

Uşaqların İnternet Asılılığını Müəyyən Edən Proqram Vasitələri

Nəzakət Məlikova

AMEA İnformasiya Texnologiyaları İnstitutu, Bakı, Azərbaycan
naranara_68@mail.ru

Xülasə— Məqalədə internet asılılığın uşaq və yeniyetmələrin psixi sağlamlığına təsirindən bəhs edilir. Kimberli Yanqın testindən istifadə edərək internet asılılığın müəyyən edilməsi üçün eksperimentlər aparılmışdır. İnternet asılılığın aradan qaldırılması və profilaktikası üçün bir sıra tövsiyələr verilmişdir.

Açar sözlər— internet asılılığı, Kimberli Yanq testi, psixodiagnostik metod, psixoloji testləşmə

I. GİRİŞ

Müasir dövrdə uşaqlar və yeniyetmələr məlumatı əsasən kompüter vasitəsilə alırlar. Kompüterləşmə prosesi ilə əlaqədar olaraq insan orqanizminə (onun fiziki və psixi sağlamlığına) internetin təsiri haqqında suallar meydana çıxır.

İnternet asılılığı öz mahiyyətinə görə tibbi-psixoloji pozğunluğun bir təzahürüdür. Bu problemin tədqiqində vacib istiqamət tibbi-psixoloji aspektlərlə bağlıdır. Bu istiqamətdə tədqiqatlar aparılır. Çünki asılılıq sindromunun tibbi-psixoloji tədqiqat predmeti kimi zəngin ənənələri vardır. Psixoloqların tədqiqat və terapevtik praktikasında ən çox müraciət edilən sahələrdən biri məhz asılılıq psixologiyasıdır. Psixologiya və tibb sahələrinin uzlaşmasından əmələ gələn bu tədqiqat obyektini elmi dildə “addiktologiya” adlanır. Bu elm sahəsi pedaqogika və sosiologiya ilə kəşifir [1].

II. İNTERNET ASILILIQ

İnternet asılılığın geniş yayılması ciddi narahatlıq yaradır. O əsasən uşaq və yeniyetmələrə xüsusi təhlükə yaradır. Bu səbəbdən də, onların onlayn həyata olduqları həvəs də vaxtında dayandırılmalıdır, lakin bu çox çətinidir. İnternet bitib-tükənməyən informasiya mənbəyi olduğundan uşaqları hər bir şeyi bilmək və görmək imkanı ilə cəlb edir. Hazırda internet müxtəlif informasiya resurslarından istifadə imkanları yaradır və eyni zamanda zehni inkişaf etdirən bir sıra oyun və proqramları özündə cəmləyir.

Əlbəttə bunu internetdən istifadə edən hər bir uşaq və yeniyetməyə aid etmək olmaz.

İlk növbədə, onu qeyd etmək lazımdır ki, uşaqların psixikası kövrək olur, onlar təsirə daha tez məruz qalırlar. Yeniyetmə və gənclər isə İnternetin əsas “sakinləridir”. Bu yaş dövrlərində insanların maraq dairəsi daha geniş olduğuna görə onların asılılığın bütün formalarına, o cümlədən informasiya asılılığına düşmə ehtimalı daha böyükdür. Yaşlı nəslin nümayəndələri arasında informasiya asılılığı problemi nadir hallarda müşahidə edilə bilər. Bu insanların səhhətləri, maraq dairələri və yeni texnologiyalara münasibətləri kimi amillər buna yol vermir [2].

Əgər uşaq məktəbdə yaxşı oxuyur, onun əhval ruhiyyəsi yaxşıdır və davranışında pozulma yoxdursa, narahat olmağa səbəb yoxdur. Lakin, aşağıda qeyd olunan əlamətlərdən bəziləri varsa, artıq narahat olmağın tam vaxtıdır:

- kompüter qarşısında çox vaxt keçirməsi;
- məktəbdə müvəffəqiyyət dərəcəsinin aşağı düşməsi;
- ətrafda baş verənlərə laqeydlik;
- yuxunun pozulması;
- əhval-ruhiyyənin tez-tez kəskin olaraq dəyişməsi;
- kompüterini söndür təklifinə qeyri-adekvat davranış və aqresiya.

