

Uşaq və Yeniyetmələrdə İnternet Asılılığının Diaqnostika və Profilaktikası Məsələləri Haqqında

Tofiq Kazımov¹, Nəzakət Məlikova²

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

Xülasə– Bu işdə uşaq və yeniyetmələrdə internet asılılığının xüsusiyyətləri və doğurduğu fəsadlar təhlil edilmiş. İnternet asılılığının diaqnostikası, profilaktikası, uşaqların bu təhlükədən qorunmasının xüsusiyyətləri tədqiq olunmuş. Azərbaycanda bu problem üzrə mövcud vəziyyət araşdırılmışdır.

Açar sözlər– İnternet asılılığı; addiksiya; diaqnostika; profilaktika

I. GİRİŞ

Müasir cəmiyyətdə kompüter və xüsusilə də internet həyatın əsas və vacib ünsürünə çevrilmişdir. İnsan fəaliyyətinin elə bir sahəsini tapmaq olmaz ki, orada internetdən istifadə olunmasın. Onun vasitəsilə informasiya mübadiləsi, təhsil prosesi, əmək fəaliyyəti, əyləncələr, oyunlar, kommunikasiya əməliyyatları və s. həyata keçirilir.

Azərbaycan keçmiş SSRİ ölkələri arasında internet mühitə daxil olan ilk ölkələrdən biridir və 2009-cu ildən ölkə ərazisində yeni nəsil internet şəbəkələrinin (3G, 4G) istifadəsinə başlanmışdır. Təbii ki, yüksək sürətli, genişzolaqlı internet şəbəkəsinin istifadəsi internet texnologiyasının populyarlaşmasına böyük təkan vermişdir. Bununla yanaşı, həyatımıza yeni termin internet-asılılıq daxil oldu və bu təkcə böyüklərin deyil, həm də gənc nəslin probleminə çevrildi.

İnternetin imkanlarının artması, onun qiymətinin getdikcə aşağı düşməsi nəticəsində bütün dünyada global şəbəkə istifadəçilərinin sayı sürətlə artmışdır. Bu isə nəticədə onun internet-asılılıq sindromunun yayılması riskini artırmışdır.

II. İNTERNET-ASILILIQIN ƏLAMƏTLƏRİ VƏ DİAQNOSTİKASI

İnternet-asılılıq insanı internetdə olmadığı zaman oraya daxil olmaq arzusunı yaradır. İnternetdə olarkən isə insan oradan çıxıb bilmir. Bu hal insanda öz formasına görə uyusdurucu asılılığın bənzəməsinə baxmayaraq bir zahiri əlamətdir. İnternet-asılılıq insan orqanizminin fiziki dağılmasına gətirmir və əlamətlərinə görə daha çox qumar oyunlarından asılılığa bənzəyir: vaxtı unutmaq, real həyatdan uzaqlaşmaq, kompüter arxasında özünü xoşbəxt hiss etmək, internetdə olmadıqda əsəbi, məyus olmaq və s.

1996 –cı ildə doktor Ayven Qoldberq "internet asılılığı" terminini internet istifadəçilərinin internetdən patoloji asılılığını izah etmək üçün dilimizə daxil etdi [1]. Qoldberq internet asılılığı "istifadəçilərin əmək, ailə, məişət, psixoloji fəaliyyətinə və təhsilə ölümcül zərbə vuran" bir amil kimi qeyd etmişdir. Müəllif "kompüterdən patoloji istifadə" terminini işlətməyi təklif etmişdir. İndiki zamanda bu termin daha geniş mənada,

ümumiyyətlə kompüterdən qeyri – normal istifadə edilməsi kimi nəzərdə tutulur. Ancaq "internet asılılığı" termini isə sosial şəbəkələrdən patoloji istifadə olunmasını nəzərdə tutur.

İnternet asılılığının standart təsnifatı yoxdur, lakin asılılığın 6 tipini qeyd edirlər. Bunlardan 3-ü uşaqlar və yeniyetmələr üçün daha səciyyəvidir [2]:

1. Bəzi internet istifadəçiləri özlərinin yaratdıqları virtual realıqdan və onlayn - dostlardan asılı vəziyyətə düşə bilərlər;
2. İstifadəçilərin bir qismi saatlarla internet vasitəsilə onları maraqlandıran materialları araşdırırlar (ing. *web-serfing*), başqa sözlə bloqu idarəetmə (ing. *bloqqing*) ilə məşğuldurlar. "Bloqu idarəetmə" termini veb jurnal (ing. *web log*) sözünün ixtisasından əmələ gəlmişdir və bu istifadəçiyə onu maraqlandıran yazılara şərh yazmaq və hadisələri mütəmadi olaraq izləmək imkanı verir;
3. Müəyyən qrup istifadəçilər onlayn oyunlardan asılı olurlar.

