

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI ELM VƏ TƏHSİL NAZİRLİYİ
XƏZƏR UNİVERSİTETİ

TƏBİƏT ELMLƏRİ, SƏNƏT VƏ TEXNOLOGİYA YÜKSƏK TƏHSİL FAKÜLTƏSİ

İstiqamətin şifri və adı

060209 - Psixologiya

İxtisaslaşmanın adı

Klinik psixologiya

Psixologiya departamentinin magistrantı

Nailə Xudiyeva Emil qızı

Magistr dərəcəsi almaq üçün

“GƏNCLƏRDƏ SOSIAL FƏBİYA İLƏ İNTERNET ASILILIĞI ARASINDAKI
ƏLAQƏNİN ÖYRƏNİLMƏSİ”

mövzusunda

DİSSERTASIYA İŞİ

Elmi rəhbər: psixol.ü.f.d., dosent Lalə Cabbarova

Bakı – 2023

Gənclərdə sosial fobiya ilə internet asılılığı arasındakı əlaqənin öyrənilməsi

Xülasə

Dissertasiya işinin əsas məqsədi, sosial fobiya və internet asılılığı fenomenlərinin araşdırılması, onları şərtləndirən amillər sisteminin müəyyən olunması və gənclərdə sosial fobiya ilə internet asılılığı arasındakı əlaqənin tədqiqindən ibarətdir.

Tədqiqatın obyektivi-Gənclərdə sosial fobiya ilə internet asılılığı arasındakı əlaqədir.

Tədqiqatın predmeti. Gənclərdə sosial fobiya ilə internet asılılığının təzahür xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi və onlar arasındakı əlaqənin tədqiqi təşkil edir.

Tədqiqat işi ümumi şəkildə- giriş, üç fəsil, nəticə, istifadə olunmuş ədəbiyyat və əlavələrdən ibarətdir. Dissertasiya işinin giriş hissəsində internet asılılığı və sosial fobiya probleminin bir-biri ilə olan təsir və əlaqəsi təhlil edilmişdir, mövzunun aktuallığı, obyektivi və predmeti, eyni zamanda tədqiqatın məqsəd və vəzifələri ön plana verilmişdir.

Birinci fəsildə sosial fobiya pozuntusunun əsas mahiyyəti və diaqnostik meyarları ətraflı şəkildə təhlil olunmuşdur. Bundan əlavə, sosial fobiyanın əsas xüsusiyyətləri və insanlarda bu problemin yaranmasına gətirib çıxaran faktorlar ayrılıqda ön plana çıxarılaraq, geniş şəkildə izah edilmişdir. Həmçinin sosial fobiya fonemini ilə bağlı nəzəriyyə və əsas konsepsiyalar nəzərdən keçirilmişdir. Ən əsasda sosial fobiyanın insanın həyatına təsir edərək yaratdığı problem və çətinliklər ilə bağlı məlumat öz əksini tapır.

İkinci fəsildə internet asılılığı addiktiv davranışın bir növü kimi təzahür xüsusiyyətləri nəzərdən keçirilmişdir. Bununla bərabər internet asılılığın yaranma səbəbləri ilə bağlı müxtəlif yanaşmalara nəzər yetirilmiş və bir-birilərində olan fərqliliklər ön plana çıxarılmışdır. Həmçinin sosial fobiya pozuntusu ilə internet asılılıq problemi arasındakı əlaqənin tədqiqi ilə bağlı araşdırmalar təhlil edilmişdir.

Dissertasiya işinin üçüncü fəslində 202 nəfər gəncə sosial fobiya ilə internet asılılığı arasındakı əlaqəyə dair müxtəlif tədqiqatlar araşdırılmış və fərziyyələr sübut olunmuşdur. Tədqiqatda 110 nəfər qadın, 92 nəfər kişi olmaqla Xəzər Universiteti və Bakı Dövlət Universitetində aparılmışdır. Tədqiqat nəticələrinin riyazi-statistik olaraq təhlilini aparmaq üçün SPSS proqramından istifadə edilmişdir. Belə ki, tədqiqatdan əldə edilən nəticəyə görə gənclərdə sosial fobiya ilə internet asılılığı arasında əlaqə olduğu müəyyən olunmuşdur.

Studying the relationship between social phobia and internet addiction in young people

Summary

The main goal of the dissertation work is to investigate the phenomena of social phobia and internet addiction, to determine the system of factors that condition them, and to study the relationship between social phobia and internet addiction in young people.

The object of the study- The relationship between social phobia and internet addiction in youth.

The subject of the study. It is a study of the manifestations of social phobia and Internet addiction in young people and the study of the relationship between them.

The research work generally consists of - introduction, three chapters, conclusion, used literature and appendices. In the introductory part of the dissertation, the influence and relationship between the problem of Internet addiction and social phobia was analyzed, the relevance, object and subject of the topic, as well as the goals and objectives of the research were put forward.

In the first chapter, the main essence and diagnostic criteria of social phobia disorder are analyzed in detail. In addition, the main characteristics of social phobia and the factors that lead to the emergence of this problem in people have been brought to the fore and explained in detail. The theory and basic concepts related to the phoneme of social phobia were also reviewed. Most importantly, the information about the problems and difficulties created by social phobia affecting a person's life is reflected.

In the second chapter, the characteristics of Internet addiction as a type of addictive behavior were considered. At the same time, various approaches regarding the causes of Internet addiction were considered and the differences between them were brought to the fore. Studies investigating the relationship between social phobia disorder and Internet addiction problems were also analyzed.

In the third chapter of the thesis, various studies on the relationship between social phobia and Internet addiction with 202 young people were investigated and hypotheses were proven. The study was conducted at Khazar University and Baku State University, including 110 women and 92 men. The SPSS program was used to conduct a mathematical-statistical analysis of the research results. So, according to the results obtained from the research, it was determined that there is a connection between social phobia and internet addiction in young people.

MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ.....	5
I FƏSİL. SOSİAL FOBİYANIN ÜMUMİ NƏZƏRİ MƏSƏLƏLƏRİ.....	10
1.1.Sosial fobiya anlayışının mahiyyəti və onun diaqnostik meyarları.....	10
1.2.Sosial fobiyanın əsas xüsusiyyətləri.....	13
1.3. Sosial fobiyanı şərtləndirən amillər.....	18
1.4.Sosial fobiya fenomeninin tədqiqi istiqamətləri: əsas nəzəriyyə və konsepsiyalar.....	21
1.5. Müasir dövrdə sosial fobiyanın spesifik problem və təzahürləri.....	26
II FƏSİL. İNTERNET ASILILIQ FENOMENİ VƏ ONUN SOSİAL FOBİYA İLƏ ƏLAQƏSİNİN NƏZƏRİ-METODOLOJİ KONTEKSTDƏ TƏHLİLİ.....	30
2.1.İnternet asılılığı addiktiv davranışın bir forması kimi.....	30
2.2.İnternet asılılığın təzahür xüsusiyyətləri.....	35
2.3.İnternet asılılığın etiologiyası ilə bağlı nəzəriyyə və konsepsiyaların təhlili.....	41
2.4.İnternet asılılığı və sosial fobiya fenomenləri arasındakı əlaqənin tədqiqi ilə bağlı araşdırmaların təhlili.....	45
III Fəsil. GƏNCLƏRDƏ İNTERNET ASILILIĞI İLƏ SOSİAL FOBİYA ARASINDAKI ƏLAQƏNİN TƏDQIQI.....	51
3.1 Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi.....	51
3.2 Tədqiqatdan alınan nəticələrin təhlili.....	53
NƏTİCƏ.....	69
İSTİFADƏ OLUNMUŞ ƏDƏBİYYAT SİYAHISI.....	73
ƏLAVƏLƏR.....	86

GİRİŞ

Mövzunun aktuallığı. Son illərdə internet ünsiyyət vasitəsi olmaqdan kənara çıxmış və günlük həyatımızın ayrılmaz bir parçasına çevrilmiş, hətta mərkəzində belə dayanmışdır (Andaş, 2021). Məlumdur ki, texnologiyanın inkişafı və internetin son zamanlar sosial həyata, dəyərlərə yaratdığı təsirlər tez-tez araşdırılan mövzular sırasında yer alır. İnternetin təhsil sahəsində və sosial çevrədə müəyyən qədər faydaları vardır. Məsələn, internet yeni bir məlumatların əldə edilməsində, araşdırma və tədqiqatların aparılmasında müsbət rol oynayır və eyni zamanda, yaradıcı və tənqidi düşünmə kimi şəxsi inkişafı dəstəkləyən bir texnoloji vasitəsidir (Akboğa və Gürqan, 2019). Bununla yanaşı, mobil cihazların köməyi ilə internetə istədiyimiz zaman və istədiyimiz yerdə daxil olmağımız, internetə olan maraq və tələbləri artırmışdır. İnternet bizim üçün maraqlı və lazım olan məlumatları asan və tez zamanda əldə etməyə və bunları digər insanlara paylaşma imkanı verir (Turgut və Kurşun, 2021). Xüsusilə pandemiya dövründə məsafədən telefon və kompüter ilə icra edilən işlər, tədbirlərin onlayn rejimdə olması insanları sosial mühitdən uzaqlaşdırmış oldu. Təbii ki, texnoloji inkişaf insanlarda texniki baxımdan tərəqqiyə gətirib çıxar, lakin mənfi tərəflərini də nəzərə almaq mütləqdir.

Belə ki, internet istifadəsi həyatımızı asanlaşdırmaq baxımından faydalı olsa da, həddindən artıq istifadə edildikdə, xüsusilə gənclər üçün önəmli dərəcədə bir problemə çevrilir (Kılıç və Durat, 2017). Burada ən əsas problem internet asılılığıdır. İnternetdən həddindən artıq məqsədsiz, ifrat dərəcədə istifadə edildikdə, o müəyyən narahatlıq və qorxular yaradaraq şəxsi bacarıqların inkişafına mənfi təsir göstərə bilər (Akboğa və Gürqan, 2019). Beləliklə internetdən nəzarətsiz istifadə sosial, psixoloji və fizioloji cəhətdən neqativ nəticələrə gətirir (Sağlan, 2019).

Çox təəssüf ki, ölkəmizdə internet asılılığının ən yüksək risk qrupu məhz texnologiya ilə böyüyən və texnologiyadan effektiv şəkildə istifadə edən uşaq və gənclərdir (Fırıncı, 2021). Əvvəlki illərə nisbətən uşaqlar həyətdə oyun oynamır, yeniyetmə və gənclər real ünsiyyətdən daha çox virtual ünsiyyətə üstünlük verirlər. Hətta dostluq və yoldaşlıq münasibətləri artıq sosial mediada qazanılan dostlara əsaslanır. Psixoloji tədqiqatlar da göstərir ki, onlar üz-üzə ünsiyyət yerinə, virtual mühitdə ünsiyyətə üstünlük verirlər, günlük vəzifələrini, öhdəlikləri yerinə yetirmək əvəzinə, uzun saatlarla internetdən istifadə edirlər (Məmmədova, 2015; Young, 2002). Nəticədə bu gənclər şəxsiyyətlərarası qarşılıqlı münasibət və əlaqə qurmaqda çətinlik çəkir, sosial bacarıqlarını inkişaf etdirə bilmirlər. Bütün bunlar isə onlarda asılılıq davranışının artmasına zəmin yaradır (Alyanak, 2016).

Bundan əlavə, internet asılılığı nəinki fiziki və psixoloji problemlərə səbəb olur, eyni zamanda insanı sosial həyatdan və çevrəsindən qoparır və sosial münasibətlərini zədələyir (Söyler, və Yıldırım Kaptanoğlu, 2018). Bununla bağlı aparılan bir çox araşdırmalarda, internet asılılığının sosial fobiya, depressiya, tənhalıqla, utancaqlılıqla bir əlaqəsi olduğu aşkar ediləlidir. Digər tərəfdən, Holman, Hansen, Cochian və Lindsey tərəfindən aparılan tədqiqatlar da göstərir ki, internetdən çox vaxt keçirən və ya vaxtının çox hissəsini kompüterdə oyun oynayan insanların sosial inkişaf səviyyələrində əhəmiyyətli dərəcədə azalma baş verir, özünəinam səviyyələri aşağı düşür, sosial fobiya və aqressiya səviyyəsi isə yüksəlir (Akboğa və Gürqan, 2019).

Xüsusilə də sosial fobiya internet asılılığının ən mühüm bir göstəricisi olaraq qəbul edilir (Fırınçı, 2021). Belə ki, sosial mühitdə dəyərsiz şəkildə görünməkdən narahat olan sosial fobiyalı insanların ünsiyyətdən qaçdıqları müşahidə edilir (Halçakoğlu, 2019). Bu zaman, onlar bu sosial ehtiyaclarını real sosial mühitlərə daxil olmaq yerinə özlərini daha rahat hiss edə bildikləri internet üzərindən qarşılamağa çalışırlar (Razıoğlu, 2021). İnternet arxasında insanların rədd edilmə və tənqid edilmə ehtimalı az olduğundan, sosial münasibətlərini internet vasitəsilə həyata keçirmək sosial fobiyalı insanlar üçün ən cəlbəedici bir yol sayılır (Fırınçı, 2021).

Son zamanlar Azərbaycanda internetdən sui-istifadənin yaratdığı problemlər səbəbindən psixoloqlara müraciət edən insanların sayında artım müşahidə olunur (Əskərova, 2018). İnternet gündəlik həyatda çox təsirli olduğu üçün sosial fobiyası olan insanların bu vəziyyətdən müsbət yoxsa mənfi təsirləndiyini öyrənmək böyük önəm daşıyır. Bu mövzu hal-hazırkı dövrdə istər beynəlxalq səviyyədə, istərsə də ölkəmizdə tədqiqat baxımdan əhəmiyyətli və aktual mövzudur.

Məhz buna görə də bu problemin geniş şəkildə araşdırılması və eyni zamanda ətraflı öyrənilməsi, ona qarşı müvafiq tədbirlərin görülməsi baxımından çox əhəmiyyətlidir. İki fenomen birlikdə nəzərdən keçirilərək aralarındakı proqnozlaşdırıcı təsirinin araşdırılması ədəbiyyata bənzərsiz töhfə verməklə yanaşı, vaxtında peşəkar müdaxilə baxımından da böyük fayda verəcəyi düşünüləməkdədir. Həmçinin bu tədqiqat işi sosial fobiya və internet asılılığa dair bir sıra klinik müdaxilə üsullarının hazırlanmasında və psixoloji xidmətin təşkil olunmasında istiqamət verəcəkdir. Ümumi olaraq, texnologiya əsrində internet asılılığı və sosial fobiya probleminin sürətli inkişaf xəttinə görə bu mövzunun tədqiq edilməsi indiki dövrdə və hələ bundan sonrakı dövrlərdə də əhəmiyyətli tədqiqat mövzusu olaraq qalacaqdır.

Mövzunun işlənilmə səviyyəsi. İnternet asılılığı və sosial fobiya probleminin tədqiqinə yönəlmiş retrospektiv təhlilindən görünür ki, bu problemin ayrı-ayrılıqda öyrənilməsi ötən əsrlərin

sonlarında başlanmış və son zamanlar isə bir-biri ilə əlaqələri daha çox diqqət mərkəzində olmuşdur.

İnternet asılılığı ilə bağlı tədqiqatlara nəzər salındıqda, aydın olur ki, problem iki fərqli istiqamət üzərində araşdırılır. Bir tərəfdən, internet asılılığının mənşəyi və yaranma səbəbləri (Qrohon; K, Yunq; İ, Qoldberq və digərləri), digər tərəfdən isə yaş, cins, ölkə və s baxımından fərqli xüsusiyyətləri tədqiq edilir (Morahan-Martin və Schumacker, 2000; Bakken, 2009 və digərləri). Bunlardan fərqli olaraq, psixoloji tədqiqatlar isə internetin davamlı istifadəsi nəticəsində yaranan problemlər, bu problemlərin minimum səviyyəyə çatdırılması və ya tamamilə aradan qaldırılması yollarını araşdırır.

Belə ki, Azərbaycanda həyata keçirilən psixoloji tədqiqatlarda, internet asılılığı və sosial fobiya daha çox ayrılıqda bir problem olaraq araşdırılırdı (Cabbarova, 2008; Kərimova, 2019; Qudsi Franaka Bahaddin 2016; Seyidova, 2019; Zamanzadə, 2018). Respublikamızda L. Cabbarova “İnternetdən asılılıq probleminin sosial-psixoloji təzahürləri”, R.M. Əliquliyev, R.Ş. Mahmudov, M.D. Dəmirçiyeva kimi peşəkar mütəxəsislər internet asılılığının araşdırılması və onunla mübarizə sahəsində çox əhəmiyyətli rol oynayan tədqiqatlar aparmışdılar. Xüsusilə də, bu istiqamətdə tədqiqatlar həyata keçirən tədqiqatçılar (Mehriabad, 2012; Məmmədova, 2015) belə qənaətə gəlmişdilər ki, internet həyatı asandlaşdıran kütləvi informasiya vasitəsi olmasına baxmayaraq, internetdən ifrat dərəcədə istifadə insanlarda sosial fəaliyyətlərinin məhdudlaşmasına, depressiya, asılılıq, sosial fobiya kimi bir çox problemlərin yaranmasına səbəb olur. Lakin xarici ölkələrdə internet asılılığı və sosial fobiya ilə bağlı psixoloji tədqiqatlar üstünlük təşkil edir (Caplan, 2007; Chen və Yang, 2004; Fırıncı, 2021; Hasmujaj 2016; Papacharissi və Rubin ,2000; Şahan və Çapan, 2017).

Azərbaycanda isə sosial fobiya və internet asılılıq problemi ilə bağlı araşdırmalara nəzər yetirilən zaman bu ad altında olan tədqiqatların olduqca az şəkildə təşkil edildiyini müşahidə edirik. Nəticə etibarlı ilə sosial fobiya və internet asılılığı arasındakı əlaqələr tam araşdırılmadığına görə ölkəmizdə bu sahədə tədqiqatın həyata keçirilməsini zəruri edir.

Tədqiqatın obyektii- Gənclərdə sosial fobiya ilə internet asılılığı arasındakı əlaqədir.

Tədqiqatın predmeti. Gənclərdə sosial fobiya ilə internet asılılığının təzahür xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi və onlar arasındakı əlaqənin tədqiqi tədqiqatın predmetini təşkil edir.

Tədqiqatın fərziyyəsi. Tədqiqat zamanı aşağıdakı fərziyələr irəli sürülmüşdür:

Əsas fərziyyə: Gənclərdə sosial fobiya ilə internet asılılığı arasında əhəmiyyətli dərəcədə əlaqə vardır.

Əsas fərziyyəyə uyğun olaraq iki köməkçi fərziyyədə götürülmüşdür:

- Gənclərdə sosial fobiyanın səviyyəsinin yüksək olması internetdə keçirilən zamanla düz mütənasibdir.
- Gənclərdə internetdən asılılıq və sosial fobiya arasındakı əlaqədə gender fərqləri mövcuddur.

Tədqiqatın məqsədi. Tədqiqatın əsas məqsədi, sosial fobiya və internet asılılığı fenomenlərinin araşdırılması, onları şərtləndirən amillər sisteminin müəyyən olunması və gənclərdə sosial fobiya ilə internet asılılığı arasındakı əlaqənin tədqiqindən ibarətdir.

Tədqiqatın vəzifələri. Qarşıya qoyulmuş məqsədə nail olmaq üçün aşağıda qeyd edilən vəzifələrin həyata keçirilməsi nəzərdə tutulmuşdur:

1. Sosial fobiya və internet asılılığına həsr edilmiş tədqiqatların, elmi işlərin araşdırılması.
2. Psixoloji ədəbiyyatlarda sosial fobiya ilə internet asılılığı ilə bağlı tədqiqatların sistemləşdirilməsi.
3. Psixoloji tədqiqat metodikalarının ümumi daxili etibarlılığının təhlili.
4. Gənclərdə internet asılılığı və sosial fobiya arasındakı korrelyasiyanın müəyyən etmək.
5. Sosial-demoqrafik göstəricilər arasındakı fərqlərin tapılması ilə sosial fobiya, eyni zamanda internet asılılığı ilə olan əlaqənin statistik olaraq aparılması.
6. Gənclərdə yaranan internet asılılığı və sosial fobiya probleminin minimum səviyyəyə endirilməsi üçün göstəricilərin ümumi dinamikasını sistemli şəkildə öyrəndikdən sonra tövsiyələrin irəli sürülməsi.

