

İnternet Asılılığı Problemləri və Həlli Yolları

Sabirə Ocaqverdiyeva

ETN İnformasiya Texnologiyaları İnstitutu, Bakı, Azərbaycan
allahverdiyevasadira@gmail.com

Xülasə—İnternetə olan maraq və güvən şəbəkə istifadəçilərinin sayının artmasına təsir göstərir. Bəzi insanlar virtual realıq və onlayn mühiti gündəlik həyatın stresindən, problemlərindən və çətinliklərindən müvəqqəti uzaqlaşmaq üçün bir vasitə kimi qəbul edirlər. Lakin, bu tendensiya İnternet Asılılığı (İA) kimi psixoloji və sosial rifaha mənfi təsir göstərən bir problemi də aktuallaşdırır. Məqalədə İA-nın əsas simptomlarını, müxtəlif formalarını təhlil edərək, onun psixi sağlamlıq və sosial rifaha zərərli təsiri araşdırılır. Bununla yanaşı, problemin həllində tətbiq olunan beynəlxalq müalicə və reabilitasiya yanaşmaları nəzərdən keçirilir. İA-nın ictimai sağlamlıq prioritetləri sırasına daxil edilməsi, onun ağırlaşmalarının qarşısının alınması və effektiv müdaxilə strategiyalarının işlənilib hazırlanması üçün təkliflər verilir.

Açar sözlər— İnternet asılılığı; İnternet Asılılıq simptomları; psixi sağlamlıq; ekran vaxtı.

I. GİRİŞ

Rəqəmsal dövrdə İnternet insanlar arasında ünsiyyət, iş, bilik əldə etmək, oyun tərzini dəyişdirmək kimi fərqliliklər yaratmağa nail oldu. Onlayn alış-veriş, distant təhsil, anı mesajlaşma və s. xidmətlər rəqəmsal texnologiyaların verdiyi rahatlıqlardır. Bu texnoloji inteqrasiyanın üstünlükləri danılmaz olsa da, İnternetə həddən artıq güvənmək, vaxt keçirmək yeni psixoloji və davranış problemlərini yaratmışdır, bu problemlərdən xüsusilə ən aktual olanı İnternet asılılıq şəklində təzahür edir.

“İnternet asılılığı” konsepsiyası ilk dəfə 1995-ci ildə Nyu-York psixiatri İvan Qoldberq tərəfindən təqdim edilmişdir [1, 2]. Bu termin elmi ədəbiyyatda “həddindən artıq İnternet istifadəsi”, “patoloji İnternet istifadəsi”, “İnternetdən istifadə pozğunluğu” və “problemlı İnternet istifadəsi” kimi də işlədilir [3-5].

İnternet asılılığı getdikcə daha çox ictimai sağlamlıq problemi kimi tanınır, onlayn vaxtın məhdudlaşdırma bilməməsi ilə xarakterizə olunan nəzarət pozuqluğu olaraq müəyyən edilir [1, 2]. Tədqiqatçılar bunu davranış problemləri ilə müşayiət olunan, İnternetə daimi giriş ehtiyacı və sistemdən çıxmaqda çətinlik çəkmək kimi təzahür edən psixi pozğunluq olaraq təsnif edir [1, 2].

İnternetdən həddindən artıq istifadə yuxu pozğunluğu, sosial təcrid, narahatlıq, depressiya və fiziki fəaliyyətin azalması və s. mənfi təsirlərlə əlaqələndirilmişdir. Nəticədə, mütəxəssislər İA-nı sadəcə bir vərdiş kimi deyil, həm də narkotik asılılığı və qumar oyunları asılılığı ilə paralel olan davranış pozğunluğu kimi öyrənməyə başlamışdır [6].

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) məlumatına görə, oyun asılılığına çevrilmiş kompüter oyunlarına olan hədsiz

həvəs xəstəlik statusu alıb və ICD-11 xəstəlik təsnifatına (Xəstəliklərin Beynəlxalq Təsnifatı, 11-ci revizion) asılılıq yaradan davranış pozuntusu kimi daxil edilib [6].

