

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI TƏHSİL NAZİRLİYİ

XƏZƏR UNİVERSİTETİ

SOSİAL ELMLƏR VƏ PSİXOLOGİYA FAKÜLTƏSİ

İstiqamətin şifri və adı: 060209-Psixologiya

İxtisaslaşmanın adı: Klinik psixologiya

Psixologiya kafedrasının magistrantı

Zamanzadə Gülər Nemət qızının

magistr dərəcəsi almaq üçün

“ORTA MƏKTƏB ŞAĞİRDlərİNDƏ İNTERNET ASİLİLİĞİ VƏ PSİXOLOJİ
SİMPTOMLAR ARASINDAKI ƏLAQƏLƏRİN TƏHLİLİ”

mövzusunda

DİSSERTASIYA İŞİ

Elmi rəhbər: Ulduz Qəzvini Mirzəhəsən qızı

BAKİ – 2018

MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ.....	3
I FƏSİL. PROBLEMİN ÜMUMİ NƏZƏRİ MƏSƏLƏLƏRİ	
1.1. Yeniyetməlik yaşı dövrünün psixoloji xarakteristikası.....	9
1.2. Problemin tədqiqi istiqaməti.....	17
II FƏSİL. İNTERNET ASILILIĞI PROBLEMİNİN PSIXOLOJİ MAHİYYƏTİ.....	
2.1 Asılı davranışın (addiktiv davranışın) ümumi xarakteristikası.....	22
2.2 İnternet-ünsiyyətin psixoloji xüsusiyyətləri.....	29
2.3 İnternet asılılığı probleminin psixoloji xüsusiyyətləri.....	33
2.4. Asılı şəxsiyyətin “Mən-konsepsiyasının” psixoloji xüsusiyyətləri.....	41
III FƏSİL. ORTA MƏKTƏB ŞAGİRDlərİNDƏ İNTERNET ASILILIĞI PROBLEMİNİN EKSPERİMENTAL PSIXOLOJİ TƏDQIQI.....	
3.1. Tədqiqat metodikasının seçilməsi prinsipi və təsviri.....	46
3.2. Alınmış nəticələrin təsviri.....	54
NƏTİCƏ.....	63
İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT.....	65
ƏLAVƏLƏR.....	70

GİRİŞ

Mövzunun aktuallığı. İnformasiyanın ən çevik və optimal mübadilə vasitəsi olan internet XX əsrin ortalarında meydana gəlmiş və bütün dünyada sürətlə inkişaf etməyə başlamışdır. Faktiki olaraq internetdən istifadə, cəmiyyətin bir çox sahələrində olduğu kimi, təhsildə də təlimin kompüterləşdirilməsi və bu zəmində yeni təlim metodlarının tətbiqi üçün əlverişli şərait yaratmışdır. Məlumdur ki, internet məktəblilərdə dünyagörüşün genişlənməsinə, idraki imkanların artmasına, informasiyaların daha asan və tez əldə olunmasına imkan verən əvəzsiz vasitədir. Ancaq özünün müsbət əhəmiyyətli təsiri ilə yanaşı internet, bir sıra neqativ halların meydana gəlməsinə də şərait yaratdı. Belə ki, digər modern kommunikasiya vasitələri kimi, internet də bir sıra problemlərin meydana gəlməsinə səbəb olmuş, insanların münasibətlər sistemində, təlim-tərbiyə prosesində və cəmiyyətin ayrı-ayrı sahələrində bir sıra çatışmazlıqların yaranmasına gətirib çıxartmışdır. Bu baxımdan internetin neqativ tərəflərinin öyrənilməsi bu gün üçün daha çox aktuallıq kəsb edir. Bəzi mütəxəssislər internetin neqativ cəhətlərindən biri kimi istifadəçilərin qeyri-əxlaqi şəkilləri, yazıları və porno görüntüləri çox rahatlıqla əldə edə bilmələrini göstərirlər. Əslində, bu cəhət problemin ilk baxışda daha çox özünü büruzə verən tərəfidir. Problemin geniş planda araşdırılması onun neqativ tərəflərinin daha dərin qatlarına nüfuz etməyi və bu zəmində də mühüm qabaqlayıcı tədbirlər işləyib hazırlamağı tələb edir. Aparılmış psixoloji tədqiqatlar göstərir ki, məktəblilər və təhsil subyektləri üçün internetin yaratdığı ən ciddi problem internet asılılığıdır və internetə aludəçilik (asılılıq) istifadəçilərin təhsil və ailə münasibətlərində ciddi problemlərə səbəb olur, təlim-tərbiyə işinin təşkilini çətinləşdirir, təlimin optimallaşdırılmasında maneələr ortaya çıxarır. Belə ki, əgər istifadəçi bir ay müddətində internetdən istifadə etməməyə dözə bilmirsə, deməli, artıq onun internetdən asılılıq təhlükəsi ilə üzləşdiyini iddia edə bilərik. Bu problem təəssüf ki son vaxtlar məktəblilər arasında daha çox müşahidə edilir. İnternet aludəçiliyinin səbəb olduğu psixoloji problemlər onu digər asılılıqlar qədər təhlükəli edir və tədbirlər planın həyata keçirilməsini vacib vəzifə kimi ortaya

qoyur. Texnologiyanın inkişafı internet və kompüter istifadəçilərində nəinki bir sıra problemlərin yaranmasına, həm də əvvəlki problemlərin artmasına səbəb olur, psixoloji planda bir sıra neqativ təzahürlər doğurur. İnternetin köməyi ilə lazımı informasiyanın tez əldə edilməsinə və onun müsbət cəhətlərinə baxmayaraq internetin üstünlükləri onun doğurduğu neqativ təsirləri arxa plana keçirir.

Lakin nəzərə almaq lazımdır ki, virtual asılılıq və ya istifadəçilərin internet asılılığı çox ciddi sosial-psixoloji problemlərə səbəb olur, istifadəçilərin davranışına mənfi təsir göstərir, onların sosial münasibətlərində disharmoniya yaradır, depressiv halları çoxaldır. Bu baxımdan internetin mənfi təsirlərinin və onun yaratdığı problemlərin öyrənilməsi müasir dövr üçün olduqca aktualdır. Psixoloq və pedaqoqların apardıqları tədqiqatlara baxmayaraq problemin tam mənası ilə həll olunduğunu söyləmək olmaz. Ona görə də tədqiqatın mövzusunun “Orta məktəb şagirdlərində internet asılılığı və psixoloji simptomlar arasındakı əlaqənin incələnməsi” kimi müəyyənləşdirilməsini daha məqsədəuyğun hesab etmişik.

Mövzunun işlənmə səviyyəsi. Günümüzdə qədər internet asılılığı və onun təsirləri ilə bağlı bir çox araşdırma aparılmışdır. 1999-cu ildə İnternet Davranışları Mərkəzi müdürü olan David Greenfield ABC news.com ilə birlikdə bir tədqiqat aparmış və nəticədə müəyyənləşdirmişdir ki, internetin təklif etdiyi xidmətlər istifadəçilərin şəxsiyyətinin parçalanmasına, zamanın düzgün şəkildə istifadə olunmamasına, reallığın itməsinə, həmçinin, anlıq zövq almaq kimi pozuntulara tutulma riskini artırır və bu kimi hallar bütün internet istifadəçilərinin 6%-nin gündəlik həyatlarında özünü göstərir. İnternet fərdlərin biri digəri ilə asanlıqla əlaqə, məsafəsiz digər şəxslərlə sürətlə münasibət qurmasına yardımçı olan və bilik mənbəyi olan mühüm vasitədir. Elektron poçt vasitəsilə dünyanın başqa bucağında olan insanlarla video konfranslar etmək, dünya kitabxanalarından bilik əldə etmək, dünyada baş verənlərdən anında xəbər tutmaq, musiqi dinləmək və ya film seyr etmək, oyun oynamaq, sərhədsiz və zəhmət çəkmədən alış-veriş etmək, evdə olarkən belə maliyyə əməliyyatları aparmaq – bunlar internetin fərdlərin həyatına qatdığı sayısız-hesabsız işlərdən yalnız bir neçəsidir.

Psixologiyada internet asılılığının tədqiqi tarixini araşdırarkən adı çəkilən problemin müxtəlif istiqamətlərdə öyrənildiyini müəyyən etdik. Psixologiyada internet istifadəsi və istifadə zamanı ifrat kənara çıxmalar, sonunda internet asılılığının təzahürü aktual problem kimi dəyərləndirilmiş və müxtəlif istiqamətlərdə öyrənilmişdir. Bu sahədə aparılan tədqiqatları əsasən aşağıdakı istiqamətlərdə qruplaşdırmaq olar:

1. Xarici ölkə psixologiyasında (Amerika) aparılan tədqiqatlar(L. Leung, 2004; G. Ferraro, B. Caci, A.D'Amico, M. Blasi, 2007; İ.J. Bakken, H.G.Wenzel, K.G.Götestam, A. Johansson, A.Oren, 2009və b.);

2. Yaxın xarici ölkə, daha doğrusu, türk psixoloqlarının tədqiqatları (G.T.Kurtaran, 2003; A.Ersoy, Ş.Yaşar, 2003; F.Orhan, B.Akkoyunlu, 2004; A.Y.Tahiroğlu, G.G.Çelik, M.Uzel, N.Özcan, A.Avcı, 2008; A.A.Ceyhan, 2008 və b.);

3. Azərbaycan psixoloqlarının tədqiqatları(Qudsi Faranak Bahaddın, 2016).

Tədqiqat işinin obyektı.Tədqiqatın obyektı – internet asılılığına məruz qalmış məktəblilərdir.

Tədqiqat işinin predmeti.Tədqiqatın predmeti internet asılılığının məktəblilərin davranışında təzahürləri və təşəkkül xüsusiyyətləridir.

Tədqiqat işinin məqsədi. Tədqiqatın əsas məqsədi internet asılılığının yaranmasına təsir göstərən amillərin müəyyənləşdirilməsi, internet asılılığının aradan qaldırılmasının yol və vasitələrinin tapılması, eləcədə internetin məktəblilərin psixi sağlamlığına və münasibətlər sisteminə təsirinin öyrənilməsidir.

Tədqiqat işinin vəzifələri. Tədqiqat işində müvafiq məqsədə nail olmaq üçün aşağıdakı konkret vəzifələrin həyata keçirilməsi nəzərdə tutulmuşdur:

1. Elmi ədəbiyyatda adı çəkilən problemə nəzəri yanaşmaları, problemlə bağlı psixoloji və pedaqoji mənbələri təhlil etmək;

2.İnternetin formalaşması istiqamətləri və təlim-tərbiyə prosesində ondan istifadə xüsusiyyətlərinin təhlilinin aparılması;

3. İnternet asılılığının səbəbləri, asılılığın profilaktikasına təsir edən amillərin aşkar edilməsi;

4. Alınmış nəticələr əsasında internetdən istifadə məktəblilər, valideynlər və müəllimlər üçün mənfi və müsbət təsirlərinin müəyyənləşdirilməsi və internetdən düzgün istifadənin əhəmiyyəti məqamlarının aşkara çıxarılması.

Tədqiqat işinin fərziyyəsi. Məktəblilərdə internet asılılığının yaranma- sına bir sıra amillərlə yanaşı, onların ümumi sağlamlıq səviyyəsi, emosional vəziyyətləri, özünəinam və özünüdərk etmə səviyyəsi də ciddi şəkildə təsir göstərir. Əsas fərziyyəyə uyğun olaraq bir neçə köməkçi fərziyyə də götürül- müşdür:

- Məktəbli internet istifadəçilərinin internet asılılığı ilə onların fiziki sağlamlığı arasında əlaqə vardır.

- Məktəbli internet istifadəçilərinin internet asılılığı ilə onların depressiyası arasında əlaqə vardır.

- Məktəbli internet istifadəçilərinin internet asılılığı ilə onların sosial fəaliyyəti arasında əlaqə vardır.

Tədqiqatın metodologiyası. Tədqiqatın metodoloji əsasını araşdırılan problemlə bağlı müxtəlif psixoloji tədqiqatlarda irəli sürülən elmi-nəzəri konsepsiyalar təşkil edir. Qarşıya qoyulan vəzifələrin yerinə yetirilməsi üçün müxtəlif psixoloji tədqiqat metodlarından istifadə edilmişdir.

Tədqiqatda internet asılılığını müəyyənləşdirmək üçün Kimberli-Yanq (K.Yanq) internet asılılığı anketindən, internet asılılığının yeniyetmələrin həyatına göstərdiyi təsiri öyrənmək üçün “Həyat Tərzi Göstəricisi” testindən (HTG), məktəbli internet istifadəçilərinin depressiya səviyyəsini ölçmək üçün Hameltonun depressiya reytingi cədvəlindən (Ham-D), həyəcanlılıq və səbəbsiz narahatlıq səviyyəsini ölçmək üçün Ç.D.Spilberqer və Y.L.Xaninin “Özünüqiymətləndirmə cədvəli” testindən, stressə müqavimət səviyyəsini ölçmək üçün “Stressə müqavimət səviyyəsinin ölçülməsi” testindən istifadə edilmişdir.

Tədqiqatın birinci seriyasında 300 nəfər yuxarı sinif şagirdi sınaqdan keçirilmiş, onlardan 60 nəfəri internet asılılığı olan yeniyetmə kimi müəyyənləşdirilmişdir. Bu mərhələdən sonra internet asılılığı olan 60 nəfər

yeniyyətə eksperiment qrupuna aid olmuşdur. Tədqiqatı müqayisəli aparacağımız üçün 60 nəfər yeniyyətə də seçilərək kontrol qrupuna daxil edilmişdir. Lakin bu yeniyyətlərin internet asılılığı yoxdur. Elmə məlumdur ki, hər şey müqayisədə dərk olunur, buna görə də biz tədqiqatı müqayisəli aparmaq qərarına gəldik. Birinci seriyadan sonra sınılan yeniyyətlər artıq 2 qrup daxilində: kontrol və eksperiment qrupları daxilində sınaqdan keçiriləcəklər. Beləliklə, tədqiqatın birinci seriyasında 300 nəfər yeniyyətə sınaqdan keçirildisə, növbəti mərhələlərdə 120 nəfər yeniyyətə: 60 internet asılılığı olan-eksperiment qrupu, 60 internet asılılığı olmayan –kontrol qrupu sınaqdan keçiriləcəkdir. Hər bir qrupda tədqiqatın reprezentativliyini qorumaq üçün 30 qız, 30 oğlan yeniyyətə sınılanmışdır.

Beləliklə, tədqiqatın əsas hissəsinə ümumilikdə 120 nəfər internet istifadəçisi olmaqla 60 internet asılılığı olmayan, 60 internet asılılığı olan olan məktəbli (14-18 yaş) cəlb olunmuşdur.

Tədqiqatın elmi yeniliyi. Müasir dövrdə məktəblilərdə internet asılı- lığının sosial-psixoloji məsələləri araşdırılmış, internet asılılığının yaran- masına təsir göstərən amillər sistemləşdirilmiş, müqayisəli sosial-psixoloji təhlil əsasında müxtəlif etnik zəmində internet asılılığının yaratdığı psixoloji problemlər təhlil olunmuşdur.

İlk dəfə olaraq:

-Məktəblilərin texnologiyalardan səmərəli istifadəsinin və onların sosial-psixoloji sağlamlığının qorunub saxlanması üçün nəzəri və praktik əhə- miyyətli mülahizələr irəli sürülmüş;

- İnternet asılılığı məktəblilərin davranışında yaratdığı problemlər ay- dınlaşdırılmış, internet asılılığı ilə sosial fəaliyyət arasında əlaqənin səviy- yələri müəyyənləşdirilmiş;

- Məktəbli internet istifadəçilərinin internet asılılığı ilə depressiya, fiziki sağlamlığı arasında əhəmiyyətli əlaqənin olduğu aşkar edilmişdir. İnternet asılılığı yüksək olduqda depressiyanın artması, sağlamlıq vəziyyətinin zəiflədiyi müəyyən edilmişdir.

Müdafiəyə çıxarılan əsas müddəalar:

- İnternet asılılığı məktəblilərin həm fiziki, həm də psixi durumunda mənfi dəyişikliyə səbəb olur. Həm də bu dəyişikliklər arasında koreliativ əlaqə vardır.

- İnternetdən istifadənin düzgün təşkili istiqamətində elmi cəhətdən əsaslandırılmış, məqsədyönlü profilaktika və maarifləndirmə işi aparmaqla internetin məktəblilərin davranışına mənfi təsirini minimuma endirmək olar.

- İnternetdən istifadəni düzgün şəkildə təşkil etməklə məktəblilərin nəinki intellektual inkişaf səviyyəsinin yüksəldilməsinə, həm də onların bir şəxsiyyət kimi formalaşdırılmasına nail olmaq olar.

Tədqiqatın nəzəri əhəmiyyəti. Tədqiqatda alınan nəticələr internet asılılığı ilə bağlı elmi-metodoloji, nəzəri səviyyədə bir çox məsələlərin həlli istiqamətində faydalı, yeni elmi istiqamətlərin meydana gəlməsi üçün əsas ola bilər. Bununla yanaşı əldə olunmuş nəticələr bu sahədə mövcud olan nəzəri müdələrin zənginləşdirilməsində, şagirdlər və müəllimlər üçün elmi- praktik tövsiyələrin hazırlanmasında istifadə oluna bilər.

Tədqiqatda əldə olunan nəticələr ali məktəblilərin ümumi, sosial psixologiya, klinik psixologiya üzrə fənlərin tədrisində, həmçinin müxtəlif psixoloji və psixiatrik mərkəzlərin, xəstəxanaların fəaliyyət sahələrində istifadə oluna bilər.

Tədqiqatın praktik əhəmiyyəti. Əldə olunmuş nəticələr internetdən istifadə edən məktəblilərə internetin mənfi və müsbət təsirlərinin müəyyənləşdirilməsi, internetdən düzgün istifadə edilməsinin əhəmiyyəti və məktəblilərin sosial-psixoloji sağlamlığının yüksəlməsi barədə valideynlərə və müəllimlərə faydalı informasiyalar verilməlidir. Həmçinin tədqiqatdan alınmış nəticələr tədris müəssisələrində tətbiq edilə bilər. Tədqiqatın nəticələrindən valideynlər və müəllimlər təlim-tərbiyə prosesində istifadə edə bilərlər.

Dissertasiyanın quruluşu. Dissertasiya giriş, üç fəsil, nəticə, istifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısı və əlavələrdən ibarətdir.

I FƏSİL. PROBLEMİN ÜMUMİ NƏZƏRİ MƏSƏLƏLƏRİ

1.1 Yeniyetməlik yaşı dövrünün psixoloji xarakteristikası

Yeniyetmə psixologiyası dedikdə, ilkin olaraq yeniyetmələrin psixi inkişafının xüsusiyyətlərindən keçirilir. Belə ki, yeniyetməlik yaşı uşaqlıqla yetkinlik arasındakı dövrü əhatə edir. Adətən, yeniyetməlik yaş dövrü uşaqlıq dövründən böyüklük dövrünə keçid mərhələsi kimi nəzərdən keçirilir. Əslində yeniyetməliyə uşaqlıqla böyüklüyü birləşdirən və hamının keçəcəyi körpü kimi baxmaq mümkündür. Bəs yeniyetməlik yaş dövrünün sərhədləri necə formalaşır? Psixoloqlar belə hesab edir ki, yeniyetməlik yaş dövrü 3 müxtəlif mərhələdən ibarətdir: erkən yeniyetməlik dövrü (11-14 yaş), orta və böyük yeniyetməlik dövrü (15-dən 18 yaşa kimi) . Bundan fərqli olaraqsa, bəzi tədqiqatçıların fikrincə, yeniyetməlik yaş dövrünün özünəməxsus xüsusiyyətləri olduğundan hər bir yeniyetmə bu prosesə subyektiv şəkildə qoşulur və fizoloji inkişaf psixoloji inkişafı dəstəkləyə bilir, bəzi hallarda isə bu proseslə olduğu kimi, düzgün tamamlanı və beləliklə də, müxtəlif davranış pozuntuları meydana çıxır.

Bu yaş dövründə uşaq orqanizminin bioloji yetkinləşməsi yolunda əsaslı dəyişiklik baş verir. Bədənin yuxarı və aşağı ətraf sahələrində sümüklər əzələlərə nisbətən uzununa daha sürətlə inkişaf edir. Bədənin ətraf hissələri gövdəyə nisbətən mütənasibliyini itirir, daha uzun görünür. Boy artımı çox sürətlə gedir, bəzən bir il ərzində 8-10 sm artır. Ümumiyyətlə isə oğlan və qızlarda bədənin inkişafı fərqli yaş mərhələlərində dəyişik olur. Belə ki, qızlarda sinənin inkişafı 10-12 yaşlarda başlayır, bundan sonra genetal bölgədə və qoltuq altında tüklənmə yaranır və sonrakı 2 il içərisində aybaşı olmağa başlayır. Aybaşı qanaması 10-16 yaş arasında başlaya bilər və xüsusilə ilk illərdə düzensiz qanamalar olur. Yeniyetməlik əlmətləri başladıqdan sonrakı 1 il içərisində sürətli boy uzanması olur. Uşaqlıq vaxtında ortalama olaraq oğlan uşaqlarının daha qısa olan qız uşaqları 10-12 yaşlarında böyüməyə ilk addım atırlar və bu zaman

ümumilikdə daha uzun və ağırdırlar. Maksimum boya isə 16-17 yaşlarında çatırlar.

Oğlan uşaqlarında isə yeniyetməlik əlmaətləri 11-14 yaşlarında özünü göstərməyə başlayar və sonra genetal tükənmə, penisin ölçüsünün böyüməsi, oğlanlara xas əzələlərin inkişafı, daha sonra isə bığ və saqqalın yaranması baş verir. Maksimum boya 18-20 yaşlarına qədər yavaş-yavaş çatarlar.

9 yaşlı oğlanların çəkisi orta hesabla 26,3 kq, 10 yaşda – 29,0 kq (artım 2,7 kq), 11 yaşda – 32,1 kq (artım 3,1 kq), 12 yaşda – 36,0 kq (artım – 3,9 kq), 13 yaşda – 39,2 kq (artım – 3,2 kq), 14 yaşda – 45,5 kq (artım – 6,3 kq), 15 yaşda – 51,9 kq (artım – 5,4 kq) olur. Rəqəmlərdən görüldüyü kimi, yeniyetməlik dövründə oğlanlarda çəkinin artması qeyri-bərabər şəkildə gedir. 13 yaşında çəkinin artımı aşağı düşür. Qızlarda da çəkinin artması təxminən eyni şəkildə gedir. 9 yaşlı qızların çəkisi təxminən 25,28 kq, 10 yaşda – 28,3 kq, 11 yaşda – 32,0 kq, 12 yaşda – 36,97 kq, 13 yaşda – 41,9 kq, 14 yaşda – 47,5 kq, 15 yaşda – 50,6 kq-a bərabər olur. Qızlarda çəkinin ən az artımı 10 və 11 yaşda özünü göstərir [3, 252].

Bu yaş dövründə yeniyetmənin psixoseksual inkişafında da xüsusi dəyişikliklər baş verir. Bu dövrdə cinsi yetişmənin başlanması bir növ cinsi yetkinlik üçün başlanğıc rolunu oynayır. Bununla yanaşı olaraq psixoloji yetkinliyin, həmçinin də sosial yetkinlik üçün müvafiq şərait yaranmış olur.

Yeniyetməlik dövrü mexanizminin açılmasında görkəmli psixoloq A.N.Leontyevin uşağın psixi inkişafının hərəkətverici qüvvəsi onun ictimai münasibətlər sistemində tutduğu real yerin dəyişməsidir müddəası böyük əhəmiyyət kəsb edir [48].

Psixoloji ədəbiyyatda yeniyetməlik yaş dövrü üçün müxtəlif yanaşma tərzləri mövcuddur. İrəlidə söylədiyimiz kimi, yeniyetməlik yaş dövrünün psixoloji xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi vacib məsələlərdən biridir. Odur ki, hər şeydən əvvəl, yeniyetməlik yaş dövrünə müxtəlif yanaşma tərzlərini nəzərdən keçirək. İlk olaraq bioloji yanaşmaya diqqət yetirək. Bu nöqteyi-nəzərin tərəfdarlarının fikrincə, yeniyetməlik yaş dövründə əsas məsələ cinsi yetişmə və fiziki inkişaf proseslərinin öyrənilməsidir. Yeniyetmələrin münasibətlərində, emosional

reaksiyalarında, həmçinin sağlamlılıqlarında baş verən dəyişmələr bilavasitə cinsi yetişkənlik dövrünün başlaması ilə əlaqədardır.

Bioloqların fikrincə, başlıca dəyişmələrin əsas mənbəyi biogenetik amillərdir. Həmin amillər yeniyetmənin psixikasında və davranışında önəmli rol oynayır. Belə güman edilir ki, yeniyetmənin davranışını, onun boy artmasını cinsi yetişmənin daxili enerjisi idarə edir və tərbiyəsinin sosial mədəni şəraiti əhəmiyyətsiz xarakter daşıyır.

Bioloji yanaşma nəzəriyyəsinin ən görkəmli nümayəndələrindən biri Stenli Holldur. ABŞ-da ilk dəfə olaraq o, yeniyetməlik yaş dövrünü öyrənmiş, onun psixoloji xüsusiyyətlərini araşdırmışdır. Müasir nəzəriyyəçilərdən fərqli olaraq, S.Holl hesab edir ki, yeniyetməlik yaş dövrü çətin emosional adaptasiya və qeyri-tarazlıq dövrüdür. Əhval-ruhiyyənin tez-tez dəyişməsi apatiya, özünəvurğunluq və ciddilik yeniyetmənin səciyyəvi xüsusiyyətlərindəndir[49].

Yeniyetməlik yaş dövrünün özünəməxsus aspektdə araşdırılması istiqamətlərindən biri də psixoanalizdir. Demək olar ki, bu istiqamətlər digərlərindən fərqli olaraq lazımi səviyyədə təhlil edilmişdir. Freydizmə görə yeniyetməlik yaş cinsi yetişmə, həyacanlılıq və anormal davranışın təzahürü dövrüdür. Z.Freyd yeniyetmə və gənclərin seksual maraqlarında iki elementi xüsusilə vurğulayır: a) fiziki, hissi; b) psixi[52,321].

Bir sıra tədqiqatçılar isə sübut edirdi ki, şəxsiyyətin təşəkkülü heç də təkcə bioloji deyil, sosioloji, psixoloji amillərdən də asılıdır(Marqaret Mid).

Yeniyetməlik yaş dövrünün bir sıra cəhətlərini başqalarından fərqli şəkildə izah edən nəzəriyyələrdən biri də sosial psixoanalizdir. Onun banisi Erik Eriksondur. Onun fikrincə, yeniyetmənin başlıca cəhəti onun özünü pozitiv eyniləşdirməsidir. Bu özünü identik cinayətkar davranışda göstərə bilər.