Tədqiqatın metodologiyası. Tədqiqatın metodoloji əsasını, araşdırılan sosial fobiya və internet asılılığı problemi ilə bağlı müxtəlif psixoloji tədqiqatlarda (Morahan-Martin və Schumacher; Caplan) irəli sürülən elmi-nəzəri konsepsiyalar təşkil edir. Bununla bağlı olaraq, qarşıya qoyulan vəzifələrin həyata keçirilməsi üçün bir sıra metodikalardan istifadə edilmişdir.

Tədqiqatda, sosial fobiya səviyyəsini ölçmək üçün Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin Elmi-Tibbi Şurasının 22 oktyabr 2021-ci il tarixli 24 nömrəli qərarı ilə təsdiq edilmiş “Təşviş pozuntularının diaqnostika və müalicəsi üzrə klinik protokol”dakı (2-ci nəşr, yenilənmiş) Liebowitz Sosial Fobiya şkalasından və internet asılılığını müəyyənləşdirmək üçün Mələk Kərimova və Selim Günüc (2019) tərəfindən adaptasiya edilmiş İnternet asılılıq şkalasından istifadə olunmuşdur. Bundan əlavə, tələbələrin demoqrafik məlumatlarını əldə etmək üçün sorğu anketi tətbiq edilmişdir. Araşdırmada 18-29 yaş arası 92 nəfər (45%) kişi və 110 nəfər (55%) qadın daxil olmaqla, ümumilikdə 202 nəfər gənc iştirak etmişdir.

Tədqiqatın elmi yeniliyi. Azərbaycanda ilk dəfə gənclərdə sosial fobiya və internet asılılıq arasındakı əlaqənin öyrənilməsi üzrə psixoloji və riyazi-statistik təhlilləri həyata keçirilmiş və onlar arasındakı əlaqələr müəyyən olunmuşdur. Tədqiqat işindən əldə edilən nəticələr gələcəkdə bu problemlə bağlı tədqiqat apararı digər tədqiqatçılar tərəfindən istifadə edilə bilər.

Tədqiqatın elmi-nəzəri əhəmiyyəti. Tədqiqatın elmi-nəzəri baxımından əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, tədqiqatda əldə olunan nəticələr internet asılılığı və sosial fobiya ilə bağlı elmi-metodoloji, nəzəri səviyyədə bir sıra məsələlərin həllində və gələcəkdə yeni elmi istiqamətlərin meydana gəlməsində böyük rol oynaya bilər. Həmçinin bu tədqiqat materiallarından ali məktəblərinin klinik psixologiya, ümumi psixologiya, sosial psixologiya üzrə fənlərin tədrisində, maarifləndirici təlim və seminarların təşkilində faydalı mənbə olaraq istifadə oluna bilər. Eyni zamanda bu tədqiqat işi bu problem ilə bağlı aparılan bir sıra profilaktiki tədbirlər və aradan qaldırılma yolları üçün nəzəri mənbə rolunda çıxış edir.

Tədqiqatın elmi-praktik əhəmiyyəti. Tədqiqatın elmi-praktik əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, tədqiqatdan əldə edilən nəticələri, ümumi psixologiya, klinik psixologiya, sosial psixologiya, sosiologiya, və sosial iş sahələrdə araşdırma apararı tədqiqatçılar tərəfindən praktik vəsait kimi istifadə oluna bilər. Habelə tədqiqat materialları müxtəlif psixoloji və psixiatrik mərkəzlərin, xəstəxanaların fəaliyyət sahələri üçün yararlı ola bilər. Tədqiqatdan əldə edilən nəticələrdən müəllimlər üçün elmi-metodik tövsiyələrin hazırlanmasında və elmi-tədqiqat müəssisələrində seçmə fənlərin tədrisində istifadə edilə bilər.

Tədqiqatın aqrobasiyası. Dissertasiya işinin mövzusunə uyğun olaraq, bir məqalə çapa təqdim edilmişdir:

-“Gənclərdə sosial fobiyanın yaratdığı fəsadlar və onların psixoloji təhlili” adlı məqalə Psixologiya jurnalının 2022-ci il 4 sayılı nömrəsində çapdadır//.

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

I FƏSİL. SOSIAL FOBİYANIN ÜMUMİ NƏZƏRİ MƏSƏLƏLƏRİ

1.1. Sosial fobiya anlayışının mahiyyəti və onun diaqnostik meyarları.

Cəmiyyətdə ən çox rast gəlinən psixoloji pozuntu olaraq önə çıxan sosial fobiya problemi, fərdlərin izdiham arasında ya da tanımadıqları insanların yanında onların baxışlarına və nəzarət hədəfinə çevrilmə qorxusu olaraq təyin olunur (Andaş, 2021). Eyni zamanda Dilbaza (1997) görə, sosial fobiya, utanc və ya rüsvayçılığa səbəb olacaq şəkildə davranmaq və ya bir şey etmək qorxusu olaraq qəbul edilir və bu zaman fərd, ictimai yerlərdə çıxış edərkən danışmaqda çətinlik çəkir və yaxud danışa bilmir (Terlemez, 2018). Sosial təşviş pozuntusu ədəbiyyatlarda sosial fobiya ilə sinonim hesab olunur (Nalbantoğlu, 2020).

Sosial fobiyası olan insanlar, sosial vəziyyətlərdə sosial narahatlığın daha çox təsirinə sahibdirlər və onlar da bu sosial narahatlıq vəziyyətlərdən tez-tez qaçmağa çalışdıqları üçün buda onların həyatına məhdudlaşdırıcı təsir göstərir (Aydın və Gençay, 2021). Bundan əlavə, yemək yemək, içmək, ictimai tualetlərdən istifadə etmək, başqasına zəng etmək, ictimai nəqliyyatdan istifadə etmək, səyahət etmək kimi vəziyyətlərdə fərdin narahatlıq səviyyəsi artar (Şevval Şeyda Şakar, 2021). Bu zaman titrəmə, üzün qızarması, tərləmə kimi fiziki simptomlar özünü göstərir və fərd bu simptomları davamlı olaraq nəzarətdə saxlamağa çalışdığı üçün bədəninə gücsüzlük hiss edərək, özlərinə qarşı hirsənələr (Cebeci, 2021; Güleç, 2018). Nəticədə insan bu qorxunu yaşamamaq üçün sosial mühitlərə girməkdən qaçarlar (Mercan, Oyur, Alamur, Gül, və Bengül, 2012). Beləliklə, sosial fobiya şəxsiyyətlərarası münasibətlərin formalaşmasının qarşısını alaraq, həyat keyfiyyətini aşağı salaraq, təhsil və iş fəaliyyətinə mənfi təsir edərək, insanların gündəlik fəaliyyətinin ciddi şəkildə pozulmasına səbəb ola bilər (Sağlan, 2019).

Ümumiyyətlə, sosial fobiya ilə yaşayan insanlar yaşadıkları bu qorxu və narahatlığın real olmadığını fərqləndir, lakin sosial mühitə girdikləri zaman və ya digər insanlarla ünsiyyət qurduqlarında qorxu və təlaş hislərini dayandıra bilmirlər və həyatlarını idarə edən bu qorxunun öhdəsindən gələ bilmirlər (Mercan və digərləri, 2012). Sosial fobiyası olan insanların əksəriyyətində, mənliyinə olan hörməti aşağı olur və demək olar ki, yox səviyyəsindədir, özlərinə qarşı güvənsizdirlər və insanlar tərəfindən qəbul edilməmə qorxusu isə yüksək səviyyədədir (Kodak, 2020). Bununla birlikdə, sosial fobiyanın xüsusiyyətlərini əlavə olaraq aşağıda maddə şəklində sıralamaq olar (Sarıyer, 2015):

- Sosial fobiyası olan insanlar ümumiyyətlə özlərinə qapanıq olurlar.

- Alçaq səsə və az danışirlar.
- Özlərinə qarşı olan tərifləri çox tez ötüşdürürlər, qısa formada cavab verirlər və utancaqdırlar.
- Hər hansı mövzuya dair fikirlərini aydın şəkildə ifadə edə bilmirlər və çətinlik çəkirlər.
- Diqqətlərin onlara qarşı toplanmasından xoşları gəlmir.
- Kollektiv içində xüsusi qərarlar verməkdən çəkinirlər.
- Qorxu və boyun qaçınma davranışları həyatlarında mühüm yer tutur (nəq., Şakar, 2021).

Sosial fobiya anlayışı ilk dəfə fransız psixoloqu Pierre Janet tərəfindən 1903-cü ildə başqaları tərəfindən izlənikən, yazarkən, danışarkən, və ya piano ifa edərəkən qorxan insanları təsvir etmək üçün istifadə edilmişdir (Heimberg 1995; Raziöglu, 2021). Psixoanalitik yanaşmasına görə sosial fobiya, fobik simptomların basdırılmış əsas instinktlərin nəticəsidir (Gökkaya, 2016). Marks və Gelder 1966-ci ildə fobiyaları sosial fobiya, aqorafobiya, spesifik fobiya və heyvan fobiyası olaraq, dörd kateqoriyə ayırmışdı, çünki bu dörd fobiyanın alt tipləri bir-birindən təkə klinik cəhətdən deyil, həmde gedişatına, başlanğıc yaşına və epidemioloji xüsusiyyətlərinə görə fərqləndiyini düşünürdülər (Kavak, 2009). Həmçinin sosial fobiyanı DSM sisteminə ayrı bir pozuntu olaraq daxil olmasında əhəmiyyətli dərəcədə töhfə vermişdilər.

Belə ki, ilk olaraq fobiyalar DSM-I-də fobik reaksiya olaraq adlandırılmışdı (Halkacıöglu, 2019). Lakin daha sonra, DSM-II-də bütün fobiyalar fobik nevrozlar adı altında toplandı (Köroglu, 2017). DSM-III-də isə fobiyalar aqorafobiya, sosial fobiya və sadə fobiya olaraq, alt qruplar şəklində bölündü (Derin, 2017). Beləliklə sosial fobiya ilk dəfə DSM III-də yer almış oldu (Kılıç, Durat, 2017). Daha sonra sosial fobiya ilə bağlı çoxlu araşdırmalar aparılmağa başladı. Lakin DSM-III-R də sosial fobiyanın müəyyən edilməsində çatışmazlıqların olduğu fərq edilmiş və bu çətinlikləri aradan qaldırmağa səy göstərildi (Gökkaya, 2016). Sosial fobiya problemi DSM- III R-də insanın başqaları tərəfindən qiymətləndirilə biləcəyi bir və ya birdən çox vəziyyətlərdən davamlı olaraq, reallığa uyğun olmayan qorxu və bu vəziyyətdən boyun qaçınma kimi tərif edilirdi (Derin, 2017). Adətən, DSM III- R ilə DSM IV bir-birindən fərqlənir (Fırıncı, 2021).

Sosial fobiya DSM-IV-də *sosial təşviş pozuntusu* kimi adlandırılaraq, ümumiləşdirilmiş və ümumiləşdirilməmiş olmaqla iki alt növə bölünürdü (Tuncer, 2017). DSM-IV görə sosial fobiya, heç bir psixoloji və ya fizioloji simptomlardan qaynaqlanmayan, və birbaşa sosial mühitlərdə olmaq qorxusu şəklində ortaya çıxan qorxu olaraq təyin oluna bilər. Lakin fiziki problemlərdən

qaynaqlanan sosial fobik simptomlar isə başqa şəkildə təyin olunmayan narahatlıq pozuntusu olaraq təsnif edilirdi (Kavak, 2009).

Ən son olaraq qəbul edilən DSM-V-də isə sosial fobiya, fərdin mənfi olaraq dəyərləndiriləcəyi şəkildə davranmaq və narahat olmaya dair əlamətləri göstərmək qorxusu olaraq qəbul edilir. Bu qorxu və ya təlaş insan üçün davamlı şəkildə baş verən bir vəziyyətdir (Öztürkçe, 2021). Bundan əlavə, DSM-V-də ümumiləşdirilmiş (generalized) anlayışı silinərək, yalnız hərəkəti yerinə yetirmə zamanı (performance only) təyinedicisi ilə əvəz edildi (Derin, 2017). DSM-4TR-də aqorafobiya, spesifik fobiya və sosial fobiya 18 yaşından kiçik şəxslər üçün ən az 6 aya kimi olan maddə, DSM-V-də dəyişərək, bütün yaşlar üçün 6 ay olaraq ümumiləşdirildi. (Derin, 2017). Ümumi olaraq, sosial fobianın DSM-V görə diaqnostik kriteriyaları aşağıda öz əksini tapır (APA, 2013):

- A. Şəxsin başqaları tərəfindən qiymətləndirilə biləcəyi bir və ya bir neçə sosial situasiyalarda qeyd olunan qorxu və narahatlıq. Nümunələr arasında, sosial qarşılıqlı əlaqə (məsələn, söhbət etmək, tanımadığı insanlarla qarşılaşmaq), müşahidə olunmaq (məsələn, yemək yeyərkən və ya içərkən) və başqalarının qarşısında hərəkət etmək (məsələn, çıxış etmək);
- B. İnsan mənfi qiymətləndiriləcək bir şəkildə davranmaqdan və ya narahatlıq əlamətləri göstərməkdən qorxur (alçaldılacaq və ya utanç hissi yaşayacaq şəkildə);
- C. Sözü gedilən bu sosial situasiyalar demək olar ki, həmişə qorxu və təlaş yaratmasına səbəb olur.
- D. Sözü gedilən bu sosial vəziyyətlərdən (situasiyalardan) qaçınılır ya da güclü qorxu və ya təlaşla buna dözülmür.
- E. Hiss olunan qorxu və ya təlaş, sözü gedən sosial mühitdə çəkindirəcək vəziyyətə görə sosial-mədəni baxımdan qeyri-mütənasibdir.
- F. Qorxu, təlaş ya da boyun qaçınma davamlı bir vəziyyətdir. Altı ay, ya da daha uzun müddət davam edir.
- G. Qorxu, təlaş və ya boyun qaçınma klinik cəhətdən bir sıxıntıya, ya da sosial, işlə əlaqəli sahələrdə və ya digər vacib fəaliyyət sahələrdə və ya funksionallığın azalmasına səbəb olur.
- H. Qorxu, təlaş və ya boyun qaçınma bir maddənin (məsələn. mənfi məqsədlə istifadə edilən maddə, dərman) və ya digər sağlamlıq vəziyyətinin fizioloji təsirinə aid edilə bilməz.

- I. Qorxu, təlaş və ya boyun qaçınma, başqa bir ruhi pozuntu ilə, məsələn, panik pozuntu, bədənin dismorfik pozuntusu və ya autizim kontekstindəki pozuntu ilə daha yaxşı izah edilə bilməz.
- J. Hər hansı bir sağlamlıqla əlaqəli vəziyyət varsa (məsələn, Parkinson xəstəliyi, piylənmə, yanma və ya xəsarətlə əlaqəli pozuntu), qorxu təlaş və ya qaçınma bu vəziyyətlə aşırı-aşkar şəkildə əlaqəsizdir, ya da həddindən artıq səviyyədədir.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı tərəfindən hazırlanmış XBT 9-da DSM II-yə bənzər şəkildə yalnız fobik sindrom olsa da, sosial fobiyanın diaqnozu XBT 10-a (ÜST 1992) daxildir (Derin, 2017). XBT 10-da verilən tərifə görə, sosial fobiya daha çox yeniyetməlik yaşlarında başlayır və izdihamlı mühitlərdən çox, kiçik qruplarda digər insanlar tərəfindən diqqətlə araşdırılma qorxusu ətrafında inkişaf edir və bu da sosial mühitlərdən qaçma davranışına səbəb olur (Ergün, 2005). Bu tərz simptomlar bir neçə ay davam edir (Şakar, 2021). Təbii ki, simptomlar nəinki insanın şəxsi həyatında, eyni zamanda, ailə, sosial və peşə həyatında önəmli dərəcədə çətinliyə səbəb olaraq, fəaliyyətində pozulmalara gətirib çıxara bilər.

1.2. Sosial fobiyanın əsas xüsusiyyətləri

Kring və digərləri (2015) sosial fobiyanı, başqalarının gözü qarşısında olmaq və ya tanış olmayan insanlarla qarşılaşdıqları zaman və xüsusilə yeniyetməlik dövründə başlayan, sosiallaşmaya təsir edən, sosial mühitlərdə yaşamaq üçün əsassız olan qalıcı bir qorxu olaraq təsvir etmişdir (Şahin, 2017). Sosial fobiyası olan insanlar söhbəti başlatmaq və davam etdirmədə çətinlik çəkirler (Nalbantoğlu, 2020). Xüsusən də həmyaşdqları ilə münasibətlərində elə bir vəziyyət yaranır ki, onlar qrupa daxil olmaqdan qaçirlar, dostluğu başlada bilmirlər və ya bunu davam etdirə bilmirlər, yada ki, həmin qrupda rahat davrana, hərəkət edə bilmirlər (Aybay, 2009).

Bunun əsas səbəbi isə, bu sosial qrupda utanc və gülünc vəziyyətə düşəcək şəkildə davranmaqdan qorxmasıdır (Kavak, 2009). Ən əsası da başqalarının mənfi qiymətləndirmələrinə məruz qalma qorxusu olan sosial fobiya hər bir fərddə fərqli səviyyələrdə baş verə bilər (Andaş, 2021). Bəzi fərddər performans tələb edən kollektiv içində çıxış etmək kimi fəaliyyətlər də təşviş hissi keçirirən, bəzi sosial fobiyaya sahib fərddər ümumi yerlərdə tualetə getmək, yemək yemək, içmək ya da yeni münasibətlər qurmaqda təşviş keçirirlər (Demiröz, 2019). Həmçinin fobiyanın səviyyəsi artdıqca fərdin cəmiyyətdən və izdihamlı mühitlərdən qaçma davranışı da artacaqdır

(Andaş, 2021). Sosial fobiya ilə bağlı araşdırmalar edən Hartenberg (1901), sosial fobiyanın simptomlarını dördlü bir sxemdə təsnif etmişdir (Öztürkçe, 2021):

1. Fiziki əlamətlər: boğulma hissi, nəfəs darlığı, ürəyin tez-tez döyünməsi, istilənmə və ya titrəmə, tərləmə.
2. Motor əlamətləri: əzələ gərginliyi, əzələnin zəifləməsi, titrəmə, zəif koordinasiya və danışmaqda çətinlik çəkmək, səs tellərin spazması, səs tellərin titrəməsi, zehni qarışlılıq
3. Damar, visseral və ifrazat əlamətləri: üzün qızarması, ürək bulanma, solğunluq, qusma, Sidik qaçırma, tərləmə, ishal və ağızda quruluğun yaranması.
4. Psixoloji əlamətlər: Duyğuların azalması (zəif görmə, eşitmə və s.), diqqətdə çətinlik, diqqətin cəmləyə bilməmək, məntiqi düşünə bilməmək, mülahizə yürütmədə problemlərin yaşanması, zəif düşünmək, istədiyini deyə bilməmək, amneziya vəziyyəti və s (Fairbrother, 2001)

Bir çox mənbələrdə sosial fobiya ilə sosial təşviş pozuntuları sinonim olaraq qəbul edilməsinə baxmayaraq, sosial fobiyanın sosial təşvişdən yalnız bir xüsusiyyətinə görə fərqli olduğu irəli sürülür. Belə ki, sosial fobiyası olan insanlar sosial mühitlərdə daha yüksək səviyyədə təşviş hissi keçirirlər və təşviş hissi keçirdikləri bu sosial mühitdən qaçınma davranışları tez-tez davamlı olaraq baş verir. Bu da onun həyatına məhdudlaşdırıcı təsir göstərir (Aydın və Gençay, 2020).