Son dövrlərdə Instagram, TikTok, Whatchap kimi virtual layihələrin fəaliyyəti ilə əlaqədar, insanların İnternetdə daha çox vaxt keçirdiyi müşahidə edilir [2]. COVID-19 pandemiyası dövründə insanların evdən çıxmasına qadağaların qoyulması və bir sıra məhdudiyyətlərin tətbiqi ilə əlaqədar smartfon və kompüterlərdən istifadə insanların informasiya ehtiyaclarını təmin edən vasitəyə çevrilmişdi [7].

2024-cü ilin statistikasına əsasən dünyada təxminən 4,8 milyard insan sosial medyadan istifadə edir. Onlardan 210 milyonu sosial media asılılığından əziyyət çəkdiyi təxmin edilir (4-5%). İstifadəçilərin 40%-i profillərinə daxil olmaq imkanı olmadıqda özlərini narahat hiss etdiklərini şərh edirlər [8]. Bu faktlar İA probleminin nə dərəcədə ciddi olduğunu önə çıxarır və vacibliyini vurğulayır.

Məqalədə qeyd edilənləri nəzərə alaraq İA-nın simptomları, yaranma səbəbləri və beynəlxalq müalicə və reabilitasiya modelləri haqqında məlumat verilir. İA-nın təsiri ilə yaranan mümkün problemlərin qarşısının alınmasında tövsiyələr verilir.

II. İNTERNET ASILILIĞI SİMPOMLARI

İstifadəçilərin qlobal şəbəkədə uzun müddət vaxt keçirməsi İnternet asılılığının qurbanına çevrilməsinə faktına aid edilmir, çünki istifadəçinin İnternetdən asılı olub olmaması müxtəlif əlamətlər əsasında müəyyənləşdirilir. Bu simptomlar İnternetdən istifadə ilə əlaqəli olub, problemlı münasibətləri göstərən müxtəlif davranış formaları və təzahürlərdir [1, 2]. Aşağıda İA simptomları verilir [1, 9]:

Psixoloji simptomlar

İA-nın psixoloji simptomları hər bir insanın psixi və emosional rifahına əhəmiyyətli müxtəlif dərəcədə təsir göstərir. Aşağıda bu simptomlar haqqında məlumat verilir:

Obsesif onlayn olmaq arzusu. İnternetə daxil olmaq üçün obsesif istək bir sıra psixoloji və davranış əlamətləri vasitəsilə bir simptom kimi özünü göstərir. İstifadəçilər həmişə İnternetdə olmaq, ünsiyyət yaratmaq həvəsində olur, ehtiyacı olmasa belə sosial şəbəkələri, e-poçtu, xəbər lentlərini və ya digər onlayn resursları yoxlamaqda çox maraqlı olurlar. Daim İnternetdə baş verənləri düşünür və əlaqə qura bilmədikdə narahatlıq keçirirlər.

Çıxarma simptomları. İnternetə çıxış olmadıqda və ya müəyyən məhdudiyyətlər tətbiq olunduqda İA qurbanları

özlərini pis hiss edir, mənfi emosiyalar yaşayır, əsəbilik və ya narahatlıq kimi əlamətlərlə qarşılaşırlar. Onlar özlərini dünya ilə heç bir əlaqəsi olmayan bir vəziyyətdə hiss edirlər, onlayn fəaliyyətin olmaması çox vaxt boşluq və ya itki hissi ilə nəticələnir, emosional sıxıntı yaradır.

Eyforiya. İnsanlarda asılılıq yaradan digər (məs., azartlı oyunlar, mərc oyunları, interaktiv söhbətlər və s.) onlayn fəaliyyətlər insanda qazanmaq, mükafatlanmaq hisslərini gücləndirir, dopamin ifrazını artırır. Bu maddələr isə istifadəçidə eyforik əhval-ruhiyyə yaradır və nəticədə belə istifadəçilər onlayn olduqları zaman yüksək eyforiya, həzz hissi keçirir və olduqları vəziyyətdən zövq alırlar.