Britaniyada aparılmış araşdırmaların nəticələrinə görə, gün ərzində kompüter və televiziya qarşısında 2 saatdan artıq vaxt keçirən uşaqların psixoloji problemlərlə üzləşmə ehtimalı daha çoxdur. Angie Page rəhbərliyi altında Bristol Universitetinin alimlərinin apardığı araşdırma nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, gün ərzində kompüter qarşısında bir neçə saat vaxt keçirən 11 yaşına qədər olan uşaqlar psixoloji cəhətdən nə dərəcədə sağlam olduqlarını göstərən sorğu vərəqini doldurarkən (idmanla məşğul olub-olmadıqlarından asılı olmayaraq) pis nəticə göstərirlər. Angie Page vaxtının 2 saatdan çoxunu kompüter və televiziya qarşısında keçirən uşaqların valideynlərinə uşaqlarına nəzarət etməyi, bu vaxtı 2 saatla məhdudlaşdırmağı tövsiyə etmişdir. İki saatdan artıq televiziya və kompüter qarşısında vaxt keçirən uşaqların psixoloji problemlərlə üzləşmək riski digərlərindən 60% daha çoxdur. İdmanla məşğul olanlarda isə belə bir risk idmanla məşğul olmayanlardan çox azdır. Araşdırmada 1013 uşaq iştirak edib. Araşdırmanın rəhbəri kompüter və televiziya qarşısında daha çox vaxt keçirən uşaqların psixoloji problemlərinin olduğunu, hətta psixoloji problemləri olan, məsələn həddindən artıq utancaq olan uşaqlar digər uşaqlar ilə ünsiyyətdə olmaqda, televiziya və ya kompüterə meyl etdiklərini qeyd etmişdir. Lakin hansının səbəb, hansının nəticə olduğunu aydın göstərən sübut yoxdur. Bununla belə, doktor Page deyirki, hətta ən sağlam uşaqlar belə əgər kompüter və televiziya çox vaxt ayırsalar, onların psixoloji problemləri ola bilər [3].

İnternet asılılığı bir çox amillərdən asılı olsa da, alimlər əsas psixoloji faktoru qeyd edirlər. İnternet asılılığı olan uşaq və yeniyetmələrin vəziyyəti normal uşaqların vəziyyətindən ciddi surətdə fərqlənir. Bu psixoloji vəziyyəti qiymətləndirmək üçün psixoloji təhlil aparılmalıdır.

Hər bir sahədə olduğu kimi psixologiyada da nəticənin adətən rəqəm şəklində alınması nəzərdə tutulur. Təkcə verilənləri yığmaq kifayət etmir. Onları emal etmək üçün riyazi metodlardan istifadə edilir. Tədqiqatçı verilənləri emal etmək üçün kompüter proqramlarına müraciət edir. Bunun üçün tədqiqatçı bunları bilməlidir: [4].

- tədqiqatı elə təşkil etməlidir ki, nəticə problemin həlli üçün uyğun olmalıdır;
- emal üçün düzgün metod seçilməlidir;
- emalın nəticələrini aydın şərh etməlidir.

III. PSIXODİAQNOSTİK METODLAR

Həddən artıq kompüterə aludə olmaq uşaqların fiziki və psixoloji sağlamlığına mənfi təsir göstərir.

Psixodiagnostik metodlardan biri doktor Kimberli Yanq tərəfindən 1994-cü ildə internet–asililiğini təyin edən qısa həcmli özünü qiymətləndirmə testidir. İnternet asılılığın müəyyən olunması testinin təsviri çox sadədir: bəndlərin sayı hesablanır və lazımı diapazonlarda müqayisə edilərək asılılığın dərəcəsi göstərilir. Beləliklə, göstərilən test internet asılılığın erkən əlamətlərini tapıb üzə çıxarır və qiymətləndirmə isə aşağıdakı kimidir:

- 20–49 bal —adi internet istifadəçisi;
- 50–79 bal — artıq internetdən istifadə ilə bağlı problemlər var;
- 80–100 bal— İnternet asılılığı var.

Kimberli Yanqın internet asılılığı müəyyən edən testdən istifadə edərək Azərbaycan Respublikası Prezidenti Yanında İdarəçilik Akademiyası (23 tələbə) və Bakı Mühəndislik universitetinin (24 tələbə) tələbələrini üzərində eksperiment aparılmışdır. Eksperimentdə 47 tələbə iştirak etmişdir.