Sosial fobiyası olan insanların qorxduğu vəziyyətlərin çoxluğu və tipindəki müxtəliflik sosial fobiyanın alt növlərinin olmasına zəmin yaradır: ümumi və spesifik (xüsusi) tip (Tuncer, 2017). Ümumi tipdə, fərdlər əksər sosial vəziyyətlərdən qorxur və tələş hissi keçirirlər (Nalbantoğlu, 2020). Yəni fərd sosial mühitdə fobik simptomlar yaşayır və sosial fobiyaların təxminən 50-80%-də görüldüyü müəyyən edilmişdi (Tuncer, 2017). Kessler və digərlərinə (1998) görə, xüsusi tipdə isə, spesifik bir şəkildə fərdlər daha çox performans sərgiləyəcəyi vəziyyətlərdə tələş və qorxu hissi yaşayırlar . Başqa sözlə, spesifik sosial fobiyada qorxu və qaçınma davranışları ümumi sosial fobiya ilə müqayisədə bir və ya iki sahədə və ya məhdud sahələrdə ortaya çıxır (Köroğlu, 2017). Hər iki tip sosial fobiyanın əsas əlaməti insanların qarşısında danışmaq, çıxış etmək qorxusudur.

İnsanın həyatında yaşadığı utancaqlıq hissi və sosial fobiya həm peşə, təhsil, sosial münasibətlərində, həm də real performanslarını nümayiş etdirməsində və öz güclərinin fərqiində olmalarında əngəl yaradan problemlərdəndir (Aydın və Gençay, 2020). Sosial fobiya ilə utancaqlıq arasında təməl fərqliliklər vardır. Belə ki, utancaq insanlar sosial mühitlərə sosial fobiyalılarıdakı

kimi oxşar gözləntilərə girməsinə baxmayaraq, mühitdən aldıkları müsbət reaksiyaların təsiri ilə təlaşlığı, təşvişliyi azalır (Köroğlu, 2017). Sosial fobiya isə utancaqlıq hissənin ən üst səviyyəsində yer alır. Sosial fobiyalıları başqalarını müşahidə edərək, belə bir müsbət dəyərləndirmə etməzlər, çünki bu vəziyyət mənfi görünmə riski daşdığı üçün onlara görə təhlükəli olaraq qəbul edilir (Köroğlu, 2017).

Son illərdə sosial fobiya ilə bağlı məsələlərin üzərində daha çox dayanılır və bu mövzu çərçivəsində olan araşdırmalar xeyli dərəcədə artması diqqət çəkməkdir. Yəni də ən çox görülən psixoloji pozuntular arasında ilk sırada major depressiya, ikinci sırada spirtli içki istifadəsi, spesifik fobiya üçüncü, sosial fobiya isə 12.1% həyat boyu yayılma nisbətində görə dördüncü sırada yer alır (Andaş, 2021). Dünyanın müxtəlif coğrafi bölgələrində “PubMed” və “Medline Centrale” verilənlər bazasından istifadə edilən tədqiqatlarda 12 ay müddətində, sosial fobiyanın fərqli yayılma nisbəti 0.5%- 2.0% arasında dəyişdiyi müşahidə edilədir (Sağlan, 2009). Sosial fobiya pozuntusunun yayılma nisbətində aşağı səviyyələri ümumi olaraq, aşağı və orta gəlirli ölkələrdə, yəni Afrika və Şərqi Aralıq dənizi bölgələrində, ən yüksək göstəricilər isə Amerika və Qərbi Sakit okean regionun yüksək gəlirli ölkələrində müşahidə olunur (Nalbantoğlu, 2020).

Bununla yanaşı, bir çox ölkələrdə həyata keçirilən tədqiqatlarda sosial fobiyanın yayılma nisbətində fərqli nəticələri əldə edilmişdir. Belə ki, Uzaq Şərq ölkələri olan Tayvan, Koreya və Taybeydə ömür boyu yayılma nisbəti 0.4- 0.5 % ikən, İsveçrə, Kanada da 7.1% İtaliyada 4%, Almaniyada 8.7% , Türkiyə universitetində təhsil alan tələbələrdə isə 9-22% arasında olduğu müəyyən edildi (Bayraktutan, 2014; Tuncer,2017). Wilson 2005-ci ildə Avstraliyada birinci kurs universitet tələbələrini əhatə etdiyi tədqiqatında, sosial fobiyanın yayılma nisbətində 18,3% olduğunu aşkar etdi (Balcı, 2021).

Müəyyən edilmişdir ki, bu qədər erkən yaşda başlayan və insanla uzun müddət yaşadığı pozuntuya sahib olan insanların yalnız 8,6%-i müalicə üçün müraciət edirlər (Kermen və Erdən Çınar, 2019). Epidemioloji tədqiqatlar sosial fobiya yüksək dərəcəyə çatdığını aşkar etsədə, müalicələrdə görülən nisbətində xeyli aşağı olmuşdur. Bunun əsas səbəbini, xəstələrin müalicə üçün daha az kömək istədikləri və klinik praktikada sosial fobiyanın daha az diaqnoz qoyulmasında görürlər (Derin, 2017). Həmçinin sosial fobiyası olan insanların bu mövzu ilə bağlı məlumatlarının olmaması və ya yaşadıkları əlamətləri öz şəxsiyyət xüsusiyyətləri olaraq qəbul etməsi, insanın buna çarə axtarmamasına səbəb olur (Razıoğlu, 2021). Bununla bərabər, sosial fobiya diaqnozu qoyulan insanlar ekonomik maneələrdən, məlumatsızlıqdan və ətraf mühitdəki çətinliklərdən qorxduqları üçün müalicədən qaçırırlar (Balcı,2021).

Bəzən olur ki, sosial fobiya xəstələri illər sonra psixoloq və psixiatriyaya müraciət edirlər. Məhz bu gecikmə major depressiyaya və maddə asılılığı kimi əlavə psixiatrik pozuntuların inkişafına, həmçinin, sosial, peşə fəaliyyətində və təhsil həyatında əhəmiyyətli dərəcədə pisləşməsinə gətirib çıxarır (Ergün, 2009). Nəticə etibarlı ilə, akademik nailiyyətlər azalır, dostluq münasibətlərində, məktəb və digər sosial münasibətlərin qurulmasında problemlər yaranmağa başlayır (Steinert və digərləri, 2007).

Bundan əlavə, sosial fobiya erkən yaşlarda başlayan bir psixoloji pozuntudur (Binbay və Koyuncu, 2012). Sosial fobiyanın yaranma yaşı ilə bağlı aparılan epidemioloji tədqiqatlar göstərir ki, yeniyetməlik yaşı sosial fobiyanın ən çox yaşandığı dövrdür (Akboğa və Gürqan, 2019). Ortalama olaraq başlanğıc yaşı 13-18 yaş arasında dəyişir (Noyan və Sertel Berk, 2012). Epidemioloji tədqiqatlara görə, sosial fobiya pozuntusu ümumiyyətlə, 25 yaşdan kiçik gənclərdə və demək olar ki, yeniyetmələrin 50-80%-də müşahidə edilir (Öztürkçe, 2021). APA (2013) görə, ABŞ -da isə sosial fobiyanın ortalama başlanğıc yaşı 13 yaş təşkil edir və bu şəxslərin 75%-nin başlanğıc yaşı 8 ilə 15 yaşlar arasında dəyişir. Burstein, He, Kattan, Albano, Avenevoli ə Merikangans (2011) 13-18 yaş aralığındakı qızların 9,2%-nin, oğlanların 7.9%-in sosial fobiya yaşadığını bildirmişdir.

Araşdırmalara görə, fərdin cəmiyyətlə daha çox ünsiyyətdə olduğu və diqqətlərini üzərinə çəkdiyi yaş dövrü 15-25 yaş arasında dəyişir (Karagün, Yıldız, Çağlayan və Başaran, 2010). Topçu (2004) bildirir ki, bəzi yeni sosial və ya peşəkar ehtiyaclar (yeni insanlarla tanış olmaq, ictimaiyyət qarşısında danışmaq kimi) bu sindromu tətikləməzsə, nadir hallarda 25 yaşından sonra başlayır. Bu pozuntu çox vaxt ömür boyu davam etsə də, yetkinlik dönəmində daha da şiddətlənməyə başlayır. Təbii ki, disfunksiya dərəcəsi insanın həyatının stress amillərinə və ehtiyaclarına uyğun olaraq da dəyişə bilər. Məsələn, əks cinslə olmaq qorxusu olan bir insanın sosial fobiya səviyyəsi evləndikdən sonra azala, həyat yoldaşının ölümündən sonra yenidən yüksələ bilər. Daha əvvəl ictimai mühitdə çıxışı tələb edən vəziyyəti olmayan birinin ictimai mühitdə çıxış etməsi sosial fobiyanın yaranması ilə nəticələnmə bilər (Terlemez, 2018)

Digər təşviş pozuntularına nisbətən erkən yaşda başlayan sosial fobiya pozuntusuna sahib olan uşaq və yeniyetmələrə daha diqqətli şəkildə davranmaq lazımdır. Çünki universitet təhsili yeniyetməliyin sonlarına təsadüf edir. Bu dövrdə insan öz muxtariyyətini göstərməyə və özünü sübut etməyə çalışır (Terlemez, 2018). Eyni zamanda bu yaşdakı universitet tələbələrin həyatında sosial münasibətlər böyük əhəmiyyət kəsb edir. Əgər sosiallaşmanın çox olduğu mühitdə fərd sosial

münasibətlərində gözlədiyi nəticəyə nail ola bilməzsə, növbəti gənclik həyatında şəxsiyyət çətinliyi yaşayar və ayaqları üstündə dayanmaqda çətinlik çəkər (Tuncer, 2017).

Sosial-demoqrafik faktorlar və sosial fobiya ilə bağlı məlumatlara nəzər keçirdiyimiz zaman, yeniyetmələrdə sosial fobiyanın sosial-demoqrafik və psixoloji xüsusiyyətlərini araşdıran və Rodriguez, Rodriguez və Alcazar (2006) tərəfindən həyata keçirilən psixoloji tədqiqatda, sosial fobiyanın alt növləri ilə cinsiyyət, təşviş, sosial qaçınma və mənfi qiymətləndirmə qorxusu kimi dəyişənlər arasında əhəmiyyətli bir korrelyasiya olduğu aşkar edildi. XBT-10-da isə qeyd edilmişdir ki, digər fobiyalardan fərqli olaraq, sosial fobiya qadınlarda və kişilərdə eyni dərəcədədir (Ergün, 2005). Lakin ümumi əhalini APA (2013) görə nəzərə alsaq, sosial fobiya qadınlarda kişilərə nisbətən daha yüksək nisbətdə (1,5 ilə 2,2 arasında) dəyişir və cinslər arasındakı fərqlər yeniyetmə və gənclər arasında daha qabarıq şəkildə özünü büruzə verir (Derin, 2017).

Faravelli və digərlərinin 2500 adam üzərində tətbiq etdiyi araşdırmanın nəticələrinə görə, sosial fobiyanın ömür boyu yayılma sıxlığı 3,2% təşkil edir və qadınlarda kişilərə nisbətən iki dəfə daha çoxdur (Tuncer, 2017). Bu araşdırmada insanların ən çox qorxduğu üç vəziyyət aşağıdakılardır: izdiham qarşısında danışmaq (89,4%), başqalarının olduğu otağa sonradan daxil olmaq (63,1%), yad insanlarla tanış olmaq və söhbət etmək (47,3%) (Tuncer, 2017). Memik və digərləri (2011) cinsiyyət dəyişkənliyi ilə sosial fobiyanın yayılma nisbəti arasındakı əlaqəyə baxdığı zaman, bu nisbət qadınlarda 1,3% ilə 17,2% arasında, kişilərdə 0,4 % ilə 10% arasında dəyişdiyini müəyyən etmişdir. Weinstock (1999) isə klinik nümunələrdə apardığı araşdırmalarda kişilərin daha tez-tez müalicəyə müraciət etdiyini, başqa sözlə sosial fobiya pozuntusunun kişilərdə daha çox rast gəldiyini aşkar etdi (Balci.2021). Müalicə məqsədi ilə psixoloqa müraciət edənlər içərisində kişilərin qadınlardan daha çox olmasının səbəbi qadın və kişilərin müəyyən vəziyyətlərdə davranış və strategiya meyllərinin bir-birindən fərqli olmasıdır (İzgiç, 2000; Öztürkçe, 2021). Həmçinin Aydın və Gençay (2021) araşdırmasında Liebowitz sosial fobiya şkalasından istifadə edərək, sosial fobiya ilə cinsiyyət arasında əlaqə olduğunu aşkar ediblər. Şkaladan əldə edilən ballara əsasən qadınlarda sosial fobiyanın kişilərlə müqayisədə çoxluq təşkil edir (Aydın və Gençay, 2021).

Sosial fobiya pozuntusu insanlarda çox zaman tək psixoloji problem olmur. (Akboğa və Gürqan,2019). Eyni zamanda sosial fobiyası olan insanlarda DEHB, OKP, internet asılılığı, major depressiya, maddə asılılığı və digər psixoloji pozuntular ilə komorbid ola bilər. Belə ki, Park və digərləri 2010-ci ildə apardığı araşdırmada, sosial fobiya və DEHB-nin komorbidliyi ilə bağlı tapıntıları tapdılar. Bu araşdırmada DEHB olan gənc və yetkin yaşda olan insanların 29,3%-də

sosial fobiya ilə birgə diaqnoz qoyulmuşdu (Biçen, 2018). Dilbaz və Güz tərəfindən aparılan araşdırmadan əldə edilən nəticəyə görə, sosial fobiyası olan fərdlərin depressiyaya sahib olma nisbəti 10,4%, obsesif kompulsif pozuntuya sahib olanların nisbəti 4,7% və maddə asılılığı olanların nisbəti isə 5,7% təşkil ediləndir (Akboğa və Gürqan, 2019). Adətən, OKP fərdlər ətrafında başqa insanlar olduqda obsesif cəhətdən təlaş hissi keçirirlər, sosial fobiyası olanlar isə onlar tərəfindən mənfi şəkildə qiymətləndirildiyi üçün yüksək səviyyədə təlaş hissi yaşayırlar (Şahin, 2017).

Məlumdur ki, sosial fobiyası olan insanlar üçün həyat çox çətinədir və bu çətinlikdən çıxmaq üçün zərərli mübarizə üsullarından istifadə edirlər. İnsanların bəziləri o problemini aradan qaldırmaq və yaxud basdırmaq üçün ya narkotik maddələrdən istifadə edirlər, ya da ki, alkoqol içkilər qəbul edirlər. Lakin bu zərərli vasitələri uzun müddət istifadə etdikdən sonra zərərli vasitələrin asılılığı olmağa başlayırlar. Nəticədə alkoqol və narkotik maddələr sosial fobiyası olan insanların aktivliyini demək olar ki, çox zəiflədir, iş keyfiyyətinin və akademik səviyyəsinin tamamilə azalmasına gətirib çıxarır. Beləliklə zərərli mübarizə yolu sosial fobiyanı azaltmaq əvəzinə, həm fobiyanın səviyyəsinin artmasına, həm də asılılığın yaranmasına səbəb olmuş olur.

1.3. Sosial fobiyanı şərtləndirən amillər

Bir çox psixiatrik və psixoloji pozuntularda olduğu kimi, sosial fobiyanın etiologiyası ilə bağlı funksiyalar aydın şəkildə izah edilməyibdir (Cebeci, 2021). Bununla bərabər, sosial fobiyanın yaranmasına səbəb olan faktorlarla bağlı aparılan etioloji tədqiqatlarda azlıq təşkil edir.

Ailə faktoru. Ailə münasibətlərinin insanın inkişafı və davranışında böyük dərəcədə əhəmiyyət kəsb etməsi, sosial fobiyaya səbəb olan amillər arasında ailə faktorunun ön plana çıxmasına səbəb olmuşdur (Tuncer, 2017). Valideynlik münasibətləri ilə sosial fobiya arasındakı əlaqəni araşdıran tədqiqatların birində (Caster və digərləri, 1999), sosial fobiyası yüksək olan yeniyetmələr öz valideynlərini sosial cəhətdən təcrid olunmuş, başqalarının fikrinə həddindən çox önəm verən fərdlər olaraq təsvir etmişdilər. Həmçinin dediklərinə görə, valideynləri həddindən artıq utancaqdırlar və müəyyən fəaliyyət sahələrində performansının zəif olduğunu düşündükləri üçün özlərini pis hiss edirlər (Derin, 2017).

APA standartlarına görə müəyyən edilmişdir ki, ailədə yüksək sosial fobiyası olan uşaqlara qarşı emosional yaxınlıq daha az olmuşdur (Andaş, 2021). Ailə daxilində valideynlərin diqqətsiz və təcridədiçi münasibəti uşağın özünü təsdiq etmə və başqaları tərəfindən qəbul olma

ehtiyaclarını güclü bir şəkildə hiss etməsinə səbəb olur (Terlemez, 2018). Nəticədə uşaqlıq dövründə bu kimi pis rəftar və neqativ münasibətin göstərilməsi, onlarda sosial fobiyanın yaranmasına və inkişaf etməsinə gətirib çıxarır (Sağlan, 2019). Məsuliyyətsiz və həddindən artıq mühafizəkar, avtoritar valideynlər münasibətləri uşaqların özünə inamı aşağı, təşvişli, özünə olan hörmətinin aşağı və sosial münasibətlərində yetərsiz bir şəxsiyyət kimi böyüməsinə səbəb olur (Deniz, 2018).

Psixoloji meyli araşdıran bir çox araşdırmalarda, sosial fobiyası olan insanların valideynlərinin digər valideynlərə nisbətən daha rəddedici və daha çox qoruyucu olduqları göstərilir (Ergün, 2005). Yüksək səviyyədə fobiyası olan valideynlərin timsalında, ana və ya ata uşağına qarşı o qədər çox qoruyucu ola bilər ki, bu, onun tək başına qərar vermədən tutmuş hər hansı fəaliyyəti icra etməsinə qədər bir çox sahələrində mane ola bilər və nəticədə uşaq daim öz güvənsiz və qorxu içərisində olduğu üçün qaçmağı bir müdafiə mexanizmi kimi istifadə edəcəkdir (Ergün, 2005). Bu da sosial fobiyanın yaranmasına bir təkan vermiş olur.

Sosial fobiyanın ailə faktoru ilə əlaqəli edilən bir tədqiqata (Stein, 1994) görə uşaqda sosial fobiya riskini artıran digər səbəblərdən biri də valideynlərin sosial fobiya olması ilə bağlıdır (Demiröz, 2019). Bununla bağlı edilən araşdırmadan əldə edilən nəticəyə görə (Mancini, Van Amarongen, Szatmari, Fugere və Boyle, 1996), valideynləri sosial fobiya pozuntusu olan uşaqların gələcəkdə sosial fobiya olma riski daha yüksəkdir (Tuncer, 2017). Ailənin sosial mühitə olan münasibəti pozitivləşdikcə, uşağın sosial fobiya səviyyəsində azalma baş verir (Demiröz, 2019). Türkiyədə edilən bir tədqiqatda, sosial fobiyası olan uşaqların analarının 23%-də sosial fobiyaya rast gəlinibdir (Terlemez, 2018). Mövzu ilə bağlı başqa bir tədqiqatda isə 8-16 yaş arası uşaq və yeniyetmələr üzərində edilən araşdırmada sosial fobiyası olan uşaqların analarında daha çox qaçınma davranışları göstərdiklərini aşkar etdilər (Andaş, 2021).

Genetik faktor. Digər təşviş pozuntularda olduğu kimi, sosial fobiyanın yaranmasında genetik quruluşun rolu vardır. Beatty, Heisel, Hail, Levine və La France (2002) əkilərlə apardığı tədqiqatlara əsaslanaraq, meta-analitik araşdırma aparmış və bu araşdırmalar nəticəsində sosial fobiyanın 65% nisbətində irsi olduğunu müəyyən etdiklərini bildirmişlər. Əgər fərdin birinci dərəcəli qohumlarında sosial fobiya pozuntusu varsa, onunda olma ehtimalı iki ilə altı dəfə çoxdur (Sağlan, 2019). Bundan əlavə, sözü gedən daha başqa bir araşdırmada, sosial fobiyası olan şəxslərin yaxın qohumlarının 16%-də bu pozuntu aşkar olunubdur (Cebeci, 2021).