Zamana nəzarətin itirilməsi. İA olan istifadəçilər fərdi fəaliyyətləri və ya iş məqsədilə müxtəlif rəqəmsal cihazlar vasitəsilə Internetin resurslarından istifadə edirlər. Onlar onlayn mühitə o qədər aludə olur ki, Internetdə vaxtın necə keçdiyini hiss etmir və ya nəzarət edə bilmirlər. Belə istifadəçilər çox vaxt nəzərdə tutulan müddətdən artıq Internetdə vaxt keçirirlər.

Məsuliyyətlərə etinasızlıq. Internetdə vaxt keçirməyi özləri üçün prioritet hesab edir, iş, təhsil, ev işləri kimi digər məşğuliyyətləri təxirə salırlar. Bu istifadəçilər daha vacib olan, həyatı məsələlərə diqqət yetirməkdə çətinlik çəkir. Lakin onlar sosial şəbəkələr, musiqi, şəbəkə oyunları, məlumat axtarışı və ya sadəcə Internetdə gəzmək kimi onlayn fəaliyyətlərə üstünlük verir, beləliklə özlərini daha mürəkkəb, ağıl və zəhmət tələb edən işlərdən yayındırırlar.

Günah və utanc hissi. Internetdən istifadənin çox olması haqqında məlumatlı və problemin ciddiliyindən xəbərdar olmaqla, onlayn mühitin təsirindən ayrılmaqda və davranışı idarə etməkdə çətinliyin olması ilə izlənen haldır. Nəticə onlar özlərini günahkar hiss edir və utanc hissi yaşayır, Internet hesabatları haqqında yaxınlarına, ailəsinə yalan danışirlar. Virtual ünsiyyətə daim üstünlük verməklə özlərini cəmiyyətdən sosial təcrid edir, real həyatdan uzaqlaşır, Internetdə olmayanda depressiyaya düşürlər.

İA-nın psixoloji simptomların tez-tez fiziki simptomları ilə birlikdə baş verdiyini və ümumi rifahın və gündəlik fəaliyyətin əhəmiyyətli dərəcədə azalmasına səbəb olduğunu qəbul etmək vacibdir.

Fiziki simptomlar

Internet asılılığının fiziki simptomları uzun ekran vaxtı, oturaq davranış və şəxsi qayğıya etinasızlıq səbəbindən bir sıra problemləri əhatə edə bilər. Aşağıda onlardan bəzi haqqında məlumat verilir.

Yuxu pozğunluğu. Yuxu İnsanların həyat tərzinə və sağlamlığına təsir edən əsas amillərdən biri kimi, fizioloji, psixoloji və sosial ölçüləri olan bir anlayışdır. Yatmadan əvvəl telefon, kompüter, smartfon və s. rəqəmsal cihazlardan istifadə etmək, ekran qarşısında vaxt keçirmək insanın yuxuya getməsində çətinlik yaradır və nəticədə insanın yuxunun pozulması ilə nəticələnir [9].

Gözlərdə Quruluq və ya digər göz problemləri. Uzun müddət ekran vaxtı göz yorğunluğuna, quruluğa və narahatlığa gətirib çıxarır, adətən bu rəqəmsal göz yorğunluğu və ya kompüter

görmə sindromu kimi adlandırılır. Simptomlara bulanıq görmə, baş ağrıları və diqqəti toplamaqda yaranan çətinliklər aid edilir [10].

Bel, Boyun və baş Ağrısı. Daim kompüter qarşısında olmaq və ya əldə telefon tutmaq düzgün olmayan duruş bel və boyun ağrılarına səbəb olur. Həddindən artıq Internet istifadəsindən yaranan gərginlik və stress baş ağrılarına səbəb ola bilər [11, 12].