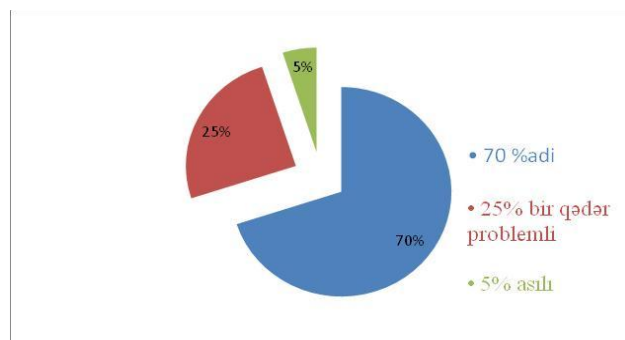
İnternet asılılığın müəyyən olunması üçün tərəfimizdən keçirilən sorğunun nəticələrinə görə diaqram qurulmuşdur. Test 20 sualdan ibarətdir. Hər sualın 5 cavabı var. Hər sual 5 ballıq şkala ilə müəyyənləşir. Bütün cavablar toplanılıb və asılılıq dərəcəsi müəyyən olunmuşdur.

Bakı Mühəndislik Universitetinin tələbələri arasında aparılan eksperimentin nəticələri şəkil 1-də, Azərbaycan Respublikası Prezidenti Yanında İdarəçilik Akademiyası tələbələri arasında aparılan eksperimentin nəticələri isə şəkil 2-də göstərilmişdir.

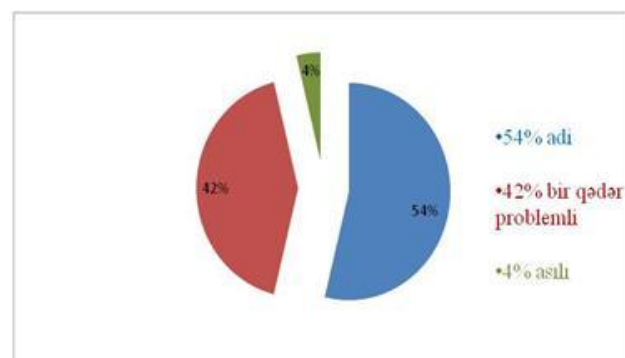
Uşaq və yeniyetmələrin internet asılılığını müəyyən edən testləri təhlil edərək belə nəticəyə gəlmək olar ki, Mühəndislik universitetinin tələbələri ilə keçirilən eksperimentdə 5% yeniyetmələrdə internet asılılıq var, 25%-də internet asılılıqla bağlı bəzi problemlər var. 70% -də internet asılılığı yoxdur.

Azərbaycan Respublikası Prezidenti Yanında İdarəçilik Akademiyasının tələbələri ilə keçirilən eksperimentdə isə 4% yeniyetmələrdə internet asılılığı var. 42%-də internet asılılığı ilə bağlı bəzi problemlər var. 54% -də internet asılılığı yoxdur.

Sorğu nəticəsində məlum olur ki, uşaqların əksəriyyəti internetdən tədris, mütaliyə məqsədi ilə istifadə edirlər.



Şəkil 1. Bakı Mühəndislik universitetinin tələbələrini internet asılılıq qrafiki



Şəkil 2. Az. Respub. Prezidenti. Yanında İdarəçilik Akademiyasının tələbələrini internet asılılıq qrafiki

IV. İNTERNET ASILILIĞININ ARADAN QALDIRILMASI ÜÇÜN TÖVSİYƏLƏR

Hazırda ən böyük problemlərdən biri uşaqları “kompüter-internet asılılığı”ndan qurtarmaqdır. Artıq dünyada “kompüter-internet asılılığı” məsələsinə çox ciddi problem kimi yanaşırlar.