Belə ki, Warren, Schmitz və Emde tərəfindən aparılan bir tədqiqatda, 7 yaşındakı əkilərin sosial fobiya olması ilə bağlı əlaqələrinin təyini zamanı, tək yumurta əkilələrinin cüt yumurta

əkizlərinə görə daha yüksək olduğu aşkar edildi (Andaş, 2021). Ən əsası da ətraf-mühit faktoru ilə genetik faktorların birlikdə olduğu vəziyyətlərin sosial fobiyanın inkişafına güclü şəkildə təsir edən bildiyini nəzərə almaq lazımdır (Andaş 2021). Bu sahədə edilən psixoloji araşdırmalar göstərir ki, ailə üzvlərində sosial fobiyası olan insanlar, ailə üzvlərində sosial fobiyası olmayanlara nisbətən daha yüksək səviyyədə sosial fobiya əlamətləri göstərilir (Ateş, 2014). Bu araşdırmalardan əldə edilən nəticələrdən məlum olur ki, sosial fobiyanın formalaşmasında genetik faktor əsas göstəricilərdən biridir.

Neyrobioloji faktor. Sosial fobiyanın neyrobioloji aspektini araşdıran tədqiqatlar daha çox əsas neyrotransmitter sistemlərinin əhəmiyyətini və bu sistemlərin fəaliyyət problemlərini vurğulayır. Məhz bu kontekstdə sosial fobiya ilə serotonin və dopamin arasındakı əlaqələr araşdırılır (Halkacıoğlu, 2019). Belə ki, serotonin neyrotransmitterlərdən biridir. Sinir hüceyrələri arasındakı əlaqəyə kömək edən kimyəvi maddə olan bu neyrotransmitterlərin tarazlığı pozulduqda beyində informasiya lazımı şəkildə ötürülmür ki, bu da stressli vəziyyətlərdə beynin reaksiyasını dəyişdirir və təşvişə gətirib çıxara bilər (Güney, 2018).

Tədqiqatlar göstərir ki, amiqdala və hipokampal bölgədə yerləşən və prefrontal bölgəyə də təsir edən bir növ “həyəcan sistemi” var ki, məhz bu bölgənin aktivləşməsi nəticəsində fərd sosial vəziyyətləri fərqli şəkildə və səviyyədə qavramağa başlayacaqdır (Tuncer, 2017). Xüsusilə limbik və prefrontal beyin bölgələrində struktur və funksional görüntüləmə tədqiqatlarında əldə edilən nəticəyə görə, sosial fobiyası olan gənclərdə, nəzarət qrupu ilə müqayisədə amiqdala və sol hipokampal bölgələrində genişlənmə var (Machado de Sousa və digərləri, 2014) və sol aşağı temporal kortesin qalınlığı isə artmışdır (Derin, 2017). Demir (2009) tərəfindən həyata keçirilən araşdırmalar nəticəsində aydın olur ki, sosial fobiyanın formalaşmasında həm genetikanın rolu var, həm də sosial fobiyası olan insanların sosial mühitlərdə olan zaman onların beyin fəaliyyəti digər insanların sosial mühitdəki beyin fəaliyyətinə görə fərqlilik göstərir (nəq., Tuncer, 2017). Buradan aydın olur ki, sosial fobiyanın yaranmasında sosial mühitində təsiri var.

Davranış inhibisiyası. Sosial fobiyanın yaranmasında səbəb olan təməl amillər arasında davranış inhibisiyası və mənfi qiymətləndirmə qorxusu da yer alır (Sağlan, 2019). Kagan və digərləri (1984) bildirir ki, adətən davranış inhibisiyası deyilən zaman, yeni eşitmə və vizual stimullara qarşı həssaslığın artdığı və naməlum vəziyyətlərdən və insanlardan qaçmaq meylinin artdığı bir temperamentin növü nəzərdə tutulur (Derin, 2017). Turner, Beidel və Wolf (1996) rolu ilə həyata keçirilən tədqiqatda, davranış inhibisiyasında görülən simptom və xüsusiyyətlərinin, sosial fobiyada müşahidə edilən, yəni başqaları ilə danışmaqdan utanmaq, sosial çevrələrdə

olmaqdan çəkinmə kimi davranışların və funksiyaların azalması kimi xüsusiyyətlərlə ilə oxşar olduğu nəticəsini aldılar. Bu da davranış inhibisiyası ilə sosial fobiyanın birlikdə araşdırılmasına təkan vermiş oldu (Cebeci, 2021). Uşaqlıq dövründə ailələri tərəfindən sosial mühitə girməyə təşviq edilməyən və davranışlarının icrası zamanı daha çox maneə qoyulmuş insanlarda gələcəkdə sosial fobiya riskinin yüksək olduğunu irəli sürən araşdırmalarda vardır (Şahin, 2017).

Xüsusilə sosial fobiya pozuntusu olan insanların ən azı bəziləri uşaqlıqda davranış inhisiyonu göstərənlərdir (Ergün, 2005). Yəni uşaqlıq yaş dövründə utancaq, çəkingən olan uşaqlar gənc yaşlarına gəldiklərində sosial vəziyyətlərdə oxşar davranışlar sərgiləyirlər (Andaş, 2021). Bu mövzu çərçivəsində, Gest (1997) həyata keçirdiyi tədqiqat müddətində, 8-12 yaş aralığında olan uşaqların davranış inhisiyasının səviyyələrini ölçərək qeyd etmiş və bu uşaqlar gənclik dövrünə çatdıqda (17-24) yenidən onların davranış inhisiyasının səviyyələrini ölçmüşdür. O, uşaqlıqda utancaq, çəkingən və qarşılaşdıqları yeni sosial vəziyyətlərdən narahat olan uşaqların gənc dövründə eyni davranışları icra etdiklərini və eyni çətinlikləri yaşadığını vurğulamışdır (Derin, 2017).

Buradan belə bir nəticəyə gələ bilərik ki, sosial fobiya bir psixoloji pozuntudur və onun yaranmasında tək bir faktor bilavasitə təsir etmir. Sosial fobiyanın yaranmasında ailə, genetik və neyrobioloji faktor böyük rol oynayır.

1.4 Sosial fobiya fenomeninin tədqiqi istiqamətləri: əsas nəzəriyyə və konsepsiyalar

Sosial fobiya ilə bağlı bir çox fərqli yanaşmalar vardır və bunlardan bəziləri koqnitiv davranış modeli, sosial bacarıqlar modeli, davranış modeli, koqnitiv model, psixodinamik model və s.

Koqnitiv model. Qeyri-real düşüncələr insanda koqnitiv şemaları yaradaraq, sosial fobiya üçün uyğun zəmin yaradır və bu zaman insan sosial mühiti artıq özləri üçün təhlükəli olaraq görməyə başlayır (Razıoğlu, 2021). Sosial fobiyası yüksək olan insanlar, özləri haqqında neqativ düşüncələrə sahib olduqlarından sosial çevrəni də düzgün olmayan şəkildə qavrayırlar (Razıoğlu, 2021). Sosial mühitin mənfi qiymətləndirməsi ilə bağlı bəzi avtomatik düşüncələr inanclar tərəfindən tətiklənir və fərdin sosial fəaliyyətinə zərər verməsinə səbəb olur (Kavak, 2009).

Nəticə etibarilə, onlar hər hansı bir ünsiyyət və ya söhbət əsnasında deyəcəklərini unudaraq narahat və gərgin olurlar və belə bir vəziyyətdə buradakı insanlar tərəfindən artıq pis qiymətləndiriləcəyini düşünməyə başlayırlar (Cebeci, 2021). Eyni zamanda, ətrafda qızarmağa

başlayan bu fərd, digər insanlar tərəfindən gülməli qəbul edildiyini düşündüyü üçün daha çox qızara və titrəyə bilər ki, bu da onun fobiyasının səviyyəsini artırır (Cebeci, 2021). Bunun əsas səbəbi odur ki, sosial fobiyası olan insan tez-tez başqalarının yüksək standartlara sahib olduğunu düşünür və buna görə də öz fəaliyyətinin keyfiyyətini aşağı qiymətləndirir və mənfi nəticələr gözləyir. Beləliklə fobiyanın koqnitiv, idrak və somatik simptomların yaranmasına səbəb olur (Derin, 2017).

Sosial fobiya pozuntusunun əsas koqnitiv modelinə diqqət yetirən zaman, yüksək sosial fobiyası olan insanlarda hər hansı təhlükəyə yönəlmiş bəzi inancları olduğunu görə bilərik (Clark və Wells, 1995). Bu şəxslərin içində olduqları sosial mühitə dair hər hansı təhlükə altında olduqlarına inanmalarına səbəb olan bir sıra fərziyyələri var və onlar özünü bacarığı ilə bağlı yüksək standartlara sahibdirlər. Bunların uyğunlaşmayan koqnitiv şemaları tətiklədiyi də müşahidə olunur. “Təqdimatı səlis etməliyəm”, “səhv etsəm məni ələ salacaqlar” kimi inanclar var. Bu inancların nəticəsi olaraq, insan uyğun olmayan davranışlar sərgilənməyə başlayır (Nalbantoğlu, 2020).

Koqnitiv modelə görə sosial fobiya, qorxulu vəziyyətlə qarşılaşdığı zaman insanın sosial bir şəxs kimi özü və ya sosial fəaliyyəti ilə bağlı sərt qaydaların yaranmasına səbəb olan inanc və münasibətin hərəkətə keçməsidir. Onların bəzi inanclarını belə sıralamaq olar: “Mən axmaqam” “İnsanlar mənim təşvişli olduğumu bilsələr, etibar etməyəcəklər” kimi inanclar həm özləri, həm də sosial fəaliyyətlə bağlı neqativ düşüncələrini aktivləşdirir (Elif Aybay, 2009). Bu neqativ düşüncələr onların sosial çevrəsini təhlükəli qəbul etmələrinə səbəb olur və buna görə də insan təlaş, qorxu hiss edirlər (Noyan, Sertel Berk, 2012).

Araşdırılma görə, sosial fobiyası olan insanların bu mənfi inancları əslində başqalarının onların haqqındakı dəyərləndirmələrdən deyil, onların necə göründüklərinə dair başqalarına verdikləri təəssürlərdən qaynaqlanır (Noyan, Sertel Berk, 2012). Sosial çevrə ilə bağlı məlumatların müsbət tərəflərini görmək yerinə onun mənfi tərəflərini görür və mənfi olaraq yozur və bu da sosial fobiyanın yaranmasında, hətta inkişafına səbəb olur. Məsələn, kimsə sizə gülümsədikdə bu, sizdən xoşlandığını mı göstərir, yoxsa sizin axmaq olduğunuzu düşündüyünə dair dilemmaları misal göstərmək olar (Razioğlu, 2021). Belə ki, sosial fobiyası olan insanlar gülümsəməsinin neqativ tərəfinə baxaraq, əslində insanların onu axmaq olduğu üçün güldüklərini düşünürlər.

Davranış modeli. Davranış yavaşması isə sosial fobiyanın öyrənilərək qazanıldığını vurğulayır (Diba, 2017). Bu yanaşmaya görə, təşvişin öyrənilmə tərzini aradan qaldırıldıqda, təşviş vəziyyəti görünməyən bir şəkildə yox olar (Sazak və Ece, 2004).

Davranışçı yanaşmaya görə sosial fobiya pozuntusu üç yolla formalaşır (Demiröz. 2019). Bu yollar: məlumatın ötürülməsi, birbaşa kondisioner və müşahidə yolu ilə öyrənmə (Halkacoğlu, 2019). Məlumatın ötürülməsi-şəxsə sosial vəziyyətin təhlükəli olması ilə bağlı informasiyanın şifahi və ya şifahi olmayan şəkildə ötürülərək, sosial qorxunun mənimsənilməsi prosesidir (Demiröz. 2019). Birbaşa kondisionerdə, insan yaşadığı sosial mühitdə travmatik bir hadisə yaşadığı zaman sosial fobiya formalaşmağa başlayır (Demiröz. 2019). Araşdırmalar göstərir ki, sosial fobiyası olan fərdlərin 50%-ində müəyyən bir travmatik hadisə yaşamışdır (Şeyma Balcı, 2021). Bu kondisionerdə sosial fobiyanın əsas mənbəyi xatirələrdir (Halkacoğlu, 2019). Belə ki, xəstə yaşadığı travmatik hadisə ilə bağlı xatirələrini tez-tez yada salır və bununla da sosial fobiyanı formalaşdırır (Halkacoğlu, 2019). Üçüncü və son öyrənmə üsulu olan müşahidə yolu ilə öyrənmədə isə şəxsin özü yaşamamış olsa da, olduğu sosial ortamda başqa birinin yaşamış olduğu neqativ bir vəziyyəti müşahidə edərək bundan təsirlənir və bu vəziyyət fərd də təlaş və qorxu hissi keçirməsinə yol açır (Demiröz. 2019). Eyni zamanda bir insanın bir vəziyyət qarşısında yaşadığı başqasının fobik reaksiyanı müşahidə etməsində sosial fobiyanın yaranması üçün kifayətdir. Məsələn, anası və atası sosial fobiya olan uşaq, onları və baş verənləri müşahidə etməsi nəticəsində onda sosial fobiya ola bilər (Halkacoğlu, 2019). Sosial fobiya pozuntusu olan insanlarla aparılan araşdırmalar (Beidel və Turner, 1998), məhdud tipli sosial fobiyaaların daha çox birbaşa travmatik təcrübələrdən qaynaqlandığını, ümumiləşdirilmiş sosial fobiyanın isə uşaqlıq çağından yaranan utancaqlığı ilə əlaqəli olduğunu bildirdi (Derin, 2017).

Bu yanaşmaya görə, sosial fobiya təsadüfi şərtlənmə nəticəsində yaranır. Sosial fobiya, təhdid edici bir vəziyyət yarandıqda tətiklənir (Halkacoğlu, 2019). Sosial fobiyanın ilk əlamətləri fərdin gündəlik həyatında təşviş doğuran sosial vəziyyət qarşısında görünməyə başlayır (Kodak, 2020) Daha sonra oxşar vəziyyətlərlə qarşılaşdıq da eyni təşvişi hissi keçirəcəkdir. Bu səbəbdən, fərd arzuolunmaz sosial vəziyyətə qarşı şərtlənəcək və bu vəziyyət davam etdikcə təşvişi yaşayacaqdır (Deniz, 2018). Beləliklə, şərtli situasiyalarda özünü arzuolunmaz mənfə təcrübələrdən qorumaq istəyən fərd qaçınma davranışı göstərəcəkdir (Kodak, 2020).

Psixodinamik model. 1980-ci ildən əvvəlki nəşrlərdə sosial fobiya anlayışı yerinə utanca və səhnə qorxusu kimi anlayışlar vurğulanırdı. Sosial fobiyada əsas duyğular arasında utanma qorxusu və daha çox utanca hissi yaşamaq qorxusudur (Şahin, 2017). Sosial fobiyaya psixodinamik nöqteyi-nəzərdən baxıldıqda, utancaın əsasında ekspozisionizm və libidinal implusların dayandığı irəli sürülür (Noyan, Sertel Berk, 2012) . Adətən, Freyd fobiyanı “fobik nevroz” və ya “narahat isteriya” olaraq adlandırır (Tuncer, 2017).

Fobiyalar daxilən təhlükə kimi qəbul edilən bir istəyin xarici olanla yer dəyişməsidir, eyni zamanda basdırılaraq şüursuzluğa sövq edilən daxili konfliktlərin, qəbuledilməz impulsların proyeksiya və simvollaşdırma müdafiə mexanizmlərindən istifadə etməklə xarici obyektə və ya vəziyyətə yönləndirilməsidir (Köroğlu, 2017). Beləliklə, insan xarici təhlükədən qaçaraq özünü, mənliliyini qoruya bilər (Köroğlu, 2017).

Psixodinamik modeldə Freyda görə, uyğun olmayan cinsi impulslar insanda kastrasiya qorxusu ilə birlikdə təşviş yaradır (Cebeci, 2021). Cinsi və aqressiv istəklər özünü büruzə verməyə çalışdıqda, eqo cəzalanma qorxusu səbəbindən şüursuz olaraq buna icazə verməkdən imtina edir (Kavak, 2009). Qeyd etmək lazımdır ki, təşviş ilk olaraq anadan ayrılaraq ortaya çıxsada, supereqonun təsiri ilə xaric olunaraq sosial fobiya çevrilə bilər (Köroğlu, 2017).

Psixodinamik modelə görə sosial fobiya, sosial tərbiyə, şəxsiyyət sistemləri və şüur arasındakı ziddiyyət zamanı ortaya çıxır (Halkacıoğlu, 2019). Bu nəzəriyyəyə görə, sosial fobiya fərddəki daxili münaqişənin nəticəsidir. Bu daxili münaqişə isə superqeo-eqo-id arasında həyata keçir (Noyan, Sertebl Berk, 2012). Eqonun təhlükə və qorxu olaraq qəbul etdiyi şey, supereqo tərəfindən sevilməyəcəyi və cəzalandırılacağı düşüncəsidir (Köroğlu, 2017). Eqo hər hansı bir səbəbdən zəiflədikdə və ya impulsun gücü artıqda superqeo, id və eqo arasında münaqişə yaranır (Halkacıoğlu, 2019). Sosial fobiya təməl enerji parlayıcısı olan eqonun inkişafı qeyri-kafi olduqda və ya onun fəaliyyətində pozuntu baş verdikdə yaranır (Halkacıoğlu, 2019). Bununla da fərd öz üzərində nəzarətini itirərək daxilində yaranan qəzəb və aqressiya kimi hissələrini basdırma bilmir (Kavak, 2009). Bu zaman ortaya çıxan sosial fobiya, fərdin real dünyası ilə əlaqəsinin pozmasına səbəb olur (Halkacıoğlu, 2019).

Psixodinamik modelə görə sosial fobiyanın simptomlarında üç amil əsas yer tutur (Türkçapar, 1999).

1. *Utanma təcrübələri*. Sosial fobiya xəstələrinin şüur altında, sosial çevrə tərəfindən qəbul edilmək və diqqətləri öz üzərinə çəkmək istəyi olduqca yüksəkdir (Demiröz, 2019). Valideyn münasibətlərində əgər şəxs valideynləri tərəfindən təsdiq olunmadıqda, fərddə utanc və ya tənqid etmək hissi yaradır ki, bu da utanc, alçaldılma və ya tənqid hissini formalaşdırır (Şahin, 2017). Tənqid edilmə qorxusu səbəbindən başqaları tərəfindən utandırılacağını və xəcalət çəkəcəklərini düşünürlər (Cebeci, 2021). Bunun nəticəsində, fərd sonrakı həyatında təsdiq olunmayacağını, bəyənilməyəcəyini düşündüyü mühitlərdə narahatlıq hissi keçirir və beləliklə də fərd bu mühitlərdən qaçmağa çalışır (Balcı, 2021).

2. *Günahkarlıq hissləri*. Sosial fobiya pozuntusu olan bəzi insanlar, şüursuzca olaraq başqalarından yüksək səviyyədə diqqət gözləyirlər (Derin, 2017). Onların bu diqqətini cəlb etmək arzusu bu insanlarda şüursuzca başqalarına qarşı aqressiv münasibət sərgiləmə istəyini yaradır. Bu istək də bütün rəqiblərini qaçıрмаq və məhv etmək istəyi ilə müşayiət olunur (Şahin, 2017).

3. *Ayrılıq narahatlığı*. Sosial fobiyası olan insanların əksəriyyəti müstəqil olduqda və yeni insanlarla yaxınlaşdıq da valideyn və ya sevdiyi birinin sevgisini itirəcəklərindən narahat olurlar (Şahin, 2017). Bəzi araşdırmalar göstərir ki (Gabbar1994: Akt, Türkçapar, 1999), bəzən uşaqlar, anaları şübhələncək heç nə etmədiyi halda, analarının onları tərk edəcəklərini düşündükləri üçün anidən təşviş kimi reaksiyalar verməyə başlayırlar (Razıoğlu, 2021). Eyni zamanda fərdin anasından və ya yaxınından ayrılması zamanı göstərdiyi reaksiya onun xarici aləmlə aşağı səviyyədə təmas tutmasına və narahatlıq hissi yaşamasın səbəb olur (Balçı, 2021).