Karpal Tunel Sindromu. Uzun müddət kompüter və mausla işləmək əzələlərin yorğunluğuna səbəb olur, əllərdə ağrı və uyuşma ilə müşahidə edilir [12].

İştahda dəyişikliyin olması. İA insanların normal həyat tərzinə ciddi təsir göstərir, onların Internetdən istifadə vərdislərindən asılı olaraq iştahın azalmasına və ya artmasına, yemək rejiminin pozulmasına gətirib çıxarır. Bu insanlar onlayn mühitə o qədər dalır ki, qidalanma rejimini unudur, kalorisi yüksək, lakin qida dəyəri aşağı olan, tez hazırlanan qəlyanaltılar seçirlər. Onlardan bəziləri çəki itirir, digərləri isə əksinə kökəliirlər.

Fiziki simptomlar tez-tez narahatlıq, depressiya, sosial təcrid və akademik və ya iş performansının azalması kimi İA ilə əlaqəli psixoloji və sosial məsələlərlə birlikdə yaranır.

III. İNTERNET ASILILIĞIN NÖVLƏRİ

İA bir sıra səbəblərdən yaranır və müxtəlif formalarda özünü göstərə bilər. Xüsusi Internet fəaliyyətləri ilə həddindən artıq və qeyri-sağlam məşğulluq ilə xarakterizə olunan onlayn davranışın fərqli formalarına aid edilir. Bu asılılıqlar, fərdlərin xüsusi onlayn davranışlarından asılı olaraq müxtəlif yollarla özünü göstərir.

Sosial Media Asılılığı: Sosial media platformaları getdikcə daha çox asılılıq yaradır, istifadəçilər tez-tez saatlarla onlayn kontentdə gəzişir, bəyənirlər və rəy bildirir, tendensiya və hadisələr haqqında yeniləmələrə daim ehtiyac hiss edirlər. Bu platformaların məlumat toplamaq, özünü təqdim etmək, diqqət cəlb etmək kimi xüsusiyyətləri istifadəçilərin əyləncə, məlumat, söhbət, paylaşım üçün sosial mediadan asılılığının nəzərəcarpacaq dərəcədə artmasına təsir göstərir. Burada istifadəçilərin virtual qarşılıqlı əlaqələrinin real həyatda olduğundan daha artıq prioritetləşdirdiyi mühit psixi sağlamlıq, məhsuldarlıq və sosial münasibətlərə mənfi təsir edir [11].

Kompüter və oyun asılılığı. Oyun asılılığı - video oyunlara və kompüter oyunlarına obsesif həvəslə xarakterizə olunan psixoloji asılılığın bir formasıdır. İstifadəçilərin bir çoxu, xüsusən də yeniyetmələr və gənclər onlayn mühitdə çox vaxt keçirir, şəbəkə oyunları oynayırlar [1]. Bununla da real həyat məsuliyyətlərindən, stressdən uzaqlaşmağa, sosial izolyasiyaya və yuxu rejiminin pozulmasına səbəb ola bilər.

Kompulsiv məlumat axtarışı. Internet asılılığının bir növü kimi, istifadəçilərin lazım olan və ya olmayan onlayn məzmunun axtarışı, paylaşması və s. üçün idarə edilməyən bir həvəsi özündə ehtiva edir [9]. Bu isə istifadəçilərin davranışlarına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir daim məlumat toplamayı, Internetdə həddindən artıq vaxt keçirməli olurlar.

Kiber (onlayn) əlaqə asılılığı. Onlayn münasibətlərin (sosial şəbəkələr, söhbət otaqları və mesajlaşma və s.) qurulması və saxlanması ilə həddindən artıq məşğul olmaq ilə xarakterizə olunan İA bir növü olmaqla onlayn münasibətlərdə nəzarətsiz əlaqəni əhatə edir. Digər bir əsas xüsusiyyətlər onlarda yaranmış kompulsiv ehtiyacdən irəli gəlir ki, belə istifadəçilərdə onlayn əlaqələr axtarmaq və məşğul olmaq üçün güclü bir istək hissi olur.