Yeniyetməlik dövrünü bir çox tədqiqatçılar «keçid dövrü» (uşaqlıqdan gəncliyə) «çətin dövr» (müəllim və valideynlər üçün), «dönüş dövrü» və «böhran dövrü» kimi xarakterizə edirlər. Əslində həqiqət budur: uşaq öz həyatının bir mərhələsindən digərinə, uşaqılıqdan yetkinliyə keçir.

Yeniyetmə yaş dövründə baş verən ziddiyyətlər haqda da yazmaq istərdik.

Yeniyetməşəxsiyyətinin ziddiyyətləri barədə A.Freyd qeyd edirdi ki, “Yeniyetmələr son dərəcə eqoistdirlər, özlərini kainatın mərkəzi və marağa layiq olan yeganə varlıq sayırlar, eyni zamanda həyatlarının sonrakı heç bir mərhələsində onlar belə sadıqlıyı vəözünü qurban verməyi bacarmırlar. Onlar ehtiraslı məhəbbət münasibətlərinə ona görə girirlər ki, onu qəfil başladıkları kimi qəfil də kəssinlər. Onlar bir tərəfdən entuziazmla cəmiyyət həyatına qoşulur, digər tərəfdən tənhalıq hissində bürünürlər. Onlar liderə kor-koranə itaətlə hər hansı bir hakimiyyətəüsyən arasında tərəddüd edirlər. Onlar eqoist və materialistdirlər.Eyni zamanda ülviliyə və idealizmə tapınırlar.Onlar asketdirlər, eyni zamanda ən pirimitiv xarakterli düşkünlüyə qapıla bilərlər. Hədsiz kövrək olmalarına baxmayaraq bəzən digər insanlara münasibətdə kobudluq göstərirlər...” [53, 243].

Uşaqılıqdan böyüklüyə keçiddə bir sıra ziddiyyətli məqamlar ortaya çıxır. Bu yaş dövründə uşaqılıq özünün sonunu yaşayır və böyüklük hissi təzahür etməyə başlayır. Yetkinliyə keçid özünü müxtəlif tərəflərdən göstərir. Burada anatomik fizioloji, intellektual və mənəvi inkişafın özünəməxsus dəyişilməsi baş verir. Bütün bunlarla yanaşı, məktəblinin fəaliyyət növündə və həyat şəraitində də ciddi dəyişikliklər özünü göstərir və bu dəyişikliklər psixikanın yenidən qurulmasına və insanlara münasibətin yeni formalarının meydana çıxmasına şərait yaradır.

Nəzərdən qaçırmaq olmaz ki, yeniyetməlik yaşı insanın ontogenetik inkişafının ən mürəkkəb dövrüdür. Həmin yaş dövrü bir tərəfdən keçid dövrü yəni, uşaqılıq yaşından gənclik yaşına keçidi bildirir. Bu zaman orqanizmdə bir sıra bioloji və psixofizioloji dəyişikliklər baş verir, bununla bərabər, yeniyetmənin özünüdərk və özünüqiymətləndirmə prosesi daha da intensivləşir. Həmin prosesdə bir sıra ziddiyyətlər özünü biruzə verir. Belə ziddiyyətlər içərisində yeniyetmənin nisbətən sürətlə gedən fiziki inkişafı ilə yəni bədən üzvlərinin qeyri- mütənasib inkişafı ilə onun özünə münasibəti və özü haqqında təsəvvürləri arasındakı uyğunsuzluq mühüm yer tutur. Eləcə də fiziki imkanlarının artması ilə intellektual imkanları arasındakı uyğunsuzluq, yəni fiziki hərəkətlərə nisbətən intellektual fəaliyyətdən tez yorulması özünü göstərir. Ən başlıcası, onun fiziki cəhətdən böyüməsi, intellektual cəhətdən inkişaf etməsinə baxmayaraq sosial

mövqeyinin, yəni ona olan münasibətin (istər valideynlər, istərsə də müəllimlər tərəfindən ona münasibətin) hələ lazımı səviyyədə dəyişilməməsi, ona yenə də uşaq kimi baxmaları, ona lazımınca inanmamaları, etimad göstərməmələrindən törənən ziddiyyətdir.

Yeniyetməşəxsiyyətinin məqsədəuyğun formalaşması prosesindən danışarkən cəmiyyətin ümumi inkişaf səviyyəsi, sosial-iqtisadi vəziyyət, müasir tarixi şərait və müasir yeniyetmələrə xas olan keyfiyyətlər, habelə fərdi- tipoloji xüsusiyyətlər nəzərə alınmalıdır. Yeniyetməlik dövründə inkişafın hərəkətverici qüvvələri həm yeniyetməşəxsiyyəti ilə mühit arasında baş verən xarici ziddiyyətlər, həm də daxili ziddiyyətlərdir.

Yeniyetməyə olduqca müxtəlif tələblər verilir. Bu tələblər, xüsusilə kollektivin tələbləri ilə ayrı-ayrı adamların tələbləri uzlaşmadıqda, yeniyetməni əhatə edən mühit məktəb şəraitindən prinsipial surətdə fərqləndikdə həmin yeniyetmə ilə xanci aləm arasında ziddiyyət yaranır. Məsələn, məktəbin yeniyetməyə verdiyi tələblər ailə tərəfindən müdafiə olunmursa, ona məktəbdə bir cür, ailədə başqa cür tələblər verilsə, onunla müəllimlər arasında ziddiyyətlər köhnə adətlərin ləngidilməsi, tədricən zəifləməsi və ləğvi ilə həll edilir. Yaxud ola bilər ki, yeniyetmə öz intellektual yaxud da əksinə, yeniyetmənin özünə tələbkarlığının azalması ilə həll olunur.

Daxili ziddiyyətlər yeniyetməşəxsiyyətinin ayrı-ayrı keyfiyyətlərinin, cəhətlərinin qeyri-bərabər inkişafını doğurur. Məsələn, biliklərin qavranılması və mənimsənilməsi tempi şüurun inkişafından yüksək olur. Beləliklə də yeni biliklərlə keçmiş biliklər, köhnə təsəvvürlərlə yeni anlayışlar, davranışla yeni tələblər arasında ziddiyyət yaranır. Bunlar həll edilməz ziddiyyətlər deyil, düzgün tərbiyə və əlverişli şərait bu ziddiyyətləri həll edir.

Daxili ziddiyyət yeniyetmənin meylləri ilə imkanlar arasında da yarana bilər. Məsələn, elə olur ki, yeniyetmə öz bilik və qabiliyyətini həqiqətdə olduğundan yüksək qiymətləndirir. Daxili ziddiyyət onun tərəfindən xarici ziddiyyət kimi qəbul olunur. Düzgün tərbiyəyi təsir ona arzuladığı səviyyəyə qalxmağa imkan verir. Qabiliyyətlə xarakter arasında, şəxsi tələbatla mənəvi borc arasındakı

ziddiyyət də bu qəbildəndir.

İdrakın formaları arasındakı ziddiyyət də daxili ziddiyyətdir. Məsələn, yeniyetmənin hissi və məntiqi idrakı arasında vəhdət yoxdursa, o, bir qayda olaraq, şəxsi təcrübəsini hadisələrin qanunauyğun cərəyanına qarşı qoyur, hər şeyi konkret fakt baxımından qiymətləndirir. Bəzən hətta şəxsi təcrübə nəticəsində əldə etdiyi biliyi elmi biliklərə qarşı qoymaq kimi ifrata varır. Ağılla hisslər arasındakı ziddiyyət fakt və hadisələrin obyektiv təhlili və düzgün ümumiləşdirilməsi ilə həll edilir.

Daxili ziddiyyət yeniyetmənin təbii imkanları ilə, həyatda qazandığı keyfiyyətlərin biri-birinə uyğun olmaması ilə də yaranır. Məsələn, davranışında xolerik temperament tipi olan yeniyetmə hisslərini cilovlamağa çalışır, bəzən hövsələsizlik edib özündən çıxanda peşiman olur, təmkinli davranmağa səy göstərir. Yaxud, melanxolik tipə malik yeniyetmə bütün hallarda nikbin və cəsarətli olmaq istəsə də, utancaqlığı və qətiyyətsizliyi ona mane olur. Bu ziddiyyətlər iradəni möhkəmlətmək və iradi keyfiyyətləri inkişaf etdirmək yolu ilə həll edilir.

Yeniyetməlik dövründə daha aydın surətdə nəzərə çarpan və onun davranış və hərəkətlərində kəskin ifadə olunan mühüm bir ziddiyyət də yeniyetmənin arzu və istəyi ilə onun sosial mövqeyi arasındakı uyğunsuzluqdur. Bütün bu uyğunsuzluq və ziddiyyətlər bu və ya digər şəkildə yeniyetmələrin emosional-iradi xüsusiyyətlərində, davranış və rəftarlarında, münasibətlər sistemində öz əksini tapır.

Yeniyetmələrdə baş verən ciddi dəyişikliklərdən biri də onların emosional sferasında baş verən dəyişikliklərdir. Emosiya və hisslərin təlatümlüyü onların idarə olunmasını çətinləşdirir və yeniyetmənin özünerefleksiyasının, özününəzarətin zəifləməsinə gətirib çıxarır.

Hisslərin mütəmadi və intensiv təzahürü də yeniyetməlik yaş dövrü üçün xarakterik haldır. Ümumiyyətlə, yeniyetmənin hissləri demək olar ki, əksər hallarda ziddiyyətli olur. Hər hansı bir kiçik ədalətsizlik onları özündən çıxarır və yeniyetmə son nəticəyə hesablanmayan davranış tərzini göstərir. Buna görə də yeniyetmə şəxsiyyətinə təsir göstərərək hiss və emosiyaların davranışa qüvvətli

təsiri nəzərə alınmalıdır. Çünki hisslər rəqabətdə olan tələblərdən birinəüstünlük verməklə psixoloji konfliktə həll etməyə kömək edir. Əlbəttə, ancaq optimal emosional gərginlik şəraitin təmkinli və düzgün təhlilinə mane olur və səhvlərlə nəticələnir. Bundan başqa mənfi emosional hallar psixi sağlamlıq üçün də təhlükəlidir. Odur ki, müəllim və tərbiyəçilər yeniyetmə şəxsiyyətinə təsir edərkən müsbət hiss və emosiyalara istinad etməlidirlər. Bu halda yeniyetmə «yenidən qurulmanın» vacibliyinə inanır, «özünü dəyişməyin» zəruriliyini «özündən imtina» kimi yox, arzu olunan məqsədə doğru kimi qəbul edilir. O, kollektivdə öz yerini tapmağa, onunla işgüzar və emosional əlaqə yaratmağa çalışır. Yeniyetmə öz arzularına «lazımdır» mövqeyindən istiqamət almağa çalışır ki bu da psixoloji konfliktə həll etməyə, «özünü yenidən qurmağa» kömək edir, onu öz tələblərinin təsiri olmaqdan xilas edir, daxili fikir aydınlığı yaradır.

Elə ziddiyyətlər də var ki, ancaq yeniyetməlik dövrünə xasdır. Keçid dövrü olan bu dövrdə baş verər, mürəkkəb fiziki dəyişmələr yeniyetmə psixologiyasına ciddi təsir göstərir. Artıq az-çox qazanılmış həyat təcrübəsi və mövcud biliklər davranışın yeni səviyyəsinə keçməyə imkan verir. Yeniyetmə, hər şeydən əvvəl, özünü bir şəxsiyyət kimi dərk etməyə başlayır. Şəxsi ləyaqət hissi xüsusilə qabarıq formada təzahür edir. Ona uşaqlıq dövrünün ölçüsü ilə yanaşma tərzinə, addımbaşı qəyyumluğa dözmür. Valideynlərin həddini aşan qayğıkeşliyi, yaxud addımbaşı lüzumsuz nəzarəti və rəhbərlik cəhdi, məhdudiyyət (əgər, ailədə 6-10 yaşlı uşaqlar varsa) yeniyetməni daha çox əzir.

Fiziki və psixi inkişaf, məktəbdə və ailədə yeniyetməyə verilən yeni və daha yüksək tələblər onda son dərəcə mühüm bir xarakter əlamətinin inkişafı üçün əsas yaradır yeniyetmə artıq özünün müstəqillik hüququnu müdafiə etməyə başlayır, o, böyüklərə bənzəməyə cəhd edir və başqalarının da onun artıq böyüdüyünü hiss etməsini, onunla hesablaşmasını istəyir. Bütün yaş dövrlərində uşaqlar böyük görünmək istəyirlər, lakin yeniyetməlik dövrünə qədər bu, «böyük oyunu» formasında təzahür edərsə, yeniyetmə çox vaxt məhz böyüklər kimi davranmaq imkanına malik olur və buna görə də ciddi surətdə böyük olmaq istəyir.

Yeniyetmə artıq kiçik məktəbli kimi valideyn və müəllimlərin tələblərinin

danışıqsız icraçısı deyildir. Onun həyat hadisələri, insanlar, onların davranışı haqqında öz rəyi vardır.

Ümumiyyətlə, istər xarici, istərsə də daxili ziddiyyətlərin həll edilməsində iradənin rolu böyükdür, iradəni müntəzəm surətdə inkişaf etdirməklə yeniyetməöz davranışını, münasibətlərini tənzim edə bilər.

Ümumən, ziddiyyətlər fəaliyyət prosesində, başqa adamlarla, xüsusən kollektivləünsiyyətdə həll edilir. Ünsiyyət prosesində yeniyetmə başa düşür ki, ictimai rabitələr və bunlarla şərtlənən hərəkətlər onun müvəffəqiyyətlərinə və ya müvəffəqiyyətsizliyinə bilavasitə və ya dolayısı ilə təsir edir. Yalnız kollektivləünsiyyətdə yeniyetmə davranışının həm özü, həm dəətrafdakılar üçün mənasını dərk edir. Odur ki, yeniyetməni öz fəaliyyətinin «tədqiqinə», başqalarının ona münasibətini öyrənməyə, öz üstünlüklərini və qəbahətlərini «görməyə» hazırlamaq son dərəcə zəruridir.

Psixi konfliktin mənasının və səbəblərinin dərk edilməsində müşahidə vəözünümüşahidənin rolunu nəzərə alaraq yeniyetməni buna istiqamətləndirməklə, onda öz müşahidələrini yoldaşlarının, müəllim və valideynlərinin müşahidələri ilə müqayisə etmək bacarığı yaratmaq lazımdır. Bu, yeniyetməyəöz «mən»inin ictimai norma və qaydalardan asılılığını və bunları mənimsəməyin vacibliyini başa düşməyə kömək edir.

1.2. Problemin tədqiqi istiqaməti

Psixologiyada internet asılılığının tədqiqi tarixini araşdırarkən adı çəkilən problemin müxtəlif istiqamətlərdə öyrənildiyini müəyyən etdik. Psixologiyada internet istifadəsi və istifadə zamanı ifrat kənara çıxmalar, sonunda internet asılılığının təzahürü aktual problem kimi dəyərləndirilmiş və müxtəlif istiqamətlərdə öyrənilmişdir. Bu sahədə aparılan tədqiqatları əsasən aşağıdakı istiqamətlərdə qruplaşdırmaq olar:

1. Xarici ölkə psixologiyasında (Amerika) aparılan tədqiqatlar;
2. Yaxın xarici ölkə, daha doğrusu, türk psixoloqlarının tədqiqatları;
3. Azərbaycan psixoloqlarının tədqiqatları.

Tədqiqatın nəzəri-tarixi məsələlərini araşdırarkən ilkin olaraq Amerika psixoloqlarının tədqiqatlarına nəzər saldıq.

Günümüzdə qədər internet asılılığı və onun təsirləri ilə bağlı bir çox araşdırma aparılmışdır. 1999-cu ildə İnternet Davranışları Mərkəzi müdürü olan David Greenfield ABC news.com ilə birlikdə bir tədqiqat aparmış və nəticədə müəyyənləşdirmişdir ki, internetin təklif etdiyi xidmətlər istifadəçilərin şəxsiyyətinin parçalanmasına, zamanın düzgün şəkildə istifadə olunmamasına, reallığın itməsinə, həmçinin, anlıq zövq almaq kimi pozuntulara tutulma riskini artırır və bu kimi hallar bütün internet istifadəçilərinin 6%-nin gündəlik həyatlarında özünü göstərir. İnternet fərdlərin biri digəri ilə asanlıqla əlaqə, məsafəsiz digər şəxslərlə sürətlə münasibət qurmasına yardımçı olan və bilik mənbəyi olan mühüm vasitədir. Elektron poçt vasitəsilə dünyanın başqa bucağında olan insanlarla video konfranslar etmək, dünya kitabxanalarından bilik əldə etmək, dünyada baş verənlərdən anında xəbər tutmaq, musiqi dinləmək və ya film seyr etmək, oyun oynamaq, sərhədsiz və zəhmət çəkmədən alış-veriş etmək, evdə olarkən belə maliyyə əməliyyatları aparmaq – bunlar internetin fərdlərin həyatına qatdığı sayısız-hesabsız işlərdən yalnız bir neçəsidir[6;12].

Lakin internet istifadəsi fərdin zamanının çoxunu aldıqda internet asılılığı problemi ortaya çıxmışdır. İnternet asılılığı, internet istifadəsinə sərhəd gətirməmək, sosial və ya akademik zərərlərinə rəğmən istifadəyə davam etmə və internet olmadıqda əksiklik hiss etmə kimi əlamətlərlə təzahür edir(N.A.Shapira, M.C.Lessig,T.D. Goldsmith, S.T.Szabo, M. Lazoritz, M.S.Gold, D.J.Stein, 2003)[36].

Psixoloji ədəbiyyatda internet asılılığı ilə bağlı aparılan tədqiqatların böyük əksəriyyəti universitet tələbələri və yetkin yaşlı insanlarla aparılmışdır. (İ.J. Bakken, H.G.Wenzel, K.G.Götestam, A. Johansson, A.Oren, 2009; G. Ferraro, B. Caci, A.D'Amico, M. Blasi, 2007; L. Leung, 2004)[22;29;34;].

Lakin tədricən internet istifadəçisi kimi yeniyetmələrin sayının artması ilə əlaqədar (K. Subrahmanyam, G. Lin, 2007)[37],son onillikdə yeniyetmələrdə internet asılılığı ilə bağlı faktları tədqiq edən müxtəlif araşdırmalar aparılmağa

başlanmışdır (DiNicola, 2004; K.S.Jang, S.Y.Hwang, J.Y.Choi, 2008; K. Kim, E. Ryu, M-Y.Chon, E-J.Yeun, S-Y.Choi, J-S.Seo, B-W. Nam, 2006)[28;31;32].

İnternet bir tərəfdən yeniyetmələrin biliklərə çatmaları, tədqiqat, araşdırma aparmalarını asanlaşdıran, bu zaman problem situasiyadan çıxma, tənqidi düşünmə kimi bacarıqları inkişaf etdirən bir qaynaq, mənbə kimi gündəmə gəlirkən (İ.Berson, M.Berson M, 2003)[23],bir başqa tərəfdən ifrat dərəcədə, məqsədsiz və özünənəzarətsiz istifadəsinə bağlı olaraq şəxsi bacarıqları neqativ istiqamətdə təsirləndirdiyi də düşünülməkdədir.(J.Colwell, M.Kato, 2003; C.J.Kerber, 2005)[24;33].

İnternet asılılığı hər yaşda təzahür edə biləcək asılılıqdır. Lakin burada yeniyetmələr ən önəmli risk qruplarındanındır (Ö.Öztürk, G. Odabaşoğlu, D. Eraslan, Y. Genç, Ö.A.Kalyoncu, 2007)[15]. Yeniyetmələrin texnologiyaya olan sıx marağı, digər yaş qruplarına görə internetdən daha artıq istifadə etmələrinə səbəb olur (T.Treuer, Z. Fabian, J. Füredi, 2001; L.Widyanto, M.McMurrin, 2004) [38; 40].

Yeniyetməlik yaşı elə bir dövrdür ki, bu yaş dövründə yeniyetmələr koqnitiv, duyğusal və sosial inkişafın tam mərkəzində olur, bu isə ayrı-ayrı fərdləri internet asılılığı baxımından potensial risk qrupu halına gətirməkdədir (A.A.Ceyhan, 2008; C.Tsai, S.J.Lin, 2001; S.C Yang, C.J. Tung, 2007) [26;39;41].

C.Chou və M.C. Hsiaonun 2000-ci ildə apardıqları tədqiqatda [27] qeyd olunur ki, yeniyetmələr arasında internet istifadəsinin artması həqiqi sosial münasibətlərə ayrılan zamanı və üz-üzə görüşmələri azaltdığı, sosial izolyasiyaya səbəb olması, internetdən ifrat istifadə edən yeniyetmələrin tənhalıqlarının artdığı müşahidə olunur.

Amerikalı psixoloqlar Y.A. Hamburger və E. Ben-Artzi 2003-cü ildə [30] aparılan tədqiqatlar sonucunda maraqlı bir fakt ortaya qoydular: sübuta yetirildi ki, internet asılılığı tənhalıq yaratmır, tənhalıq nəticəsində internet asılılığı meydana çıxır.

X. Chen, F. Li, L.L.Long 2007-ci ildə [25] apardıqları tədqiqatlarda sübuta yetirdilər ki, sosial dəstək səviyyəsi aşağı olan məktəblilərdə internet asılılığının müşahidəsi yüksəkdir və aşağı sosial dəstəyin internet asılılığı üçün risk faktorudur.

Tədqiqatın nəzəri-tarixi məsələlərini araşdırarkən ilkin olaraq Amerika psixoloqlarının tədqiqatlarına nəzər saldıq, eyni zamanda türk psixoloqlarının da bu sahədə geniş tədqiqatları elmə məlumdur. Türk psixoloqlarının apardıqları tədqiqatları nəzərdən keçirdikdə internet asılılığına dair tədqiqatların 2000-ci illərdən başladığını müşahidə etdik. Bu tədqiqatçılardan klinik psixoloq Feyza Bayraktar (2001) yeniyetməlik yaşında internet istifadəsinin yeniyetmənin psixi və sosial inkişafına təsirini araşdırmışdır [8]. N.S.Ayaroğlu (2002) universitet tələbələrinin internet istifadəsi və tənhalıq səviyyəsi arasındakı əlaqəni öyrənmişdir [20].

İnternet asılılığının tədqiqatını araşdırarkən yeniyetmələrin (G.T.Kurtaran, 2003; A.Y.Tahiroğlu, G.G.Çelik, M.Uzel, N.Özcan, A.Avcı, 2008)[13;42] və universitet tələbələrinin (A.A.Ceyhan, 2008)[26], bəzi hallarda ibtidai sinif şagirdlərinin internet istifadəsi məqsədlərinin araşdırılmasını öyrənmiş tədqiqatlar diqqəti cəlb edir (A.Ersoy, Ş.Yaşar, 2003; F.Orhan, B.Akkoyunlu, 2004)[11;14].

Azərbaycan psixologiya elmində internet asılılığını öyrənmiş tədqiqatları araşdırarkən Qudsi Faranak Bahaddının “İnternetdən istifadə edən məktəblilərin davranışının müqayisəli sosial-psixoloji təhlili” adlı dissertasiyanın olduğunu müəyyənləşdirdik. Dissertasiya Tehran və Bakı məktəblilərini əhatə etmiş(Qudsi Faranak Bahaddın, 2016), dissertasiya işində müasir dövrdə məktəblilərdə internet asılılığının sosial-psixoloji məsələləri araşdırılmış, internet asılılığının yaranmasına təsir göstərən amillər sistemləşdirilmiş, müqayisəli sosial-psixoloji təhlil əsasında müxtəlif etnik zəmində internet asılılığının yaratdığı psixoloji problemlər təhlil olunmuşdur. Eyni zamanda dissertasiya işində məktəblilərin texnologiyalardan səmərəli istifadəsinin və onların sosial- psixoloji sağlamlığının qorunub saxlanması üçün nəzəri və praktik əhəmiyyətli mülahizələr irəli sürülmüş, internet asılılığının məktəblilərin davranışında yaratdığı problemlər aydınlaşdırılmış, internet asılılığı ilə sosial fəaliyyət arasında əlaqənin səviyyələri

müəyyənləşdirilmiş, məktəbli internet istifadəçilərinin internet asılılığı ilə iztirabları, depressiyaları, fiziki sağlamlığı arasında əhəmiyyətli əlaqənin olduğu aşkar edilmişdir. İnternet asılılığı yüksək olduqda depressiyanın artması, iztirabların çoxalması, sağlamlıq vəziyyətinin zəiflədiyi müəyyən edilmişdir[2].

Ümumiyyətlə, Azərbaycan psixologiya elmində internet asılılığını öyrənmiş tədqiqatları araşdırarkən bu sahədə bəzi məqalə, tezis, konfrans məruzələrinin olduğunu müəyyənləşdirdik. Lakin geniş, problemi tam və ətraflı izah edəcək eksperimental tədqiqata rast gəlmədik.

Tədqiqat tarixini işləyərkən bir fakt da diqqətimizi cəlb etdi: internet asılılığını artıran və ya əmələ gətirən əlamətləri öyrənməyə yönəlik tədqiqatların məhdudu sayda olduğu və bu araşdırmaların son 2-3 il içərisində gündəmə gəldiyi müşahidə edilməkdədir. Bu baxımdan internet asılılığını yaradan faktorları öyrənəcək tədqiqatlara böyük ehtiyac vardır. Məhz buna görə də biz tədqiqat mövzusu kimi internet asılılığı problemini seçdik. Tərəfimizdən aparılan tədqiqatda yeniyetmələrdə internet asılılığının yaş-cins determinantları müəyyənləşdirilir, internet asılılığı olan yeniyetmələrin həyat tərzini göstəriciləri nəzərdən keçirilir. Eyni zamanda internet asılılığının depressiya, səbəbsiz həyəcan yaratması ilə əlaqəsi nəzərdən keçirilmiş, internet asılılığı olan yeniyetmələrin depressiya, həyəcan səviyyəsi müəyyənləşdirilmişdir.

Bu bölmədə biz internet asılılığının nəzəri-tarixi məsələlərini, daha doğrusu, xarici ölkə psixoloqlarının, eyni zamanda yaxın xarici ölkə, yəni türk psixoloqlarının, sonunda mövzu ilə bağlı Azərbaycanda aparılmış tədqiqatlarda problemin tədqiqi tarixini nəzərdən keçirdik.

II FƏSİL.İNTERNET ASILILIĞI PROBLEMİNİN PSIXOLOJİ MAHİYYƏTİ

2.1 Asılı davranışın (addiktiv davranışın) ümumi xarakteristikası

Müasir şəraitdə asılılıq problemi bir çox tədqiqatçıların diqqət mərkəzində olan problemlərdən biridir. Asılı davranış problemi insanlarda iş qabiliyyətinin

itirilməsi, ətrafdakı insanlarla ünsiyyətin pozulması, bir sıra cinayət hadisələrinin törədilməsi kimi neqativ hallara yol açdığı üçün cəmiyyətin çox mühüm sosial problemi olaraq qeydə alınmışdır .