Brotford şəhərinin Pitsburq universitetinin psixologiya üzrə professoru Kimberli Yanqın araşdırmalarına əsasən internet asılılığın əlamətləri aşağıdakılardır [3]:

1. İstifadəçinin öz elektron poçtu və şəxsi məlumatlarını hər zaman yoxlamaq istəyi;
 2. Növbəti onlayn oyunlarını səbirsizliklə gözləməsi;
 3. Onlayn oyuna sərf olunan vaxtın və pulun artması;
- Doktor M. Orzak tərəfindən insanın internetdən asılılığının psixoloji və fiziki əlamətləri aşağıda göstərilmişdir [4].

Psixoloji əlamətlər:

- Kompüter arxasında yüksək əhval – ruhiyyə və euforiya;
- Kompüterdən ayrılıb bilməmək;
- Kompüter arxasında keçirilən vaxtın mütəmadi olaraq artması;
- Ailəyə və dostlara qarşı laqeydlilik;
- Kompüterdən kənarında depressiya, əsəbi olmaq kimi hisslərin yaranması;
- Ailə üzvlərinə və müəllimlərə öz fəaliyyəti haqda yalan söyləməsi;
- Təhsildə problemlərin olması.

Fiziki əlamətlər:

- Karpal kanalın sindromu (əzələlərin uzun müddət gərilməsi nəticəsində əllərin sinir xətlərinin tunel şəkilli zədələnməsi);
- Gözlərdə quruluq;
- Miqren tipli baş ağrıları;

- Onurğa sütununun ağrıları;
- Qeyri müntəzəm qidalanma, qida rejiminin pozulması;
- Yuxu rejiminin pozulması, yuxusuzluq;
- Şəxsi gigiyenaya etinasızlıq.

Doktor Qoldberq internetdən asılılığın aşağıdakı diaqnostik əlamətlərini təyin etmişdir.

1. Tolerantlıq:
 - 1.1. Əhvalın yüksəlməsi üçün İnternetdə keçirilən vaxtın həcmi hiss ediləcək dərəcədə artır;
 - 1.2. Əvvəldə olduğu qədər internetdə vaxt keçirməsinə baxmayaraq işinin səmərəliliyinin azalması.
2. Abstinensiya (məhrumluq):
 - 2.1. Psixomotor canlanma;
 - 2.2. Həyəcan;
 - 2.3. İnternet haqqında dayanmadan fikirləşmək;
 - 2.4. İnterneti arzulamaq və xəyallar qurmaq;
 - 2.5. Əl barmaqlarının klaviatura üzərində hərəkətlərini təkrarlayan qeyri – ixtiyarı barmaq hərəkətləri etmək.
3. İnternetdə keçirilən vaxta nəzarətin olmaması;
4. İnternetdən istifadəni dayandırmaq və ya heç olmasa orada keçirilən zamanı nəzarətdə saxlamaq cəhdlərinin boş çıxması;
5. İnternet fəaliyyətinə aid olan işlərə (ədəbiyyatın alınması, brauzerlərin axtarılması, yeni faylların yaradılması və s.) daha çox zaman ayrılması;
6. İnternet-asılıqla bağlı sosial fəaliyyətin (ailədə, dərstdə və s.) azaldılması və ya tamamilə dayandırılması;
7. İnternetdən istifadə nəticəsində yaranan problemlərə (yuxusuzluq və s.) məhəl qoymadan istifadəni davam etdirməsi.

Son 12 ay ərzində bu əlamətlərdən ən azı 3-ü üzə çıxarsa, bu artıq şəxsin internetdən asılı olduğunu göstərir.

M. Orzak və A. Qoldberqin internetdən asılılığın diaqnostikasının meyarlarına əsasən L.N. Yuriyeva, T.Y. Bolbott tərəfindən kiber–addiksiyanı (asılılıq, aludəçilik) təyin edən skrining test metodikası hazırlanmışdır [5].