Kiberseks asılılığı. Cinsi davranışlar, fantaziya, düşüncələr üçün İnternet və ya sosial mediadan istifadədir, çox vaxt gündəlik həyatı, münasibətləri və məsuliyyətləri pozur. Onlayn cinsi fəaliyyətlərlə məşğul olmaq üçün idarəolunmaz bir istək kimi özünü göstərir [9]. Bu davranış şəxsi və ictimai həyatı pozur, əhəmiyyətli narahatlıq və gündəlik fəaliyyətin pozulmasına səbəb olur. Ümumi davranışlar arasında pornoqrafiyaya tez-tez baxmaq, cinsi söhbət otaqlarında olmaq və virtual cinsi əlaqənin müxtəlif formalarında iştirak etmək daxildir.

Uşaqların smartfonların, planşet və digər rəqəmsal cihazlardan geniş şəkildə istifadəsi onların İnternetə çıxışını asanlaşdırır. Digər tərəfdən, onların yaşının az olması, beynin inkişafda olması, xüsusən də impulslara nəzarət və qərar qəbul etmə prosesinə nəzarət edən prefrontal korteks hələ də inkişaf edir. Bu isə, onları onlayn fəaliyyətlərin mükafatlandırıcı təbiətinə daha həssas edir. Onların beyinlərindəki dopamin mükafat sistemi ekran tərəfindən verilən stimullara çox həssasdır. Uşaq və yeniyetmələr üzərində nəzarətin olmaması, vaxtı ilə əlaqədar məhdudiyyətlərin olması onların şəbəkədə aktivliyinə təsir edir. Burada uşaqların yaşadığı mühitdən asılı olaraq emosional problemlərdən (cansızlıqdan, narahatlıqdan, depressiya stressdən və s.) xilas olmaq üçün global şəbəkəyə müraciət edirlər.

IV. İNTERNET ASILILIQLA MÜBARİZƏDƏ BEYNƏLXALQ MÜALİCƏ VƏ REABİLİTASIYA MODELƏRİ

İA haqqında məlumatlılığın çoxalması psixi sağlamlıq və davranış pozğunluqları ilə bağlı müxtəlif müalicə və reabilitasiya modellərinin yaranmasına təkan verir. Bu müdaxilələr davranış terapiyasına əsaslanan kliniki müalicə ilə yanaşı daha kompleks yanaşma tələb edən vahid, icma əsaslı reabilitasiya proqramlarını əhatə edir.

Koqnitiv-Davranış Terapiyası (KDT).

İA-nın müalicəsində daha geniş istifadə olunan üsuldur. KDT fərdlərdə uyğun olmayan müxtəlif fikirləri düzgün tanımağa, əvvəlki normal düşüncələrini bərpa etməyə və yenidən qurmağa, daha sağlam mübarizə strategiyalarını inkişaf etdirməyə və rəqəmsal texnologiyalardan asılılığı tədricən azaltmağa kömək edir. Kanadada bu model klinik şəraitə integrasiya edilmiş, müalicə proqramları, fərdi terapiya, qrup seansları və rəqəmsal tələb detoks planlarını özündə birləşdirməklə istifadə edilir [13].

Stasionar Reabilitasiya Mərkəzləri.

İA-nın ictimai sağlamlıq üçün fəvqəladə hal olaraq qiymətləndirildiyi ölkələrdə intensiv müalicəni təmin etmək üçün stasionar reabilitasiya mərkəzləri yaradılır. Məsələn, Çində ciddi asılılıq əlamətləri olan yeniyetmələr üçün dövlət

tərəfindən maliyyələşdirilən çoxsaylı reabilitasiya düşərgələri fəaliyyət göstərir [14]. Bu mərkəzlərdə çox ciddi nizam-intizam, psixoloji məsləhət və fiziki fəaliyyətin birləşməsinə özündə birləşdirir.