Asılı davranış şəxsiyyətin tələblərinin kimlər və ya nələrsə tərəfindən pozulması ilə bağlıdır. Psixoloji ədəbiyyatda araşdırdığımız məsələyə daha bir ad – addiktiv davranış adı da verilir.

Hal – hazırda elmi ədəbiyyatlarda psixoloji asılılığın dəqiqləşdirilmiş bir adı yoxdur. Asılılıq və addiktologiya elmdə yeni termin olub, rus elmi ədəbiyyatında təxminən on il bundan öncə A. E. Liçko və N. Y. İvanov tərəfindən tərtib olunmuş “Müasir Amerikan psixiatrik terminologiyası “adlı lüğətdə işlənmişdir. Beləki, bəzi müəlliflər addiksiyanı xəstəlik kimi, asılılığı isə davranışın bir forması kimi qəbul edirlər, digərləri bu fikri düzgün qəbul etməyərək əks fikir söyləyirlər, üçüncü qrup müəlliflər isə bu anlayışları bir-birindən ayırmırlar.

Asılılıq – bu, insanın özünü xoşagəlməz reallıqdan uzaqlaşdırması üçün etdiyi hər bir şeydir. Asılı və ya addiktiv davranış həmişə müdafiəedici xarakter daşıyır və azadlıqdan məhrum olma şəraitində və ya məhdud azadlıqda özünü göstərir. Addiktiv davranışı digərlərindən fərqləndirmək üçün, hər şeydən əvvəl, davranışın norma və potologiyası anlayışlarını, eyni zamanda deviant davranış anlayışını araşdırmaq lazımdır.

Ədəbiyyatlarda güclü asılılıq, bağlılıq, nəyinsə dərk edilmədən istənməsi, nəyəsə qarşı meyllilik kimi qəbul olunur. Bu söz addiksiya sözünə sinonim kimi qəbul olunur.

Addictus (addiktus) – tabe olan, məhkum edilmiş insan barəsində istifadə olunan hüquqi termindir: “addicere liberum corpus in servitutum” – “azad şəxsi borcu səbəbindən köləliyə məhkum etmək” deməkdir; “addiktus” – borclarla bağlı şəxs. Başqa sözlə, hansısa qarşısı alınmaz qüvvədən dərin köləlik asılılığında olan şəxs. Beləliklə, müəyyən qüvvədən, adətən narkotiklər, seksual partnyor, qida, pul, hakimiyyət, qumar oyunları kimi xarici mühitdən gələn güc kimi qəbul edilən və yaşanan, yəni insandan total itaət tələb edən və onu alan sistem və ya obyekt,

dəf edilməyən məcburedici gücdən asılılıq metaforik addiktiv davranış adlandırılır. Bu cür davranış könüllü itaət (compulsion) kimi görünür.

Yuxarıda deyilənləri yekunlaşdıraraq demək olar ki, addiktiv, asılı davranışı öz psixi vəziyyətinin xüsusilə dəyişdirilməsi vasitəsilə reallıqdan uzaqlaşmağa səy kimi ifadə olunan destruktiv, deviant davranışın bir forması kimi tərif etmək olar. Addiktiv davranış anlayışı davranışın müxtəlif tiplərini əhatə edir: buraya narkotik asılılıq və alkoqolizm, siqaret çəkmə, qumar və kompüter oyunlarına, çox yeməyə və s. həvəs daxildir.

Addiktiv davranışın yaranması və inkişafı prosesinə bioloji, psixoloji və sosial təsirlər gətirə bilər. Hər konkret situasiyada mövcud olan faktorların cəmi asılı vəziyyətə meylliliyin yaranmasının formalaşması riskinin dərəcəsini müəyyən edir.

Addiktiv davranışın inkişafına təsir edən sosial amillər dedikdə, cəmiyyətin dezintegrasiyası, dəyişikliklərə vaxtında uyğunlaşmağın mümkün olmaması ilə dəyişikliklərin artması nəzərdə tutulur. Addiksiyaların yaranmasına böyük əhəmiyyətə uşaq yaşlarında keçirilmiş psixi travmalar və uşaqlar üzərində zorakılıq, uşaqların öz başına buraxılması ilə qayğının göstərilməməsi malikdir.

Psixoloji amillərə şəxsi xüsusiyyətlər, psixikada həyatın müxtəlif dövrlərində keçirilmiş psixoloji travmaların əks etdirilməsi aiddir.

Addiktiv pozuntuların formalaşmasında aparıcı rolu insanın müəyyən psixoloji xüsusiyyətləri oynayır: krizis situasiyalara yaxşı davam gətirməklə yanaşı gündəlik həyatda çətinliklərə davamlılığın azalması; zahirən ifadə olunan üstünlüklə uyğunlaşan gizli tam dəyəərə malik olmama kompleksi; dayanıqlı emosional kontaktlar qarşısında qorxu ilə birgə xarici sosiabellik; başqalarını günahlandırmaq söyləri; qərarların qəbul edilməsində məsuliyyətdən qaçmaq cəhdləri; davranışı stereotipliyi; asılılıq, həyəcanlılıq. Bu xüsusiyyətlərə müxtəlif birləşmələrdə premodbid dövrdə rast gəlinir, bu isə onları addiksiyanın inkişafına meyllik oyadan amil hesab etməyə imkan yaradır. Addiksiya üçün nəzarətə meyllilik, eqosentrizm, düşüncənin dualizmi, problemlərin olmamasına və hər

şeyin yaxşı olmasına dair yalan təəssürat yaratmaq istəyi, rigidlik, mənəvi inkişafın dayanması xasdır.

Addiktiv davranışın inkişafına təsir edən makrososial amillərə cəmiyyətin dezintegrasiyası və cəmiyyətin bəzi üzvlərinin uyğunlaşmağa qadir olmadıqları dəyişikliklərin artması aiddir. Addiktiv davranışa səbəb olan mikrososial amillər arasında fərdi reaksiyaları, ünsiyyət xüsusiyyətlərini, fərdin verdiyi üstünlüklərin sistemini müəyyən edən ailədaxili və ailədən kənar təsirlər qeyd edilir. Onların təsiri həm konstruktiv (şəxsin inkişafını dəstəkləyir, produktiv ünsiyyətə, qarşılıqlı anlaşmaya kömək edir), həm də destruktiv (qorxuda, günah kompleksində və tam dəyəərə malik olmamada cəmləşməyə gətirən) olur.

Addiksiyaların inkişafına ailə üzvləri arasında dəqiq sərhədlərin olmaması faktoru səbəb olur, bu isə öhdəliklər dairəsinin qeyri-müəyyənliyinə, addiktiv davranışın köməyi ilə məsuliyyətdən uzaqlaşmağa və günah hissindən azad olmağa səylərə gətirir. İnsan gündəlik həyatında istənilən situasiyadan psixoloji rahatlığa can atır, bu cəhd həyata keçirilmədikdə isə, bu və ya digər asılılıq yarana bilər. Demək olar ki, bütün asılılıqların əsasını reallıqdan uzaqlaşmağa müraciət etmədən şəxsin öhdəsindən gələ bilmədiyi şəxsiyyətdaxili mübahisə və ya ziddiyyətlər təşkil edir. Bu səbəbdən asılılıq şəxsiyyətin pozulmasını təşkil edir.

Beləliklə, insanlarda müxtəlif asılılıqların yaranmasına bir çox səbəblər gətirir. Buraya insanın şəxsiyyətinin sapmaları və insanın psixi xəstəlikləri aiddir, bu səbəbdən insan özünü başqa üsulla reallaşdırma bilmir və spirtli içkilərin və ya narkotiklərin qəbulu üçün şənlilik və qeyri-adi duyğular axtarır.

Əsəbi-psixi dayanıqsızlıq, xarakterin aksentuasiyaları, qruplaşmanın davranış reaksiyaları, emansipasiya reaksiyaları və yeniyetmə yaşının digər xüsusiyyətləri sapan, addiktiv davranışı təhrik edən amilləri hesab edilir.

V.Şabalina[54]əsas müddəaları aşağıdakı şəkildə olan asılı davranış konsepsiyasını işləyib hazırlamışdır:

Asılı davranış insanın hər-hansı obyektə qarşı dəfəndilməz istəklə bağlı xarici hərəkətləri kimi müəyyən edilə bilər, yəni ondan psixoloji asılılıqla şərtlənir.

Asılılıq obyektini bir tərəfdən meylliliyin əsasında duran tələbatın ödənilməsi vasitəsi, digər tərəfdən isə - fəaliyyətin aparıcı motividir.

Asılı davranışın formalaşmasının mənbəyi insan üçün cəlbedici olan hər hansı obyektə meyllilikdir. Obyektə münasibətlər inkişaf etdikcə meyllilik artıq və rəfədləməz hala gəlir, bu isə davranış üzərində nəzarətin itirilməsi ilə ifadə olunur.

Asılı davranışın kökləri insanın özünə, başqalarına və ətraf mühitə qarşı münasibətin, yəni baza ehtiyacların ödənilməsi üsullarının müəyyən edilməsində insanın seçiminə təsir edən fəlsəfəsinin əsasında durur.

Asılı davranışın formalaşmasının dinamikası insanın həzzə can atması ilə digər insanların və cəmiyyətin maraqlarını nəzərə almaq ehtiyacı arasındakı mübahisələrin həlinin nəticəsi ilə müəyyən edilir [54,123].

Beləliklə, addiktiv şəxsin davranışında əsaslı reallıqdan uzaqlaşma səyi, adi, öhdəliklərlə dolu “darıxdırıcı” həyat qarşısında qorxu, öz davranışlarına görə məsuliyyət daşıya bilməmə və hətta həyatı bahasına xaricində olan emosional həyəcanlar axtarmağa meyllilikdir.

Addiktlər üçün nəzarətə meyllilik, eqosentrizm, düşüncənin dualizmi, problemlərin olmamasına və hər şeyin yaxşı olmasına dair yalan təəssürat yaratmaq istəyi, rigidlik, mənəvi inkişafın dayanması xasdır. Onlara şübhəlilik və küsəyənlik, əsasında dərin komplekslər və qurğuların durduğu narahatlıq və dəstək almaq istəyi kimi xüsusiyyətlər xasdır.

Asılı davranışın növləri kifayət qədər müxtəlifdir. Addiksiyaların kimyəvi və qeyri-kimyəvi formaları var. Kimyəvi formalara alkoqolizm, narkomaniya, toksikomaniya və tütünçəkmə aid edilir. Qeyri-kimyəvi addiksiyalara – komputer addiksiyaları, qumar oyunları (qembling), eşq, seksual addiksiyalar, münasibətlərin addiksiyası, argent addiksiyalar, işkolizm, yemək addiksiyaları və s.

Addiksiya vasitələri aşağıdakı növlərə bölünür:

1. Psixoaktiv maddələr (alkoqol, narkotiklər və s.)
2. Aktivlik, prosesə daxil olma (hobbi, oyun, iş və s.).
3. Müxtəlif emosional vəziyyətlərə səbəb olan insanlar, digər əşyalar və ətraf həqiqətin təzahürləri.

Kimyəvi addiksiyalar arasında ən çox alkoqol addiksiyası öyrənilib. Alkoqolizm – müasir zamanın ən vacib sosial problemlərindən biridir, ən çətin tibbi problemlərdən biridir və nəhayət psixoloji və psixoterapevtik yardımın ən çətin həll edilən problemlərindən biridir .

Alkoqolizmə spirtli içkilərdən uzun-müddətli sui-istifadə nəticəsində yaranan xroniki psixi xəstəlik tərifini vermək olar. Bu cür xəstəlik özü-özlüyündə psixi pozuntu deyil, lakin bu zaman psixozlar yarana bilər. Bu xəstəliyin son mərhələsində demensiya (kəmağıllıq) inkişaf edir.

Alkoqol asılılığı, digər addiksiyalar kimi, konkret insanda, şəxsdə yaranır. Alkoqolizm və ya digər asılılıqlar uzunmüddətli nevroitik mübahisələrin, struktur defisitinin, genetik meyilliliyin, ailə və mədəni şəraitlərin, o cümlədən ətrafdakıların təsiri nəticəsində yarana bilər .

İnsanlar qədim zamanlardan əhval-ruhiyyəni və ətraf dünyanı qavrama qabiliyyətini dəyişən müxtəlif maddələrdən istifadə edib. Bir maddələr sakitləşdirir, digərləri isə ruh düşkünlüyü üzviyyətini götürür, enerji yüksəlişi və ya xüsusi həzz vəziyyətini yaradır. Lakin onları hamısı müəyyən şəraitlərdə insanda həm kimyəvi, həm də psixoloji asılılıq yaratmağa qadirdirlər. Narkotik vasitələrdən istifadə zamanı biz narkomaniyanın inkişafı barədə danışırıq. Narkomaniyada insanın psixoloji asılılıq dedikdə insanın narkotik maddə (və ya maddələr) vasitəsilə emosional vəziyyəti dəyişdirməyə qarşı rəfedilməz istəyi başa düşülür .

Psixi vəziyyəti dəyişən maddələrdən istifadə zamanı, həmçinin həyat üçün təhlükəli olan nəzarəti itirmə simptomu ilə qarşılaşmaq olar. Buraya yuxu dərmanlarında sui-istifadə də daxildir. Narkotik və digər psixoaktiv toksik maddələrin yayılması və istifadəsinin əsas səbəbləri yaranmış sosial-iqtisadi şəraitlər, əhəlinin əksər hissəsinin həyat vəziyyətinin son dərəcə aşağı vəziyyətə çatdırmaqdır .

Qeyri-kimyəvi addiksiyalar – qeyri kimyəvi addiksiyalara qumar oyunları, komputer addiksiyası, seksual və eşq addiksiyası, münasibətlərin addiksiyası,

işkolik addiksiya, pul xərcəmə addiksiyası, argent addiksiyalar, o cümlədən yemək addiksiyası (həddindən çox yemək və aclıq) aiddir .

Yuxarıda sadalanmış terminlər arasında iki termin – münasibətlər addiksiyası və argent addiksiya – izah tələb edir.

Münasibətlər addiksiyası insanın müəyyən növ münasibətlərə addiksiyası ilə xarakterizə edilir. Münasibətlər addiktləri misal üçün “maraq” qrupunu yaradırlar. Bu qrupun üzvləri daima və məmnuniyyətlə bir-birlərinin evinə qonaq gedirlər. Burada xeyli vaxt keçirirlər. Görüşlər arasında həyat növbəti görüş barədə daimi fikirlərlə müşayiət olunur .

Argent addiksiya daima vaxtın çatışmaması vəziyyətində olmaq vərdişi ilə özünü büruzə verir. Hər hansısa digər vəziyyətdə olma insanda ümitsizlik və diskomfort hissəinə səbəb olur.

Eşq, seksual addiksiyalar və qaçma addiksiyaları - bir-biri ilə yanaşı olan üç növ addiksiya da mövcuddur. Yuxarıda sadalanmış üç addiksiyanın yaranmasına meyilli olan şəxslərin təhlili göstərir ki. bu şəxslərdə özləri üçün adekvat səviyyəni tapa bilmədikləri özünüqiymətləndirmə problemləri var. Onlar özlərini sevmə bilmirlər, başqa insanlarla aralarında funksional sərhədlər qoya bilmirlər. Onların davranışlarında mülayimlik olur, belə asılılığı olan adamlara hissələrin zəif ifadə edilməsi, fəaliyyətin həyata keçirilməsi problemləri və s. xasdır. Bu cür insanlara idarə etmə problemləri xasdır, onlar başqalarına özlərini idarə etməyə imkan yaradırlar və ya başqalarını idarə etməyə çalışırlar .

Sevgi addiksiyası – bu addiksiya, iki addikt arasında əmələ gələn, bir münasibəti digər insanda tamamlama, fiksasiya etmədir . Buna görə də sevgi münasibətlərinə aid olan addikt, soaddiktiv addikt adlanır.

Qidalanma prosesinin pozulması- burada qida insanın özünü zıyan verməsi üçün ən asan obyekt rolunda çıxış edir. Yemək addiksiyası o addiksiyalara aid edilir ki, burada insan üzde özünü etik cəhətdən normal aparır, lakin bununla yanaşı şəxsiyyətin tamlığını pozur, inkişaf prosesinə mənfi təsir göstərir, onu biristiqamətli edirlər. Qidalanma prosesinin pozuntularına əsasən həddindən artıq kökəlmə, əsəb anoreksiyası və bulemiya aid edilir .

Kompyuterdən asılılıq-kompyuter bu günki gün həyatımızın ayrılmaz bir hissəsinə çevrilmişdir. Kompyuterdən istifadə edən, kompyuter proqramlarında işləməyi bacaran, kompyuter oyunlarını oynayan insanların sayı getdikcə artmaqdadır.

Kompyuter vasitəsilə qurulan dünya virtual reallıq (VR) adlanır. Virtual sözünün mənasına diqqət yetirdikdə bu gizli vəziyyətdə olan və reallıq şəklində özünü göstərə biləcək bir haldır. Məlum olduğu kimi bizim sinir sistemimiz həqiqi real situasiyanı kompyuter vasitəsilə yaranmış xəyali virtual aləmdən seçə biləcək quruluşa malik deyil. Bu zaman insan həyatın şüurlu dərk olunmuş hissəsini özünə xoş olan yeni reallıqla əvəz edir. O, əhval ruhiyyəsini müsbət yöndə dəyişəcək bu kimi fikirlərin inkişaf etməsinə icazə verir .

Əsaslı şəkildə tədqiq olunduqda biz bu asılılığı kompyuter oyunlarından asılılıq – “virtual addiksiya” və internet şəbəkələrindən asılılıq – “internet – asılılıq” kimi ayırmaq olar.

İnternet- asılılıq termini ilk dəfə İ.Qoldberq tərəfində internetdən istifadədən uzaqlaşma bilməmək kimi təklif olunmuşdur. Son dövrlərdə “kompyuterdən potoloji istifadə etmə” termini də geniş yayılmışdır. Bu termin insanların iş həyatında internetdən informasiya almağın vacibliyi səbəbindən ondan aşırı dərəcədə istifadə etmə kimi də başa düşülə bilər. Lakin, “internet – asılılıq” isə informasiya almaq məqsədi ilə deyil, daxili zövq üçün kompyuterdən potoloji səviyyədə istifadə etmə kimi başa düşülür.

Kompyuterdən və internet şəbəkələrində istifadə edən insanların (əsasən də uşaqların) sayı getdikcə artmaqdadır. Gün keçdikcə daha çox uşaq kompyuter oyunlarından psixoloji asılı vəziyyətə düşür.

Virtual addiktlərdə addiktiv davranış zaman keçdikcə onlar üçün həyat tırzınə çevrilir və insan şüurun təsiri ilə real həyatdan daimi uzaqlaşma virtual aləmdə yaşama tələsinə düşür.

Sadalanın bütün addiksiya növlərini bir-biri ilə nə bağlayır?

1. Böhranlı vəziyyətlərə qarşı dözümlülük ilə birgə gündəlik həyatın çətinliklərinə dözümlülüğün azalması;

2. Zahirən biruzə verilən gizli natamamlıq hissi- kompleksi;
3. Yalan danışmağa can atma;
5. Başqalarının günahsız olduğunu bildiyi halda onları günahlandırmağa can atma;
6. Qərarların qəbul edilməsində məsuliyyətdən boyun qaçırmağa can atma;
7. Stereotiplik, davranışın təkrarlanması;
8. Narahatlıq.

Təhsil ya da iş, ailənin və dostların tələbləri çox tez bir zamanda şəxsin asılılığa artan ehtiyacı ilə ziddiyyət təşkil etməyə başlayır. Ailə belə tələbatın ödənilməsi yolunda maneə, sədd kimi təsvir olunmağa başlayır. Bununla da, asılılıqdan əvvəl əsas olan davranışların motivləri özlərinin məna bildirici funksiyasını itirir.

2.2 İnternet - ünsiyyətin psixoloji xüsusiyyətləri

Kompyüter şəbəkələri ilə kommunikasiyalar – sosial reallığın yeni bir sahəsidir. Son zamanlar bu sahədə psixoloji tədqiqatlar aparılır, xüsusilə aparılan tədqiqatlar xarici psixologiya çərçivəsindədir. Lokal şəbəkələrdəki ünsiyyət real ünsiyyətdən xeyli fərqlənir. Qlobal şəbəkələrdəki ünsiyyət müəyyən spesifikliyə malikdir.

İnternetdə ünsiyyətin aşağıdakı formaları var: telekonfranslar, çat (İnternet Relay Chat), MUDs və e-mail yazışması. İnternet-ünsiyyətin tədqiqatçıları internet ünsiyyətin üsullarını onların interaktivlik dərəcəsinə görə fərqləndirirlər. Ən çox interaktiv üsullar Çat və MUDs hesab olunur. Ən az interaktiv isə telekonfranslar və e-mail vasitəsi ilə ünsiyyət hesab olunur. Burada insanlar off-line yayımında, Çat və MUDs-da isə insanlar on-line yayımında ünsiyyət saxlayırlar. Telekonfranslarda ünsiyyət müəyyən bir mövzu ətrafında baş verir, çat da isə ünsiyyət müxtəlif mövzuları əhatə edir. İnternetdə ünsiyyətin xüsusi bir forması kimi MUDs da qeyd olunur, yəni "multi-user dimension" – bir virtual sahədə çoxlu istifadəçiləri birləşdirən rollu oyun. Burada iştirakçıların bir məqsədi var - qalib olmaq.

Bütün qeyd olunan ünsiyyət formaları kompyüter vasitəsi ilə həyata keçirildiyi üçün anonimlik kimi xüsusiyyətə malikdirlər. Bu anonimlik bir sıra nəticələrə gətirib çıxarır.

Birincisi, internet kommunikasiyalarında ünsiyyətin qeyri-verbal vasitələri öz əhəmiyyətini itirirlər. Baxmayaraq ki, tekstli kommunikasiyalarda öz hisslərini “smayliklər” vasitəsi ilə ifadə etmək mümkündür (onların sayı təxminən 100-ə qədərdir). Kommunikasiya prosesində ünsiyyət iştirakçıların fiziki cəhətdən yoxluğu zamanı hissləri nəinki ifadə etmək, hətta, gizlətmək mümkün olur. Eyni zamanda insanlar indiki anda heç yaşamadığı hissləri də ifadə edə bilirlər. Buna görə də internetdə ciddi mövzu ətrafında söhbət etmək çox asan olur, internetdə insanlar nadir hallarda bir-birlərindən inciyirlər, çünki internetdə bu mənasızdır (heç kəs sənə küsdüyünü görmür). İnternetdə xarici görünüşü o qədər də cəlbedici olmayan insanlarla ünsiyyət saxlamaq olar, çünki onların çirkinliyi bu ünsiyyətə maneçilik törətmir. İnternetdə yaşda çox yuxarı olan insanlarla da eyni səviyyədə ünsiyyət aparmaq olar. Yəni internetdə kommunikasiya iştirakçılarının fiziki tərəfdən yoxluğu ünsiyyətin bir sıra maneələrini aradan götürür. Çox vaxt bu maneələr insanların xarici görkəmi ilə bağlı olur: onların yaşı, cinsi, sosial statusu, xarici gözəlliyi və ya eybəcərliyi. Tekstli kommunikasiyada insanın fiziki cəhətdən yoxluğunun digər mühüm bir nəticəsi – insan öz seçimi ilə özü haqqında istədiyi təəssüratı yarada bilir. Virtual aləmdə biz istədiyimiz şəxs ola bilərik, yəni maddi aləmə xarakterik olan məhdudiyyətlər burada olmur. Hətta amerikalı psixoloqlar belə bir ifadə işlədirdi: “İnternetdə heç kəs bilmir ki, siz - itsiz”. İnternetdə ünsiyyətin anonimliyi insanın özünü təqdim etməsinin imkanlarını genişləndirir. Yəni internetdə kommunikasiyanın xüsusiyyətləri insana öz istədiyi kimi öz identikliyi formalaşdırmaq imkanı verir.

İnternetdə identiklik. İnternetdə insanlar tez-tez özlərini müəyyən tərzdə təsvir edərək “virtual şəxsiyyətlər” yaradırlar. Virtual şəxsiyyətə ad verilir, çox vaxt bu ləqəb olur. Ləqəb “nik” (nickname – ləqəb) adlanır. İnternetdə rast gəlinən niklərdən bütöv bir portret qalereyasını yaratmaq mümkündür. Burada həm ədəbiyyat qəhrəmanlarına, həm sosial xadimlərin adlarına, həm heyvanların adlarına, həm də müxtəlif terminlərə rast gəlmək olur. Təbii ki xüsusi adlar daha çoxdur.

İnternetdə insanların “virtual şəxsiyyətlər” yaratmaqları identikliyin öyrənilməsi üçün əlavə imkanlar yaradır.

İdentikliyin müşahidəsi zamanı aşağıdakı problemlər ortaya çıxır: insanın “real Mən”i virtual şəxsiyyətlə necə uyğunlaşır və özünü təqdim etmə, simulyasiya və özünü aktualaşdırmanın sərhədləri müəyyənləşir. Daha konkret desək, aşağıdakı problemləri fərqləndirmək olur: “virtual Mən” in (yəni telekommunikasiyalarda insanın istifadə etdiyi “Mən”) həmin insanın “real” və “ideal Mən”i ilə uyğunlaşdırılması. Aparılan tədqiqatlara görə, yeniyetmələrin virtual şəxsiyyətləri daha sərbəst, daha nümayişkar və “real Mən”ə nisbətən daha az sosialdır. Kompüter klubların müəllimləri qeyd edir ki, yeniyetmələr orada necə var “əylənirlər”. Lakin bütün uşaqlar öz vaxtlarını internetdə eyni keçirmir. Bəziləri çox vaxt çatda əylənirlər, bəziləri çatları sevmirlər, onlar internetdən müxtəlif proqramları və informasiyaları yükləyir və ya axtarırlar. Maraqlıdır ki, internetdən istifadə etməyən uşaqlar da var. Onlar bunu “orada maraqlı heç bir şey yoxdur” deyərək motivləşdirirlər.

Bəs real şəxsiyyətin hansı xüsusiyyətləri insanı global şəbəkədə bir-birinə oxşamayan virtual şəxsiyyətlər yaratmağa vadar edir? Nəyə görə virtual şəxsiyyət müəyyən keyfiyyətlərlə malik olur?

Bir qism insanların virtual şəxsiyyətlər formalaşdırmaları onların sosial rigidlik dərəcəsindən asılıdır. Sosial rigidliyin iki əsas tipini qeyd edirlər. Birinci tip – rollu rigidlikdir (yaxud “Mən”-konsepsiyasının rigidliyi). Belə tipdə insan özünü müxtəlif rolların icraçısı kimi qavrayır. İkincisi – dispozişional rigidlikdir (dünyanı ağ-qara tonlarda qavramanı müəyyənləşdirən sərt yönəlişliklər).