Həmçinin doktor Yanq tərəfindən 1994-cü ildə internet – asılılığı təyin edən qısa həcmli özünü qiymətləndirmə testi hazırlanmışdır [6]. Bu testlərin təsviri çox sadədir: bəndlərin sayı hesablanır və lazımı diapazonlarda müqayisə edilərək asılılığın dərəcəsi göstərilir. Qeyd etmək lazımdır ki, testi keçmək və nəticəni əldə etmək üçün psixoloqa ehtiyac yoxdur. Bunu onlayn rejimində yoxlamaq olar. Beləliklə, yuxarıda göstərilən testlərdən istənilən biri internet asılılığın erkən əlamətlərini tapıb üzə çıxara bilər. Əgər istifadəçi test nəticəsində internetdən psixoloji asılı hesab olunursa, onda o bu sahə üzrə mütəxəssisə müraciət etməlidir. Sözsüz ki, xəstəliyin qarşısını almaq onu mualicə etməkdən asandır. Lakin internet asılılığın qarşısını almaq üçün əvvəlcə virtual aləmin uşaqlar üçün nə qədər maraqlı olduğunu bilmək lazımdır. A. Masloun ierarxiya nəzəriyyəsinə əsasən, İnternet istifadəçinin bütün ehtiyaclarını (fizioloji ehtiyaclardan başqa) ödəyir [7]. Məsələn: istifadəçi istənilən vaxt anonimlik və “kəlgədə qalmaq” imkanı əldə edə bilər. Uşağın internetdə sosial statusu real həyatda olduğundan fərqli göstəricilərlə müəyyənləşir. Belə ki, müəyyən qrup istifadəçilər arasında onlayn oyunlarda yüksək bal yığmaq, ingilis dilini mükəmməl bilməkdən daha hörmətli, çoxlu sayda “like və baxıldı” yığmaq isə yaxşı fiziki hazırlıqdan üstün

sayılır. Beləliklə, real həyatda yüksək sosial status qazana bilməyən yeniyetmələr virtual həyatda öz bacarıqlarına uyğun müxtəlif nailiyyətlər qazana bilərlər. Masloun ierarxiyasına əsaslanaraq belə nəticəyə gəlmək olar ki, internet məhz real həyatda öz istəklərini həyata keçirə bilməyənlər üçün cəzbedicidir. Odur ki, internet asılılığın profilaktikası üzrə iş tam olmasa da müəyyən dərəcədə uşağın valideynlərindən asılıdır. Valideynlər asudə vaxtlarını uşaqla keçirməli, ona hobbisini tapmaqda kömək etməli, ünsiyyət bacarıqlarını inkişaf etdirməli, tam mənalı həyata cəlb etməlidirlər. Uşağa virtual aləmdə əldə olunan nailiyyətlərin mənasızlığını və heç bir şeyə lazım olmadığını başa salmaq lazımdır. Valideynlər ilk gündən uşaqlar üçün kompüterdən istifadə qrafiki müəyyən etməli, hansı saytların faydalı, hansılarının ziyanlı olduğunu başa salmalı və uşaqların internet aktivliyinə nəzarət etməlidirlər. İnternetin fiziki sağlamlığa olan ziyanlarını da həmişə yadda saxlamaq lazımdır. Həmçinin doktor Ozark tərəfindən verilən internetdən asılılığın fiziki ziyanlarının əlamətlərini aradan götürməyə çalışmaq lazımdır. Buna görə kompüter stolda düzgün yerləşdirmək, uşağa gözün, onurğanın, əzələlərin gərginliyini azaldan yüngül gimnastik hərəkətləri öyrətmək lazımdır.

III. AZƏRBAYCANDA UŞAQLARIN VƏ YENİYETMƏLƏRİN İNTERNET ASILILIĞI İLƏ BAĞLI MÖVCUD VƏZİYYƏT

Qeyd etmək lazımdır ki, bəzən internetdən asılılıq ölümlə nəticələnə bilər. 2001-ci ildə Tailandda yeniyetmə oğlan kompüter arxasında onlayn oyunu zamanı həyəcədən həyatını itirmişdi. Başqırdıstanda 2016- cı ildə 11 –ci sinif şagirdi 22 gün ərzində kiçik fasilələrlə yataaraq onlayn oyun oynamış və nəticədə kompüter arxasında həyatını itirmişdir [8].

Azərbaycanda kompüter arxasında ölümə nəticələnən hadisələr qeydə alınmasa da, bu heç də o demək deyildir ki, internet bizlər üçün də bu problemi yaratmayacaq. Belə ki, Azərbaycanda uşaqlar arasında özünəqəsd haqda rəsmi statistik məlumat yoxdur, mətbuat orqanları 2011, 2012, 2013, 2014-cü il üçün özünəqəsd hadisəsi haqqında məlumat verib. Ailə, qadın və uşaq problemlərinin müdafiəsi üzrə dövlət komitəsi suisidin səbəblərini açıqlanmasa da, bu ciddi bir problem olaraq qalır.

Ailə üzrə dövlət komitəsi, uşaqların psixi vəziyyətindəki ciddi dəyişiklikləri internetdən və kütləvi informasiya vasitələrindən aldıkları məlumatlar nəticəsində əmələ gələn stres vəziyyəti ilə əlaqələndirir. Qeyd edək ki, əgər özünəqəsd hadisəsi varsa, Hüquq məəcəlləsinin 125-ci maddəsinə (özünəqəsd həddinə çatdırma) əsasən cinayət işi açılır [9].