Texnologiya Yardımı ilə Müdaxilələr.

Bir sıra ölkələrdə rəqəmsal alətlərin köməyi ilə İA probleminin həllinə cəhdlər müşahidə olunur. Ekran vaxtına nəzarət, rəqəmsal savadlılığın təşviqi və real vaxtda KDT məşqlərini həyata keçirən proqramlar İA-nın müalicəsində vasitə kimi istifadə edilir. Hollandiyada mərkəzdən uzaq olan rayonlarda yaşayan insanların psixi sağlamlıq mütəxəssislərinə çıxışının məhdud olduğunu nəzərə alaraq mobil sağlamlıq (mHealth) platformalarından istifadə edilir. Onlar bu texnologiya vasitəsilə rəqəmsal əlaqəni terapevtik fayda ilə balanslaşdırmağa səy göstəririlər [15].

İcma və Ailə Əsaslı Proqramlar.

Ailə və icmaya dəstək strukturları çox vaxt kollektiv mədəniyyətin bərpası prosesində mərkəzi rol oynayır. Yaponiya və Tayvan kimi ölkələrdə valideynlərin “rəqəmsal valideynlik” mövzusunda maarifləndirilməsi, ailədaxili ünsiyyəti yaxşılaşdırılması və qəyümlərə sağlam sərhədlərin təyin edilməsi məqsədilə ailə mərkəzli terapiya modelləri tətbiq edilir [16].

Şimali Amerikada 12 addımlı bərpa proqramları hesabatlılığı, paylaşılan təcrübəni və uzunmüddətli davranış dəyişikliyinə vurğulayır [17].

Profilaktik Maarifləndirici Kampaniyalar.

İA-nın qarşısının alınmasında maarifləndirmənin aparılması daha əhəmiyyətlidir. Avstraliya və Kanada kimi ölkələrdə rəqəmsal savadlılığı, sağlam ekran vərdişlərini və erkən müdaxiləni təşviq etmək məqsədini daşıyan ümummilli təhsil kampaniyaları keçirilir. Məktəblərdə kurikulum proqramına media istehlakı, kiber zorakılıq və özünütənzimləmə ilə bağlı müzakirələr daxildir [13].

İA ilə mübarizədə yanaşmalar mədəni, institusional və texnoloji kontekstlərə, millətlərə və digər göstəricilərə görə fərqli olsa da, effektiv proqramlar şəklində ümumi mövzuları: psixoloji məsləhət, davranış modifikasiyası, ailənin iştirakı və ictimai təhsili özündə birləşdirir. Lakin burada İnternet asılılığı ilə mübarizədə əsas problemlərdən biri ümumi şəkildə qəbul edilmiş diaqnostik meyarların olmamasıdır.

V. İNTERNET ASILILIĞINI İDARƏ ETMƏK ÜÇÜN PRAKTIKİ STRATEGIYA VƏ TÖVSIYƏLƏR

İnternetdən istifadə edərkən zəif özünə nəzarət fərdin şəxsi rifahına, münasibətlərinə və peşəkar məsuliyyətlərinə əhəmiyyətli dərəcədə zərər verə bilər, nəticədə İnternet asılılığına səbəb ola bilər. Bu zərərli vərdişlərin aradan qaldırılması və ya qarşısının alınması həm fərdi davranışlara, həm də ətraf mühitə yönəlmiş vahid yanaşma tələb edir. Burada, şəxsi şüuru və nizam-intizamı inkişaf etdirməklə yanaşı, tarazlığı və rifahı təşviq edən daha sağlam rəqəmsal mühitləri inkişaf etdirmək əhəmiyyətli ola bilər. Aşağıda İA-nı idarə etmək üçün bəzi tövsiyələr verilir:

- İnternetə çıxış ilə əlaqəli vaxt məhdudiyyətlərinə, vacib olmayan (sosial media, oyun, yayım) informasiyaya çıxışa sərhədlərin qoyulması üçün ekran vaxtını izlənməsi, proqram taymerləri və s. kimi proqram texniki tədbirlərin tətbiqi edilməsi;
- Oflayn fəaliyyətə üstünlük vermək, açıq havada vaxt keçirmək, kitab oxumaq, yaradıcılıqla məşğul olmaq, dostlarla görüşmək, real mühitdə klublara qoşulmaq, fiziki olaraq tədbirlərdə iştirak etmək üçün səy göstərmək, öz-özə sosial qarşılıqlı əlaqələri inkişaf etdirmək, idman və s. kimi məşğuliyyətlərin olması;
- İnternetdən məqsədli və ağıllı şəkildə istifadə olunması;
- İstifadəçilərin daha çox vaxt keçirdiyi məkanlarda ekransız zonaların yaradılması;
- Sağlam rəqəmsal vərdislərin əhəmiyyəti haqqında bütün yaş qrupları - uşaqlar, yeniyetmələr, gənclər və böyükler ilə açıq söhbətlərin təşviqi, həddindən artıq İnternet istifadəsinin potensial riskləri haqqında məlumatlılığın artırılması və nəsilər arasında anlayışın gücləndirilməsi.

Yuxarıda qeyd olunan tövsiyələr istifadəçilərin İA problemlərinin həllində faydalı ola bilər.

VI. NƏTİCƏ

Artan İA probleminə global şəkildə reaksiya hələ də inkişaf etməkdədir. Bu problem müxtəlif ölkələrdə müxtəlif dərəcələrdə tanınma, araşdırma və siyasətin həyata keçirilməsi ilə əlamətdar olan formalaşma mərhələsindədir. Bəzi dövlətlərdə isə ictimai sağlamlıq kampaniyalarına başlamaq, müalicə mərkəzləri yaratmaq və tənzimləyici çərçivələri tətbiq etmək kimi fəal tədbirlər səviyyəsindədir, digərlərində hələ də məsələnin əhatə dairəsini və mahiyyətini anlamaqda çətinlik çəkirlər. Bu qeyri-bərabərlik daha vahid və əlaqələndirilmiş global reaksiyaya təcili ehtiyac olduğunu vurğulayır.

İstifadəçilərin fərdi və ictimai rifahını mühafizə etmək, qiymətləndirmək və yeni strategiya və proqramlar hazırlamaq üçün hərtərəfli və global səviyyədə əlaqələndirilmiş yanaşmanın olması İA-nın təsiri ilə meydana çıxan çoxşaxəli problemlərin effektiv həllində mühüm nəticələrin əldə edilməsinə müsbət təsir göstərəcəkdir.

İSTİNADLAR

- [1] R.M.Əliquliyev, R.Ş.Mahmudov, "İnternet asılılığı və onunla mübarizə məsələləri," *İnformasiya Cəmiyyəti Problemləri*, 2(6), 2012, s. 7-18.
- [2] R.M.Alquliyev, F.J. Abdullayeva, and S.S. Ojagverdiyeva, "Log-file analysis to identify internet-addiction in children," *International Journal of Modern Education and Computer Science*, 2021, vol. 13, no. 5, pp. 23-31, <https://doi.org/10.5815/ijmecs.2021.05.03>
- [3] M. A.Mamun, M. A.Rafi, A. S. Al Mamun, M. Z.Hasan, K. Akter, K.Hsan, and M. D. Griffiths, "Prevalence and psychiatric risk factors of excessive internet use among northern Bangladeshi job-seeking graduate students: a pilot study," *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2021, vol. 19, pp. 908-918, <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00066-5>