Deyilənlərdən belə nəticə çıxarmaq olar ki, virtual şəxsiyyətləri formalaşdıran insanlar aşağı sosial rigidliyə malikdirlər. Özlərini heç vaxt virtual şəxsiyyətlər kimi formalaşdırmayan insanlar isə yüksək sosial rigidliyə malikdirlər. Bu iki qrup insanların identikliyinə dair aşağıdakı fərziyyələr söyləmək olar. Virtual şəxsiyyətlər formalaşdıran insanların ya çoxlu sayda referent qrupları var, yəni geniş sosial identikliyə malikdirlər. Ya da onların identikliyinə sosial identiklik üstün aspekt hesab olunmur və pozitiv identiklik pozitiv şəxsi identiklik

vasitəsi ilə qorunub saxlanılır. Virtual şəxsiyyətlər formalaşdırmayan insanlar üçün yüksək sosial rigidlik və onların identikliyində bütövlükdə sosial identikliyin üstünlüyü xarakterikdir.

Virtual şəxsiyyətlərin formalaşdırması yaş xüsusiyyətlərinə malik ola bilər və insanın özünüdəyini ilə bağlı ola bilər. Bir çox müəlliflər yeniyetməlik dövründə “identiklik böhranı”nın olmasını qeyd edirlər. Bu dövrdə yeniyetmənin “Mən”i diffuz şəkildə olur. Digər bir nöqteyi-nəzərə görə, internetdə virtual şəxsiyyətlərin formalaşdırması insanın identikliyinə strukturunun dəyişilməsinə əksidir.

Virtual şəxsiyyətlər formalaşdırmaq üçün insanın özünü müxtəlif rolların potensial icraçısı kimi görməsi və hətta insanda bu rolları oynamaq istəyi olmalıdır. Güman etmək olar ki, virtual şəxsiyyətlərin formalaşdırması arzusu insana öz “Mən”in müxtəlif aspektlərini reallaşdırmaq imkanı yaratmır. Yaxud realıq insan üçün həddən artıq rollu, normativ ola bilər. Bu isə insanda normaları aradan qaldırmaq arzusu yaradır və nəticədə qeyri-normativ virtual şəxsiyyətlər formalaşır. Xüsusilə bu digər cinsli və yaxud ümumiyyətlə, heç bir cinsi olmayan virtual şəxsiyyətlərin formalaşdırmasıdır. Real cəmiyyətdə müəyyən normalar mövcuddur. Bu normalar müvafiq cinsə malik olan insanı müvafiq davranışa istiqamətləndirir. Virtual cəmiyyətdə insan öz cinsinə müvafiq sosial cəhətdən qəbul edilmiş davranışı nümayiş etməkdən azaddır. Yəni əgər real cəmiyyət insanın özünüreallaşdırmasının imkanlarını məhdudlaşdırırsa, o zaman global şəbəkəyə çıxmaq və virtual şəxsiyyətlər formalaşdırmaq istəyi yaranır. Əgər insan real ünsiyyətdə öz “Mən”inin bütün aspektlərini reallaşdırırsa, virtual şəxsiyyətlərin formalaşdırılması istəyi onda yaranmayacaqdır. Belə olan halda internetdə ünsiyyət yalnız əsas ünsiyyətə bir əlavə olacaq. Amma ünsiyyət kompensator xarakter də daşıya bilər. Bu, internet-asılılığın yaranması zamanı baş verir.

2.3 İnternet asılılığı probleminə psixoloji xüsusiyyətləri

İnternet nədir? Statistik məlumatlara görə, 2016-cı il avqust ayı etibarilə dünya səviyyəsində 3.5 milyarda yaxın internet istifadəçisi vardır. Bu isə bünyə əhalisinin 40%-i deməkdir.

İnternet hər şeydən öncə dünya səviyyəsində yayılma gücü, məlumat yayma mexanizmi olan bir şəbəkə sistemi olub, coğrafi mövqe və zamandan asılı olmayan iş birliyi və qarşılıqlı təsir vasitəsidir. İnternet, ümumi olaraq milyonlarla kompyuteri bir-birinə bağlayan qlobal bir şəbəkədir. Bu şəbəkəyə 190-dan çox ölkə bağlıdır. İnternet hər şəbəkənin başqa bir şəbəkəyə bağlanmasına icazə verən açıq standartlarla işləyir. Bu səbəblə də internetin bir sahibi yoxdur və dünya səviyyəsində bir çox sivil toplum quruluşu internetin işləməsi və inkişaf etdirilməsi mövzusunda iş birliyi içərisindədirlər. Mərkəzi olaraq kontrol edilən online xidmətlərin əksinə, internetin dizayn məcburiyyətli bir mərkəzi yoxdur. Hər bir internet kompyuteri müstəqildir və istifadəçilər hansı internet servislərini istifadə edəcəklərinə və hansı yerli servislərin qlobal internet toplumunun daxilinə açılacağına özləri qərar verə bilirlər. İnternet ölkələrdə telekommunikasiya şirkətlərinin təklif etdiyi yüksək sürətli fiber optik kablolar, peyk sistemi və başqa xidmətləri istifadə edir. Bu səbəblə bir çox dövlət müəyyən bir web sayt, web adres üçün məhduduyyyət gətirmək istədikdə bunu bayaq saydığımız yollar vasitəsilə həyata keçirir. Başqa bir deyişlə, istifadəçilərin bura çatmasının qarşısını ala və məhdudiyyyətlər qoya bilir.

İnternetin təməlləri 1960-cı illərdə ABŞ müdafiə nazirliyi tərəfindən iş dünyası və dövlət laboratoriyaları arasında iş birliyini həyata keçirmək üçün qurulan ARPANET (Gələcək Araşdırma Proyektlər Dairəsi Şəbəkəsi) ilə atılmışdır (Hua Bon, 1995). İnternet sıx-sıx World Wide Web ilə qarışdırılır (Mary H. Toothman, 2008)[35].

İnternet çox sayda kiçik şəbəkədən ibarət olan çox böyük bir şəbəkədir, eyni zamanda bir şəbəkə yaratmaq infrastrukturudur. Qlobal miqyasda milyonlarca kompyuteri bir-biri ilə əlaqələndirərək internetə bağlı olması şərtilə hər kompyuterin başqa bir kompyuter ilə əlaqə qurmasına icazə verir. World Wide Web (WWW) və ya qısaca web isə internet ortamı vasitəsilə məlumat əldə etmənin

bir yoludur, internet üzərində qurulmuş bir məlumat paylaşımı modelidir. İnternetin çox daha keçmiş zamana dayanan tarixi ilə müqayisədə web daha yeni sayıla bilər və ilk olaraq dünyada universitet və institutlarda çalışan elm insanlarının avtomatik məlumat paylaşmaq tələbini qarşılamaq üçün 1989-cu ildə bir ingilis elm insanı olan Tim Berners-Lee tərəfindən inkişaf etdirilmişdir. Web sayəsində Chrome, Firefox və İnternet Explorer kimi web brauzeri istifadə edərək milyonlarca web saytlar arasında gəzmək, axtarış aparmaq və hətta bu səhifələrdə paylaşım etmək mümkün hala gəlmişdir.

1960-ci illərdə təməli Amerikada qoyulmuş internet günümüzdə texnologiyanın sürətlə inkişaf etməsiylə birlikdə bütün dünyanı demək olar ki, təsiri altına almışdır. İnternetin bütün dünyaya təsir edəcək dərəcədə sürətlə yayılması, internetin insanlar üzərindəki təsiri internetdə ünsiyyətin bir çox hallarda tədqiqat obyektinə çevrilməsinə səbəb olmuşdur. Psixoloji tədqiqatlar və müşahidələr göstərir ki, internet, bir çox insanların müxtəlif ehtiyaclarına cavab verərkən, digər bir tərəfdən asılılığın yaranmasına da səbəb olmuşdur.

İnternet asılılığı ilə əlaqədar diaqnoz və tərifinin verilməsi ilə bağlı çalışmalarda həm internetin, həm də web-in bir əlaqəsi vardır: internet insanlara zaman və məkan məhdudiyyəti olmadan başqa insanlarla və web məzmunuyla əlaqə yaratmağa imkan verir. Bu mənada bir şəbəkə vasitəsilə digər insanlara, eyni zamanda da şəbəkələrə “bağlı qalma”nın təməli qoyulur. Bu “asılı olma” halı internetin inkişaf illərinə şahidlik edən və zaman içərisində qismən internetə aşina olan nəsillər içərisində WWW dünyasına dünyaya gələn nəsillər üçün eyni mənə ifadə etməməkdədir. İnternet daha köhnə nəsillər üçün sadəcə əlaqə yaratmaq vasitəsidisə, yeni nəsillər üçün bunun zamanında dünyaya gəldikləri, qarşılıqlı təsire girdikləri, özlərini reallaşdırdıqları əsas dair bir məcradır.

İnternetin sahibsiz, mərkəzsiz olması və protokol, standart və infrastruktur yaratma mərhələlərində məzmun formalaşdırma və onu paylaşmaq mərhələlərinə qədər uzanan demokratik funksiyası internet asılılığı diaqnozu baxımından da önəmlidir.

İnternet asılılığının diaqnozu qoyularkən insanların milyonlarla səhifəlik WWW məzmunu ilə qurduğu münasibətin ayrılması lazımdır. Kəbud şəkilə ifadə etsək, insanlar çox fərqli məqsədlərlə web səhifələrdən istifadə etməkdədir. Bunların arasında ən çox rast gəlinən aşağıdakılardır:

- Formal rabitə(e-mail)
- Sosial medya(Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp)
- Video paylaşım(Youtube və s.)
- Qanuni yayımlar(Əyləncə proqramları, online TV və s.)
- Kommersiya istifadəsi(online alış-veriş)
- Akademik istifadə(ULAKNET)
- İdman, hobbi, əyləncə
- Oyun(Online oyunlar və s.)
- Pornografiya
- Pirat yayımlar
- Qumar və mərc saytları

Asılılığın dəqiqiləşdirilməsi üçün insanın istifadə məqsədi və məşğuliyyətlərinin araşdırılması kifayət etməz, yuxarıda sıralanan istifadə məqsədlərinin, günümüz toplumunda keçmişdə “normal” görünən hansı davranışların(varsa) yerini alaraq “anormal” bir simptom olaraq qarşımıza çıxdığının da fərqli akademik qayda-qanunlara baxaraq dəyərləndirilməsi lazım gəlir.

İmzalı məktub yerinə e-mail-in istifadə olunması, tanışlarla filmə getməkdənsə (bəzən tanış olmayan insanlar belə ola bilər), online oyun oynaması, kitabxanaya getməkdənsə online qaynaqlardan yararlanması, mağazadan alış-veriş etmək yerinə oturduğu rahat bir yerdən sifariş verilməsi, partnyoruyla real cinsəl əlaqəyə girmək yerinə pornoqrafiyadan istifadə etməsi və s. kimi misallardan birincinin normal, ikincinin anormal olaraq qiymətləndirilməsi hər zaman düzgün olmaya bilər. İnsanların günümüzdə fərqli fəaliyyətləri hansı məkanlarda, hansı zaman aralıqlarında, kiminlə, necə keçirdikləri mövzusunda təməl sosioloji

məlumatlar olmadan internetdə keçirilən müddət üzərindən bir asılılıq diaqnozu qoyulması düzgün olmaya bilər.

Günümüzü internetsiz təsəvvür etmək mümkün deyil. İnsanlar internet vasitəsilə əlaqələr qurur, akademik fəaliyyət zamanı müxtəlif araşdırmalar aparır, yeniliklərdən xəbərdar olurlar. İnternetin yaranmasında təməl məqsəd informasiyaya asan, ucuz, qısa zaman ərzində çatmaq və əlaqələri asanlaşdırmaq olmasına baxmayaraq internetin təxmin ediləndən də sürətlə yayılması, patoloji dərəcədə çox istifadə və internet asılılığına yol açmışdır. İnterneti daha əvvəllər yalnız şəxsi kompyuterimizdə istifadə edirdiksə, günümüzdə planşetlərdə, telefonlarda, saatlarımızda, televizorda, avtomobildə və bir çox digər cihazlarda istifadə edə bilirik. Bunun nəticəsi olaraq internet yer və ya zaman ayırd etmədən hər an hər yerdə əl çatandır. Üstəlik, zaman keçdikcə də internet insan fəaliyyətinin daha geniş sahələrinə nüfuz etməyə başlayır. Bunun nəticəsidir ki, artıq insanlarda elektron əşyalardan (televizor, telefon, kompyuter), o cümlədən, internetdən asılılıq halı ortaya çıxır. DSM-in son buraxılışında qalıcı yas tutmaq, kofein istifadəsinin daxil olduğu ruhi pozuntular bölümündə artıq internet asılılığı da yer almışdır.

Günümüzdə doğum günü təbriklərindən tutmuş vergilərin ödənməsinə qədər, gündəlik alış-verişdən tətillərinə, hətta bir həyat yoldaşı axtarmağa qədər uzanan çox geniş bir şkaladakı bir çox insanı müxtəlif fəaliyyət, internet vasitəsilə daha sürətli, daha asan və üstəlik də zaman, məkan məhdudiyyəti olmadan həyata keçirə bilməkdədir. İnternetin müsbət yöndə dəyərləndirilən və qanuni olan sosio-ekonomik istifadə sahələri ilə yanaşı (ağıllı mobil cihazların həyatımızda zamanla daha çox istifadəsi buna misal ola bilər), qanunsuz olaraq qurulmuş qumar, ponorqarafiya, dolandırıcılıq saytları, akademik və iş bacarıqları üzərində mənfi təsiri olduğu düşünülməyən online oyunlar kimi istifadə sahələri də vardır. Hətta terror, planlaşdırılmış cinayət qrupları tərəfindən ya da psixopatoloji meyilliliyi olan insanlar da internetdən maksimum şəkildə istifadə edə bilirlər.

Konkret olaraq internet asılılığı nədir? Asılılıq bir maddənin organik bir xəstəliyin əlamətlərini ortadan qaldırma məqsədi güdmədən, təkrarlanan dozlarla və

artan miqdarlarda alınması nəticəsində ortaya çıxan, önünə keçilə bilməyən bir arzu və istəkdir [19, 125].

Psixoloqlar asılılığa “hər hansı bir maddənin müalicə məqsədi olmadan fizioloji bir ehtiyaca cavab vermədən, gedərək artan miqdarda istifadə olunmasıdır” kimi tərif vermişdir. Bir qisim psixoloqlar isə asılılığı “asılılıq insanın istifadə elədiyi maddə üzərində nəzarətini itirməsi və onsuz bir həyat davam etdirməməyə başlamasıdır” kimi ifadə etmişdir. İnternetin akademik sahədən şəxsi sahəyə ötürülməsi və əlaqələri çox asana doğru aparması internet asılılığı yaratmışdır. Əslində internet asılılığı, davranışyönlü asılılıqlardan biridir. İnternet asılılığı hər yaşda və hər cinsiyyətdə görülən bir pozuntudur [10, 129].

İnternet asılılığının heç bir standart tərifini olmamağına baxmayaraq, bu anlayışın mövcudluğu tədqiqatçılar arasında qəbul edilən bir faktır. İnternet asılılığını elmi səviyyədə ilk dəfə ortaya atan Kimberli S. Yanq (2004) olmuşdur. Onun tədqiqatlarında internet asılılığı ümumi olaraq internetin aşırı dərəcədə istifadə etmək istəyinin önünə keçə bilməmək, internetə bağlı olmadan keçirilən zamanın mənasız olması, internetdən uzaq qaldıqda isə əsəbilik halı və təcavüzkar davranışlar göstərməsi ilə yanaşı, insanın iş, sosial və ailə həyatının tədricən pozulması olaraq qiymətləndirilir [19, 197].

İnternet-asılılıq hadisəsi xarici psixologiyada 1994-cü ildən öyrənilməyə başlandı. İnternet-asılılıq “off-line”-da olanda internetə daxil olmağın kompulsiv (beyindən çıxmayan) arzusu və “on-line”-da olanda isə İnternetdən çıxma bilməməkdir. Tədqiqatçılar internet-asılılığın müxtəlif kriteriyalarını göstərirlər. Kimberli Yanq dörd simptomu göstərmişdir:

1. Öz e-meylını daima yoxlamaq arzusu.
2. İnternetə növbəti çıxışını gözləmək.
3. İnternetdə insanın çox vaxt keçirməyinə görə ətrafdakı insanların şikayətləri.
4. İnternetə insanın çox pul xərcləməsinə görə ətrafdakıların şikayəti.

İvan Qoldberq daha geniş sistemi təklif etmişdir. Onun fikrincə, üç və daha çox punktlar qeyd olunursa, bu halda internet-asılılıqdan danışmaq olar.

1. Tolerantlıq. Məmnunluq hissi keçirmək üçün internetdə keçirilən vaxt xeyli çoxalır. Əgər insan internetdə keçirilən vaxtı çoxaltmırsa, effekt xeyli aşağı olur.

2. “İmtina sindromu”. İnternetdə keçirilən vaxtın azalması və ya çoxalması.

Aşağıdakı simptomlardan iki və daha çoxu bir neçə gündən bir aya qədər başlayaraq inkişaf edir:

- psixomotor oyanma;
- həyəcan;
- internetdə nə baş verdiyi haqqa daim fikirləşmək;
- internetlə bağlı xəyallar;
- klaviaturada çap etməyi xatırladan ixtiyari və ya qeyri-ixtiyari hərəkətlər;

3. internetdən nəzərdə tutduğu vaxtdan daha çox istifadə olunur.

4. internetdən istifadə etməni idarə etmək arzusu.

5. internetlə bağlı fəaliyyətə çox vaxt sərf olunur (internetə aid kitablar alınır, provayderlərin axtarılması, faylların axtarılması və təşkili).

6. internetin istifadəsi ilə əlaqədar olaraq əhəmiyyətli sosial, professional fəaliyyət və istirahət dayandırılır.

7. internetin istifadəsi ilə yaranan periodik və ya daimi fiziki, sosial, professional və psixoloji problemlərə baxmayaraq internetin istifadəsi davam etdirilir.

Mark Qrifits internet-asılı insanları iki qrupa bölür. Birinci qrupa daxil olan insanlar oyun zamanı özlərini xoş əhval-ruhiyyədə hiss edirlər. Onlar şəbəkədə qruplarla oynamağı sevirlər, qalib gələndə qrupdan pozitiv dəstək alırlar və bu onlar üçün əsasdır. Kompüter onlar üçün sosial mükafat almaq üçün bir vasitədir. İkinci qrupa daxil olan insanlar kompüterini öz həyatlarında nədənsə qaçmaq üçün istifadə edirlər. Onların kompüterə bağlılığı daha dərin problemlərin simptomudur (məs, fiziki qüsurlar, aşağı özünüqiymətləndirmə və s.).

K.Yanq internet-asılı insanları tədqiq edəndə müəyyənləşdirmişdir ki, ən çox onlar çatdan (37%), telekonfranslardan (15%), e-mail (13%) və informasiya protokollarından istifadə edirlər. İnternet servislərini ünsiyyətlə bağlı və ünsiyyətlə bağlı olmayanlara bölürlər. Bu tədqiqatda müəyyən edilmişdir ki, internetdən asılı olmayan insanlar internetdən müxtəlif informasiya əldə etmək və köhnə tanışlarla əlaqə saxlamaq üçün istifadə edirlər. İnternet-asılı insanlar isə internetdən məhz ünsiyyət saxlamaq üçün istifadə edirlər (tanış olmaq, görüşmək, müxtəlif ideyalar mübadiləsi aparmaq və s.).

K.Yanqa görə internet-asılı insanlar interneti sosial dəstək almaq üçün istifadə edirlər (müəyyən sosial qrupa mənsub olmaq, çatda iştirak), buraya eyni zamanda seksual həzz almaq üçün, öz şəxsiyyətini istədiyi kimi yaratmaq və ətrafdakıların nüfuzuna malik olmaq da daxildir.

Real həyatda internet-asılı insanlar öz yaxınlarına və tanışlarına istədiyi fikirləri söyləyə bilməzlər. Lakin kiber-ələmdə onlar rədd, mühakimə edilməsindən qorxmayaraq öz fikirlərinin söyləyirlər, çünki kommunikatorun identikliyi maskalanmış ola bilər.

Bundan əlavə insanların daxili və ya xarici səbəblərə görə real həyatları şəxsiyyətlərarası cəhətdən kəsad olduğu üçün, internet çox vacib ola bilər. Belə hallarda insanlar internetdən öz real əhatələrinin alternativini kimi istifadə edirlər. Kompüterlər vasitəsi ilə həyata keçirilən kommunikasiyalar dostluq tələbləri olmayan bir yoldaşlıq münasibətlərinin illyuziyasını yaradır. Ümumiyyətlə, reallıqda şəxsiyyətlərarası münasibətlərin pozulması internet-asılılığa gətirib çıxarır. Depressiv xəstələr başqa insanlara nisbətən rədd olunmaq qorxusu keçirirlər və sosial dəstəyə ehtiyacları var. Onlar reallıqda şəxsiyyətlərarası qarşılıqlı təsirin çətinliklərini aradan götürmək üçün internetdən istifadə edirlər.

Günümüzdə internetdən istifadənin artması ilə birlikdə insanların internetdən istifadəyə sərhəd qoymaması, aşırı dərəcədə istifadə və hətta inernet istifadəsini idarə edə bilmədikdə yaşanan çətinliklər, internetdən ayrılı bilməmək və digər bu kimi səbəblərdən insanlar işlərində, sosial və şəxsi həyatlarında fəallıqlarını itirərək problemlər yaşamağa başlayırlar.

İnternet asılılığı internetin düzgün şəkildə istifadə olunmaması, yəni aşırı və məqsədsiz şəkildə istifadə, interneti daha çox istifadə etmə arzusunun olması, internetsiz keçirilən vaxtların əhəmiyyətsiz olduğunu hiss etmək, internet olmadıqda isə aşırı dərəcədə əsəbi olmaq, səbirsizlik göstərmək və eyni zamanda şəxsin sosial, iş, ailə həyatında düzəninə pozulması şəklində ifadə edilə bilər.

Yarımbölmənin sonunda Kimberli Yanqın internet asılılığı meyarlarını verməyi məqsəduyğun hesab edirik: [16, 265]

1. İnternet ilə əlaqəli aşırı zehni məşğuliyyət (davamlı olaraq internet haqqında düşünmək, internetdə görülən fəaliyyətin xəyalını qurmaq, internetdə edəcəyi işin planını qurmaq, bunu haqqında düşünmək və s.)

2. İstənilən zövqü almaq üçün getdikcə daha çox nisbətdə internetdən istifadə məcburiyyəti hiss etmək.

3. İnternet istifadəsinə nəzarət etmək, azaltma ya da tamamilən buraxmağa yönəlmiş uğursuz cəhdlərin olması.

4. İnternet istifadəsinin azaldılması ya da tamamilən aradan qaldırılması halında aşırı dərəcədə hüzsuzluq və əsəbilik halı.

5. Başlanğıcda planlandıqdan daha uzun müddət internetdə qalmaq.

6. Aşırı internet istifadəsi səbəbiylə ailə, məktəb, iş və dost çevrəsiylə problemlər yaşamaq, təhsil və karyera ilə əlaqəli bir fürsəti təhlükəyə atmaq ya da tamamilən itirmək.

7. Başqalarına (ailə, dost, terapist və s.) internetdə sərf etdiyi zamanla bağlı yalan danışmaq.

8. İnterneti problemlərdən qaçmaq və ya mənfi duyğulardan (misal olaraq, çarəsizlik, günahkarlıq, təşviş və s.) uzaqlaşmaq üçün istifadə [16, 265].

2.4 Asılı şəxsiyyətin “Mən-konsepsiyası”nın psixoloji xüsusiyyətləri

Bir sıra psixoloji nəzəriyyələr mövcuddur ki, addiksiyanın yaranma mənbəyi kimi şəxsiyyətin “Mən-konsepsiya”sında olan ziddiyyətləri nəzərdən keçirir. Bu yarımbölmədə biz onları ətraflı nəzərdən keçirəcəyik.

Addiktiv davranışın yaranmasında şəxsiyyətin “Mən-konsepsiya”sının rolu barədə təsəvvürlər C.Kellinin şəxsi konstruktlar nəzəriyyəsi çərçivəsində nəzərdən keçirilir. Bu nəzəriyyəyə əsasən, əgər şəxsiyyətin konstruktlar sistemi (özünün və ətrafdakı dünyanın qiymətləndirilməsi üsulları) daxilən münaqişə içindədir və ziddiyyət təşkil edirsə, bu, adaptasiya imkanlarının aşağı səviyyədə olduğuna işarə edir. Bu, ilk növbədə nevrozların, alkoqolizmin, narkomaniyanın və digər şəxsiyyət pozğunluqlarına yol açır.

Psixanalitik yönlü psixoloq M.M.Reşetnikov özünün “Psixodinamika və depressiyaların psixoterapiyası” adlı monoqrafiyasında asılı şəxsiyyətin strukturunu psixanaliz terminləri ilə izah edir. Onun fikrincə, asılı şəxsiyyətin “Mən”-i erkən uşaqlıqda “sındırılıb”. Ona görə ondan normal şəxsi “Fövqəl – Mən” yarana bilməz. Asılı şəxsiyyətin “Fövqəl-Mən”i demək olar ki, tamamilə valideynlərin qadağaları, qiymətləndirmələri və əxlaqi-mənəvi normaların, sosial təyin edilmələrin ən qəddar variantları ilə təmsil olunur. Yəni “Fövqəl-Mən” çarəsiz və müəyyən dərəcədə süni və məcburi olaraq “Mən”-i və “O”-nu identifikasiya edir. Asılı insanların bilərəkdən ya da düşünülmədən özlərini bütün ölüm günahlarında ittiham etmək meylə məhz bununla bağlıdır. Beləliklə, asılı insanın strukturu hökmlü niyyətlər (həzzə çatmaq niyyəti) arasında “sıxılan” fraqment “Mən”-dən ibarətdir. Asılı insanın fraqmentar “Mən” –i boş və amansızdır və onun xarici dünya ilə təması müəyyən tələbatlarla şərtlənir[50, 126].

Beləliklə, asılı şəxsiyyət üçün sərt “Fövqəl-Mən” ilə zəif, formallaşmamış “Mən”-in birləşməsi xarakterlidir. Bizim qənaətimizə görə, M.M.Reşetnikovun asılı şəxsiyyət haqda fikirləri vacibdir. Onun fikirlərinə əsasən, asılı şəxsiyyət məhəbbət defisitini hiss edir və onun məhəbbətə, tərifə, özünü vacib hiss etməsinə tələbat asılılığa meylə olmayan insanlarda daha çoxdur.