Psixodinamik modeldə bağlanma nəzəriyyəsinə görə, uşaq ilk ona baxan insanla (ana) yaxınlıq qurur və onunla olan münasibət, bundan sonrakı sosial münasibətlərinin əsas təməlini təşkil edir (Aybay, 2009). İlk emosional yaxınlıqda yaran pozuntu fərdin özgüvənini sarsıdır və fobiya gətirib çıxarır (Aybay, 2009). Bu modeli nəzərdən keçirdiyimiz zaman aydın olur ki, valideyn münasibəti və davranışları fərdin sosial fobiyasının artmasına ya da azalmasına səbəb olur (Demiröz, 2019).

Kognitiv davranış modeli. Bu yanaşmaya görə, qorxulu zənn etdiyi sosial vəziyyətlərdə başqalarında müşahidə edilən reaksiyalardan çox, əvvəlki mənfi təcrübələri təhlükə olaraq qavranılması səbəbindən təşviş yaranır (Koroğlu, 2017). Xüsusən də bu sosial mühitlərə daxil olanda insan a) bacarıqsız və qəbul edilməz olmaq təhlükəsi ilə üzləşir, b) belə hallarda rədd edilərək, dəyərinin və sosial statusunun fəlakətli şəkildə itirilməsi ilə nəticələnməsinə inanırlar (Şahin, 2017). Belə halda “təşviş proqramı” avtomatik və refleksiv olaraq aktivləşir (Koroğlu, 2017).

Tədqiqatçılar tərəfindən həyata keçirilən bir araşdırmada, sosial fobiyası olan insanların normal insanlara görə mənfi hadisələrin olma ehtimalını böyütdüklərini və buna bağlı olaraq, həddindən çox neqativ düşüncələr yaratdığı qənaətinə gəliblər (Demiröz, 2019). Bundan əlavə, sosial fobiyası olan insanlar həm şəxsiyyətlərarası qarşılıqlı əlaqədə neqativ təcrübələri daha çox xatırlayır, həm də onlar sosial sahədə öz bacarıqlarını kiçildirlər və bu tendensiyalara uyğun olaraq məntiqi xətalara yol verirlər (Gökkaya, 2016).

Sosial bacariq modeli. Heinberg və Juster (1995) tərəfindən yaradılmış bu modelə görə, sosial fobiya, insanda sosial bacarıqlarının çatışmazlığı səbəbindən yaranır. Başqa sözlə, fərd bu çatışmazlığa görə dəyərləndirilməkdən qorxur (Tuncer, 2017).

Davidson və Neale (2004) qeyd edir ki, bu baxışa görə, insan başqaları ilə özünü rahat hiss edəcək bir şəkildə davranmağı öyrənməmişdir ya da ki, daimi sosial cəhətdən bacarıqsız olur və buna görə də yaxınları tərəfindən tənqid olunur (Kavak, 2009). Məhz bu şəxsin yaşadığı mənfi dəyərləndirmə qorxusu və kondisioner dövrlər insanda əsas təşvişi yaradır (Tuncer, 2017). Ortaya çıxan bu funksiyalar qorxunun daha tez-tez və şiddətli şəkildə yaşanmasına səbəb ola bilər (Cebeci, 2021).

Fərd başqaları tərəfindən tənqid olunmaqdan qorxması. əvvəldən yaranan mənfi sosial öyrənmə təşviş səviyyəsinin artmasına səbəb olur (Dilbaz, 1997). Bu fikrə əsaslanaraq, sosial mühitdə təlaş və qorxusu olan insanlar sosial bacarıqlarında olan çatışmazlığı aradan qaldırmalıdır. Məlumdur ki, insanlar sosial bacariq təhsili aldıklarında onların sosial fobiya səviyyəsi azalır (Razioğlu, 2021).

1.5 Müasir dövrdə sosial fobiyanın spesifik problem və təzahürləri.

İyirmi birinci əsr informasiyanın sürətlə yeniləndiyi, həyatın bütün sahələrində dəyişikliklərin yaşandığı xaotik bir əsr kimi görünsə də, bu dövrün ən fərqli xüsusiyyəti cəmiyyətin dəyişməsidir (Demiralp, 2022). Cəmiyyətin dəyişməsi qloballaşma prosesi ilə bilavasitə əlaqəlidir. Belə ki, günümüzdə texnologiyaların sürətli dərəcədə inkişafı bir çox yeniliklər öz yanında gətirdi (Çağatay Baz, 2019).

Texnologiyanın gətirdiyi bu yeniliklər fəaliyyətimizin bir çox sahəsini (iş, təhsil, ailə) əhatə edir. Məlumdur ki, bu texnologiyaların inkişafı qlobal miqyasda yer alır (Demiralp, 2022). Adətən, texnologiyanın inkişafı insana gündəlik həyatını asanlaşdıran bir çox məhsullar təqdim edir (Cengizhan, 2005). Müasir dövrün ən mühüm ixtiralarından biri olan internet, mobil cihazlar, planşetlər və kompüterlər demək olar ki, hər evə girmiş və bütün sosial sistemlərə birbaşa olaraq təsir göstərir (Şentürk və Keskin, 2018). Düzdür, bu ixtiralar həyatımızı asanlaşdırması baxımdan faydalı, əlverişli görünsə də, bunlardan yersiz və həddindən artıq istifadəsi səbəbindən bəzi problemlərə gətirib çıxartdığı da məlumdur (Cengizhan, 2005). Həmçinin, Young da bunlardan istifadə edən insanların sosial münasibətlərində problemlər yaşadığını və ətrafdakı insanlarla az vaxt keçirdiklərini vurğulayırdı (Balkan, 2011).

Müasir cəmiyyətdə insanların real şəkildə ünsiyyət qurmaq əvəzinə virtual aləmdə ünsiyyət qurmağa üstünlük verdikləri və bu səbəbdən gündəlik həyatın gətirdiyi bəzi işləri təxirə saldıqları və bir sözlə texnoloji avadanlıqların əsiri olduqları müşahidə edilir (Halkacıoğlu, 2019). Maraqlısı budur ki, günümüzdə insanların əksəriyyəti, ən əsası da yeniyetmə və gənclər texnoloji vasitələrdən biri olan telefonu bir saniyədə olsa buraxmırlar. Getdikləri məkanlardan asılı olmayaraq, həmin anı yaşamaq əvəzinə, fürsət tapar-tapmaz telefonla məşğul olmağa çalışırlar.

Texnologiya əsində doğulmuş, bu avadanlıqların davamlı istifadəçisi olan insanlar bu texnoloji vasitələrdən istifadə etməsi, onların sosial qarşılıqlı əlaqəsini və sosial inkişafını pozduğunu müşahidə edirik. Ənənəvi ünsiyyət üsullarının yerini yeni və daha interaktiv strukturlar əvəz etməyə davam edir. Belə ki, əvvəl insanlar bir-birilərindən uzaqda olduqları üçün, müəyyən zaman ərzində görüşərək, qarışılıqlı ünsiyyət qururdular. Lakin indiki müasir olaraq aldandırdığımız dövrdə isə insanlar canlı təmaslardan demək olar ki, uzaqlaşır, çölə çıxaraq müəyyən fəaliyyəti yerinə yetirmək əvəzinə, evdə qalaraq telefon, internet, televizor və s ilə məşğul olmağı seçirlər.

Nəzərə almaq lazımdır ki, texnoloji inkişaf arasında internet istifadəsini artıran telefon istifadəsi sosial fobiyanın yaranmasında rol oynayan böyük risk faktorlarından biridir (Demiralp). Eyni zamanda Pera (2020) telefon istifadəsinin sosial fobiya arasındakı əlaqəni araşdıran zaman eyni nəticəyə gəlmişdir. Yəni telefondan uzun müddət istifadə edildikdə insanlarda sosial fobiya yaranır. Bununla yanaşı, King və digərləri (2010) sosial fobiyası olan şəxslərin də telefondan bir asılılıqdan çox sosial əlaqələrdən qaçmaq üçün istifadə etdiklərini vurğulayırdı (Apak və Miraç Yaman, 2019).

Sosial fobiyası olan insanların özlərinə qarşı müəyyən qədər mənfi inancları var və bu da real şəkildə ünsiyyət qurmalarına mane olur. Buna görə də bu insanlar real münasibətlərdən qaçmağa çalışırlar. Sosial mühitlərdə qalmaq məcburiyyətində olan sosial fobiyalı şəxslər var ki, onlar ünsiyyətdən qaçmaq üçün mobil cihazlara yönəliirlər (Apak və Miraç Yaman, 2019). Bu zaman telefon onlar üçün bir növ xilaskar rolunu oynayır. Eynilə, King və digərlərinin dediyi kimi (2010) sosial fobiklər texnoloji vasitələrindən qoruyucu bir qalxan kimi istifadə edirlər. Digər tərəfdən, onlar özlərini internetsiz təsəvvür edə bilmirlər. Çünki telefondan istifadə edərək internetin köməyi ilə müxtəlif sosial medialara daxil olaraq, ödəyə bilmədiyi sosial ehtiyaclarını bunların köməyi ilə qarşılamağa çalışırlar. Aktan (2018) sosial mediada özlərini daha rahat hiss etmələrinin əsas səbəbini, sosial mediada ortaq məkanı paylaşmaması və bir-birilərini daha öncədən tanımamalarında görür (Halkacıoğlu, 2019).

Bununla yanaşı, sosial fobiyası olan insanlar ünsiyyət qurmaq üçün köməkçi vasitə olan kompüterdən də istifadə edirlər. Kompüterdə internet yolu ilə onlayn oyunlar oynayırlar, eyni zamanda sosial medialara daxil olaraq asand şəkildə insanlarla tanış olub, əlaqə saxlaya bilirlər. Buna bağlı olaraq, Shalom, İsraili, Markovitzky and Lipsitz (2015) öz araşdırmalarında, kompüter əsaslı ünsiyyətin daha az təhdid edici və idarə oluna bilən olduğuna görə kompüter vasitəsilə ünsiyyət sosial fobiyalı insanlar üçün bir növ təhlükəsiz və komfortlu mühit olaraq hesab edildiyini aşkar etdilər. Həmçinin sosial fobiyası olan fərdlər üz-üzə ünsiyyətə nisbətən, kompüter əsaslı ünsiyyətləri daha uğurlu olduğu üçün özlərini yaxşı hiss edirlər (Apak və Miraç Yaman, 2019). Pawlak (2002) öz araşdırmanın sonunda əldə etdiyi nəticəyə, insanlar çevrəsindən sosial dəstək ala bilmədiyi üçün, daxilən yaşadığı təklilik hissini azaltmaq üçün internetdən istifadə edirlər. Bu da sosial fobiyanın səviyyəsinə birbaşa olaraq təsir göstərir (Diba, 2017).

Sosial fobiya fərdin həyatını bir çox cəhətdən çətinləşdirir. Başqaları tərəfindən mənfi qiymətləndirmə qorxusu onları sosial mühitdən uzalaşdırmağa vadar edir (Halkacıoğlu, 2019). Nəticə etibarlı ilə də, bu vəziyyət fərdin ailə, iş, idman, akademik kimi həyat fəaliyyətinin pozulmasına gətirib çıxarır.

Sosial fobiyası olan fərdlər ümumiyyətlə yaşadıkları bu təlaş və qorxunun rasional olmadığını fərqudədirlər, lakin sosial mühitə daxil olaraq insanlarla ünsiyyət qurduqlarında bu hiss və qorxularını dayandıra bilmirlər (Doğan, 2010). Başqa sözlə həyatlarını idarə edən bu qorxularının əsiri altına düşürlər. Belə ki, sosial fobiyası olan işçi iş yerində yeni ideallarını layihələri yaradıb, onları iş yoldaşlarının yanında təqdim etməkdən qorxurlar. İclasda layihələrin təqdimatı zamanı uğurlu şəkildə çıxış edə bilmirlər. Diqqətlərinin onun üzərində olmasını istəmərlər. Ona görə ki, iclasda çıxış zamanı axmaq görünməkdən, nə deyəcəyini bilməməkdən və bununla bağlı olaraq yarana biləcək bəzi fiziki dəyişiklikdən qorxu və təlaş hissi keçirirlər. Qorxu və təlaş o qədər yüksək səviyyədə ola bilir ki, iclasda artıq nə deyəcəyini tamamilə unuda bilirlər. Ən pis halda çıxış edə bilmirlər.

Eyni qayda ilə sosial fobiya insanın akademik fəaliyyətinə problemlər yarada bilər. Məsələn, sosial fobiyası olan tələbə müəllimin verdiyi tapşırığı digər tələbə yoldaşları ilə müqayisədə mükəmməl səviyyədə hazırlayıbdı. Lakin sinif mühitində öz performansını göstərməsi lazım olduqda, mənfi qiymətləndirmə və müəllim, tələbə yoldaşların yanında gülünc vəziyyətə düşəcəyinə dair qorxu səbəbindən təlaş hissi keçirməyə başlayırlar. Nəticədə günlərlə hazırladığı dərsi danışa bilmir. Sosial fobiyası olan başqa bir gənc tələbə dərəcə tam hazır olmasına baxmayaraq, müəllimə onun dərəcə qalxmasını istədikdə, hazır olmadığını bildirir.

İdman mühiti sosial mühit olduğu üçün fərdlər fobik davranışlar göstərə bilirlər. Belə ki, insanda sosial fobiyanın ortaya çıxması ilə idman fəaliyyətindəki aktivliyi demək olar ki, azalmağa başlayır. İdman fəaliyyəti zamanı ətrafdakı insanların müşahidə etməsi, onların varlığı belə sosial fobiya olanları qorxuya salır. Çünki onlar ələ salınmaqdan, rüsvay olmaqdan və istedadlarını ortaya qoya bilməməkdən qorxurlar və bu zaman həm psixoloji həm də fizioloji reaksiyalar göstərə bilirlər. Bu da onların idman fəaliyyətində uğursuz nəticə qazanmasına ya da tamamilə idmandan uzaqlaşmasına səbəb olur (Terlemez, 2018).

Yuxarıda qeyd edilənlərdən aydın olur ki, adekvat performans göstərə bilməyən sosial fobiyalı insanlar uğursuzluq hissi keçirdikləri üçün və özlərini qeyri-kafi yəni bacarıqsız görə bilirlər ki, bu da onların həyat məmnuniyyətinin azalmasına səbəb olur (Mərcan və digərləri, 2012). Bütün dünyaya təsir edən Covid-19 pandemiyası, insanların sosial fəaliyyətinin azaldığı, onların uzun müddət evdə qalmasına səbəb olduğu bir dövrdür. Əslində bu vəziyyət sosial fobiyası olan insanlar üçün bir növ sosial təcrid müddəti idi. Karantininin olması ilk mərhələdə onlar üçün cəlbedici gəldi. Artıq insanlardan, şəxsiyyətlərarası münasibətlərdən uzaq qalaraq, evdə zamanını keçirirdilər. Nəticə olaraq real dünyadan qoparaq telefondan, kompüterdən istifadə edərək internet vasitəsilə virtual mühitə yönəldilər. İnternetin davamlı istifadəsi internet asılılığının yaranmasına və sosial fobiyanın inkişafına səbəb olur.

II FƏSİL. İNTERNET ASILILIQ FENOMENİ VƏ ONUN SOSİAL FOBİYA İLƏ ƏLAQƏSİNİN NƏZƏRİ-METODOLOJİ KONTEKSTDƏ TƏHLİLİ

2.1. İnternetdən asılılıq addiktiv davranışın bir forması kimi

Tarixi prosesdə fərdlər həyat təcrübələrinə əsaslanaraq bəzi əşyalara, maddələrə və davranışlara qarşı davamlı olaraq fərqli bir həyəcan və maraq hissi keçirirlər (Ayhan və Köseliören, 2019). Bu həyəcan və maraq fərdləri zamanla ələ keçirərək, asılılığın ortaya çıxmasına səbəb olur. Asılılıq, mümkün dərəcədə mənfi nəticələrə yol açmasına baxmayaraq, impulsiv olaraq maddələrin və virtual şəkildə narkotik axtarışı və istifadəsi ilə xarakterizə olunan, davamlı olaraq təkrarlanan beyin xəstəliyidir (Can, Demir və Yirci, 2018).

1964-cü ildə ÜST tərəfindən maddə asılılığı və davranış nəticəsində yaranan asılılığı ümumi olaraq *asılılıq* adı altında birləşdirilmiş, fiziki və psixoloji asılılıq olaraq da iki alt başlıqlara ayrılmışdır (Fırıncı, 2021). Amerika Psixiatriya Assosiasiyasının Psixi Pozutuların Diaqnostik və Statistik Təlimatına görə, asılılıq mövzusunda xəstələr üçün alçaldıcı olduğu üçün “addiction” ya da “addictive disorder” yerinə dərmanların istifadəsi dayandığı zaman mərkəzi sinir sistemindəki reaksiyanı ifadə etmək üçün istifadə edilən “dependence” termininə üstünlük verildi (Aytaç, 2020). ÜST-ün XBT 10-cu Rezviziyasında (Xəstəliklərin və Müvafiq Sağlamlıq Problemlərinin Beynəlxalq Statistik Təsnifatı) maddə və davranışın digər davranışlara nisbətən böyük üstünlük əldə etməsi nəticəsində asılılığın psixoloji, davranış və psixi vəziyyət sinfinə daxil edildi (WHO, 2014). Nəticə etibarilə XBT 10-da asılılığın əsas diaqnotik kriteriyaları altı addım üzrə sıralanmışdır:

- Maddəni təkrar olaraq qəbul etmə istəyinin yaranması
- Maddənin qəbul edilməsinə dair nəzarətin çətinləşməsi
- Maddənin öldürücü təsirini bilməsinə baxmayaraq, bu maddəni davamlı olaraq qəbul edilməsi
- Əmək fəaliyyətinin və tutduğu vəzifəsinin icrasını çətinləşdirməsinə və hətta pozulmasına baxmayaraq, yenə maddənin qəbuluna üstünlük verməsi
- Əvvəlki doza həddinin getdikcə artırılması
- Bəzən abstinensiya vəziyyətinin baş verməsi

Asılılıq, dağıdıcı olaraq sosial, fiziki, maddi və zehni təsirlərə məruz qalmasına baxmayaraq, kompulsif olaraq müəyyən bir işi görmək ya da bir maddəni istifadə etmə vərdəsidir (Razıoğlu, 2021). Psixi xəstəliyin bir növü olan asılılığa bəzi psixi xəstəliklər də olduğu kimi stiqma ilə yanaşırlar (Razıoğlu, 2021). Həmçinin asılılıq hafizə və motivasiya prosesləri ilə əlaqəli xroniki bir xəstəlikdir (Razıoğlu, 2021). Psixi asılılıq və fiziki asılılıq olaraq asılılıq iki yerə ayrılır (Əsədov, Məmmədov və Vahadov, 2019). Psixi asılılıq insanın emosional ehtiyaclarını ödəmək üçün maddəyə həddindən artıq meyilli olma vəziyyətidir (Uludağ, 2022). Fiziki asılılıq isə maddənin dayandırılması nəticəsində yaranmış kəskin fiziki pozuntularla xarakterizə olunan adaptiv vəziyyətdir (Əsədov, Məmmədov və Vahadov, 2019).

Bununla yanaşı, addiksiya maddə asılılığı və davranış asılılığı olaraq iki yerə ayrılır. Əsasən davranış asılılığına addiktiv davranış da deyilir. Addiktiv davranış maddə asılılığına müqayisədə son zamanlar daha çox araşdırılmağa başlamışdır (Polater, 2019).

Burada alkoqol, narkotik və tütün kimi maddələr birinci qrupa daxil edilərkən, qumar, oğurluq istəyi, yanğın törətmək istəyi, həddindən artıq alış-veriş, cinsi asılılıq, həddindən artıq idman, internet asılılığı isə ikinci qrupa .yəni addiktov davranışa aid edilir (Söyler və Yıldırım Kaptanoğlu). Habelə addiktiv davranışlar da hüquqi təsiri olan və hüquqi təsiri olmayan olmaqla, iki yerə bölünür. Qumar, internet oyunları, internet asılılığı, cinsi asılılıq, yanğın törətmək, alış-veriş asılılığı birbaşa hüquqi təsiri olan asılılıqlar sırasında yer alır. Həddindən artıq məşq, həddindən çox yemək, həddindən artıq qaralma kimi asılılıqlar isə birbaşa hüquqi təsir göstərməsə də, sonda yaranan nəticələr baxımından hüquqi təsir göstərə bilənlər arasındadır (Söyler və Yıldırım Kaptanoğlu).