Azərbaycanda internet asılılığının vəziyyəti barədə hər hansı bir dəqiq fikir söyləmək çətinidir. Bu isə Azərbaycanda internetdən asılılığın vəziyyətinin öyrənilməsi və qiymətləndirilməsi üçün əsaslı tədqiqatların aparılmasına ehtiyac olduğunu deməyə əsas verir. Azərbaycanda internet asılılıq probleminin real vəziyyətini əks etdirən heç bir əsaslı araşdırma aparılmayıb. Uşaqları internetdə yayılan zərərli informasiyalardan qorumaq, onların mənəvi-əxlaqi dəyərlərimizə uyğun informasiyalar almasını təmin etmək bu gün çox mühüm məsələdir. Bu yaxınlarda Milli Məclisin deputatı Musa Quliyev "Telekommunikasiya haqqında" qanuna

uşaqların zərərli informasiyalardan qorunması ilə bağlı dəyişikliyə münasibət bildirmişdir [10].

Daha sonra M.Quliyev bildirib ki, dünya təcrübəsində də, xüsusən Avropa ölkələrində də bu problemlər var: "Vətəndaş telekommunikasiya operatoru ilə müqavilə bağlayır ki, hansı saytlara giriş məhdudlaşdırılsın, yaxud uşaqlar üçün xüsusi bir proqram hazırlansın ki, ancaq faydalı saytlara giriş mümkün olsun".

Millət vəkili internet klublarında da uşaqlara xüsusi qaydaların tətbiq edilməsini təklif edir: "Uşaqlara internet klublarda gedib işləməyi qadağan etmək olmaz, çünki uşaqlar internetdən dərs üçün və ya maarifləndirici məlumatlar da götürə bilərlər. Amma onların qarşısında şərt qoymaq olar ki, misal üçün, uşaqlar internet klubda müəyyən nömrəli kompüterin qarşısında otura bilər. O kompüterlərə də xüsusi proqram yüklənə bilər ki, uşaqlar yalnız təhsil, maarifləndirici, mədəniyyətlə bağlı saytlara girsinlər". Həmçinin qanuna təklif edilən əlavəyə əsasən, abunəçilərə uşaqların sağlamlığına və inkişafına ziyan vuran informasiyadan qorunması üçün operatorlar və provayderlərdən tədbirlər görülməsini tələb etmək hüququ verilir.

NƏTİCƏ

Müasir həyatımızda internet asılılığın vaxtında aşkar edilməsi uşağın psixoloji dəyişikliklərinin qarşısını almağa və profilaktik tədbirlərin aparılmasına imkan verir.

İnternet asılılığın qarşısını vaxtında almaq üçün aşağıdakı üsullardan istifadə etmək olar :

- Özünü dəyərləndirmə;
- Özünü maarifləndirmə;
- Özünü dərk etmə;

- Arzularını, niyyətlərini nəzarətdə saxlamaq;
- İnsanlarla münasibətlərin stabilliyini artırmaq;
- Sosial uyğunlaşmanı artırmaq.

Xəstəliklərin Beynəlxalq təsnifatı və psixi pozuntuların diaqnostikası və statistikasına əsasən, internetdən asılılıq psixi xəstəlik deyil və bununla belə internet asılılıq ciddi psixi və fizioloji pozuntulara gətirib çıxara bilər. Bu səbəbdən internet asılılığın qarşısını almaq və profilaktik tədbirlər görmək vacibdir.

ƏDƏBİYYAT

- [1] I. Goldberg, "MD Web Publishing", 1999.
- [2] М. И. Дрепа, "Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии". www.ru.wikipedia.org/wiki/Интернет-зависимость.2009.
- [3] K. S. Young, "Diagnosis – Internet-addiction". Mir Internet., no. 2. pp. 24–29, 2000.
- [4] М. Н. Orzack, "Computer addiction: What is it? ", Novosti Psikhologii. no. 8(15). pp. 34–38. 1998.
- [5] Л. Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот, "СКРИНИНГОВАЯ ДИАГНОСТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ПО МЕТОДИКЕ" www.netaddiction.ru/-test/skrining-na-zavisimost
- [6] "The Center for Internet Addiction", www.netaddiction.com/internet-addiction-test/.
- [7] А. Н. Maslow, "A Theory of Human Motivation", Psychological Review, 50(4), 370.
- [8] Вести.ру . " 22 дня компьютерных игр стоили подростку жизни" www.vesti.ru/doc.html?id=2659672
- [9] Azərbaycan respublikası cinayət məəcəlləsi /səkkizinci bölmə www.az.wikisource.org/wiki
- [10] "Uşaqlarımızı zərərli informasiyalardan necə qoruyaq", www.news-milli.az/country/427535.html. 22aprel 2016.