Psixoterapevtlər Q.V.Timoşenko və Y.A.Leonenkonun nöqtəyi-nəzərinə görə, asılı insanların şəxsiyyətinin strukturunun daha bir vacib xüsusiyyəti ətraf dünya ilə təmasa girəndə öz sərhədlərinin pozulmasıdır. “Mən” ilə sərhədlərin müəyyən edilməsinin sensitiv yaş mərhələsi 2 yaşdan 5-6 yaşınadək olan

mərhələdir. Q.V.Timoşenko və Y.A.Leonenko yazırlar ki, sərhədlər anlayışı daha geniş olaraq müəyyən yanaşmaların nümyəndələri tərəfindən istifadə olunur, amma bununla bərabər kifayət qədər aydın və konkret izah yoxdur [51, 237].

Müəlliflər qeyd edirlər ki, sərhədlərin qurulmasında əsas rol uşağın valideynləri oynayır və sərhədlərin qurulmasında əsas maneə valideyn tələblərinin qeyri-ardıcılığı, həddindən artıq himayə ya da valideynlər tərəfindən uşaqdan imtina edilməsidir. “Mən”-in pozulmuş sərhədlərinə malik şəxsiyyət üçün davranışın iki ziddiyyətli patternlər xarakterik ola bilər – bu, hətta tam imtina edilməsinə gətirib çıxara biləcək təmasdan maksimal uzaqlaşması, ya da əksinə maksimal dərəcə təmasların qurulmasına meylik, emosional asılılıqdır [51, 327].

S.P.Korolenko və N.V.Dmitriyeva tərəfindən müəyyən edilən uzaqlaşma və sevgi addiksiyalara malik olan bu patternlər arasında uyğunluğu nüshahidə etmək çətin deyil [46].

Asılı insanlarda “Mən”-in sərhədlərinin pozulmasına, həmçinin, asılı insanlarla məsləhətləşmələr aparılması ilə bağlı monoqrafiyanın müəllifi Y.V.Yemelyanova da işarə edir [44].

Beləliklə, asılı insanın strukturunu izah edən bir çox müəlliflər “Mən”-in zəifliyi, nəzarətin xarici lokusu, “Mən” sərhədlərinin pozulması və sonsuz məhəbbətə tələbat kimi xüsusiyyətlərə işarə edirlər.

İndi isə özünüdərk etmə və asılı şəxsiyyətlərin şəxsi xüsusiyyətlərilə bağlı bəzi empirik tədqiqatlara nəzər salaq.

Bu problem ilə bağlı bir çox tədqiqatçılar kimyəvi asılılıqlar zamanı özünü dərk etmə xüsusiyyətlərinə toxunurlar.

Məsələn E.Q.Eydemillerin, S.A.Kulakovun, O.V.Çeremisinin tədqiqatında [55] addiktiv davranışa malik yeniyetmələrin “Mən” obrazının xüsusiyyətləri öyrənilirdi. Addiktiv davranışa malik yeniyetmələrin “Mən” obrazının ən həssas tərəfinin “ailəvi Mən” komponentinin olduğu müəyyənləşdirilmişdir.

Maraqlısı odur ki, müəlliflərin gözləntilərdən fərqli olaraq “Sosial Mən” cədvəli üzrə balların aşağı düşməsi və sosial adaptasiyanın azlığı addiktiv davranışa malik yeniyetmələrdə müşahidə olunmayıb. Bu o deməkdir ki, addiktiv

davranışa malik yeniyetmələrdə sosial “Mən”-in qiymətləndirilməsi uğurlu həmyaşdıllardan heç də aşağı deyil. Başqa sözlə desək, bu o deməkdir ki, addiktiv davranışa malik yeniyetmələrdə sosial uyğunluq mənfi deyil [55].

İ.P.Kroxinin tədqiqatında [47] V.V.Stolin – S.R.Panteleyevin (“OSO”) özünə münasibət sual toplusu vasitəsi ilə müəyyən edilib ki, alkoqolizmin yüksək səviyyədə olduğu yeniyetmələrdə özünə qarşı ümumilikdə müsbət münasibət, özünü ittiham etmənin aşağı səviyyədə olması (bu da, İ.P.Kroxinin fikrincə onların öz vəziyyətinə qeyri-tənqidi olmasını əks etdirir) və alkoqolizmin aşağı səviyyədə olan yeniyetmələrlə müqayisədə özünə hörmət etmənin yüksək səviyyədə olması müşahidə olunur.

Ardınca, həmin tədqiqatda müəyyən edilib ki, alkoqolizmə meyli yüksək səviyyədə olan yeniyetmələr razılığa və qrup asılılığına daha çox meyllidirlər. Onlar üçün eyni zamanda sosial “Mən – obraz”ının kifayət qədər inkişaf etməməsi də xarakterikdir [47,17].

İndi də internet asılılığı zamanı “Mən-konsepsiya”sının xüsusiyyətlərindən bəhs edən tədqiqatlar qrupuna nəzər yetirək. İnternet asılılığı zamanı özünüdərk etmə xüsusiyyətlərinin tədqiqi ilə bağlı tədqiqatlar internet asılılığına malik olan şəxsiyyətin strukturu ilə bağlı maraqlı nəticələrə gəlmək imkan verdi. Belə ki, 15-16 yaş arasında olan yuxarı sinif şagirdlərinin iştirak etdiyi V.İ.Qolovanevskayanın tədqiqatlarına əsasən, internet - addiktlər İdeal “Mən”-ə böyük və mümkün “Mən”-ə kiçik önəm verməklə, böyük önəm verdiyi İdeal “Mən”-ə əlçatmazlığını nümayiş etdirirlər, halbuki mümkün “Mən”-i qiymətləndirmirlər. Addikt olmayanlar isə İdeal və Mümkün “Mən”-lərə qarşı daha “sakit” və yaxşı münasibət bəstələyirlər. Addikt olmayanlarda (internet asılılığına meyli olmayan) İdeal “Mən” vacibliyinə görə həddindən artıq dəyərləndirilmir və addiktlərlə müqayisədə əlamət gücünə görə Mümkün “Mən”-ə daha yaxındır [43].

A.E.Jiçkinanın yeniyetmə yaşında olan insanlar üzərində apardığı araşdırmanın məlumatlarına əsasən, “İnternetdəki Mən” “real Mən” ilə müqayisədə hər hansı bir məhdudiyyətlərdən azad edilməsi mümkünlüyünü və əziyyət çəkmədən (risklilik, nəzakətsizlik, passiv mənimsəmə və sadəlik) hərəkət etməsini

bildirən keyfiyyətlərə malikdir. Ona görə elə təsəvvür yaranır ki, internet sosial mühitin tələblərindən qurtulmaq mümkünlüyünə görə addiktlər üçün cəlbedicidir. Əldə olan nəticələr internetin qeyri-müəyyənlik kimi xüsusiyyətinin addiktlər üçün subyektiv vacibliyi barədə bir qənaətə gəlməyə imkan verir. Ədəbiyyatda olan məlumatlara rəğmən, internetin qeyri-müəyyənliyi addiktlər tərəfindən ideal “Mən” in reallaşdırılması üçün istifadə olunmur. Bundan əlavə, internetdən asılı olanlar üçün emosional dəstəyə güclü tələbat və bu cür tələbatın alınmasının çətinliklə mümkün olan real sosial mühitdən fərqli olaraq internetin bu cür dəstəyi verə biləcək bir mühit kimi qəbul edilməsi xarakterikdir. Əldə olunan məlumatlar asılı şəxsiyyətlər üçün məhdudiyətlərə qarşı yüksək həssaslıqda və eyni zamanda “sonsuz məhəbbət” vacib olan tələbatda özünü büruzə edən şəxsi sərhədlərin pozulmaların xarakterik olduğu barədə nəzəri məlumatlarla uyğunlaşır [45,147].

Şəxsiyyət xüsusiyyətlərinə və asılı şəxsiyyətin “Mən konsepsiya”sının xüsusiyyətlərinə və eyni zamanda özü özünə addiktiv davranışın inkişaf etdirilməsinin faktoru kimi çıxış edə biləcək yeniyetməlik dövrünün xüsusiyyətlərinə həsr olunan mənbələri təhlil etdik. Qeyd edək ki, addiktiv davranışa dair tədqiqatların bir çoxu artıq patoloji asılılığa malik olan şəxsiyyətin tədqiqinə, çox az sayda tədqiqatlar isə normadan addiksiyaya keçid problemlərinə həsr olunmuşdur.

III FƏSİL. ORTA MƏKTƏB ŞAĞİRDlərİNDƏ İNTERNET ASILILIĞI PROBLEMİNİN EKSPERİMENTAL PSIXOLOJİ TƏDQIQI

3.1. Tədqiqat metodikasının seçilməsi prinsipi və təsviri

Tədqiqatın əsas məqsədi internet asılılığının yaranmasına təsir göstərən amillərin müəyyənləşdirilməsi, internet asılılığının aradan qaldırılmasının yol və vasitələrinin tapılması, eləcə də internetin məktəblilərin psixi sağlamlığına və münasibətlər sistemində təsirinin öyrənilməsidir. Bu zaman internet asılılığı problemlərinin hərtərəfli və kompleks şəkildə tədqiq edilməsi nəzərdə tutulmuşdur.

Müasir şəraitdə asılılıq problemi bir çox tədqiqatçıların diqqət mərkəzində olan problemlərdən biridir. Asılı davranış problemi insanlarda işqabiliyyətinin itirilməsi, ətrafdakı insanlarla ünsiyyətin pozulması, bir sıra cinayət hadisələrinin törədilməsi kimi neqativ hallara yol açdığı üçün cəmiyyətin çox mühüm sosial problemi olaraq qeydə alınmışdır .

Asılı davranış şəxsiyyətin tələblərinin kimlər və ya nələrsə tərəfindən pozulması ilə bağlıdır. Psixoloji ədəbiyyatda araşdırdığımız məsələyə daha bir ad – addiktiv davranış adı da verilir.

Günümüzdə qədər internet asılılığı və onun təsirləri ilə bağlı bir çox araşdırma aparılmışdır. 1999-cu ildə İnternet Davranışları Mərkəzi müdürü olan David Greenfield ABC news.com ilə birlikdə bir tədqiqat aparmış və nəticədə müəyyənləşdirmişdir ki, internetin təklif etdiyi xidmətlər istifadəçilərin şəxsiyyətinin parçalanmasına, zamanın düzgün şəkildə istifadə olunmamasına, reallığın itməsinə, həmçinin, anlıq zövq almaq kimi pozuntulara tutulma riskini artırır və bu kimi hallar bütün internet istifadəçilərinin 6%-nin gündəlik həyatlarında özünü göstərir. İnternet fərdlərin biri digəri ilə asanlıqla əlaqə, məsafəsiz digər şəxslərlə sürətlə münasibət qurmasına yardımçı olan və bilik mənbəyi olan mühüm vasitədir. Elektron poçt vasitəsilə dünyanın başqa bucağında olan insanlarla video konfranslar etmək, dünya kitabxanalarından bilik əldə etmək, dünyada baş verənlərdən anında xəbər tutmaq, musiqi dinləmək və ya film seyr etmək, oyun oynamaq, sərhədsiz və zəhmət çəkmədən alış-veriş etmək, evdə olarkən belə maliyyə məaliyyətləri aparmaq – bunlar internetin fərdlərin həyatına qatdığı sayısız-hesabsız işlərdən yalnız bir neçəsidir.

Lakin nəzərə almaq lazımdır ki, virtual asılılıq və ya istifadəçilərin internet asılılığı çox ciddi sosial-psixoloji problemlərə səbəb olur, istifadəçilərin davranışına mənfi təsir göstərir, onların sosial münasibətlərində disharmoniya yaradır, depressiv halları çoxaldır. Bu baxımdan internetin mənfi təsirlərinin və onun yaratdığı problemlərin öyrənilməsi müasir dövr üçün olduqca aktualdır. Psixoloq və pedaqoqların apardıqları tədqiqatlara baxmayaraq problemin tam mənası ilə həll olunduğunu söyləmək olmaz.

Tədqiqatın məqsəd və vəzifələri haqqında aydın təsəvvür yaratmaq üçün bir mühüm cəhəti də qeyd edək. Məsələnin tarixinə aid verdiyimiz xülasə göstərir ki, psixologiyada internet istifadəsi və istifadə zamanı ifrat kənara çıxmalar, sonunda internet asılılığının təzahürü aktual problem kimi dəyərləndirilmiş və müxtəlif istiqamətlərdə öyrənilmişdir.

Həmin əsərlərin geniş tarixi xülasəsinin verilməsini lazım hesab etmirik, biz məsələnin tarixinə aid qısa xülasə ilə məhdudlaşmağı məqsəduyğun hesab etmiş, lakin ayrı-ayrı məsələləri şərh edərkən müvafiq tədqiqatların nəticələrini də qısa nəzərdən keçirmişik. Bu, müvafiq faktları ətraflı şərh etmək və ümumiləşdirmək üçün bizə geniş imkan vermişdir.

Biz həmin tədqiqatları yüksək qiymətləndiririk və belə hesab edirik ki, internet asılılığı psixologiyanın hələ kifayət qədər öyrənilməmiş böyük elmi-praktik əhəmiyyətə malik problemlərindən biridir.

Biz tədqiqatın əsas məqsədi kimi internet asılılığının yaranmasına təsir göstərən amillərin müəyyənləşdirilməsi, internet asılılığının aradan qaldırılmasının yol və vasitələrinin tapılması, eləcə də internetin məktəblilərin psixi sağlamlığına və münasibətlər sistemində təsirinin öyrənilməsi xüsusiyyətlərinin tədqiqini ön plana çəkməyi nəzərdə tutmuşuq. Belə bir mürəkkəb psixi strukturun öyrənilməsi adekvat tədqiqat metodikasının hazırlanmasını tələb edir.

İlk növbədə bir cəhət qeyd edilməlidir ki, klassik psixologiyada, o cümlədən, respublikamızda internet asılılığı ilə bağlı adekvat tədqiqat metodikası hazırlanmamışdır. Bunun səbəbi aydındır: internet asılılığı son illərin mühüm psixoloji problemidir. Lakin son onillikdə bu sahədə bəzi işlər görülmüşdür.

Mövcud tədqiqat metodikalarını nəzərdən keçirərkən məlum olur ki, onların əksəriyyəti internet asılılığının ölçülməsinə yönəlmişdir. Məktəblilərdə internet asılılığının xüsusiyyətlərini tədqiq etmək üçün müasir tələblərə cavab verən hazır adekvat tədqiqat metodikası yoxdur. Belə bir metodikanın hazırlanması üçün ilk növbədə mövcud olan metodikalardan uyğunlaşdırılmış formada istifadə etməklə yanaşı, problemin spesifik cəhətlərini nəzərə almaqla daha əlverişli yol və vasitələrdən istifadə etmək, yəni problemin eksperimental planda öyrənilməsini

sadələşdirən metodikanın hazırlanması zəruridir.

Belə bir metodikanın hazırlanması, hər şeydən əvvəl, tədqiq edilən problemin spesifik xüsusiyyətlərini, yəni tədqiqatın adekvat modelini və başlıca tələblərini nəzərə almağı zəruri edir. Bununla əlaqədar olaraq, problemin konkret tədqiqat metodikası onun aşağıdakı vəzifələrinin yerinə yetirilməsinə yönəlməlidir:

1. Elmi ədəbiyyatda problemə yanaşmaları, problemlə bağlı psixoloji və pedaqoji mənbələri təhlil etmək;

2. İnternetin formalaşması istiqamətləri və təlim-tərbiyə prosesində ondan istifadə xüsusiyyətlərinin təhlilinin aparılması;

3. İnternet asılılığının səbəbləri, asılılığın profilaktikasına təsir edən amillərin aşkar edilməsi;

4. Alınmış nəticələr əsasında internetdən istifadə məktəblilər, valideynlər və müəllimlər üçün mənfi və müsbət təsirlərinin müəyyənləşdirilməsi və internetdən düzgün istifadənin əhəmiyyəti məqamlarının aşkara çıxarılması.

Qarşıya qoyulmuş həmin vəzifələr müxtəlif metodların tətbiqi ilə həyata keçirilmişdir.

Tədqiqatın metodoloji əsasını araşdırılan problemlə bağlı müxtəlif psixoloji tədqiqatlarda irəli sürülən elmi-nəzəri konsepsiyalar təşkil edir. Qarşıya qoyulan vəzifələrin yerinə üçün müxtəlif psixoloji tədqiqat metodlarından istifadə edilmişdir.

Tədqiqatda internet asılılığını müəyyənləşdirmək üçün Kimberli-Yanq (K.Yanq) internet asılılığı anketindən, internet asılılığının yeniyetmələrin həyatına göstərdiyi təsiri öyrənmək üçün “Həyat Tərzi Göstəricisi” testindən (HTG), məktəbli internet istifadəçilərinin depressiya səviyyəsini ölçmək üçün Hameltonun depressiya reytingi cədvəlindən (Ham-D), həyəcanlılıq və səbəbsiz narahatlıq səviyyəsini ölçmək üçün Ç.D.Spilberqer və Y.L.Xaninin “Özünüqiymətləndirmə cədvəli” testindən, stressə müqavimət səviyyəsini ölçmək üçün “Stressə müqavimət səviyyəsini ölçülməsi” testindən istifadə edilmişdir.

Tədqiqatın birinci seriyasında 300 nəfər yuxarı sinif şagirdi sınaqdan keçirilmiş, onlardan 60 nəfəri internet asılılığı olan yeniyetmə kimi müəyyənləşdirilmişdir. Bu mərhələdən sonra internet asılılığı olan 60 nəfər

yeniyyətə eksperiment qrupuna aid olmuşdur. Tədqiqatı müqayisəli aparacağımız üçün 60 nəfər yeniyyətə də seçilərək kontrol qrupuna daxil edilmişdir. Lakin bu yeniyyətlərin internet asılılığı yoxdur. Elmə məlumdur ki, hər şey müqayisədə dərk olunur, buna görə də biz tədqiqatı müqayisəli aparmaq qərarına gəldik. Birinci seriyadan sonra sınılan yeniyyətlər artıq 2 qrup daxilində: kontrol və eksperiment qrupları daxilində sınaqdan keçiriləcəklər. Beləliklə, tədqiqatın birinci seriyasında 300 nəfər yeniyyətə sınaqdan keçirildisə, növbəti mərhələlərdə 120 nəfər yeniyyətə: 60 internet asılılığı olan-eksperiment qrupu, 60 internet asılılığı olmayan –kontrol qrupu sınaqdan keçiriləcəkdir. Hər bir qrupda tədqiqatın reprezentativliyini qorumaq üçün 30 qız, 30 oğlan yeniyyətə sınılanmışdır.

Beləliklə, tədqiqatın əsas hissəsinə ümumilikdə 120 nəfər internet istifadəçisi olmaqla 60 internet asılılığı olmayan, 60 internet asılılığı olan olan məktəbli (14-18 yaş) cəlb olunmuşdur.

Həmin tədqiqat xronoloji baxımdan iki mərhələyə bölünə bilər: I mərhələ 2016-2017-ci; II mərhələ 2017-2018-ci illərdə davam etmişdir. I mərhələni «problemin empirik həlli» kimi adlandırmaq olar. Bu mərhələdə iştiraklı müşahidə metodu ilə internet asılılığı problemi psixoloji aspektdə öyrənilmişdir. Bu zaman məktəblərdə şagirdlərin asudə vaxtınınin təşkili ilə bağlı keçirilən kütləvi tədbirlər internet asılılığı probleminin psixoloji planda öyrənilməsinə kömək etmişdir. I mərhələdə internet asılılığı haqda ilkin məlumatlar toplanmış və bununla da tədqiqat obyektinin tərkibi müəyyənləşdirilmişdir. Bu mərhələdə müşahidə, rəy sorğuları və başqa üsullar ilə əldə edilmiş materialların təhlili tədqiqat proqramının nəzəri şərtlərini dəqiqləşdirmək imkanı vermişdir.

II mərhələni sırf eksperimental tədqiqat mərhələsi hesab etmək olar. Bu mərhələdə ilk növbədə müxtəlif xarakterli sorğular və testlərin köməyi ilə məktəblilərdə internet asılılığının əsas təzahürləri, onlara təsir edən başlıca amillər və s. haqqında ətraflı məlumat toplanılmışdır. Ən başlıcası, həmin mərhələdə tədqiqat obyektini olaraq seçilən şəxslərin kəmiyyət tərkibi, qrupları dəqiq müəyyənləşdirilmişdir və bu mərhələdə tədqiqat yeniyyətməlik yaşında internet asılılığı psixoloji problemlərinin öyrənilməsi aspektində davam etdirilmişdir.

Tədqiqat yeniyetməlik yaşı (14-18 yaş) səviyyəsində aparılmışdır.

Tədqiqat zamanı rəyi soruşulan yeniyetmələrin sayı 120 nəfərdən ibarət olmuşdur.

Tədqiqat 2016-cı ildən 2018-ci ilə qədər müddətdə Bakışəhərində yerləşən İlyas Əfəndiyev adına Elitar gimnaziyanın yuxarı sinif şagirdləri arasında keçirilmişdir.

Metodikanın tətbiqində yerli şərait, etnik zəmin və xüsusiyyətlər, yeniyetmələrin spesifik xüsusiyyətləri dəqiq surətdə nəzərə alınmışdır.

Tədqiqata başlamazdan əvvəl «tədqiqata hazırlıq mərhələsi» aparılmışdır. Həmin mərhələnin əsas məqsədi aşağıdakılardan ibarətdir:

a) tərtib olunmuş metodika məktəblilərdə internet asılılığı probleminin xüsusiyyətlərini aşkar etməyə imkan verirmi; yəni metodikanın sınaqdan çıxarılması;

b) hazırlanmış metodik üsul və materiallar seçilmiş yeniyetmələrin bilik və yaş səviyyəsinə uyğun gəlirmi?

v) tədqiqat metodikasını qarşıya qoyulmuş tədqiqat vəzifələrinə adekvatdırımı?

Bununla bərabər, hazırlıq mərhələsində tədqiqat obyektini kimi seçilmiş yeniyetmələrlə zəruri yaxınlaşma və ünsiyyət şəraiti yaradılmışdır. Eləcə də hazırlıq mərhələsində əldə edilən məlumat və faktorlar əsasında eksperiment qruplarının təşkili imkanları aşkar edilmişdir. Bütün bunlarla yanaşı hazırlıq mərhələsində müşahidə metodundan geniş istifadə olunmuşdur.

Biz rus psixoloqlarına istinad edərək müşahidədən tədqiqatın aparılması zamanı əsas üsullardan biri kimi istifadə etmişik.

Tədqiqat prosesində ilkin informasiya toplamağın həm əsas, həm də əlavə metodu olan müşahidənin bir neçə növündən istifadə etmişik.

Tədqiqat prosesində «iştiraklı müşahidə»dən, yəni tədqiqat obyektini kimi seçilmiş şəxslərin dərslərində, keçirdikləri tədbirlərdə bilavasitə iştirak etmək, onların müzakirəsinə fəal surətdə qoşulmaq sayəsində bizi maraqlandıran cəhətlərlə bağlı sualların verilməsi, rəy və mülahizələrin öyrənilməsindən geniş istifadə edilmişdir.

Bundan başqa, tədqiqat prosesində strukturlaşdırılmış [1,280-281] və sistemativ [1,280-281] müşahidə növlərindən istifadə emişik. Daha dəqiq desək, eksperimental tədqiqatda strukturlaşdırılmış (nəzarət olunan) sistemativ müşahidədən istifadə olunmuşdur [1,280-281].

Şübhəsiz ki, müşahidə materiallarının sadəcə olaraq nəzərdən keçirilməsi əksər hallarda kifayət qədər dərin xarakter daşımır hadisələrin geniş planda təhlili və şərhinə çevrilir.

Bunu nəzərə alaraq, biz obyektiv surətdə təsbit edilmiş faktların (məktəblilərin hərəkət və davranışının) təhlilinə informasiya toplamağın əsas metodlarından biri kimi xüsusi əhəmiyyət vermişik. Bu məqsədlə müşahidə yolu ilə müəyyənləşdirdiyimiz empirik faktların mahiyyətinin ətraflı aydınlaşdırılmasına, başqa sözlə, obyektiv surətdə təsbit edilmiş faktın nəinki tarixi, həm də yaranma şəraitini öyrənməyə çalışmışıq. Beləliklə də, müşahidə əslində empirik surətdə müəyyənləşdirilmiş faktın öyrənilməsi kimi davam etdirilmişdir.

Müşahidə prosesində məktəblilərin davranış və rəftarlarının yalnız zahiri cəhətlərinə diqqət yetirilməmiş, yəni onların hərəkətlərinin, hər hansı əşya və ya obyektlərlə gördüyü işlərin, söz və ifadələrinin zahiri cəhətləri əks etdirilməmiş, həm də onların əsasında duran psixi proses və halətlər, daxili motivasiya aşkarlanmış, xüsusən də məktəblilərin özlərinə, öz yoldaşlarına, gördüyü işlərə münasibətlərinin xarakterinə xüsusi fikir verilmişdir.

Müşahidə nadir hallarda informasiya toplamağın əsas metodu kimi çıxış edir. O, adətən digər metodlarla yanaşı tətbiq olunur və spesifik məqsədlərə xidmət edir. Tədqiqatın yalnız bir hissəsini təşkil edən müşahidə zəruri surətdə bütün tədqiqatın məqsədlərinə tabe olur [1, 267].

Tədqiqat zamanı müşahidənin nəticələrini müxtəlif üsullar ilə: sorğu, test metodları ilə yoxlamışdıq.

Tədqiqata başlamazdan əvvəl, yoxlama (nümunə) tədqiqatı aparılmışdır, bu zaman bəzi metod və üsulların düzgün seçilmədiyini aşkar olunmuş, sınaqlan şəxslərlə keçirilən sınaq sorğularından sonra bu üsullar tədqiqat metodikasından

çıxarılmışdır. İlk prosesdə, yəni tədqiqatın II mərhələsində götürülmüş metod və üsullardan tədqiqatın III mərhələsində yalnız 7 metod saxlanılmış və bu metodlar tədqiqatın həyata keçirilməsində tətbiq olunmuşdur.

Aşağıda kontrol və eksperiment qruplarında keçirilmiş tədqiqatın seriyalar üzrə metodikası verilir.

Birinci seriya. Birinci seriyada eksperiment qruplarında sınıxılan şəxslərin internet asılılığı Kimberli-Yanq testi ilə öyrənilmişdir (bax: əlavə 1).

İkinci seriya. İkinci seriyada sınıxılan şəxslərin özünüqiymətləndirməsi Ç.D.Spilberqer və Y.L.Xaninin «Özünüqiymətləndirmə cədvəli» adlı test üsulu ilə öyrənilmişdir. Bu üsul psixoloji vəziyyətə görə özünüqiymətləndirmə (H.Ayzenk) sorğu metodu ilə vəhdətdə tətbiq olunmuşdur (bax: əlavə 2).