Cəmiyyətdə asılılıq dedikdə, ağıla ilk olaraq maddə asılılığı gəlir. Demək olar ki, bunun ən böyük səbəblərindən biri maddə asılılığının tarixinin çox qədimlərə gedib çıxmasıdır. Lakin sonradan aparılan araşdırmalar (Griffiths, 1996) göstərdi ki, asılılıq təkə bir dərmanın ya da maddənin udmaq və içmək deyil, həm də bir hərəkətin icrası zamanı baş verə bilər. DSM V-də davranış asılılığı başlığı altında, patoloji qumar pozuntusu və ya qumar asılılığı psixiatrik pozuntuların təsnifatına daxil edilmişdir. Addiktiv davranış- təkraralanan, biopsixososial təsirlər baxımından xüsusi bir davranış modeli ilə xarakterizə olunan bir asılılıq növüdür. İlk araşdırmalarda bu asılılıqlar *impuls nəzarət pozuntusu* olaraq təyin olunsa da, bir çox tədqiqatçı və klinistlər *davranış asılılığı*, *proses asılılığı* və ya *implusiv-kompulsiv davranışlar* terminlərinin istifadə edilməsinin daha məqsədə uyğun olacağı qənaətinə gəlirlər (Zubaroğlu Yanardağ, Bilge

və Yanardağ, 2020). Həmçinin Griffiths addiktiv davranışı yemə asılılığı, qumar asılılığı, cinsi və texnoloji asılılıqlar olaraq təsnif edibdir (İncili, 2021).

Amerika Psixiatriya Dərnəyi tərəfindən nəşr olunan DSM V kitabında bir davranışı asılılıq kimi təyin etmək üçün bəzi meyarlara cavab verməli olduğuna dair məlumat əks etdirilmişdir. Sözü gedən DSM V qeyd edilən həmin meyarlar bunlardır: Fərd asılı olduğu davranışı dayandırdıqda narahat olur, əsəbləşir və onu dayandıрмаğa cəhd edə bilmir; vaxtının çoxunu bu davranışla bağlı düşüncələrlə keçirir; sıxıntı keçirdikdə (məsələn, çarəsiz, narahat, gərgin, depressiya) bu davranışa yönəlir; işini, təhsilini və karyera imkanlarını riskə atmaq və itirməsi fərdin sərgilədiyi davranışın asılı səviyyədə olduğunu göstərir (nəq., Dikmen və Tuncer 2018). Shaffer və digərləri (2000) qeyd edir ki, bir davranışın asılılığa çevrilməsi üçün aşağıdakı üç xüsusiyyəti özündə daşmalıdır : a) bir şeyi davamlı olaraq istəmək; b) ona görə özünü saxlaya bilməmək; c) onun üçün müqavimət göstərmək. Sadalanan bu üç ümumi xüsusiyyət internet və oyun asılılığına da aid olunur (Şeyda Şakar, 2021).

Addiktiv davranış 1990-cı ildə İsaak Mark tərəfindən zərər verməyə yönələn məcburi və təkrarlanan çağırışlar kimi ifadə edilsə də, günümüzdə hələ də mübahisəli bir anlayış olaraq qarşımıza çıxır (Çelenk, 2021). Addiktiv davranış DSM V-də təsnif edilən “Qumar oynama pozuntusu” “maddə asılılıq pozuntuları” kateqoriyasındakı “Maddə ilə əlaqəli olmayan pozuntular” adı altına daxil ediləndir (Dingec, 2020). Belə ki, 2013-cü ildə nəşr olunan DSM V-in üçüncü hissəsində internet və oyun istifadəsi yeni bir problem olaraq irəli sürülsə də, daha çox kliniki araşdırmaların aparılmasına ehtiyac var (Dikmen və Tuncer, 2018).

Texnoloji asılılığı addiktiv davranışın bir alt qrupu olaraq görən Griffiths addiktiv davranışı 6 mərhələdə araşdırdı (Cengizhan, 2005). Bu mərhələlərə “*diqqət çəkmək*”, “*əhval dəyişikliyi*”, “*tolerantlıq*”, “*geri çəkilmə simptomları*” “*münaqişə*”, “*residiv*” aiddir (Kır və Sulak, 2014).

Diqqət çəkmək: Müəyyən bir davranışın insanın həyatında prioritet davranışa çevrilməsidir və insanın düşüncə, hiss və davranışları bu fəaliyyətlə bağlıdır (Polatter, 2019).

Əhval dəyişikliyi: bir insanın müəyyən bir fəaliyyətlə məşğul olması nəticəsində əldə etdiyi subyektiv təcrübələrə aiddir. Adətən mübarizə strategiyası kimi görünə bilər. Məsələn, bu insanlar internetdə qoşulduğu zaman, onlarda emosional olaraq bir canlanma baş verir yaxud onlar saatlarla internetdə olduqda qaçmağın və ya biganəliyin hüsur verici təsirini hiss edirlər (Cengizhan, 2005).

Tolerantlıq: İnsan əvvəlki təcrübələrində aldığı effekti yenidən əldə etmək üçün getdikcə daha çox fəaliyyətlə məşğul olmağa çalışır. (Balcı, 2021).

Geri çəkilmə simptomları: Müəyyən davranışların icrası azaldıqda və ya dayandırıldıqda, insanda xoşagəlməz hisslər yaranır və bu zaman, insan fiziki reaksiyalar göstərə bilər (Polatter, 2019). Məsələn, internet istifadəçisinin onlayn olması əngəlləndikdə titrəmə, bədbinlik və əsəbilik kimi əlamətlərdən şikayətlənə bilər.

Residiv: İllərlə qaçındıqdan sonra belə, fəaliyyəti dəfələrlə təkrarlamaq meylidir və ya yenidən asılılıq səviyyəsinə qayıtmaq meylidir (Cengizhan, 2005).

Münaqişə: Asılı olan insanlarla ətrafındakı insanlar arasında şəxsiyyətlərarası münaqişələr, iş, sosial həyat, hobbilər və ya maraqlar kimi müxtəlif fəaliyyətlərlə bağlı yaşadığı ziddiyyətləri və ya insanın daxili münaqişələrini əhatə edir (Cengizhan, 2005).

İnternet istifadəsinin həyatın əvəzsiz zərurətinə çevrildiyi texnoloji əsrində, internetin patoloji şəkildə istifadəsi yeni bir asılılıq növü olaraq xarakterizə edilən bilən internet asılılığına gətirib çıxartdı (Söylemez ve Söylemez, 2018). Bir çox mənbələrdə *Problemlili İnternet İstifadəsi* və ya "*İnternet Asılılıq Pozuntusu*" olaraq adlandırılan asılılıq, həddindən artıq internetdən istifadə və ya internetdən istifadə üçün idarə oluna bilməyən meyl və ya davranışlarla xarakterizə olunan addiktiv davranışdır və bir çox pozuntulara və problemlərin yaranmasına səbəb olur (Söyler, Yıldırım Kaptanoğlu, 2018).

İnternet asılılığının standart bir tərifli olmasa da, tədqiqatçılar arasında belə bir fenomenin mövcudluğu qəbul edilir (Balcı və Gülnar, 2009). Belə ki, DSM-V nəşr edilməmişdən əvvəl tədqiqatçılar bir sıra asılılıqların diaqnostik meyarlarını müəyyən edərək DSM-V-ə daxil edilməsi üçün təklif irəli sürmüşdülər (Dingec, 2020). Hətta bu asılılıqlar arasında internet asılılığı da yer alırdı. Lakin internet asılılığının diaqnostik kriteriyaları DSM-V-ə daxil edilmədi. Ona görə ki, problemlili internet asılılığı şiddətli bir klinik pozuntuya səbəb olmur və buna bağlı olaraq, problemlili internet asılılığını ayrı bir asılılıq kateqoriyasına daxil edilmir (Polatter, 2019). Doğrudur DSM V-də heç bir diaqnozu yoxdur, ancaq tədqiqatçılar və klinistlər onu addiktiv davranışın bir növü olaraq yanaşırlar. Bununla birlikdə, son illərdə ÜST-ün dəstəklədiyi araşdırmalar nəticəsində, internet asılılığının bir alt səviyyəsi olan spesifik internet asılılıqları arasında yer alan *onlayn oyun və qumar asılılığı* ÜST tərəfindən bir xəstəlik olaraq qəbul edildi (Kurt, 2022).

Doğana (2013) görə, internet asılılığı, istifadəçinin onlayn istifadəsinə nəzarət etmək qabiliyyətinə təsir göstərə bilən, peşə, sosial problemlərə səbəb olan yeni və ümumi olaraq tanınan klinik xəstəlikdir (nəq., Şahin, Topal, Topal, 2018). Fərdlərin internetdən istifadəsi üzərində nəzarətin itirməsi ilə bağlı olan internet asılılığı, bəzi tədqiqatçıların fikrincə, bu yeni bir xəstəlik növüdür və eyni zamanda diqqət edilməyə ehtiyacı olan psixi problemlərdən biridir (Dingec, 2020).

Ədəbiyyatlarda “internet addiction” adı ilə olan bu anlayış zamanla müxtəlif adlarda işlənilibdir (Arıkoğlu, 2022).

Belə ki, internet asılılıq termini ilk dəfə psixiatr Dr. İvan Qoldberq tərəfindən patoloji internet istifadəsini xarakterizə etmək üçün təklif edilmişdir (Balcı, Gülnar, 2013). Daha doğrusu, O, DSM IV -ün mürəkkəb və qarışıq olduğunu göstərmək üçün burada yer alan bəzi asılılıq meyarlarını internet asılılıq pozuntusu şəklində uyğunlaşdıraraq, elektron poçt vasitəsi ilə həmkarlarına göndərdiyi zaman ortaya çıxdı (Can, Demir, Yirci, 2018). Beləliklə, internet asılılığı elmi mediada müzakirə olunmağa başladı və bu mövzu çərçivəsində araşdırmalar aparıldı (Ayhan, Köseliören, 2019). Həmçinin Qoldberq (1996) DSM IV-də maddə istifadəsi pozğunluğu üçün istifadə edilən diaqnostik meyarlar olan tolerantlıq, geri çəkilmə, peşəkar və əhəmiyyətli sosial fəaliyyətlərdən imtina və ya bu davranışların azalması kimi meyarlarını İnternet Asılılıq Pozuntusuna aid edilməsi üçün təklif etmişdir (Fırıncı, 2021). Ancaq Dr. Con Qrohol isə belə bir xəstəliyin olmadığını vurğulayırdı və qeyd edirdi ki, internet asılılığından əziyyət çəkdiyini söyləyən insanların çoxu depressiya və ya təşviş kimi başqa problemlərlə üzləşmək əvəzinə, özünü internetə verir, çox az istifadəçi kompulsiv həddindən artıq istifadədən əziyyət çəkir (Cengizhan, 2005).

Asılılıq çərçivəsində internet istifadəsini nəzərdən keçirən ilk tədqiqatçı Young (1996), internet asılılığının maddə, alkoqol və qumar asılılığı ilə oxşarlığını ortaya çıxararaq, onlayn fəaliyyətlər haqqında düşünmədən əl çəkə bilməmək; internetdən istifadəni dayandırdıqda narahat, depressiv və əsəbi hiss etmə, və ya internet istifadəsinin artması səbəbindən təhsil, iş və sosial həyatı riskə atması baxımından araşdırılması lazım olduğunu bildirmişdir (Balcı, 2021). Yunqa (1998) görə internet asılılığı *implus nəzarət* pozuntusudur. O qeyd edir ki, internetdən asıl olan insanlar interneti sosial dəstək almaq üçün (müəyyən sosial qrupa mənsub olmaq, və s.) istifadə edirlər, burada eyni zamanda cinsi həzz almaq, öz şəxsiyyətini istədiyi kimi göstərmək və ətrafdakıların nüfuzuna malik olmaq kimi səbəblər daxildir (Gülər. 2018). Yunqa görə, kompüter və internet asılılığı ailə problemləri, məktəbdə və işdə müvəffəqiyyətlərin azalması kimi bir çox mənfi nəticələrə səbəb olur (Balkan, 2011).

Bundan sonra internet asılılığı anlayışından başqa “patoloji internet istifadəsi”, “həddindən artıq internet istifadəsi”, “internetdən sui-istifadə”, “problemlı internet” istifadəsi” kimi müxtəlif ifadələri eyni problemi təsvir etmək üçün tədqiqatçılar tərəfindən istifadə edildi (Akboğa və Gürqan, 2019). Bununla belə, həddindən artıq internet istifadəsi ümumi olaraq, “texnoloji asılılıq” adı altında toplanır (Şeyda Şakar, 2021). Morahan-Martin və Schumarcher (2000) görə patoloji

internet istifadəsi, günahkarlıq hiss, internetdən istifadə arzusu və internetdən istifadə zamanı öz öhdəliklərini yerinə yetirə bilməmək kimi simptomlara səbəb olur (Polater, 2019).

Griffithsə (1998) görə, həddindən artıq internet istifadəsi bir çox hallarda problem olmaya bilər, lakin bəzi araşdırmalar göstərir ki, bəzi insanlar tərəfindən həddindən artıq internet istifadəsi əsl asılılığın və real bir təşvişin mənbəyidir. Həmçinin O, internet asılılığının texnoloji asılılığının bir növü və addiktiv davranışın bir alt növü (obsessif qumar oyunları kimi) olduğunu bildirir (Diba, 2017).

Ümumi Dünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) internet asılılığına mühüm ictimai sağlamlıq problemi olaraq yanaşır. ÜST ekspertlərinin qatıldığı “Asılılıq Davranışlarının İctimai Sağlamlığa dair Təsirləri” adlı toplantıda internet asılılığı “psixi sağlamlıq problemi/davranış pozuntusu” çərçivəsində qiymətləndirilmişdir (Dost, Kökcü Doğan, Aslan, 2021).

Ümumiyyətlə, hansı şəkildə adlandırılırsa adlandırılınsın, həddindən artıq internet istifadəsinin qarşını ala bilməmək, internetsiz həyatın əhəmiyyətini itirmək, internet olmadığı zaman əsəbilik, aqressivlik, iş və ailə həyatının pisləşməsi kimi simptomların ortaya çıxması internet asılılığının əlamətləri olaraq qəbul edilir (Arısoy, 2009; Dikmen, Tuncer, 2018).

2.2. İnternet asılılığın təzahür xüsusiyyətləri

İndiki zamanda insanlar şəxsi və ya peşəkar istifadəsi daxil olmaqla, istənilən fəaliyyəti yerinə yetirmək üçün günün demək olar ki, çox hissəsini internetdən istifadə etməsi ilə keçirir və bu da bu gününkü zamanımızda adi hala çevrilibdir (Arıkoğlu, 2022). İlk başlarda internet yeni məlumatları axtarmaq, şəxsiyyətlərarası ünsiyyət və işgüzar əməliyyatları asanlaşdırmaq üçün köməkçi bir vasitə olaraq nəzərdə tutulsada, ancaq son zamanlar internet insanın həyatının əsas mərkəzində yer almağa başlamışdır (Kır və Sulak, 2014). Belə ki, internet insanlara hər cür informasiyanı əldə etmək, əylənmək və sevdikləri ilə ünsiyyət qurmaq imkanı verən kütləvi ünsiyyət vasitəsi sayılır.

Bir çox ədəbiyyatda internet asılılığının yayılma nisbəti fərqli şəkildə göstərilmişdir. Bunun əsas səbəbi isə fərqli diaqnostik metodikalardan istifadə edilməsi, fərqli DSM təriflərinin olması, diaqnozların ölkələrə əsasən fərqlilik göstərilməsi və s. İnternet asılılığı ilə bağlı epidemioloji araşdırmaların əldə edilən məlumatlara görə, ümumi əhali arasında internet asılılığının yayılması 6- 14% arasında təşkil edir (Uludağ, 2022). Dünyada 4,92 milyard insan sosial media istifadəçisi olduğu halda , onların 2,26 milyardı telefon istifadəçilərdir (Şahin, Topal və Topal, 2018).

Buna uyğun olaraq, cihazların istifadəsinə dair tədqiqat nəticələrinə baxıldığında internetə kompüter vasitəsi ilə olan girişlərin azaldığını görmək mümkündür. İnternet asılılığının cinsiyyətə görə fərqlilik göstərməsinə dair Morahan-martin və Schumacker (2000) tərəfin aparılan araşdırmada, kişilərin əksəriyyəti qadınlara müqayisədə internet asılılığının əlamətlərini daha çox daşdığı müəyyən edilmişdir (Balcı və Gülnar, 2013). Bununla bərabər, bir çox araşdırmalardan əldə edilən nəticələrə baxıldığı zaman, internetdən daha çox istifadə edənlər arasında gənc əhali daha çox üstünlük təşkil etdiyi aydın olur (Gedik, 2021). Ümumi olaraq, Bakken (2009) tərəfindən həyata keçirilən araşdırmada da kişi cinsində olan gənclərin və universitet tələbələrinin internet asılılığı cəhətdən risk altında olduğu aşkar edilmişdir.

Günümüzdə asanlıqla qurulması mümkün olmayan sosial münasibətlərin internet üzərindən qurulması və yad insanlarla asan və risksiz şəkildə əlaqə qurmaq interneti cəlbedici edən amillərdən biridir (Balcı və Gülnar, 2013). Bəzi insanlar var ki, həddindən artıq utancaqdırlar ya da ki, sosial fobiyası var. Onlar insanların olduğu məkanlara gedərək onlarla ünsiyyət qurmaqdan çətinlik çəkirlər. Lakin kompüter arxasında olarkən, qarşı tərəflə asanlıqla onlayn şəkildə tanış olaraq, ünsiyyət qura bilirlər. Bununla yanaşı, bir çox insanlar real şəkildə öz fikirlərini ifadə etməkdə çətinlik çəkirlər. Lakin internetdən istifadə edərək öz fikirlərini və hisslərini sərbəst şəkildə ifadə etməyi bacarırlar. İndiki zamanda bir çox insanlar internetdən istifadə edərək özlərini gərçəkdə olmadığı şəkildə tanıtdırırlar və yaxud özlərində görmək istədiyi cəhətlərini qabarıq şəkildə göstərirlər. Lakin internetə sərf etdiyi zaman getdikcə artdıqca isə bu bir problem halına çevrilmiş olur. Hətta psixoloji tədqiqatlar və müşahidələr göstərir ki, internet, bir çox insanların müxtəlif ehtiyaclarına cavab verərkən, digər bir tərəfdən asılılığın yaranmasına da səbəb olur (Gülər, 2018). Çünki fərd günlük fəaliyyətini demək olar ki, önəmsəməməyə başlayır və hər an, hər saniyə internetdə zaman keçirmək istəyir.

İnternet asılılığı, internetdən həddindən artıq istifadəsi, internetə sərf edilən vaxtın kifayət etməməsi, internetdə getdikcə daha çox zaman keçirilməsi, internetə daxil olmadıqda özünü məhrum hiss etmək və vaxtın dəyərinin itirməsi ilə xarakterizə olunur (Gedik, 2021). Eyni zamanda internetə daxil olmadıqda gərginlik narahatlıq və əsəbi halların yaranır ki, buda zamanla fərdin sosial, iş və ailə həyatının pozulmasına səbəb olur (Kılıç və Durat, 2017). Əgər bu kimi problemlər ən az bir ay davam edirsə, bu davranışı asılılıq olaraq qəbul edilir (Dost, Kökcü Doğan, Aslan, 2021). Görünür ki, internet asılılığı olan insanlar internetdə həddindən çox vaxt keçirirlər, vaxtlarını belə sistemləşdirə bilmirlər və həmçinin həftədə 8-40 saata qədər internetdə ola bilirlər (Köle, 2022). Hətta Yang və Tung (2007) da internetdə sərf olunan vaxt ilə internet asılılığı

arasında müsbət əlaqə olduğunu irəli sürərək, qeyd edirlər ki, internet asılılığı olan insanlar həftədə orta hesabla 40-80 saat internetdə vaxt keçirirlər (Serhat Arslan, 2022). Lakin internet asılılıq diaqnozu DSM V-ə daxil edilməyibdir. Ona görə ki, problemlı internet asılılığı şiddətli bir klinik pozuntuya səbəb olmur və buna bağlı olaraq, problemlı internet asılılığını ayrı bir asılılıq kateqoriyasına daxil edilmir.