- [4] G.Aktaş, N.Namlı, H.Durmuş, and S. Karakoç, "The effect of mothers' pathological internet use and psychopathology on children's pathological internet use," *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2024, vol. 27, no. 3, pp. 207 - 214, 10.5505/kpd.2024.94809
- [5] K. W. Müller, M.Dreier, and K. Wölfling, "Personality traits and their role as risk modifiers in gaming disorder and internet use disorders," *Current Opinion in Psychiatry*, vol. 36, no. 1, 2023, pp.75-79, 10.1097/YCO.0000000000000827
- [6] R.Zhou, N.Morita, Y.Ogai, T.Saito, X.Zhang, W.Yang, and F.Yang, "Meta-analysis of Internet gaming disorder prevalence: Assessing the impacts of DSM-5 and ICD-11 diagnostic criteria," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2024, vol.21, no.6, p. 700. <https://doi.org/10.3390/ijerph21060700>
- [7] M. R.Zheng, X. D.Wu, P.Chen, T. L.Si, S. Y. Rao, H. Y.Zhu, and Y. T. Xiang, "Prevalence of internet addiction among Chinese adolescents: a comprehensive meta-analysis of 164 epidemiological studies," *Asian Journal of Psychiatry*, 2025, vol. 107, p. 104458. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2025.104458>
- [8] Steven Knight, *Technology Addiction Facts and Statistics 2024*, July 3, 2024, <https://www.sellcell.com/blog/technology-addiction-statistics-facts/>
- [9] V.Ivanova, 02-12-2025, Internet addiction: symptoms, signs, causes, effects, and treatments, https://diamondrehabthailand.com/what-is-internet-addiction/#What_are_the_symptoms_of_internet_addiction
- [10] A.Acikgoz, B.Acikgoz, and O.Acikgoz, "The effect of internet addiction and smartphone addiction on sleep quality among Turkish adolescents," *PeerJ*, 2022, vol.10, p.e12876. 10.e12876. <https://doi.org/10.7717/peerj.12876>
- [11] L.S. Quang, D. T. T Bui, D. T. Le, T. T. P. Nguyen and N. T. K. Dam, "The Relationship Between Depression, Anxiety, Stress And Internet Use Among High School Students," *ASEAN Journal of Psychiatry*, 2024, vol.25, no.5, 10.54615/2231-7805.47354
- [12] J. R. Mota-Carmona, F.Pérez-Escamirosa, A.Minor-Martínez, and R. M. Rodríguez-Reyna, "Muscle fatigue detection in upper limbs during the use of the computer mouse using discrete wavelet transform: A pilot study," *Biomedical Signal Processing and Control*, 2022, vol.76, p.103711.
- [13] L.C.Quilty, Q. Leanne, and K.S. Dobson, "Canadian contributions to cognitive behavioral therapy for depression," *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 2022, vol.4, no.2, pp. 132-141, 2022. <https://doi.org/10.1037/cbs0000293>
- [14] Y.Rao, "4 REBOOTING A FAMILY: Helping Children in Internet Addiction Treatment Camps," *The Extraordinary in the Mundane: Family and Forms of Community in China*, Columbia University Press, pp.141-176, 2025.
- [15] C. M. Van Leersum, M. Bults, E.Siebrand, T. J. J. Olthuis, R. E. M. Bekhuis, A. A. J. Konijnendijk, and M. E. M. den Ouden, "Exploring Opportunities and Challenges for the Spread, Scale-Up, and Sustainability of mHealth Apps for Self-Management of Patients With Type 2 Diabetes Mellitus in the Netherlands: Citizen Science Approach," *JMIR Diabetes*, 2024, vol. 9, e56917. doi:10.2196/56917
- [16] F. C. Chang, C. H.Chui, P. H.Chen, J. T.Chiang, N. F. Miao, H. Y. Chuang, and S. Liu, "Children's use of mobile devices, smartphone addiction and parental mediation in Taiwan," *Computers in Human Behavior*, pp. 25-32, 2019.
- [17] 12-Step Programs: 12 Steps to Recovery from Addiction, <https://americanaddictioncenters.org/rehab-guide/12-step>