Üçüncü seriyada sınıxılan şəxslərin depressiya səviyyəsi öyrənilir. Bu zaman internet asılılığının depressiyaya təsiri və ya onu necə şərtləndirdiyi müəyyənəndirilir. Bu məqsədlə rəyi soruşulanlara Hameltonun depressiya reytingi cədvəli (Ham-D) metodu təklif olunmuşdur (bax: əlavə 3).

Dördüncü seriya. Bu seriyada tədqiqatda rəyi soruşulanların stress səviyyəsi ölçülür, eyni zamanda stressə müqavimət səviyyəsi öyrənilir. Bu, bizə sınıxılanların stressə müqavimət səviyyəsi haqda informasiya toplamağa imkan vermişdir (bax: əlavə 4).

Beşinci seriyada «Həyat tərzi göstəricisi»(HTG) sorğu metodu tətbiq olunur (bax: əlavə 5).

Tədqiqatın hər bir seriyası özlüyündə nə qədər müstəqil və aktual problemləri öyrənmək məqsədi daşısa da, onları vəhdətdə götürmək lazımdır. Çünki bunların hamısı eyni bir prosesin müxtəlif cəhətlərini əhatə edir. Bu mənada da hər bir seriya digərini tamamlamalı və özünüdərkətmənin inkişaf dinamikasının obyektiv mənzərəsini verməlidir.

Eksperiment qruplarında iş üçün əsasən səhər saatları seçilmişdir. Yəni rəyi soruşulan şəxslərin nisbətən sakit olduğu, yorğun olmadığı, yeniyetmələrin təlim fəaliyyətindən yorulmadığı dövrdə təşkil edilmişdir.

Tədqiqat olunacaq qruplarda rəyi soruşulanlarla səmimi münasibət, eləcə də

psixologiya elminə marağ, şagirdlərlə müəyyən ünsiyyət yaradılmışdır.

Eksperiment apararkən məlum oldu ki, rəyi soruşulanların bəziləri suallara cavab verməkdə çətinlik çəkirlər. Bəzi şagirdlərin bir qismi müəyyən keyfiyyətlər haqda dəqiq təsəvvürə malik deyildir. Bunlardan aşağıdakıları qeyd etmək olar: nüfuzlu, vasvası, islaholunmaz, daxili harmoniya və s.i.a. Şagirdləri sorğu vərəqəsi ilə tanış edəkən və təlimat verərkən biz həmin keyfiyyətləri də dolayısı ilə izah etməyə çalışmışıq.

Ümumiyyətlə, tədqiqat prosesində, qızlar daha çox fəal iştirak etmişlər.

Beləliklə, aparılmış tədqiqatın metodiki üsul və proseduralarını təfsilatı ilə təsvir etdik. Bu metodikanın köməyi ilə qarşıda qoyulan vəzifələrin yerinə yetirilməsi, elmi hipotezlərin yoxlanılması nəzərdə tutulur.

Güman edirik ki, həmin tədqiqat metodikasının tətbiqi sayəsində əldə edilmiş materiallar yeniyetməlik yaşı dövründə orta məktəb şagirdlərində internet asılılığı və psixoloji simptomlar arasındakı əlaqənin incələnməsi xüsusiyyətlərini aşkar etmək imkanı vermişdir.

3.2. Alınmış nəticələrin təsviri

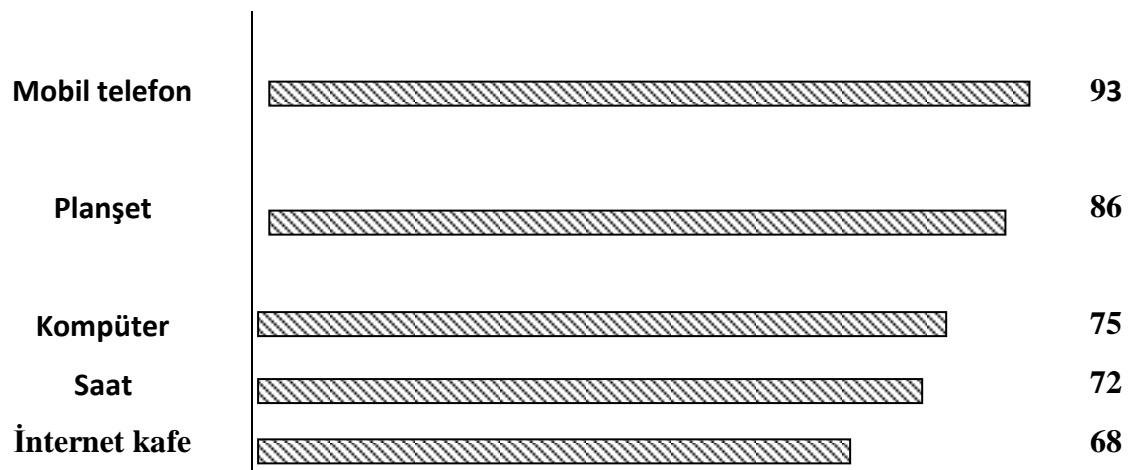
Tədqiqatda internet asılılığını müəyyənləşdirmək üçün Kimberli-Yanq (K.Yanq) internet asılılığı anketindən, internet asılılığının yeniyetmələrin həyatına göstərdiyi təsiri öyrənmək üçün “Həyat Tərzi Göstəricisi” testindən (HTG), məktəbli internet istifadəçilərinin depressiya səviyyəsini ölçmək üçün Hameltonun depressiya reytingi cədvəlindən (Ham-D), həyəcanlılıq və səbəbsiz narahatlıq səviyyəsini ölçmək üçün Ç.D.Spilberqer və Y.L.Xaninin “Özünüqiymətləndirmə cədvəli” testindən, stressə müqavimət səviyyəsini ölçmək üçün “Stressə müqavimət səviyyəsini ölçülməsi” testindən istifadə edilmişdir.

Tədqiqatın birinci seriyasında 300 nəfər yuxarı sinif şagirdi sınaqdan keçirilmiş, onlardan 60 nəfəri internet asılılığı olan yeniyetmə kimi müəyyənləşdirilmişdir. Bu mərhələdən sonra internet asılılığı olan 60 nəfər yeniyetmə eksperiment qrupuna aid olmuşdur. Tədqiqatı müqayisəli aparacağımız üçün 60 nəfər yeniyetmə də seçilərək kontrol qrupuna daxil edilmişdir. Lakin bu

yeniyetmələrin internet asılılığı yoxdur. Elmə məlumdur ki, hər şey müqayisədə dərk olunur, buna görə də biz tədqiqatı müqayisəli aparmaq qərarına gəldik. Birinci seriyadan sonra sınılan yeniyetmələr artıq 2 qrup daxilində: kontrol və eksperiment qrupları daxilində sınaqdan keçiriləcəklər. Beləliklə, tədqiqatın birinci seriyasında 300 nəfər yeniyetmə sınaqdan keçirildisə, növbəti mərhələlərdə 120 nəfər yeniyetmə: 60 internet asılılığı olan-eksperiment qrupu, 60 internet asılılığı olmayan –kontrol qrupu sınaqdan keçiriləcəkdir. Hər bir qrupda tədqiqatın reprezentativliyini qorumaq üçün 30 qız, 30 oğlan yeniyetmə sınılanmışdır.

Beləliklə, tədqiqatın əsas hissəsinə ümumilikdə 120 nəfər internet istifadəçisi olmaqla 60 internet asılılığı olmayan, 60 internet asılılığı olan olan məktəbli (14-18 yaş) cəlb olunmuşdur.

Tədqiqata müşahidə ilə başladıq. Müşahidə bir neçə ay sürdü, müşahidənin əsas məqsədi yeniyetmələrin internetə bağlanma ortamlarına görə istifadə göstəricilərini müəyyənləşdirmək idi. Göstəricilərin qrafik şəkildə təsviri aşağıdakı kimidir:



Şəkil 1. Məktəblilərin (14-18 yaş) internetə bağlanma ortamlarına görə istifadə göstəriciləri

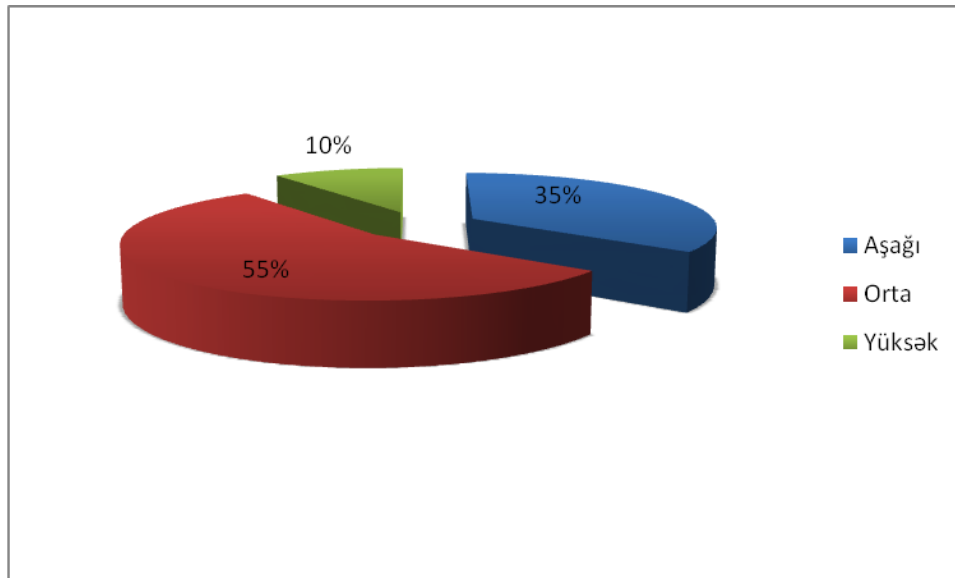
Aşağıdakı kontrol və eksperiment qruplarında keçirilmiş tədqiqatın seriyalar üzrə

metodikası verilir.

Birinci seriya. Birinci seriyada eksperiment qruplarında sınınilan şəxslərin internet asılılığı Kimberli-Yanq testi ilə öyrənilmişdir (bax: əlavə 1). Bu məqsədlə 300 nəfər yuxarı sinif şagirdi sınaqdan keçirilmiş, onlardan 60 nəfəri internet asılılığı olan yeniyetmə kimi müəyyənləşdirilmişdir. Bu mərhələdən sonra internet asılılığı olan 60 nəfər yeniyetmə eksperiment qrupuna aid olacaqdır. Tədqiqatı müqayisəli aparacağımız üçün 60 nəfər yeniyetmə də seçilərək kontrol qrupuna daxil edilmişdir. Lakin bu yeniyetmələrin internet asılılığı yoxdur. Elmə məlumdur ki, hər şey müqayisədə dərk olunur, buna görə də biz tədqiqatı müqayisəli aparmaq qərarına gəldik. Birinci seriyadan sonra sınınilan yeniyetmələr artıq 2 qrup daxilində: kontrol və eksperiment qrupları daxilində sınaqdan keçiriləcəklər. Beləliklə, tədqiqatın birinci seriyasında 300 nəfər yeniyetmə sınaqdan keçirildisə, növbəti mərhələlərdə 120 nəfər yeniyetmə: 60 internet asılılığı olan-eksperiment qrupu, 60 internet asılılığı olmayan –kontrol qrupu sınaqdan keçiriləcəkdir. Hər bir qrupda tədqiqatın reprezentativliyini qorumaq üçün 30 qız, 30 oğlan yeniyetmə sınınilmışdır.

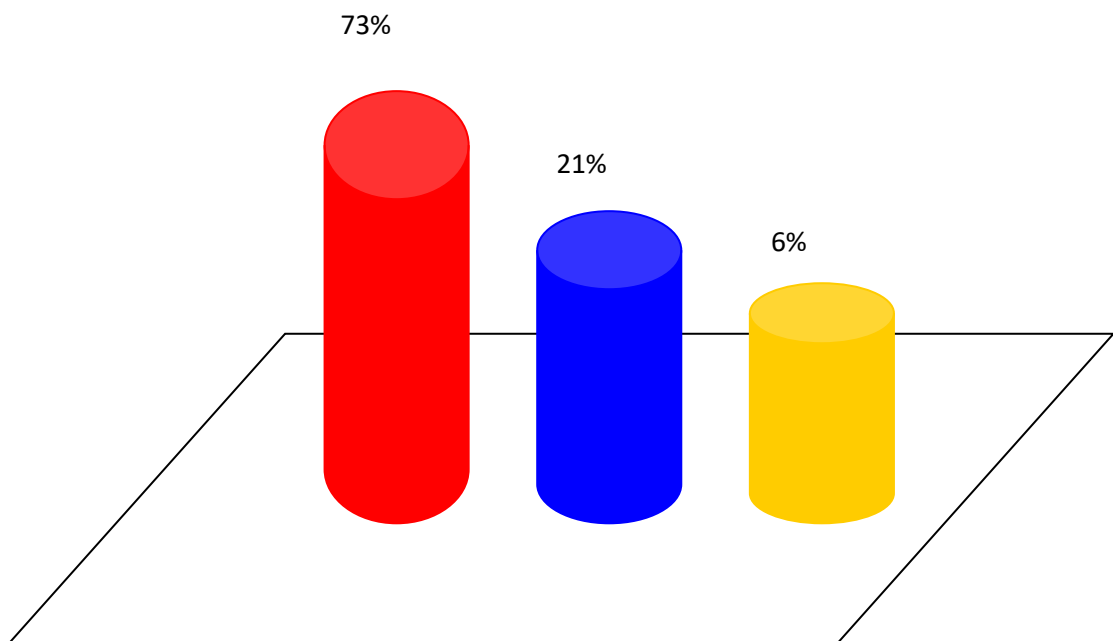
İkinci seriya. İkinci seriyada sınınilan şəxslərin özünüqiymətləndirməsi Ç.D.Spilberqer və Y.L.Xaninin «Özünüqiymətləndirmə cədvəli» adlı test üsulu ilə öyrənilmişdir. Bu üsul psixoloji vəziyyətə görə özünüqiymətləndirmə (H.Ayzenk) sorğu metodu ilə vəhdətdə tətbiq olunmuşdur (bax: əlavə 2).

Kontrol qrupuna daxil olan yeniyetmələrin göstəriciləri aşağıdakı kimidir:



Şəkil 2. Kontrol qrupuna daxil olan yeniyyətəmlərin (internet asılılığı olmayan) özünüqiymətləndirmə göstəriciləri.

Ekspərimənt qrupunda isə nəticələr gözlənilədiyi kimi oldu: internet asılılığı olan yeniyyətəmlərin özünüqiymətləndirmə xüsusiyyətlərinin fərqli olduğu aşkar edildi. Nəticələrin qrafik formada təsviri şəkil 1.-də verilir. Sınanılan internet asılılığı olan yeniyyətəmlərin 73%-də özünüqiymətləndirmə aşağı, 21%-də orta, 6%-də isə yüksəkdir.

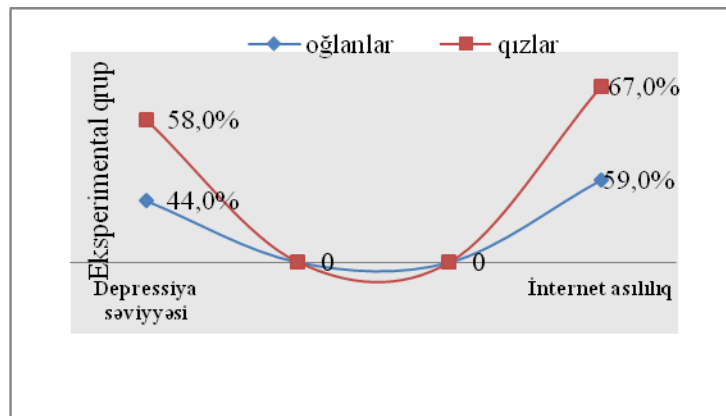


Şəkil 3. Ekspərimənt qrupuna daxil olan yeniyyətəmlərin (internet asılılığı olan) özünüqiymətləndirmə göstəriciləri.

Bu seriyada eyni zamanda “Özünüqiymətləndirmə cədvəli”(Ç.D.Spilberqer, Y.L.Xanin) vasitəsilə sınımlanən yeniyetmələrin həyəcan, təşviş səviyyəsi öyrənilmişdir. Müəyyən edilmişdir ki, internet asılılığı olan yeniyetmələrin – eksperiment qrupu-həyəcan səviyyəsi yüksəkdir, yəni internetdən asılılıq ilə həyəcan arasında düz mütənasiblik vardır. Asılılıq yüksək olduqca həyəcan və həyəcanın varlığını təsdiq edən əlamətlər (yuxusuzluq, stress, əsəbilik, qorxu, panik və səbəbsiz narahatçılıq) daha intensiv və güclü formada müşahidə edilir.

Üçüncü seriyada sınımlanən şəxslərin depressiya səviyyəsi öyrənilir. Bu zaman internet asılılığının depressiyaya təsiri və ya onu necə şərtləndirdiyi müəyyənənləşdirilir. Bu məqsədlə rəyi soruşulanlara Hameltonun depressiya reytingi cədvəli (Ham-D) metodu təklif olunmuşdur (bax: əlavə 3).

Testin nəticələrinə görə eksperiment qrupunda yeniyetmələrin depressiya səviyyəsinin yüksək olduğu aşkar edilmişdir. Yəni internetdən asılılıq ilə depressiya arasında düz mütənasiblik vardır. Asılılıq yüksək olduqca depressiya və depressiyanın varlığını təsdiq edən əlamətlər (yuxusuzluq, qorxu, səbəbsiz narahatlıq və s.) daha intensiv və güclü formada müşahidə edilir.



Qrafik 1. Eksperimental qrupda yeniyetmələrin depressiya səviyyəsi-DS və internet asılılığının determinantları.

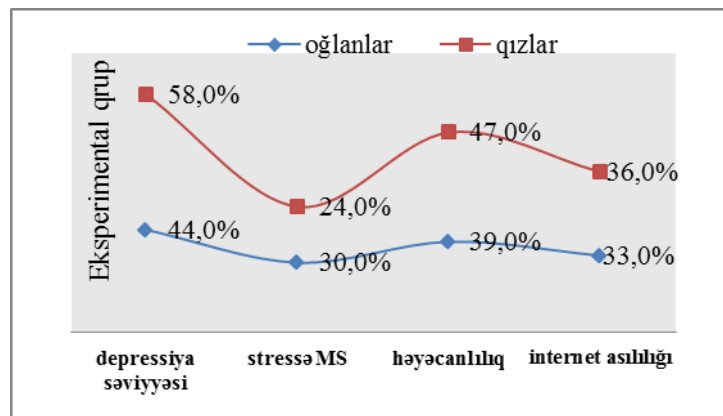
Dördüncü seriya. Bu seriyada tədqiqatda rəyi soruşulanların stress səviyyəsi ölçülür, eyni zamanda stressə müqavimət səviyyəsi öyrənilir. Bu, bizə sınıqlanların stressə müqavimət səviyyəsi haqda informasiya toplamağa imkan vermişdir (bax: əlavə 4). Alınan nəticələrə görə internet asılılığı olan yeniyetmələrin stressə müqavimət səviyyəsinin aşağı olduğu müəyyən edilmişdir.

Beşinci seriyada «Həyat tərz göstəricisi»(HTG) sorğu metodu tətbiq olunur (bax: əlavə 5).

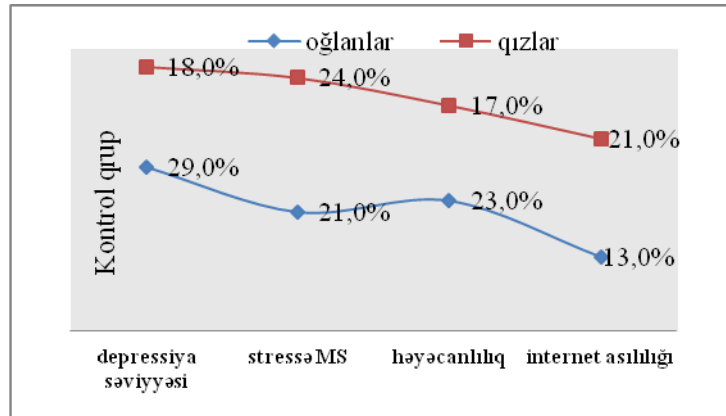
Məktəbli internet istifadəçilərinin həyat tərz göstəricilərinin fərqli olduğu aşkar edilmişdir. Kontrol qrupuna aid olan yeniyetmələrin fərdi profilinin manikal, isterik, eksperiment qrupuna daxil olan yeniyetmələrin isə fərdi profilinin daha çox passiv, depressiv və aqressiv vəziyyətə müvafiq olduğu müəyyən edildi.

Tədqiqatın sonunda kontrol və eksperimental qrupa daxil olan yeniyetmələrin 4 müxtəlif meyar üzrə-depressiya səviyyəsi-DS, stressə müqavimət səviyyəsi, həyəcanlılıq və internet asılılığı - cins determinantlarını müəyyən etdik.

Alınan nəticələrin təsvirini aşağıdakı kimi ümumiləşdirmək olar:



Qrafik 2. Eksperimental qrupa daxil olan yeniyetmələrin 4 müxtəlif meyar üzrə (depressiya səviyyəsi-DS, stressə müqavimət səviyyəsi, həyəcanlılıq və internet asılılığı) cins determinantları.



Qrafik 3. Kontrol qrupa daxil olan yeniyetmələrin 4 müxtəlif meyar üzrə (depressiya səviyyəsi-DS, stressə müqavimət səviyyəsi, həyəcanlılıq və internet asılılığı) cins determinantları.

Tədqiqatda aparılmış təhlillər əsasında aşağıdakı nəticələr əldə edilmişdir:

1. İnternetdən asılılıq psixoloji pozuntu hesab edilir ki, onun da əsas əlamətləri sosial əlaqələrin məhdudlaşması, emosional pozuntular, dözümsüzlük, sosial fəallıqdan təcridolmadır.

2. İnternetdən asılılıq problemi üzrə ekspertlərin fikrincə, həftədə 2-3 saat internetdən istifadə normal haldır. İstifadə müddətinin 5-8 saata qədər artması isə asılılıq əlamətidir və istifadəçinin bu vəziyyəti patoloji baxımdan öyrənilməlidir.

3. İnternetdən asılılığın əlamətləri digər asılılıq növləri kimi psixoloji pozuntu və nizamsızlıqla, təcrid meyli ilə (stress, həyəcan, tənhalıq meyli və passivlik), emosional pozuntularla (depressiya, əsəbilik və aqressiya), sosial əlaqə və münasibətlərdə pozuntu ilə (sosial münasibətlərin kəmiyyət və keyfiyyət baxımından zəifləməsi) müəyyən edilir.

4. İnternetdən istifadə müddətinin öyrənilməsi göstərir ki, respondentlər internetdən ümumi olaraq gün ərzində orta hesabla 3 saat istifadə edirlər. Respondentlərin əsas hissəsi (42.8%) internetdən gündəlik 0-4 saat, 21.3% isə 8 saat istifadə etdiyini qeyd etmişdir. İkinci qrup, demək olar ki, internetdən asılılıq təhlükəsi ilə qarşı-qarşıyırlar. Bildiyimiz kimi, K.Young konsepsiyasına əsasən, internetdən asılılığın bir əlaməti həftə boyunca 38 saat və yaxud gün boyunca 8 saat internetdən istifadədir. Belələri internetdən asılı şəxslər hesab edilirlər. Respondentlərin 34 nəfəri (7.9%) İnternetdən gündə 8-12 saat istifadə edirlər. Onların internetdən asılı olduğunu tam əminliklə təsdiq etmək olar.

5. İnternetdən asılılıq problemi Azərbaycanda digər ölkələrdən daha aşağı səviyyədədir. 2010-cu ildə tələbələrin internetdən asılılıq əmsalı Amerikada 13%, Tayvanda 10% və Tailandda 15% olmuşdur. İnternetdən əldə edilmiş məlumata əsasən, xarici ölkələrin əksəriyyətində internetdən asılılıq əmsalı 13-18 faiz arasındadır.

6. Tədqiqatın nəticələrinə, əsasən, həyatda daha çox problemi olan insanlar internet və kompüterlərdən istifadəyə daha çox da vaxt ayırırlar. Onların problemlərini müəyyənləşdirmək valideyn və müəllimlərin əsas vəzifələrindən biridir. Bu problemlər müəyyən olduqdan sonra onların həll yollarını müəyyən

etmək ən vacib mərhələdir. Bu zaman internetdən daha rasiona və məqsədyönlü istifadə üçün şərait yaradılmalıdır. Emosional intellektin və özünüdərk hissənin gücləndirilməsi bu mərhələnin ən vacib addımlarından biridir.

Aparılmış tədqiqatda əldə edilmiş nəticələrə əsasən aşağıdakılar tövsiyə edilir:

1. Valideyn və müəllimlər uşaq və gənclərin internetdən asılı olduqlarını göstərən əlamətlərə daha həssas yanaşmalıdırlar. Bu əlamətlərə misal olaraq həddindən artıq yorğunluq, təhsil fəaliyyəti və nəticələrinin zəifləməsi, digər əyləncə və fəaliyyətlərə həvəssiz yanaşma, öz yaşadlarına qatılmamaq, böyüklərin istəklərinə qarşı laqeydlilik aiddir.

2. Valideyn və müəllimlər şagirdlərin internetdən istifadəsini həm kəmiyyət, həm də keyfiyyət etibarını ilə qiymətləndirməyi nəzarətdə saxlamalıdırlar. Onlar şagirdləri internetdən daha səmərəli istifadə etməyə sövq etməlidirlər. Bunun üçün şagirdləri məlumatlandırmaq effektiv metod hesab edilir.

3. Valideyn kompüterini nəzarət edilməsi mümkün olan bir yerdə qoymalı və beləliklə uşaqların kompüterdən istifadəsinə nəzarət etmək şəraitini yaratmalıdır.

NƏTİCƏ

Tədqiqatda aparılmış təhlillər əsasında aşağıdakı nəticələr əldə edilmişdir:

1. İnternetdən asılılıq psixoloji pozuntu hesab edilir ki, onun da əsas əlamətləri sosial əlaqələrin məhdudlaşması, emosional pozuntular, dözümsüzlük, sosial fəallıqdan təcridolmadır.

2. İnternetdən asılılıq problemi üzrə ekspertlərin fikrincə, həftədə 2-3 saat internetdən istifadə normal haldır. İstifadə müddətinin 5-8 saata qədər artması isə asılılıq əlamətidir və istifadəçinin bu vəziyyəti patoloji baxımdan öyrənilməlidir.

3. İnternetdən asılılığın əlamətləri digər asılılıq növləri kimi psixoloji pozuntu və nizamsızlıqla, təcrid meyli ilə (stress, həyəcan, tənhalıq meyli və passivlik), emosional pozuntularla (depressiya, əsəbilik və aqressiya), sosial əlaqə

və münasibətlərdə pozuntu ilə (sosial münasibətlərin kəmiyyət və keyfiyyət baxımından zəifləməsi) müəyyən edilir.