[5] –də uşaq və yeniyetmələrinin internet asılılığının aradan qaldırılması üçün aşağıdakılar tövsiyə olunur:

- Əgər uşağınızda böyük asılılıq yaranıbsa, mütləq mütəxəssisdən dəstək alınmalıdır.
- Qadağan etmək, ən təsirsiz həll olaraq, problemləri daha da çətinləşdirir. Bu səbəbdən uşaq və yeniyetmələrin müəyyən saatlarda nəzarət altında internetdən istifadə etməyinə icazə vermək, bir müddət sonra isə bu saatları daha da azaltmağı təmin etmək lazımdır.
- Uşağın və yeniyetmənin internet və kompüter arxasında nə üçün bu qədər vaxt sərf etməsinin əsl səbəbini araşdıraraq, bunu aradan qaldırmağa çalışmaq lazımdır. Əks halda internet və kompüter qadağan etmək müəyyən nəticə verməyəcək.
- İnternet və kompüter istifadəsilə bağlı uşaq və yeniyetmə ilə birgə, ortaq qərarlar vermək və bunları tam şəkildə həyata keçirmək lazımdır.
- Evdə olan kompüter yeniyetmənin və ya uşağın otağından çıxarılıb ortaq istifadə sahələrinə qoyulmalıdır.

- İnternet asılılığı olan uşaq və yeniyetmələri idmana sövq etmək lazımdır.
- Yeni sosial qabiliyyətlər əldə etməsi üçün müxtəlif fərsətlər vermək lazımdır.
- Virtual oyunlar əvəzinə bircə işlər görmək lazımdır.
- İnternetdən asılı olanların internet təcrübələrini bizimlə bölüşmələrinə şərait yaratmaq lazımdır.
- Etibarlı internet, valideyn nəzarətini əvəz edən deyil, onu tamamlayan nəzarət mexanizmidir. Bu səbəbdən etibarlı internetlə yanaşı internet və oyuna nəzarət vasitələrindən də istifadə etmək lazımdır.
- Məhəllə və ya yaşayış sahələrində uşaqların oyun oynayacaqları güvənli oyun məkanları yaradılmalıdır.
- Uşaqların mənəvi dünyasını daim qidalandıran mühit yaradaraq düzgün xarakter və şəxsiyyət əldə etməsinə kömək etmək lazımdır.
- Uşaq və yeniyetmələrə iradə ilə bağlı məlumat vermək lazımdır. "Bu gün internetə daxil olmayacağam, oyun oynamayacağam" deyən uşaq və ya yeniyetmə, buna əməl etdiyi təqdirdə iradəsilə hərəkət etməyin zövqünü yaşayacaqdır.

NƏTİCƏ

Son illər Azərbaycanda İnternet infrastrukturunu genişləndirilmişdir və artıq bütün ölkəni əhatə edir. Həmçinin əhəlinin gəlirlərinin ilbəil artması, İnternetin qiymətinin getdikcə ucuzlaşması, İnternet xidmətləri sahəsində keyfiyyət artımı müşahidə olunur, mobil İnternetin əlverişliliyi artır. Ölkəmizdə İnternetdən istifadə ilə bağlı hər hansı bir məhdudiyyət tətbiq edilmir. Bütün bunlar Azərbaycanda İnternet istifadəçilərinin sayının sürətlə artmasına, eləcə də, istifadəçilərin İnternetdə keçirdikləri vaxtın müddətinin uzanmasına gətirib çıxarır. Belə bir vəziyyət ölkəmizdə İnternet asılılığına məruz qalma ehtimalını da artırır.

Şəbəkənin zərərli təsirinin qarşısını almaq mümkündür. Uşaq və yeniyetmələrinin internet asılılığının aradan qaldırılması üçün məqalədə bir sıra tövsiyələr verilmişdir. İnternet asılılığın profilaktikası qlobal şəbəkədən istifadə mədəniyyətinə əsaslanır: uzaq şəhər və ölkələrdə olan qohumlarla əlaqə məqsədi ilə, təhsil məqsədi ilə, informasiya məqsədi ilə, həmçinin də əyləncə məqsədi ilə. Kompüterdən istifadənin sanitariya normalarını yaddan çıxarmaq olmaz.

ƏDƏBİYYAT

- [1] Г.В. Старшенбаум. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей, М.: Когито-Центр, 2006, 367 с.
- [2] R.M.Əliquliyev, R.Ş. Mahmudov. Informasiya asılılığı problemləri və onlarla mübarizə yolları. Ekspres-informasiya. Informasiya cəmiyyəti seriyası, Bakı: "Informasiya Texnologiyaları" nəşriyyatı, 2009, 62 səh.
- [3] <http://www.bristol.ac.uk/sps/people/angie-s-page/index.html>
- [4] А.Д. Наследов. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. —СПб.: Речь, 2004.
- [5] <http://lecheniedepressii.ru/internet-zavisimost-u-podrostkov.html>