Goldberg (1996) DSM IV-də maddə asılılığının diaqnostik meyarlarına əsaslanaraq internet asılılığını izah etmişdir (Fırıncı, 2021). Bir il ərzində hər hansı bir zamanda ortaya çıxan aşağıdakı meyarlardan ən azı üç və ya daha çoxunu göstərən, psixi pozğunluğa səbəb olan problemlı internet istifadəsidir (Razıoğlu, 2021):

1. Tolerantlıq. Aşağıdakılardan hər hansı biri varsa, bu tolerantlığın inkişafıdır: (Diba, 2017):
 - a) Məmnuniyyət səviyyəsinə çatmaq üçün internetdə daha çox vaxt keçirmək hissi xeyli dərəcədə artır,
 - b) Eyni zamanda davamlı internet istifadəsinin verdiyi təsir (həzz) əhəmiyyətli dərəcədə azalır.
2. “İmtina sindromu” . Ağır və uzun müddətli internet istifadəsinin bir ay müddətində aşağıdakı simptomlardan ən az ikisi varsa və fərdlər bu əlamətlərə görə işdə, məktəbdə, sosial mühitdə və digər funksional sahələrdə problem yaşayarsa: -psixomotor oyanma; -həyəcan; - obsessif olaraq internetdə baş verənləri fikirləşmək; -internetlə bağlı xəyallar qurmaq; -klaviatura düymələrinə ixtiyari və ya qeyri-ixtiyari şəkildə basmaq; -bu problemlərdən xilas olmaq üçün internetə və ya buna bənzəyən başqa xidmətlərə qoşulmaq.
3. İnternetdən planlandığından daha uzun müddət istifadə etmək;
4. İnternet istifadəsini dayandırmaq üçün uğursuz cəhdlərin olması;
5. İnternetin istifadəsi ilə bağlı fəaliyyətə çox vaxt sərf etmək;
6. İnternetdən uzun müddət istifadəsi ilə bağlı olaraq sosial təcrid yaranır və boş zamanlarını səmərəli şəkildə istifadə etmir. Bu zaman sosial, professional fəaliyyət və istirahəti getdikcə azalır ya da dayanır.
7. İnternetin istifadəsi ilə bağlı müəyyən problemlərin yaranmasına baxmayaraq, internetin istifadəsi yenə də davam etdirilir.

Ümumi mənada, internetdən istifadə edərkən bir insanın özünü idarə edə bilməməsi nəticəsində psixoloji, sosial və akademik problemlərin yaranması ilə təyin olunan internet asılılığının, Young, Pistner, Mara və Buchanan (1999) tərəfindən aparılan araşdırmada beş alt növü müəyyən edilmişdir. Bunlara internet vasitəsi ilə seks asılılığı, onlayn ünsiyyət asılılığı, internet kompülsiyonları (onlayn qumar, alış-veriş və ticarət), məlumatın həddindən artıq yüklənməsi

(saytlarda və verilənlər bazalarında) və kompüter asılılığı (kompüter oyunları oynamaq) aiddir (Diba, 2017). Bununla yanaşı, Young (1996) şəxsə internetdən asılı olub-olmaması diaqnozu üçün bəzi meyarları təyin etmişdir və bu meyarlardan ən azı beşi şəxsə olduğu halda ona internet asılılığı diaqnozu qoyula bilər (Gülaçtı, 2020).

1. İnsanın ağılı daim internetdə olur. Bunlara : davamlı olaraq internet haqqında düşünmək, internetdə nə etdiyini və edəcəyinin xəyalını qurmaq;
2. Davamlı olaraq zövq almaq üçün getdikcə daha çox internetdən istifadə ehtiyacı;
3. Davamlı uğursuz cəhdlərlə nəticələnən internet istifadəsini idarə etmək, azaltmaq və ya dayandırmaq cəhdlərin olması;
4. İnternetlə bağının azalması və ya tam kəsilməsi zamanı qəzəb, depressiya və tələş hisslərinin yaşanması;
5. Planlaşdırıldıqdan daha çox internetdən istifadə etmək;
6. İnternetdən çox vaxt keçirmək səbəbi ilə ailə, dostlar, məktəb və iş mühiti ilə bağlı problemlər səbəbindən təhsil və karyera imkanlarını itirmək və ya təhlükəyə atmaq;
7. İnternetdən, xüsusəndə ailə, dostları və terapevtlərlə keçirdiyi vaxt haqqında həqiqəti danışmamaq;
8. Problemlərindən və ya neqativ emosiyalardan uzaqlaşmaq niyyəti ilə internetdə vaxt keçirmək (Gülaçtı, 2020).

İlk beş bənd şəxsin internetdən istifadəsinin gündəlik fəaliyyətini, son üç bənd isə insanın internet istifadəsi nəticəsində gördüyü zərəri və patoloji internet istifadəsini/ internet asılılığını göstərir (Diba, 2017).

İnternet asılılığının Soule və digərlərinə görə isə beş alt tipi vardır (Diba. 2017).

Bunlar:

1. Virtual seks asılılığı: gənc və yetkinlər üçün özəl söhbət otağı və virtual porno asılılığı;
2. Virtual münasibət / tanışlıq asılılığı: söhbət otaqlarında və virtual prono saytlarında dostluq etmək;
3. İnternet qumaq asılılığı: həddindən artıq qumar/Alış-veriş və hərrac və ya mərc saytları;
4. Lazımsız məlumat axtarış asılılığı: internetdə və ya verilənlər bazasında həddindən artıq axtarış;
5. Kompüter asılılığı: həddindən artıq oyun oynama və proqramlaşdırma (yazma) asılılığı.

Ögel (2017) qeyd edir ki, bu əlamətlərin olmasına baxmayaraq, insanın həyatının müxtəlif sahələrində heç bir problem yoxdursa, sözü gedən adamın “asılı” olduğunu söyləmək olmaz. (Razıoğlu, 2021).

Bununla yanaşı, Griffiths görə isə internet asılılığını bu kateqoriyalara bölmək düzgün deyil. O bildirir ki, bu kateqoriyalardakı kimi həddindən artıq istifadə edənlərin əksəriyyəti internet asılılığı deyildir. Məsələn, qumar asılılığı olan şəxs internetdən yalnız qumar oynamaq istəyini reallaşdırmaq üçün istifadə edir (Söylər və Yıldırım Kaptanoğlu, 2018).

İnternet asılılığı haqqında edilən tədqiqatlar (Goldberg, 1995; Soule və Kleen, 2003; Young 1998; və digərləri) nəticəsində müəyyən edilən simptomlar üç qrup (davranış, fiziki və psixi, sosial faktorlar) üzrə təsnif edilmişdir (nəq., Polater, 2019). Məhz bu simptomlar Cədvəl 1.1.- də ətraflı olaraq göstərilmişdir (Balcı və Gülnar, 2013):

Cədvəl 2.1. İnternet asılılığının simptomları

Simptomlar	
<i>Davranış</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Tolerantlıq. Daha çox onlayn olmaq istəyi; - İnternetlə əlaqəli fəaliyyətlərə çox vaxt sərf etmək; - İnternetdən nəzərdə tutulduğundan daha uzun və tez-tez istifadə etmək; - İnternetdən istifadə səviyyəsi və müddəti haqqında yalan danışmaq; - Zehnin davamlı olaraq internetlə məşğul olması; - Problemlərdən qaçmaq üçün internetdən istifadə etmək; - İnsanda baş verən fiziki, sosial, iş və ya psixoloji problemlərin internetdən qaynaqlandığını bildiyi halda internetdən istifadə etməyə davam etmək;
<i>Fiziki və psixi</i>	<ul style="list-style-type: none"> - İmtina simptomu. İnternetdən istifadənin nəticələri ilə bağlı narahatlıq, obsessiv düşüncələrə qapılmaq; - İnternetdən istifadəsini daimi nəzarətdə saxlamaq və ya azaltmaq arzusu; - Qan təzyiqi, ürək-damar sistemi, stress, yaddaş, konsentrasiyanın olmaması, baş, mədə və əzələlərdə artaraq davam edən ağrılar və görmə zəifliyi; - Durğunluq, yuxusuzluq, panik atak və qəzəbin artması

Sosial

- İnternetdən istifadə səbəbindən mühüm sosial, peşə və ya istirahət kimi fəaliyyətlərindən uzaqlaşmaq;
- İş yerində artan gərginlik və rəqabət nəticəsində məhsuldarlığın azalması;
- Gün ərzində işə ayrılan vaxtın azalması və buna uyğun olaraq, asudə vaxtın artması;

Bununla yanaşı, uşaq və gənclərdə internet asılılığı detaylı araşdırıldığı zaman onlarda fiziki aktivliyin azlığı, ünsiyyət problemi və qidalanma kimi problemlərin olduğu üzə çıxmışdır. Belə ki, uşaq və gənclərin əksəriyyətində piylənmənin ortaya çıxması ilə digər fiziki problemlərin, yəni insulin, xolesterin səviyyəsi və qan təzyiqinin yüksəlməsinə gətirib çıxarır (Türker, 2022). İnternetdən uzun müddət və yanlış məqsədlə istifadə edilməsi cəmiyyətimiz üçün böyük risklər gətirir. Ən çox risk qrupu sayılan şəxslər isə gənclərdir. Bu gəncləri həddindən artıq internet istifadəsinə sövq edən səbəblər arasında sosial faktor böyük rol oynayır (Altı, 2022).

İnternet asılılığı ilə bağlı mühüm araşdırmalar edən Young (1998) araşdırmalarının birində, internetdən həddindən artıq istifadə edən şəxslərin başqa insanlarla daha az vaxt keçirmə, mübahisə etmə kimi davranışlar sərgilədiyini müəyyən etmişdir. Həmçinin bu araşdırmada internet asılılığı olan insanların günlük həyat rejiminin (yuxu, qidalanma), fiziki aktivliyinin zəiflədiyini təyin etmişdir. İstifadəçilər internetdən fasiləsiz olaraq istifadə edən zaman yemək yeməyini unuda bilir və ya çoxlu qidalanaraq zamanla çəki problemi yaşaya bilir. Daha sonra bu vəziyyətdən xilas olmaq üçün yediklərini çıxara yaxud həddindən az yemək yeyərək, sonda yemə pozuntularının yaranmasına gətirib çıxara bilər (Kızılay, 2022). Məlum olub ki, yeniyetməlik dövründə texnologiyadan tez-tez istifadəsi spirt və alkoqol içkilərdən istifadənin artması ilə bağlı ola bilər və bu risk alkoqol asılısı olan valideynlərin uşaqlarında daha yüksəkdir (Fırıncı, 2021).

İnternet asılılığı olan insanlar yaşadıkları problemin internet asılılığının bir nəticəsi olduğunu bilməsi üçün, depressiya, bipolyar pozuntu, təşviş, OKB kimi problemlərlə bağlı klinikalara müraciət edirlər. Ətraflı şəkildə konsultasiya həyata keçirildikdən sonra bu davranışların altında pasiyentlərin şikayət etmədikləri internet asılılığının olduğu məlum olur (Başgün, 2020). Adətən, depressiya, təşviş, OKB, qəzəb və aqressiya, maddə istifadəsi, DEHB, sosial fobiya kimi psixoloji pozuntular internet asılılığı ilə komorbidlik təşkil edir (Dingec, 2020). Belə ki, Carli V və digərləri (2013) internet asılılığı və komorbid psixopatologiya arasındakı əlaqəni araşdırmasında, internet asılılığı olan insanların 100% -də DEHB, 75%-də depressiya,

66%-də aqressiya, 60%-də OKB, 57%-də sosial fobiya olduğu aşkar edilmişdi (Alyanak, 2016). Yeşilay Derneği 2017-ci ildə internet asılılığı ilə psixoloji problemlər arasındakı əlaqəni vurğulayaraq, internet asılılığı olan insanların 50% təşviş pozuntusu, psixotik pozuntu, depressiya və ya distimik pozuntu, əhval pozuntusu və maddə istifadəsi kimi psixiatrik pozuntuların müşahidə edildiyini bildirirlər (Dikmen və Tuncer, 2018).

Xüsusilə də internet asılılığı olan insanlarda DEHB və major depressiya daha çox rast gəlinir (Sağlan, 2019). Kim və digərləri (2006) Koreyada orta məktəb şagirdləri ilə apardıqları araşdırma sonunda, internetdən asılı olan tələbələr asılılığı olmayan tələbələrlə müqayisədə depressiya və intihar düşüncələri miqyasında yüksək bal topladığını aşkar etdilər. Lakin, internet asılılığı ilə OKP, aqressiya kimi psixoloji problemlər arasında isə zəif dərəcədə əlaqə vardır (Sağlan, 2019). 15-23 yaş arası olan tələbələrin iştirak etdiyi araşdırmada qızlarda DEHB və depressiya, oğlanlarda isə sosial fobiya, DEHB daha çox rast gəlinir (Fırıncı, 2021).

2.3. İnternet asılılığının etiologiyası haqqında nəzəriyyə və konsepsiyalar.

İnternet asılılığının etiologiyası digər psixoloji xəstəliklərdə olduğu kimi multifaktorialdır (Arıkoğlu, 2022). Belə ki, xəstəliyin etiologiyasını izah edən müxtəlif modellər mövcuddur. Həmin modellər aşağıda təqdim edilmişdir.

Koqnitiv davranış nəzəriyyəsi

İnternet asılılığının yaranma səbəbləri ilə bağlı bir sıra araşdırmalar aparılmışdır. Nəticədə hər tədqiqatçının internet asılılığın səbəbləri ilə bağlı yanaşmaları vardır. Davis (2001) internet asılılığını koqnitiv davranış nəzəriyyəsinə görə nəzərdən keçirməzdən öncə ilk internet asılılığının necə adlandırılmasına dair konseptual problemi izah etmişdir (nəq., Pırtıcı, 2022). O qeyd edir ki, asılılıq daha çox sağlam olmayan stimullaşdırıcı, adətən bir maddənin təsiri ilə yaranır. Buna görə də internet asılılığı anlayışın yerinə patoloji internet asılılığı terminini istifadə edilməlidir (Pırtıcı, 2022).

Davis internet istifadəsini, ümumi problemləli internet istifadəsi və xüsusi\ spesifik internet istifadəsi olaraq, iki yerə ayırır (İbaoğlu, 2023). Əgər fərd internetdən tək bir məqsəd üçün deyil də, müxtəlif məqsədlər üçün, ya da heç bir məqsəd olmadan həddindən artıq istifadə edərsə, bu ümumi internet istifadəsi hesab edilir (Kızılay, 2022). Məsələn, oyun, alış-veriş və s. Burada xüsusi bir məqsəd yoxdur, ya da bu məqsədlər çoxdur. Burada əsas hədəf isə internetdən istifadə etməkdir

(Polater, 2019). Xüsusi problemlə internet istifadəsi isə istifadəçinin internetin yalnız bir tərəfi ilə (məsələn, qumar, seksuallıq, söhbət) daha çox vaxt keçirməsidir (Kızılay, 2022). Buna misal olaraq, istifadəçi onlayn şəkildə qumar oynamaq üçün internetə daxil olur və o, zamanın çox hissəsini internetdə qumar oynamaqla keçirir. Lakin onlar asılılıqları internet olmadan da davam edə bilirlər və öz xüsusi işlərini yenə də görə bilirlər (Diba, 2017).

Davis (2001) internet asılılığının yaranmasında koqnitiv prosesin davranışa olan təsirinin böyük olduğunu vurğulayırdı (Balci, 2021). Sözü gedən yanaşmaya görə, normal olmayan fikir və davranışların davamlı olaraq təkrarlanması internet asılılığının inkişafına səbəb ola bilər (Razıoğlu, 2021). Belə ki, internet asılılığın yaranmasına səbəb olan amilləri xarici (uzaq) və daxili (yaxın) səbəblər olaraq ayırdı. Depressiya, sosial fobiya, maddə asılılığı kimi psixopatologiyaların olması internet asılılığının simptomlarının uzaq səbəbləri arasında yer alır (Balci, 2021). Daxili tətikləyicilərə fərdin *neqativ inancları* daxildir (Kurt, 2022). Adətən bu neqativ düşüncələr_ dünya və mənlilik haqqında ola bilər (Balci, 2021). Belə ki, dünya haqqında olan düşüncələr bəzi universal meyllərin ümumiləşdirilməsi ilə bağlıdır (Pırtıcı, 2022). Bu zaman insan dünyanın təhlükəli, aqressiv və rəddedicisi olduğunu düşünür və buna görə də internet onun üçün ən təhlükəsiz yerdir (Pırtıcı, 2022). *Məni heç kim sevmir, internet insanların mənə hörmət etdiyi tək yerdir, internet mənim yeganə dostumdur, real dünyada insanlar mənə pis münasibət göstərirlər* kimi düşüncə xətaləri internet asılılığının artmasına səbəb olur (Kurt, 2022).

Mənlilik ilə bağlı olan düşüncələr isə insanın internetdən kənar özünü dəyərsiz və bacarıqsız kimi görməsi ilə bağlı olan düşüncələrdir (Pırtıcı, 2022). Bu neqativ inanclara *mən yalnız onlayn olanda dəyərliyəm, internetsiz mən dəyərsizəm* və digərləri aiddir və bu koqnitiv xətalər fərdin internetdən asılı olmasına səbəb olur (Kızılay, 2022). Eyni zamanda öz mənliliyi haqqında ruminatif düşüncələri olan insanlar daha şiddətli və uzunmüddətli internet asılılığı yaşayırlar (Balci, 2021). Ümumiyyətlə dünya və mənlilik haqqında olan bu neqativ inanclar insanın internetdən asılı olmasına səbəb olur (Pırtıcı, 2022).

Youngun dörd kateqoriya nəzəriyyəsi

Young internet asılılığı ilə bağlı olduqca geniş şəkildə araşdırmalar aparmışdır. Belə ki Young internet asılılığın formalaşmasına təsir edən amilləri dörd fərqli başlıq altında qiymətləndirmişdir: “sosial dəstək”, “yaşayış şəraiti”, “cinsi məmnunluq” və “yeni şəxsiyyətin yaradılması” (Arıkoğlu, 2022).

“*Sosial dəstək*”. Bu kateqoriyaya görə, internet asılılığı insanın dostluq səhifələrində, onlayn oyunlarda və xəbər saytlarında tez-tez vaxt keçirməsi səbəbindən yarana bilər (Aydoğan,

2020). İnternetdə uzun zaman keçirən insanlar arasında sosial dəstək anlayışı formalaşır (Balcı, 2021). Belə ki, fərd onlayn qruplara daxil olduqdan sonra səmimiyyət, emosional yaxınlıq kimi imkanları tapa bilirlər (Razıoğlu, 2021). Hərçənd ki, bu münasibəti real həyatda görə bilmirlər. İnternetdə hər hansı onlayn qrupda iştirak edərkən insanlar bu qrup vasitəsi ilə öz fikirlərini, tənqid və ya təkliflərini açıq şəkildə bildirmək imkana sahib olurlar (Sanbay, 2021). Eyni zamanda internet asılılıqları real həyatda danışmaqdan çəkindikləri, yaxınlarına belə deyə bilmədikləri düşüncə və hislərini daha rahat bir şəkildə dilə gətirə bilirlər (Aydoğan, 2020).

“*Yaşayış şəraiti*”. Bu kateqoriyaya görə, insanın həyat şəraiti internet asılılığına ciddi şəkildə təsir göstərir (Razıoğlu, 2021). Təqaüdcülər, baxıcılar, evdar xanımlar, əlil və insanlarla günlük olaraq təmasda olmayanlar internet asılılığına daha çox meyllidirlər (Aydoğan, 2020). Young (1996) qeyd edir ki, məhz bu insanların internetin verdiyi sosial dəstəyə daha çox ehtiyacı var. Sözü gedən insanlar internetlə evdə tək qalır və olduğu mühitdən uzaqlaşır, eyni zamanda yaşadığı mühitdən kənarında sosial həyatla bağ qurma imkanını əldə edirlər (Sanbay, 2021).