4. İnternetdən istifadə müddətinin öyrənilməsi göstərir ki, respondentlər internetdən ümumi olaraq gün ərzində orta hesabla 3 saat istifadə edirlər. Respondentlərin əsas hissəsi (42.8%) internetdən gündəlik 0-4 saat, 21.3% isə 8 saat istifadə etdiyini qeyd etmişdir. İkinci qrup, demək olar ki, internetdən asılılıq təhlükəsi ilə qarşı-qarşıyadırlar. Bildiyimiz kimi, K.Yanq konsepsiyasına əsasən, internetdən asılılığın bir əlaməti həftə boyunca 38 saat və yaxud gün boyunca 8 saat internetdən istifadədir. Belələri internetdən asılı şəxslər hesab edilirlər. Respondentlərin 34 nəfəri (7.9%) internetdən gündə 8-12 saat istifadə edirlər. Onların internetdən asılı olduğunu tam əminliklə təsdiq etmək olar.

5. İnternetdən asılılıq problemi Azərbaycanda digər ölkələrdən daha aşağı səviyyədədir. 2010-cu ildə tələbələrin internetdən asılılıq əmsalı Amerikada 13%, Tayvanda 10% və Tailandda 15% olmuşdur. İnternetdən əldə edilmiş məlumata əsasən, xarici ölkələrin əksəriyyətində internetdən asılılıq əmsalı 13-18 faiz arasındadır.

6. Tədqiqatın nəticələrinə, əsasən, həyatda daha çox problemi olan insanlar internet və kompüterlərdən istifadəyə daha çox da vaxt ayırırlar. Onların problemlərini müəyyənləşdirmək valideyn və müəllimlərin əsas vəzifələrindən biridir. Bu problemlər müəyyən olduqdan sonra onların həll yollarını müəyyən etmək ən vacib mərhələdir. Bu zaman internetdən daha rəşional və məqsədyönlü istifadə üçün şərait yaradılmalıdır. Emosional intellektin və özünüdərk hissənin gücləndirilməsi bu mərhələnin ən vacib addımlarından biridir.

Aparılmış tədqiqatda əldə edilmiş nəticələrə əsasən aşağıdakılar tövsiyə edilir:

1. Valideyn və müəllimlər uşaq və gənclərin internetdən asılı olduqlarını göstərən əlamətlərə daha həssas yanaşmalıdırlar. Bu əlamətlərə misal olaraq həddindən artıq yorğunluq, təhsil fəaliyyəti və nəticələrinin zəifləməsi, digər əyləncə və fəaliyyətlərə həvəssiz yanaşma, öz yaşadlarına qatılmamaq, böyüklərin istəklərinə qarşı laqeydlilik aiddir.

2. Valideyn və müəllimlər şagirdlərin internetdən istifadəsini həm kəmiyyət, həm də keyfiyyət etibarı ilə qiymətləndirməyi nəzarətdə saxlamalıdırlar. Onlar şagirdləri internetdən daha səmərəli istifadə etməyə sövq etməlidirlər. Bunun üçün şagirdləri məlumatlandırmaq effektiv metod hesab edilir.

3. Valideyn kompüterini nəzarət edilməsi mümkün olan bir yerdə qoymalı və beləliklə uşaqların kompyuterdən istifadəsinə nəzarət etmək şəraitini yaratmalıdır.

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

1. Quliyev R.M. Sosiologiya: Nəzəriyyə və tədqiqat metodologiyası: (Monoqrafiya). Bakı, Siyasət, 1995, 423 s.
2. Qudsi Faranak Bahaddının “İnternetdən istifadə edən məktəblilərin davranışının müqayisəli sosial-psixoloji təhlili” (Tehran – Bakı) Psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru elmi dərəcəsi almaq üçün təqdim edilmiş dissertasiyanın avtoreferatı, Bakı – 2016, 24 səh.
3. Psixologiya. Ali pedaqoji məktəblərin bakalavr pilləsi tələbələri üçün dərslik. Prof. S.İ.Seyidov və prof. M.Ə.Həmzəyevin elmi redaktorluğu ilə. Bakı, 2007.)
4. Şəfiyeva E. İ. Klinik psixologiya. - Bakı.: BDU nəşriyyatı, 2002. - 81 s.
5. Şəfiyeva E.İ. Somatik xəstəliklərin klinikasının psixoloji problemləri. Bakı, 2013, 195 s.
6. Aydoğdu C. Televizyon və bilgisayarın (18-24 yaş) gənclər üzərindəki psixoloji etkileri: Hendek örneği. Yayımlanmamış Yüksək Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosial Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2003.
7. Bandler R. Eskimeyen dəyişim. İstanbul, Ganj yayınevi, 2009, 238 s.
8. Bayraktar, F. İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü. Yayımlanmamış Yüksək Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2001.
9. Ceyhan E. , Ceyhan A.A. ve Gürcan, A. (2007). Problemlı internet kullanımını ölçęęi'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri (KUYEB) Dergisi, 7, 387-416.--əlavə kitab
10. Diğdem M. Siyez, Erol Esen Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi.Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2011, 4 (36), s.127-138.
11. Ersoy, A., Yaşar, Ş. İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin internet kullanma durumları. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 1(4), 2003, s.401- 425.

12. Gönül A. S. Patolojik internet kullanımı (İnternet bağımlılığı / kötüye kullanımı). Yeni Symposium, 40 (3), s.105-110.)2002.)
13. Kurtaran, G. T. İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2003.
- 14.Orhan, F., Akkoyunlu, B. İlköğretim öğrencilerinin internet kullanımları üzerine bir çalışma. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 26, 2004, s. 107-116.
15. Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., Kalyoncu, Ö.A. İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi, Bağımlılık Dergisi, 8 (1), 2007, s. 36-41.
16. Ramazan Konkan, Mehmet Zihni Sungur. “İnternet asıllılığı və zehni davranışçı terapiyası”.Anadolu psixiyatriya jurnalı, 2010, 11, s. 262-268
17. Tarhan N. 10 adımda pozitif psikoloji. İstanbul: Timaş, 2016
- 18.Yazgan İnanç B., Yerlikaya E.E. Kişilik kuramları. Ankara, Pagem yayınevi, 2014, 350 s.
19. Vedat AKSOY. İNTERNET BAĞIMLILIĞI ve SOSYAL AĞ KULLANIM DÜZEYLERİNİN FEN LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE DEĞİŞİMİ ve AKADEMİK BAŞARILARINA ETKİSİ.Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 3, Sayı: 19, Aralık 2015, s. 365-383.
20. Ayaroglu, N.S. The relationship between internet use and loneliness of university students. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2002, Ankara.
21. Bayraktar, F., Gün, Z. Incidence and correlates of internet usage among adolescents in North Cyprus. Cyberpsychology & Behavior,10, s.191-197, 2007.
22. Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Götestam, K. G., Johansson, A., Oren, A. Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. Scandinavian Journal of Psychology, 50, 2009, s.21- 127.
23. Berson I., Berson M. Digital literacy for effective citizenship. Social Education, 67(3), 2003, s.164-167.

24. Colwell, J., Kato, M. Investigation of the relationship between social isolation, self-esteem, aggression and computer game play in Japanese adolescents. *Asian Journal of Social Psychology*, 6(2), 2003, s.149-158.
25. Chen, X. , Li, F. H., Long, L. L. Prospective study on the relationship between social support and internet addiction. *Chinese Mental Health Journal*, 21(4), 2007, s. 240-243.
26. Ceyhan, A.A. Predictors of problematic internet use on Turkish university students, *CyberPsychology & Behavior*, 11 (3), 2008, s.363-366.
27. Chou, C., Hsiao, M.C. Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college student's case. *Computers and Education*, 35, 2000, s. 65-80.
28. DiNicola, M. D. Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates. Unpublished Doctoral Dissertation, Ohio University, 2004, USA.
29. Ferraro, G., Caci, B., D'Amico, A., Blasi, M. Internet addiction as disorder: An Italian study. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 2007, s.170-175.
30. Hamburger, Y.A., Ben-Artzi, E. Loneliness and internet use. *Computers in Human Behavior*, 19, 2003, s. 71–80.
31. Jang, K.S. , Hwang, S.Y., Choi, J.Y. Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health*, 78, 2008, s.165-171.
32. Kim, K., Ryu, E., Chon, M-Y., Yeun, E-J., Choi, S-Y., Seo, J-S., Nam, B-W. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43, 2006, s.185–192.
33. Kerber, C.J. Problem and pathological gambling among college athletes. *Ann Clin Psychiatry*, 17(4), 2005, s. 243-247.
34. Leung, L. Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3), 2004, s. 333-348.

35. Mary H. Toothman , Karen M. Kester, Jarrod Champagne, Tracey Dawson Cruz b , W. Scott Street, Bonnie L. Brown. Characterization of human DNA in environmental samples. Received 20 August 2007.

36. Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz, M., Gold, M.S., Stein, D.J. Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depress Anxiety* ,17,2003, s. 207-216.

37. Subrahmanyam, K., Lin, G. Adolescents on the net: Internet use and well-being. *Adolescence*, 42, 2007, s. 659- 77.

38. Treuer, T., Fabian, Z., Füredi, J. Internet addiction associated with features of impulse control disorder: is it a real psychiatric disorder? *Journal of Affective Disorders*, 66(2-3), 2001, s. 283.

39. Tsai, C., Lin, S. J. Analysis of attitudes toward computer networks and internet addiction of Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 4 (3); 2001, s. 373- 376.

40. Widyanto, L., McMurrin, M. The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyberpsychology & Behavior*, 7 (4), 2004, s.443-450.

41. Yang, S.C., Tung, C.J. Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 2007, s. 79-96.

42. Tahiroglu, A.Y., Çelik, G.G., Uzel, M., Özcan, N., Avcı, A. Internet use among Turkish adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 11(5), 2008, s. 537-543.

43. Голованевская В.И. Особенности «Я-концепции» как фактор формирования аддиктивного поведения// <http://flogiston.ru/articles/netpsy/intaddiction,2000>.

44. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. М.: Речь, 2004.

45. Жичкина А.Е. Взаимосвязь идентичности и поведения в Интернете пользователей юношеского возраста. Дисс... канд. психол. наук. М., 2001.

46. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В., Социодинамическая психиатрия. М: Академический проект /Ек-бург: Деловая книга, 2000.

47. Крохин И.П. Особенности личности и самосознания у алкоголизирующихся подростков и юношей. М., 1992. Автореферат дисс. кандидата психологических наук.

48. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии М., 2000.

49. Марцинковская Т. История психологии. 4-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2004 - 544 с. //Глава 8 РАЗВИТИЕ ОТРАСЛЕЙ ПСИХОЛОГИИ. Психология развития.

50. Решетников М.М. Психодинамика и психотерапия депрессий. - СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2003.

51. Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. Работа с телом в психотерапии: практическое руководство. М.: Психотерапия, 2006. - 480с

52. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. М.: Наука, 1989, 456 с.

53. Фрейд З. «Я» и «Оно». Труды разных лет. Кн. 1. Тбилиси. Изд-во «Мерани», 1991г. 398с.

54. Шабалина В.В. Зависимое поведение школьников. СПб.: Медицинская пресса, 2001.

55. Эйдемиллер Э.Г., Кулаков С.А., Черемисин О.В. Исследование образа «Я» у подростков с аддиктивным поведением. //Психологические исследования и психотерапия в наркологии: сборник научных трудов. JL: изд. Института им. В. М. Бехтерева, 1989. с 74-79.

56. Эйдемиллер Э.Г. , Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер 1999. 656 с.

57. http://kesterlab.com/pubs/Toothman_et_al_2008_Characterization_of_human_DNA_in_environmental_samples.pdf

ƏLAVƏLƏR

ƏLAVƏ 1

Kimberli –Yanq testi

İnternet asılılığı testi

	Heç bir zaman-1 bal	Nadir hallarda-2 bal	Daim-3 bal	Tez-tez-4 bal	Hər zaman-5 bal
1.Hansı sıxlıqda planladığınızdan daha çox internetdə vaxt sərf edirsiniz?					
2.Hansı sıxlıqla ailənizlə əlaqəli işlərdə laqeydlik edərək internetdə daha çox vaxt sərf edirsiniz?					
3.Hansı sıxlıqla internetin həyəcanını partnerinizlə keşirəcəyiniz özəl zamanlara dəyişirsiniz?					
4.Hansı sıxlıqla internet vasitəsilə əlaqələr qurursuz?					
5.Hansı sıxlıqla ətrafınızda olan insanlar internetdə sərf etdiyiniz zamandan şikayət edir?					
6.Hansı sıxlıqla ballarınız ya da akademik fəaliyyətiniz internetdə keçirdiyiniz zamana görə aşağı düşür?					
7.Hansı sıxlıqla e-maillərinizi etməyiniz lazım olan başqa bir işdən daha öncə kontrol edirsiniz?					
8.Hansı sıxlıqla iş performansınızın ya da faydalı olmağınızın internetdə sərf etdiyiniz zamana görə zərər görür?					
9.Hansı sıxlıqla internetdə nə etdiyinizlə bağlı sual verildiyində dərhal müdafiəyə keçirsiniz?					

10.Hansı sıxılıqla həyatınızla əlaqəli narahat edən düşüncələri ,internetlə əlaqəli rahatladıcı şeylər düşünərək rahatlayırsınız?					
11.Özünüzü hansı sıxılıqla təkrar internetdən istifadə etdiyiniz zamanı səbirsiz hiss edirsiniz?					
12.Hansı sıxılıqla internetsiz yaşamağın sıxıcı,boş və keyifsiz olacağını düşünürsünüz?					
13.Hansı sıxılıqla internetdə zaman keçirərkən kimsə tərəfinfən narahat edildiyində onlara kobud reaksiya verir,qışqırır və aqressiv olursunuz?					
14.Hansı sıxılıqla gec saatlara qədər internetdə vaxt keçiridiniz üçün yuxusuz qalırsınız?					
15.Hansı sıxılıqla internetə bağlı olmadığınız zaman zehninizin internet ilə dolu olduğunu, ya da internet istifadə etmənin xəyalını qurduğunuzu hiss edirsiniz?					
16.İnternet istifadə edərkən hansı sıxılıqla özünüzü “bir neçə dəqiqə əlavə edim” deyərəkən tapırsınız?					
17.Hansı sıxılıqla internetdə sərf elədiyiniz zamanı azaltmaq üçün cəhd göstərir, lakin müvəffəqiyyətsiz olursunuz?					
18.Hansı sıxılıqla internetdə sərf elədiyiniz zamanı gizləməyə çalışırsınız?					
19.Hansı sıxılıqla dostlarınızla keçirəcəyiniz zamanı internetlə əvəzləyirsiniz?					
20.Hansı sıxılıqla internetdən aralı düşdükdə depressiya, məyusluq və əsəbilik keçirirsiniz, amma həmin an anlayırsınız ki, online olan kimi bunlar keçəcək?					

21.Hansı sıxılıqla internetdə olarkən eyforiya, canlanma, həyəcan hiss edirsiniz?					
22.Hansı sıxılıqla eyni duyğunu hiss etmək üçün internetdə daha çox vaxt keçirməyəniz tələb olunur?					
23.Hansı sıxılıqla internetdən aralı düşdükdə boşluq, depressiya, qıcıqlanma hiss edirsiniz?					
24.İnternetə görə vacib işlərinizi təxirə salırsınız?					
25. Gün ərzində 3 saatdan çox internetdə olursunuz?					
26.Olurrmu ki, həftədə 2 dəfədən çox olmaqla işdə vaxtınızı işə deyil, catda danışıqlara həsr edəsiniz?					
27.İnternetdən pornoqrafik məzmunlu fayllar çəkirsiniz?					
28.Online ünsiyyətə girməyin daha rahat olduğunu düşünürsünüz?					
29.Dostlarınız və ya ailə üzvləriniz sizə “online” daha çox vaxt keçirdiyinizi deyibmi?					
30.İnternetdə keçirdiyiniz vaxt sizə işgüzar əlaqələrinizi qurmaqda maneə törədirmi?					
31.Bəzən iternetdə keçirəcəyiniz vaxtı azaltmaq istəyirsiniz, lakin buna müyəssər ola bilmirsiniz?					
32.Klaviatürdə işləyərkən barmaqlarınız yorulurmu?					
33.İnternetdə keçirdiyiniz vaxtı gizlətdiyiniz olbmü?					
34.Heç olmazsa, bir dəfə də olsun əl barmaqlarınızda ağrı olubmu?					
35.Hansı sıxılıqla həftədən bir dəfədən çox					

olmaqla çiyinlərinizdə ağrı olsun?					
36.Hansı sıxlıqla gözlərinizdə quruluq yaranır?					
37.Hansı sıxlıqla internetdə keçirdiyiniz vaxt tədricən artır?					
38.Hansı sıxlıqla internetdə daha çox vaxt keçirmək üçün siz yeməyi təxirə salasınız və ya kompyuterin qarşısında nahar edəsiniz?					
39.Hansı sıxlıqla internetdə daha çox vaxt keçirmək üçün siz şəxsi gigiyenanızdan imtina etmişsiniz?					
40.Hansı sıxlıqla internetdən gündəlik istifadəyə başladıqdan sonra sizdə yuxusuzluq və ya rejim dəyişikliyi yaranıb?					

İnterpretasiya:

20-49 bal-asılılıq yoxdur

50-79 bal-asılılıq var

80-100 bal-asılılıq ifrat dərəcədədir.

ƏLAVƏ 2

Psixoloji vəziyyətə görə
özünüqiymətləndirmə
(H.Ayzenk)

Təlimat: Sizə müxtəlif psixi vəziyyətlərin təsviri təqdim olunur. Öz vəziyyətinizə uyğun olaraq sualları cavablandırın. Əgər qeyd olunan vəziyyət Sizə daha çox uyğundursa 2 bal, əgər hərdən bir həmin vəziyyətə düşürsünüzsə 1 bal, yox əgər heç uyğun deyilsə onda 0 balla qiymətləndirin. Çox fikirləşmək lazım deyil. Unutmayın ki, nəticənin doğruluğu Sizin cavabların obyektivliyindən asılıdır.

	Psixi vəziyyətlər	Cavab variantları		
		bəli 2 bal	hərdən 1 bal	xeyr 0 bal
1.	Özümdəəminlik hiss etmirəm			
2.	Çox vaxt heç nədən üzüm qızarı			
3.	Narahat yatıram			
4.	Tez ruhdan düşürəm			
5.	Ağıma gələn pis fikirlərdən narahat oluram			
6.	Çətinliklər məni qorxudur			
7.	Qüsurlarımıçək-çevir etməyi xoşlayıram			
8.	Məni inandırmaq asandır			
9.	Hər şeydən şübhələnenən və bədgüman insanam.			
10.	Gözləmək mənim üçün çox ağırdır.			
11.	Həlli mümkün olan vəziyyətlər dəçox vaxt			

	mənəçıxılmaz görünür			
12.	Xoşagəlməz hadisələrdən tez məyus olur, ruhdan düşürəm			
13.	Böyük xoşagəlməzliklər zamanı əsaslı olmadan özümü günahlandırmağa meyilli insanam.			
14.	Bədbəxtlik və uğursuzluq mənə heç nəöyrətmir			
15.	Çox vaxt mübarizə aparmağı mənasız hesab edirəm			
16.	Əksər hallarda özümü köməksiz hiss edirəm			
17.	Hərdən məyus oluram			
18.	Çətinliklə qarşılaşanda özümü itirir, çaşqınlıq hiss edirəm			
19.	Çətinə düşəndə hərdən özümü uşaq kimi aparıram ki, mənə rəhm etsinlər			
20.	Hesab edirəm ki, xasiyyətimdəki qüsurlar düzələn deyil			
21.	Həmişə son söz söyləmək ixtiyarını özümdə saxlayıram.			
22.	Çox vaxt söhbət zamanı müsahibimin sözünü kəsirəm.			
23.	Məni qəzəbləndirmək asandır.			
24.	Başqalarına irad tutmaqdan xoşum gəlir			
25.	Başqalarının gözündə nüfuzlu olmaq istəyirəm			
26.	Aza qane olmuram, daha çox istəyirəm			
27.	Qəzəblənəndə özümü ələ almaqda çətinlik çəkirəm.			

28.	İdarəetməyi, tabe olmaqdan üstün tuturam			
29.	Hərəkətlərim kəskin və kobuddur.			
30.	İntiqam almaqdan xoşum gəlir.			
31.	Vərdişlərimi dəyişmək çox çətinidir.			
32.	Diqqətimi bir işdən başqasına yönəltmək asan deyil.			
33.	Hər bir yeniliyə ehtiyatla yanaşıram			
34.	Məni fikrimdən döndərmək çətinidir.			
35.	Lazımsız fikirləri başımdan çıxarmaqda çətinlik çəkirəm.			
36.	Mənim üçün ünsiyyət qurmaq o qədər də asan deyil.			
37.	Planlaşdırdığım işlərdən cüzi kənara çıxma məni məyus edir.			
38.	Çox vaxt inadkarlıq göstərirəm.			
39.	Risk etməyə həvəs göstərmirəm			
40.	Gün rejiminin pozulması mənə pis təsir edir.			

Nəticələrin təhlili:

	suallar	Azdır	orta	çoxdur
Həyəcanlılıq	1-10	0-7 bal	8-14 bal	15-20 bal
Frustrasiya	11-20	0-7 bal	8-14 bal	15-20 bal
Aqressivlik	21-30	0-7 bal	8-14 bal	15-20 bal
Rigidlik	31-40	0-7 bal	8-14 bal	15-20 bal

«Özünüqiymətləndirmə cədvəli» testi

«Özünüqiymətləndirmə cədvəli» test üsuluna aiddir, bu test hazırki anda şəxsiyyətin təşviş (narahatlılıq) səviyyəsinin özü tərəfindən qiymətləndirilməsinin ən etibarlı və informativ üsulu hesab olunur. Bu metod vasitəsilə: a) reaktiv təşviş səviyyəsi (RT); b) şəxsi təşviş səviyyəsi (ŞT) meydana çıxarılır.

Reaktiv təşviş (RT) şəxsiyyətin müəyyən zaman çərçivəsində malik olduğu narahatlılıq səviyyəsini bildirir. Şəxsi təşviş (ŞT) isə şəxsiyyətin sabit, davamlı, daimi xüsusiyyəti kimi formalaşır.

Bu metod hər iki: reaktiv və şəxsi təşviş (narahatlılıq) səviyyələrini şəxsiyyətin özü tərəfindən qiymətləndirilməsini öyrənməyə imkan verir.

Test Ç.D.Spilberqer (ABS) tərəfindən hazırlanmış, Y.L.Xanin tərəfindən modifikasiya edilmişdir. (99, s. 3-7)

Özünüqiymətləndirmə cədvəli reaktiv təşvişi qiymətləndirən (RT, 1-20-ci bəndlərdəki mülahizələr) və şəxsi təşviş səviyyəsini qiymətləndirən (ŞT, 21-40-cı bəndlərdəki mülahizələr) iki hissədən ibarətdir.

Sınanılan şəxslərə cavab üçün blanklar paylanılır. Cavab üçün tərtib olunmuş blank iki səhifədən ibarətdir. Birinci səhifədə cədvəlin birinci hissəsi, ikinci səhifədə isə cədvəlin ikinci hissəsi verilir.

ÖZÜNÜQIYMƏTLƏNDİRMƏ CƏDVƏLİ

/Ç.D.Spilberqer, Y.L.Xanin/

Familiya _____ Tarix _____

Təlimat – «Aşağıda verilmiş cümlələri diqqətlə oxuyun. Siz hazırki anda özünüzü necə hiss edirsiniz? Bu fikrə əsaslanaraq müvafiq gələn rəqəmləri dairəyə alın. Suallar üzərində çox fikirləşməyin».

1. Xeyr, bu, belə deyil
2. Deyək ki, belədir
3. Doğrudur
4. Tamamilə doğrudur.

1. Mən sakitəm.....1 2 3 4
2. Məni heç bir şey qorxutmur.....1 2 3 4
3. Mən gərginlik içərisindəyəm.....1 2 3 4
4. Mən təəssüf edirəm.....1 2 3 4
5. Mən özümü azad hiss edirəm.....1 2 3 4
6. Mən məyusam.....1 2 3 4
7. Məni baş verə biləcək uğursuzluqlar narahat edir.....1 2 3 4
8. Mən özümü rahat hiss edirəm.....1 2 3 4
9. Mən təşviş keçirirəm.....1 2 3 4
10. Mən daxili məmnunluq hiss edirəm.....1 2 3 4
11. Mən özümə inanıram.....1 2 3 4
12. Mən əsəbiləşirəm.....1 2 3 4
13. Mən özümə yer tapa bilmirəm.....1 2 3 4
14. Mən narahat oluram.....1 2 3 4
15. Mən özümü əli-qolu bağlı, gərginlik içərisində hiss etmirəm.....1 2 3 4
16. Mən razıyam, məmnunam.....1 2 3 4
17. Mən qayğılıyam, fikir çəkirəm.....1 2 3 4

18. Mən həddən artıq həyəcanlanmışam və özümdə deyiləm.....1 2 3 4
 19. Mən şənəm, sevinirəm.....1 2 3 4
 20. Mənə xoşdur.....1 2 3 4

ÖZÜNÜQIYMƏTLƏNDİRMƏ CƏDVƏLİ

Familiya _____ Tarix _____

Təlimat – «Aşağıdakı cümlələri diqqətlə oxuyun. Siz adətən özünüzü necə hiss edirsiniz? Bu fikrə əsaslanaraq aşağıdakı rəqəmlərdən birini dairəyə alın. Suallar üzərində çox fikirləşməyin».

1. Demək olar ki, heç vaxt
 2. Bəzən
 3. Tez-tez
 4. Demək olar ki, həmişə
21. Mən məmnunluq duyuram.....1 2 3 4
 22. Mən çox tez yoruluram.....1 2 3 4
 23. Mən asanlıqla ağlaya bilirəm.....1 2 3 4
 24. Mən də başqaları kimi xoşbəxt olmaq istərdim.....1 2 3 4
 25. Tez-tez mən vaxtında qərar qəbul etmədiyim üçün uduzuram.....1 2 3 4
 26. Adətən mən özümü gümrah hiss edirəm.....1 2 3 4
 27. Mən sakit, soyuqqanlıyam.....1 2 3 4
 28. Məni gözlənilən çətinliklər adətən çox qorxudur.....1 2 3 4
 29. Mən boş-boş şeylərə görə çox əzab çəkirəm.....1 2 3 4
 30. Mən tamamilə xəşbəxtəm.....1 2 3 4
 31. Mən hər şeyi çox ürəyimə salıram.....1 2 3 4
 32. Mən özümə inanmıram.....1 2 3 4
 33. Adətən mən özümü təhlükəsizlikdə hiss edirəm.....1 2 3 4
 34. Mən böhranlı situasiya və çətinliklərdən qaçmağa çalışıram
1 2 3 4

35. Mən xiffət edirəm /ürəyim darıxır/.....1 2 3 4
36. Mən razıyam, məmnunam.....1 2 3 4
37. Hər cürə boş-boş hadisələr mənim diqqətimi
cəlb edir və məni həyəcanlandırır.....1 2 3 4
38. Mən öz uğursuzluqlarımı elə güclü yaşayıram ki,
sonra uzun müddət onları unuda bilmirəm.....1 2 3 4
39. Mən daxili harmoniyaya malik adamam.....1 2 3 4
40. Nə zaman ki, mən öz işlərim və qayğılarım haqda
fikirləşirəm, məni böyük bir narahatlıq götürür.....1 2 3 4

AÇAR

RT və ŞT göstəriciləri aşağıdakı formül üzrə hesablanır:

$$RT = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35$$

burada, Σ_1 cədvəlin 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18-ci bəndlərinin qarşısında işarə olunmuş rəqəmlərin cəmini bildirir; Σ_2 isə yerdə qalan bəndlərin qarşısında işarə olunmuş rəqəmlərin yekunu (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20-ci bəndlər) hesab olunur.

$$\text{ŞT} = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35$$

burada, Σ_1 cədvəlin 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40-cı bəndlərinin qarşısında dairəyə alınmış rəqəmlərin cəmini bildirir; Σ_2 isə yerdə qalan bəndlərin qarşısında işarə olunmuş rəqəmlərin yekunudur (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

Nəticəni şərh edərkən onları belə qiymətləndirmək olar:

30-a qədər – aşağı təşviş səviyyəsi;

31-45 arası – orta (mötədil);

46 və daha yüksək – yüksək təşviş səviyyəsi.

HAMILTONUN DEPRESSİYA REYTINGİ CƏDVƏLİ (HAM-D)

1. Depressiv əhval-ruhiyyə (məyusluq, ümitsizlik, əlacsızlıq, özünü əhəmiyyətsiz hiss etmə)

0 – yoxdur

1 – bu hisslər yalnız sorğu zamanı məlum olur

2 – bu hisslərsorğusuzdaspontanolaraqverbalifadə olunur

3 – bu hisslərhəmverbal, həmdə qeyri-verbal (xəstəninmimikası, pozası, səsi, ağlaması) vasitələrlə ifadə olunur

4 – xəstəyalnızbuhisslərihəmspontanverbalifadələrlə, həmdə qeyri-verbal şəkildə ifadə edir

2. Günahhissi

0 – yoxdur

1 – öz-özünü günahlandırır, hesabedirki, digərinsanları pisvəziyyətdə qoyub

2 – günahfikirləri, keçmişdə edilənsəhvlərvə yagünahlarbarədə fikirləşir

3 – hal-hazırkı xəstəliyicəzakimiqəbuledir; günahkarlıqsayıqlamaları

4 – xəstə günahlandırıcı və hədələyicisəslərəşidirvə yaondahədələyicigörmə hallüsinasiyaları (qarabasma) olur

3. İntihar niyyətləri

0 – yoxdur

1 – hiss edir ki, yaşamağa dəyməz

2 – ölməyi arzulayır və ya ölüm ehtimalları barəsində fikirləşir

3 – intihar fikirləri və ya intihar jestləri

4 – intihar təşəbbüsləri (hər hansı ciddi intihar təşəbbüsü 4 balla qiymətləndirilir)

4. Erkən yuxusuzluq

0 – yoxdur

1 – şikayət edir ki, vaxtaşırı yuxuya getməyə çətinlik çəkir (məsələn, 30 dəqiqədən artıq)

2 – hər gecə yuxuya getməyə çətinlik çəkir

5. Gecə ərzində yuxusuzluq

0 – yoxdur

1 – şikayət edir ki, gecə ərzində narahat yatır

2 – şikayət edir ki, gecə ərzində dəfələrlə oyanır – hər hansı yataqdan durma halı (fizioloji tələbatları ödəməkdən başqa) 2 balla qiymətləndirilir

6. Erkən səhər saatlarında yuxusuzluq

0 – yoxdur

1 – erkən səhər saatlarında oyanır, lakin yenidən yuxuya gedir

2 – yataqdan durduqdan sonra yenidən yuxuya getmək mümkün deyil

7. İş və fəaliyyət qabiliyyəti

0 – çətinliklər yoxdur

1 – qabiliyyətsizlik fikirləri və hissləri; fəaliyyətlə (iş və ya hobbi) bağlı olan halsızlıq və yorğunluq hissi

2 – fəaliyyətə (iş və ya hobbi) olan marağın itməsi; xəstə bunu birbaşa şikayətlərlə və ya dolayısı yollarla – süstlük, qətiyyətsizlik (fəaliyyətə başlamaq və ya onu davam etdirmək üçün əlavə cəhdlərin lazım olması hissi) ifadə edir

3 – fəaliyyətə sərf olunan real vaxtın azalması və ya fəaliyyətin səmərəliliyinin azalması

4 – xəstəlik nəticəsində işin dayandırılması; xəstənin gündəlik məişət işlərindən başqa digər fəaliyyət göstərməməsi və ya gündəlik məişət işləri ilə də köməksiz məşğul ola bilməməsi 4 balla qiymətləndirilir.

8. Psixomotor süstlük (təfəkkürün və nitqin ləngiməsi, diqqəti cəlb etmə qabiliyyətinin azalması, motor aktivliyinin azalması)

0 – normal nitq və təfəkkür

1 – müsahibə zamanı yüngül ləngimə müşahidə edilir

2 – müsahibə zamanı nəzərə çarpan ləngimə müşahidə edilir

3 – müsahibə keçirmək çətinidir

4 – tam stupor

9. Ajitasiya (təlaş)

0 – yoxdur

1 – həyəcan qeyd edilir

2 – həyəcanlı əl hərəkətləri, saçla oynama və s.

3 – xəstə həyəcandan bir yerdə otura bilmir

4 – daim barmaqları şaqqıldatmaq, dırnaqları çeynəmək, saçı yolmaq,

dodaqları dişləmək

10. Təşviş (psixoloji)

0 – yoxdur

1 – subyektiv gərginlik və qıcıqlanma

2 – az əhəmiyyətli səbəblərdən təşviş keçirməsi

3 – təşviş xəstənin sifət ifadəsində və səsində müşahidə edilir

4 – sorğusuz da ifadə edilən qorxular

11. Təşviş (somatik əlamətləri) Təşvişin fizioloji əlamətləri (məsələn, vegetativ sinir sisteminin hiperreaktivliyi, titrəmələr, dispepsiya, qarın nahiyəsində sancılar, diareya, gəyirmələr, ürəkdöyünləri, hiperventilyasiya, paresteziyalar, dərinin qızarması, tərləmələr, baş ağrıları, sidiyə getmənin tezləşməsi. Dərmanların mümkün olan yanaşı effektlərinə (məsələn, ağızda quruluq, qəbizlik) aid olan şikayətlər barəsində sorğudan daşın.

0 – yoxdur

1 – yüngül dərəcədə ifadə olunub

2 – orta dərəcədə ifadə olunub

3 – ağır dərəcədə ifadə olunub

4 – kəskin ağır dərəcədə ifadə olunub

12. Gastrointestinal somatik simptomlar:

0 – yoxdur

1 – iştahanın itməsi, lakin xəstə başqalarının təkidi olmadan qidanı qəbul edir. Qida qəbulunun miqdarı təxminən normaldır

2 – başqaların təkidi olmadan qidanın qəbulunda çətinliklər. Əhəmiyyətli dərəcədə qida qəbulunun miqdarının azalması

13. Ümumi somatik simptomlar

0 – yoxdur

1 – ətraflarda, başda, kürəkdə ağırlıq hissi. Baş, kürək, əzələ ağrıları.

Enerjinin itməsi, tez yorulma

2 – yuxarıda göstərilən simptomlardan hər hansının kəskin dərəcədə ifadəsi

2 balla qiymətləndirilir

14. Cinsi simptomlar (libidonun itməsi, cinsi aktivliyin enməsi, menstrual pozuntular)

0 – yoxdur

1 – yüngül dərəcədə ifadə olunub

2 – kəskin dərəcədə ifadə olunub

15. İpoxondriya

0 – yoxdur

1 – öz bədəninə artmış diqqət

2 – xəstənin əsas diqqəti öz sağlamlığı ətrafında cəmlənib

3 – tez-tez səhhəti barəsində şikayət edir, ona kömək etməyi xahiş edir və s.

4 – ipoxondrik sayıqlama fikirləri

16. Bədən çəkisinin azalması

a. anamnezə əsasən

0 – yoxdur

1 – mövcud olan xəstəlik nəticəsində ehtimal edilən bədən çəkisinin

azalması

2 – əhəmiyyətli dərəcədə bədən çəkisinin azalması (xəstənin sözlərinə

əsasən)

b. həftəlik bədən çəkisinin ölçülməsinə əsasən

0 – yoxdur və ya həftədə 0.5 kiloqramdan az

1 – həftədə 0.5 kiloqramdan 1 kiloqrama qədəri

2 – həftədə 1 kiloqramdan artıq

17. Öz halına tənqidi yanaşma

0 – öz halına tənqidi var, anlayır ki, xəstədir və depressiya halındadır

1 – xəstəlik olduğunu qəbul edir, lakin onu yalnız pis qida ilə, iqlimlə, yorğunluqla və s. əlaqələndirir

2 – öz halına tənqidi yanaşma yoxdur, xəstə olduğunu tamamilə inkar edir

Pasientlərdə 0–7 bal depressiyanın olmaması, 8–13 bal – yüngül depressiya, 14–18 bal – orta dərəcəli depressiya, 19–22 bal – ağır dərəcəli depressiya və 23 baldan yuxarı son dərəcədə ağır depressiya qeydə alınır.

ƏLAVƏ 4

Stressə müqavimət səviyyəsinin ölçülməsi

Təlimat: Sizinlə son bir il ərzində baş vermiş bütün hadisələri yada salmağa səy göstərin və “qazandığınız” balların ümumi miqdarını hesablayın.

Nö	Həyati hadisələr.	Bal
1.	Ərin (arvadın) ölümü.	100
2.	Boşanma.	73
3.	Ər-arvadın ayrılması (boşanma sənədi olmadan), tərəf müqabilindən ayrılma.	65
4.	Həbs olunma.	63
5.	Ailənin yaxın üzvünün ölümü.	63
6.	Zədə yaxud xəstəlik.	53
7.	Evlənmə, toy.	50
8.	İşdən çıxarılma.	47
9.	Ər-arvadın barışması.	45
10.	Təqaüdə çıxma.	45

11. Ailə üzvlərinin sağlamlığında dəyişiklik.	44
12. Arvadın hamiləliyi.	40
13. Seksual problemlər.	39
14. Ailənin yeni üzvünün əmələ gəlməsi, uşağın doğulması.	39
15. İşdə yenidən təşkilatlanma.	39
16. Maliyyə vəziyyətinin dəyişməsi.	38
17. Yaxın dostun ölümü.	37
18. Peşə meylinin dəyişməsi, iş yerinin dəyişdirilməsi.	36
19. Ərlə (arvadla) münasibətlərin konfliktliliyinin güclənməsi.	35
20. Böyük miqdarda alış-veriş üçün ssuda ya kredit (məsələn, evdə).	31
21. Ssuda ya kreditin ödəmə vaxtının bitməsi, artan borclar.	30
22. Vəzifənin dəyişməsi, vəzifə məsuliyyətinin artması.	29
23. Oğul ya qız evi tərk edir.	29
24. Ərin (arvadın) qohumları ilə problemlər.	29
25. Möhtəşəm şəxsi nailiyyətlər, uğur.	28
26. Ər (arvad) işi tullayır (ya işə başlayır).	26
27. Tədris müəssisəsində təlimin başlanılması və bitməsi.	26
28. Həyat şəraitinin dəyişdirilməsi.	25
29. Hansısa fərdi vərdislərdən imtina, davranış stereotiplərinin dəyişdirilməsi.	24
30. Rəhbərliklə problemlər, konfliktlər.	23
31. İş şəraitinin yaxud saatlarının dəyişdirilməsi.	20
32. Yaşayış yerinin dəyişdirilməsi.	20
33. Təlim yerinin dəyişməsi.	20
34. Asudə vaxtın ya məzuniyyətin keçirilməsi ilə əlaqədar vərdislərin dəyişdirilməsi.	19
35. Allaha inamla bağlı vərdislərin dəyişdirilməsi.	19
36. Sosial aktivliyin dəyişməsi.	18

37. Daha böyük şeylərin alınması üçün ssuda ya kredit (avtomobil, televizor). 17
38. Yuxu ilə əlaqədar fərdi vərdişlərin dəyişilməsi, yuxunun pozulması. 16
39. Bir yerdə yaşayan ailə üzvlərinin sayının artması, xarakterin dəyişilməsi və digər ailə üzvləri ilə görüşlərin tezliyi. 15
40. Qidalanma ilə əlaqədar vərdişlərin dəyişilməsi (istehlak edilən qidanın miqdarı, dieta, iştahanın olmaması və s.). 15
41. Məzuniyyət. 13
42. Yeni il, Yeni ilin qarşılanması, ad günü. 12
43. Qayda-qanunun azacıq pozulması (küçə hərəkəti qaydalarını pozmağa görə cərimə). 11

Açar: 150 bal hansısa xəstəliyin 50% yaranma ehtimalı olduğunu göstərir. 300 balda isə bu ehtimal 90%-ə qədər artır. Yekun cəm sizin eyni zamanda stressə müqavimət səviyyənizi göstərir.

Nəticə:

Stressə müqavimət səviyyəsi:

1. 150-199 bal – yüksək.
2. 200-299 bal – sərhəd.
3. 300 və daha çox bal – aşağı (yaralanma).

Stresin ölçülməsi

Müasir insanlar tez-tez psixoloji gərginlik yaşayırlar. Çünki cəmiyyətdə baş verən sosial-iqtisadi problemlər və həddindən artıq informasiyanın olması əsəb-psixoloji pozulmalara gətirib çıxarır. Bununla da insanda bir çox psixosomatik xəstəliklər yaranır. Daha çox ürək – damar xəstəliklərinə, habelə orqanizmin müqavimət sistemini zəiflədərək digər xəstəliklərə şərait yaradır. Alimlər uzun zamanlar apardıqları araşdırmalar əsasında həftə ərzində insanlara müxtəlif vaxtlarda təsir edən bəzi risk amillərinin siyahısını tərtib etmişlər.

Təlimat: Cədvəl həftə ərzində hər gün axşam doldurulur. Siyahıda uyğun cavbların qarşısına işarə qoyun. Hər cavab bir baldır. Həftə sonu balları toplayın:

Risk amilləri	Həftənin günləri						
	Bazar ertəsi	Çərşənbə axşamı	Çərşənbə	Cümə axşamı	Cümə	Şənbə	Bazar
Çatışmayan və pis yuxu							
Yolda, işdə və evdə pozulan əhval							
İşdə pozulmuş əhval							
Xoşagəlməz iş							
Həddən artıq olan səs							
3 fincandan artıq tünd kofe qəbulu							
10-dan artıq siqaret çəkmək							
Daha çox alqaqol qəbulu							
Çox az olan fiziki aktivlik							

Daha çox yemək							
Çox şirniyat qəbulu							
Şəxsi problemlər							
İş vaxtından artıq işləmək							
Evdə əhvalın pəzulması							
Öz işinin keyfiyyətinə şübhə							
Baş ağrıları							
Ürək zəifliyi							
Mədədə ağrıları							

1 - 20 bal vəziyyət normaldır. Hər ehtimala qarşı növbəti həftə bir daha yoxlayın. Bu çox və ya az dərəcədə olan subyektiv qavrayış və özünütənqidin olmaması da ola bilər.

21- 40 bal hələlik şərait o qədər də həyəcanlandırıcı deyil, ancaq bəzi bəndlərə diqqət etmək lazımdır. Tez bir zamanda onlar artıb ciddi təhlükə yarada bilər.

41- 60 bal təhlükə göz qabağındadır. Əgər ən tez vaxda həyat tərzinizlə bağlı ciddi addımlar atmasanız sizi mürəkkəb və bunlardan da artıq xoşagəlməzliliklər gözləyir.

60 bal-dan yuxarı sağlamlığınız ciddi təhlükədədir. Cədvəldə vacib bəndləri təhlil edin və təcili olaraq öz sağlamlığınıza diqqət yetirin.

Həyattərzi göstəricisi (HTG)

Təlimat: Aşağıdakı mülahizələri oxuyun.

Onların insanın keçirdiyi hissləri və etdiyi hərəkətləri əks etdirir.

Əgər yazılan mülahizə sizin vəziyyətinizlə eynidirsə, onda «bəli» sütununda, yox, əgər sizin vəziyyətinizi əks etdirmirsə, onda „xeyr“ sütununda uyğun xanada «x» işarəsi qoymaqla qeyd edin.

1. Çox yumşaq adamam və mənə niyə olmağa çalışmırsınız.
2. İstəyimə çatana qədər gözləyə bilmirəm.
3. Oxşamaq istədiyim adam həmişə olub.
4. İnsanlar mənə emosional adam hesab etmirlər.
5. Ədəbsiz filmlərə baxan zaman tez özümdən çıxıram.
6. Nadir hallarda gördüyüm yuxunu xatırlaya bilirəm.
7. Hər yerdə komanda verən adamlar mənə hirsli görünür.
8. Hərdən yumuruğumla divarı yıxmaq istəyirəm.
9. Öz üzərinə daha çox iş götürən adamlar mənə qıcıqlandırır.
10. Xəyallarda mən həmişə diqqət mərkəzindəyəm.
11. Mən elə adamam ki, heç vaxt ağlamıram.
12. Ümumi ayaqyolundan istifadə edəndə özümü çox pis hiss edirəm.
13. Mübahisə vaxtı mən həmişə hər iki tərəfi dinləməyə hazırım.
14. Mənə özümdən çıxartmaq asandır.
15. Kütlə içərisində kimsə mənə itələyən zaman hiss edirəm ki, cavab olaraq mən də onu itələməyə hazırım.
16. Çox insanlar mənə qiyyət edirlər.
17. Güman edirəm ki, sonda hirsli olmağam hər şeyi əvvəlcədən ölçüb-biçmək yaxşıdır.
18. Mən çox xəstələnirəm.
19. Mənim üçün sifəti yadda saxlamaq çətinidir.
20. Mən rədd ediləndə çox qəzəblənirəm.

21. Mən ədəbsiz sözləri eşidəndə çox utanıram.
22. Mən həmişə hadisələrə müsbət tərəfdən yanaşıram.
23. Qəzəbli adamlardan xoşum gəlmir.
24. Özümə aid olan şeylərdən xilas olmaq mənə çətindir.
25. Adları çətinliklə yadda saxlayıram.
26. Mən həddindən çox çılğınlığa meyilliyəm.
27. Səs-küy salmaqla öz məqsədlərinə çatan insanlara nifrət edirəm.
28. Mən möhvumatdan uzağam.
29. İnsanların mənim cazibədar olduğum haqqında danışmasından xoşum gəlir.
30. Səfərə hazırlaşarkən hər bir xırda məsələni belə əvvəlcədən planlaşdırıram.
31. Hərdən bütün dünyanın dağılmasını istəyirəm.
32. Pornoqrafiya çox pisdir.
33. Dilxor olanda çox yeyirəm.
34. Adamlar məni heç vaxt bezdirmirlər.
35. Uşaqlıq illərimi yaxşı xatırlaya bilmirəm.
36. Adətən məzuniyyətə gedərkən özümlə məşğuliyyət götürürəm.
37. Xəyallarımda böyük işlər görürəm.
38. Əksəriyyət insanların həddindən artıq eqoistliyi məni əsəbləşdirir.
39. Sürüşkən və selikli olana toxunanda iyrənirəm.
40. Kimsə məni bezdirəndə bunu ona bildirmirəm, çalışıram narazılığımı başqalarına deyim.
41. Güman edirəm ki, adam ehtiyatlı olmasa, insanlar onu «barmağına dolayar».
42. Başqa adamlarda mənfi keyfiyyətləri görmək üçün mənə çox vaxt lazımdır.
43. Hansısa faciə haqqında oxuyanda və ya eşidəndə heç bir narahatçılıq keçirmirəm.
44. Mübahisə zamanı mən, qarşı tərəfdən daha məntiqliyəm.

45. Kompliment eşitmək mənim üçün çox vacibdir.
46. Qarışıqlıq və səliqəsizlik çox pisdir.
47. Maşın sürərkən hərdən istəyirəmki, sürdüyüm maşını qabaqdakı maşına çırpım.
48. Hərdən mənə heç nə alınmayanda çox pis əsəbləşirəm.
49. Mən kimisə qanlı görəndə demək olar ki, heç bir narahətçilik keçirtmirəm.
50. Mənə diqqət yetirməyəndə əhvalım korlanır və bərk əsəbləşirəm.
51. İnsanlar mənə deyir ki, hamıya inanıram.
52. Mən qüsurlarımı gizlədən paltar geyinirəm.
53. Ədəbsiz sözlər işlətmək mənə çox çətindir.
54. Mənə elə gəlir ki, insanlarla çox mübahisə edirəm.
55. Məni insanlardan uzaqlaşdıran onların səmimi olmamalarıdır.
56. Hamı məni çox insafly adam hesab edir.
57. Bilirəm ki, mənəvi cəhətdən əksər insanlardan üstünəm.
58. Nəyinsə öhdəsindən gələ bilməyəndə ağlamağa hazırım.
59. Mənə elə gəlir ki, hisslərimi ifadə etməyi bacarmaram.
60. Kimsə məni itələyən zaman, məni qəzəb bürüyür.
61. Kim ki, xoşuma gəlmir onu başımdan çıxarıb atıram.
62. Mən çox nadir hallarda məhəbbət və ya bağlılıq hissi keçirirəm.
63. Həmişə diqqət mərkəzində olmağa çalışan insanları gördükdə, buna dözə bilmirəm.
64. Mən çoxlu kolleksiya toplayıram.
65. Maraqlandığım sahədə uğur əldə etmək üçün əksər insandan daha çox çalışıram.
66. Uşaqların ağlamaq səsi məni narahat etmir.
67. Mən əsəbləşəndə əlimin altında olan hər şeyi qırmaq istəyirəm.
68. Mən həmişə nikbin oluram.
69. Mən çox yalan danışırım.
70. Mən iş prosesinin ətrafında baş verənlərdən çox onun özünə

bağlıyam.

71. Əksəriyyət insanlar dözülməzdir.

72. Baxacağım filmdə daha çox erotik səhnələr olarsa boş yerə gedib vaxt itirməzdim.

73. Adamlara etibar etməyin mümkünsüzlüyü məni çox əsəbləşdirir.

74. Mən yaxşı təəssürat yaratmaq üçün hər şey edəyəm.

75. Mən özümün bəzi hərəkətlərini başa düşə bilmirəm.

76. Mən zor işlədilən kino səhnələrinə güclə baxıram.

77. Düşünürəm ki, əksəriyyət insanların fikirlərini eşitməkdənsə ətrafda baş verən hadisələri görmək daha yaxşıdır.

78. Mən uğursuzluğa düşdükdə pis əhvalımı gizlədə bilmirəm.

79. Hazırda insanların istifadə etdiyi çimərlik geyimi çox ədəbsizlikdir.

80. Hisslərimin mənə hakim kəsilməsinə icazə vermirəm.

81. Mən həmişə ən pis olanları əvvəlcədən nəzərə alıram ki, qəfildən başımın üstünü almasın.

82. Çoxları istərdilər ki, mənim vəziyyətimdə olsunlar və yaxşı yaşasınlar.

83. O qədər əsəbi olmuşam ki, təsadüfən özümü vurub yaralamışam.

84. Mən mənəviyyatca dayaz olan insanlarla qarşılaşarkən nifrət hissi keçirirəm.

85. Demək olar ki, məktəb illərindən heç nə xatırlamıram.

86. Bəzən dilxor olanda özümdən aslı olmadan uşaq kimi hərəkət edirəm.

87. Öz hisslərimlə müqayisədə, fikirlərim haqqında danışmağa daha çox üstünlük verirəm.

88. Mənə elə gəlir ki, başladığım işlərdən heç nəyi axıra çatdırıb bilməyəcəm.

89. Amansızlıq və qəddarlıq haqqında eşitmək mənə təsir etmir.

90. Demək olar ki, mənim ailəmdə heç vaxt insanlar arsında qarşıdurma olmur.
91. Mən insanların üstünə çox qışqırıram.
92. Başqalarını ayaqlayıb irəli getmək istəyənləri görməyə gözüm yoxdur.
93. Mən dilxor olanda tez-tez içirəm.
94. Çoxlarına baxanda problemlərim az olduğu üçün özümü xoşbəxt hiss edirəm.
95. Əhvalım pis olanda həmişəki vaxtdan daha tez yatıram.
96. Adamlar uğur qazanmaq üçün yalan danışanda, çox pis oluram.
97. Mən çoxlu ədəbsiz sözlər danışırım.

Şərh: Testin açarı cədvəldəki A - dan H - a kimi olan başlıqlara, uyğundur.

A - manikal vəziyyət, mak	13 bal, bir bal	7, 692%
V - isterik vəziyyət, mak	12 bal, bir bal	8, 333%
C - aqressiv vəziyyət, mak	14 bal, bir bal	7, 142%
D - psixopatik vəziyyət, mak	10 bal, bir bal	10 %
E - depressiv vəziyyət, mak	13 bal, bir bal	7, 692 %
F - paranoidal vəziyyət, mak	13 bal, bir bal	7, 692%
G - passiv vəziyyət, mak	12 bal, bir bal	8, 333%
H - obsesial vəziyyət, mak	10 bal, bir bal	10%

16		0								65					0			
17									0	66				0				
18				0						67							0	
19				0						68			0					
20									0	69				0				
21										70								0
22				0						71						0		
23									0	72								0
24								0		73						0		
25				0						74					0			
26									0	75				0				
27									0	76							0	
28									0	77				0				
29									0	78					0			
30									0	79								0
31									0	80								0
32										81								0
33									0	82					0			
34									0	83								0
35									0	84								0
36										85					0			
37									0	86					0			

38						0				87								0	
39									0	88				0					
40							0			89			0						
41						0				90		0							
42		0								91								0	
43			0							92						0			
44								0		93			0						
45					0					94		0							
46									0	95			0						
47							0			96						0			
48				0						97								0	
49			0																

Sonra alınan balları(hər bir vəziyyət üzrə toplanan balı uyğun faizə vurmaq yolu ilə) faizə çeviririk. Hər bir vəziyyətin alınan cavablarına görə müqayisə aparırıq və sınımlan şəxsin fərdi profilini qururuq.