“*Cinsi məmnunluq*”. Young (1996) qeyd edir ki, internet müxtəlif cinsi oriyentasiyaların görmə nöqtəsidir. Bu kateqoriyaya görə, cinsi istəklərin təmin edilməsi baxımından internet, hər cür cinsi fantaziyalara xidmət edə bilən bir mühitdir (Balcı, 2021). Fərd cəmiyyətdə xoş qarşılanmayacağını bildiyi üçün internet mühitinin verdiyi anonimlik sayəsində gizli cinsi kimliyini ortaya çıxara bilir (Pırtıcı, 2022). Bununla bərabər, Young (1999) bildirir ki, özgüvəni və özünə hörməti aşağı olan insanlar özlərini çox fərqli bir kimlikdə göstərərək, cinsi istəklərini heç bir narahatlıq hissi yaşamadan internetdə qarşılamağı seçirlər (Razıoğlu, 2021).

“*Yeni şəxsiyyətin yaradılması*”. İnternet insanlara olduqlarından fərqli yeni bir şəxsiyyət yaratmağa imkan verir (Furkan Pırtıcı, 2022). Virtual mühitdə insanlar özlərini fərqli bir şəkildə göstərə bilirlər: zəif insanlar güclü ola bilər, qorxaq isə cəsur görünə bilər (Balcı, 2021). Bu da insanları internet mühitindən asılı vəziyyətə gətirir (Sanbay, 2021). Belə ki, Young (1996) internet vasitəsi ilə insanın zehmindəki ideal mənlilik obrazını yaratmaq və ya xarakterinin fərqli cəhətlərini açmaq şansının olduğunu bildirir.

Caplanın sosial yetərsizlik nəzəriyyəsi

Əvvəldən Davisin koqnitiv-davranış modelini əsas götürən Caplan buraya bəzi əlavələr edərək öz nəzəriyyəsini yaratdı (Razıoğlu, 2021). Belə ki, Caplan psixoloji problemləri olan insanların internetdən daha çox istifadə etdiyini və beləliklə də internet asılılığını inkişaf etdirmə ehtimalının daha yüksək olduğunu bildirir (Kızılay, 2022). Bunun səbəbi isə bu insanların sosial

mühitdən uzaqlaşma, özünü digər insanlardan fərqli hiss etmə kimi problemləri var və üz-üzə ünsiyyəti daha təhlükəsiz gördükləri üçün internetə üstünlük verirlər (Aytaç, 2020).

Bununla yanaşı, sosial bacarıqları ilə bağlı neqativ inanclara sahib olan insanlar real həyatda ünsiyyət qurmaq istəmirlər. Bunun yerinə daha az riskli hesab etdikləri internet üzərindən ünsiyyət qurmağa çalışırlar (Arıkoğlu,2022). Caplan qeyd edir ki, özünü tənha və depressiyada hiss edən fərdlər sosial deyillər və sosial bacarıqlarının olmadığını düşünürlər (Başgün, 2020). Bu insanlar öz mənfi cəhətlərini internet üzərindən asan şəkildə gizlədib, müsbət cəhətlərini göstərərək həyatda yer qazanmağa çalışırlar (Diba, 2017). Bununla da onlayn mühitdə özlərini daha rahat və azad hiss etməyə başlayırlar ki, nəticə də internet onlar üçün əvəzedilməz olur (Razıoğlu, 2021).

Sulerin internet asılılıq nəzəriyyəsi

Suler internet asılılığını izah etmək üçün öz modelində Maslounun ehtiyaclar iyerarxiyasından istifadə etmişdir (Arslan, 2022). Maslonun ehtiyaclar iyerxiyasına əsaslanaraq, fərdlərin internet üzərindəki fəaliyyətlərinin hansı ehtiyaclarını qarşılıdığını aydınlaşdırdı (Arıkoğlu, 2022). Bu modelə görə, insanların psixoloji sağlamlığı üçün onların tələbatları qarşılmalıdır, əks təqdirdə qarşılammamış və ya bastırılmış ehtiyaclar fərddə etinasızlığa gətirib çıxarar ki, bu da ən sonda asılılığa səbəb ola bilər (Aytac, 2020).

Fiziki ehtiyaclar: Maslounun ehtiyaclar iyerarxiyasının ilk pilləsində fiziki ehtiyaclar yer alır və bu ehtiyaclar cinsəllik, yemək-içmək, yatmaq kimi ehtiyaclardır (Serenay Aydoğan, 2020). Bu nəzəriyyədə fiziki ehtiyaclardan olan cinsi tələbatlar ilə internet asılılığı əlaqələndirilir (Furkan, Pırtıcı, 2022). İlk olaraq fiziki ehtiyaclara önəm verən fərd internet mühitində cinsi tələbatını qarşılamağa çalışır (Arslan, 2022). Çünki fərd real həyatda cinsəlliyini rahat şəkildə yaşaya bilmir, ancaq virtual mühitlərdə isə kimliyini asan şəkildə gizlədərək həyata keçirir (Kızılay, 2022). Bu zaman internetdə cinsi məzmunlu şəkillərə, görüntülərə və hekayələrə baxır, bununla da öz cinsi impluslarını boğmağa çalışır (Razıoğlu, 2021). Nəticə etibarı ilə internet bəzi cinsi və dostluq ehtiyaclarını qarşılıdığı üçün insanlarda asılılığa çevrilə bilər (Aytaç, 2020).

Aid olma və sevgi ehtiyacı (Sosiallaşma): Bu ehtiyaclar insanlarla dostluq, tanışlıq kimi sosial münasibətlər əsasında ödənilir. İndiki zamanda bu sosial münasibətləri internet vasitəsilə həyata keçirirlər (Pırtıcı, 2022). Bu virtual mühitlərdə insanlar özünə digər insanlara qarşı bağlı və təmas halında hiss edərlər, buna görə də eyni insanlarla ünsiyyətlərini davam etməklə onlara daha yaxın olmağa başlayırlar (Kızılay, 2022).

Bununla yanaşı, fərdlərə müxtəlif qruplarda iştirak etmə imkanı təqdim edən internet eyni düşüncədə olan insanları bir araya gətirir (İbaoğlu, 2023). Bu qruplarda vaxt keçirən fərd mənsub

olduğu qrupun üzvü ola bilər və özünü bu qrupa aid hiss edə bilər (Pırtıcı, 2022). İnternetdən istifadə edən şəxs qrupun daimi bir üzvü olmaq istəyirsə, həmin qrupda davamlı onlayn olaraq zaman keçirməlidir (Kızılay, 2022). Bu vəziyyətdə internetdən həddindən artıq istifadə etdiyi üçün internet asılılığı olmaya başlayacaqdır (Aydoğan, 2020).

Öyrənmə və hörmət ehtiyacı: Maslounun ehtiyaclar iyerarxiyasının bu pilləsində öyrənmə və şəxsi nailiyyətlərin rolu ilə inkişaf etdirilən özünə hörmət ehtiyacları yer alır (Kızılay, 2022). İnsanlar müəyyən məlumat əldə etmək məqsədi ilə internetdən istifadə edirlər ki, bununla da öyrənmə ehtiyacını ödəyirlər. Bundan əlavə, çox istifadəçili internet oyunlarında oyuncular sıralanan təlimatları yerinə yetirərək status qazanmağa çalışırlar (Kızılay, 2022). Oyun işində irəllədikcə, fərd digər oyunçular arasında tanınmağa başlayır (Aytaç, 2020). Beləliklə fərd bu hörmət və öyrənmə ehtiyacını qarşılamaq üçün onlayn mühitlərdən tez-tez istifadə etmək istəyəcəkdir. bununla da fərddə zamanla internetə qarşı asılılıq halı yaranacaqdır (Pırtıcı, 2022).

Özünü reallaşdırma: Maslounun ehtiyaclar iyerarxiyasının ən yüksək səviyyəsində özünü reallaşdırma ehtiyacı dayanır (Aydoğan, 2020). Bu ehtiyac alt səviyyədəkilərin əksəriyyətini əhatə edir (Pırtıcı, 2022). Suler qeyd edir ki, fərd müstəqil bir şəxsiyyətə çevrilmək üçün özünü təkmilləşdirməyə səy göstərir (Aydoğan, 2020).

Yuxarıda qeyd edilənlərdən görünür ki, insanlarda internet asılılığının yaranmasını tək bir səbəblə bağlamaq doğru olmaz. İnsanlarda internet asılılığının yaranmasında təməldə ailənin rolu var. Bununla yanaşı, insanların öz mənliliyi və dünya haqqında olan inancları, daxili ehtiyaclarının ödənilməsi və digər amillər internet asılılığının yaranmasında bir növ rol vardır.

2.4. İnternet asılılığı və sosial fobiya fenomenləri arasındakı əlaqənin tədqiqi ilə bağlı araşdırmaların təhlili

Müasir dövrdə internet həyatımızın əsas hissəsinə çevrilmişdir. İnternet və onun həyatımıza gətirdiyi yeniliklər zaman keçdikcə daha da artmağa başlayır. Bu yeniliklər cəmiyyətdən cəmiyyətə görə fərqli şəkildə qəbul edilir. Belə ki, ölkəmizdə internetdən bir çoxlarımız daha çox dar məqsədlər çərçivəsində istifadə edir. Yəni tanış olmaq, söhbət etmək və s. Lakin inkişaf etmiş ölkələrə nəzər saldıqda, internetin daha çox geniş sahələrindən faydalandığını müşahidə edirik. Bu kimi ölkələr internetdən informasiya və təhsil sahələrində olduqca istifadə edilir (Andaş, 2021). Təbii ki internet bir çox baxımdan, məsələn həyatımızı asandlaşdırması baxımdan faydalı olsa da,

həddindən artıq istifadə olunduğu da, xüsusilə də gənclər üçün ciddi problemə çevrilə bilər. Ən əsası da internet asılılığı yaranar.

İnternet asılılığı o zaman deyilə bilər ki, internet artıq insanın gündəlik fəaliyyətinin səmərəliliyin pozulmasına gətirib çıxarır. Məsələn, əvvəl fərd dərslərini etdikdən sonra fasilə zamanında internetlə məşğul olurdu və daha sonra bunu dayandırır, növbəti işini yerinə yetirirdi. Lakin fərd internet asılılığı olduğu zaman isə, işini, dərslərini kənara atır, günün demək olar ki, çox hissəsini internetdə keçirərək itirir. Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Muk-hophadhyay və Scherlis (1998) tərəfindən aparılan bir araşdırma nəticəsində internetdə çox vaxt keçirən uşaq və gənclərin getdikcə sosial mühitdən uzaqladığını və qarşılıqlı münasibət qurmaqda çətinlik çəkdiklərini müəyyən etdilər (Akboğa və Gürqan, 2019). Buradan aydın olur ki, internetdən davamlı şəkildə istifadə edildiyi zaman, nəinki fərddə asılılıq yaranar, eyni zamanda depressiya və sosial fobiya kimi psixoloji problemlərdə üzə çıxmağa başlayar (Halçakoğlu, 2019). Bununla yanaşı sosial fobiyası olan insanlar bu psixoloji problemin əlamətlərinə görə internetdən uzun müddət istifadə edirlər və bu vəziyyət də onlarda internet asılılığın yaranmasına səbəb ola bilər (Halçakoğlu, 2019).

Məlumdur ki, sosial fobiyası olan insanlar real, üz-üzə olan təmaslardan, ünsiyyətdən qaçırırlar (Balcı, 2021). İnternet də üz-üzə olmayan qarşılıqlı münasibətləri təmin etməsinə imkan yaradaraq təşvişi azaltsa da, onun sosial fobiyası olan insanlar üçün nə qədər faydalı oldu-olmadığı haqqında məlumat tam dəqiq şəkildə yoxdur. Belə ki, sosial fobiyası olan insanlar internetin köməyi ilə özlərinə sosial dəstək verə bilirlər (Sağlan, 2019). Lakin real sosial münasibətlərində olan problemlərin öhdəsindən gələ bilmirlərsə və sosial dəstək üçün internetdən davamlı istifadə edərək problemlərini basdırmağa çalışırlarsa, zamanla onlarda internet asılılığı yaranmağa bilər (Razıoğlu, 2021). Papacharissi və Rubin (2000) araşdırmasında internetdə uzun vaxt keçirənlərin sosial fobiya olan insanlar olduğunu ortaya qoymuşdur.

Sosial fobiya pozuntusu olan şəxslər digər insanların tənqidlərinə və mənfi düşüncələrinə qarşı həddindən artıq həssasdırlar və bacardıqları qədər bundan qaçmağa çalışırlar (Akboğa və Gürqan, 2019). Digər yandan insan ictimai mühitin ən mühüm parçasıdır və sosial varlıqdır. Təbii olaraq sosiallaşmaq istəyir. İnternetdə sosiallaşmaq üçün ən yaxşı əlçatan vasitədir və istənilən insan asan şəkildə internetin köməyi ilə ünsiyyət qura bilər. Bununla bağlı olaraq, Morahan-Martin və Schumacher (2003) qeyd edir ki, sosial fobiyası olan insanlar xüsusən virtual mühitlərdə özlərinin sevmədikləri xüsusiyyətlərini gizlədə, dəyişdirə, hətta bəzi xüsusiyyətlərini şişirdə bildikləri üçün, həmçinin əks tərəfdən tənqid alma ehtimalı real həyatda olduğuna nisbətən xeyli

aşağı olduğu üçün, onlar real həyatında qarşılaya bilməkdiləri sosial ehtiyaclarını internetin köməyi ilə qarşılamağa çalışırlar (Razıoğlu, 2021). Ancaq bu vəziyyət sosial fobiyası olan insanların internet asılılığı olma ehtimalını artırır (Balcı, 2021).

Belə ki, sosial fobiyası olan insanlar diqqətləri onlar üzərində olmasını istəmədikləri üçün görünməz olmağa çalışırlar. Buna görə də gün ərzində, demək olar ki, evdə çox qalırlar, evdən çölə çıxmırlar. Normal olaraq, evdə kompüter, planşet, ən çox da telefon vasitəsi ilə internetə daxil olurlar. İnternetə yönəldiyi zaman virtual mühitlərdə özlərini gerçəkləşdirə bilirlər. Məsələn, internetdə sosial mediada başqa addan istifadə edərək, çoxlu insanlarla tanış olur, rahat ünsiyyət qura bilirlər. Halbuki, real şəkildə ünsiyyət qurmaqda çətinlik çəkirlər. Bütün bunlara uyğun olaraq, sosial fobiya və internet asılılığı arasında əlaqəni aydınlaşdırmaq baxımından bir çox tədqiqatlar araşdırmalar aparılmışdır. Nəzər salınan tədqiqatların əksəriyyətində demək olar ki, sosial fobiyanı Liebowitz Sosial Fobiya Şkalası, internet asılılığını isə Yunqun internet asılılıq şkalasından istifadə edilmişdir.

Shepherd və Edelman (2005) internet asılılığı və sosial fobiya arasındakı əlaqəsi ilə bağlı tədqiqatı universitet tələbələri üzərində həyata keçiririblər. Bu tədqiqatdan əldə olunan nəticəyə görə, universitet tələbələrinin əksəriyyəti interneti istifadəsinin böyük bir hissəsini sosial münasibət qurmağa həsr edirlər. Eyni zamanda sosial fobiya pozuntusu olan tələbələr virtual mühitlərə üstünlük verirlər. Bunun əsas səbəbi isə, onlar bu mühitlərdə qorxularından və qaçınma davranışlarından uzaq dura bilmələridir.

İsraildə gənclərdə internet asılılığı ilə sosial fobiya arasındakı əlaqəni araşdıran Weinstein, və digərlərinin (2015) tədqiqatında 60 nəfər qadın, 60 nəfər kişi olmaqla 120 nəfər gənc tələbələr iştirak etmişdir. Tədqiqatdan əldə edilən nəticəyə görə sosial fobiya ilə internet asılılığı arasında əlaqə var. Lakin internet asılılığı səviyyəsinə görə cinslər arasında əlaqə olduğuna dair nəticə tapılmamışdır.

Türkiyədə internet asılılığı ilə bağlı bir çox araşdırmalar aparılıb. Bu araşdırmaların çoxu gənclər üzərində həyata keçirilmişdir. Karaca (2007) gənclərdə internet asılılığı mövzunu daha çox sosial istiqamət üzrə araşdırmışdır. Bu araşdırmadan əldə edilən nəticəyə görə, gənclər günlük problemlərdən qaçmaq üçün internetdən istifadə edir. Belə ki, gənclərin bir çoxu interneti bir növ qaçış yolu kimi görür. Lakin fərqi olmadan zamanla cəmiyyətdən uzaqlaşır və nəticədə sosial mühitdən təcrid olunaraq, sosial problemləri daha da artır (Diba, 2017). Balcı (2021) tərəfindən həyata keçirilən araşdırmaya görə, internetdə özünü asan ifadə edə bilən və mühitdə yeni bir kimlik yaradan fərdlərdə internet asılılığı yaranır. Son olaraq, internetdə sərf olunan vaxtın

artması ilə sosial bacarıqları aşağı olan sosial fobiyalıların kiber zorbaların hədəfinə çevrilmə ehtimalı da artır. Ağırtaş və Güler (2020) universitet tələbələri üzərində həyata keçirdiyi tədqiqatda tələbələrin internet asılılıq səviyyəsi artmasının sosial fobiya səviyyəsini artırdığı qənaətinə gəlmişdilər.

Növbəti tədqiqat işini Kılıç və Durat (2017) tərəfindən universitet tələbələrində problemli internet istifadəsi, ümumi psixoloji simptomlar və sosial fobiya ilə əlaqəsini müəyyən etmək məqsədi ilə 2014-2015-ci ildə Yalova Universitetində təhsil alan 510 tələbə üzərində həyata keçirilmişdir. Tədqiqatda iştirak etməyi qəbul edən bu tələbələrdən sosial-demoqrafik məlumat sorğusu, Simptom Skrinq testi, Liebowitz Sosial Fobiya Şkalası və Problemli İnternet İstifadəsi Şkalasını doldurmaları istənilmişdir. Bu tədqiqatdan əldə olunan nəticəyə görə, sosial-iqtisadi vəziyyəti pis olan şəxslərin problemli internet istifadəsi üzrə aldığı bal, iqtisadi vəziyyəti yaxşı olanlara görə daha yüksəkdir. Bunun səbəbi isə sosial-iqtisadi vəziyyəti zəif olan şəxslərin bir çoxu maddiyyat tələb edən sosial fəaliyyətlərə (kino, teatr, musiqi və s) qoşulmurlar. Onun yerinə maddiyyatı az olan, məsələn internetdən istifadə etməyə üstünlük verirlər. Son olaraq, tələbələrdə internetdən istifadəsi sıxlığı artdıqca, onlarda davranış pozuntuları və buna uyğun olaraq, sosial fobiya və ümumi psixoloji əlamətlər də artığı aşkar edilmişdir.

Caplan da (2002) sosial fobiyası olan şəxslərin davranışları üzrə araşdırmalar aparmışdı və o, qeyd edirdi ki, internet asılılığı sosial fobiyanın əsasını təşkil edir. İnternetdə daha çox zaman keçirən, sosial hesablarda vaxt keçirən, başqalarının profillərini araşdıran sosial fobiyası olan insanların təşviş vəziyyəti internetdə daha çox vaxt keçirdikcə artır (Köle, 2022).

Bununla bərabər, sosial fobiya ilə internet asılılığı arasında heç bir əlaqə olmadığını göstərən tədqiqatlarda vardır (DeRushia, 2010; Marin, 2010; Weiss, 2013). Hasmujaj (2016) 2568 universitet tələbələrində internet asılılığı ilə təşviş səviyyələri arasındakı əlaqəni araşdırırdı. Nəticə olaraq, internet asılılığı ilə sosial fobiya arasında əhəmiyyətli bir əlaqə tapılmadı (Polater, 2019). Məhz buna görə də sosial fobiya ilə internet asılılığı arasında müəyyən əlaqənin olub-olmaması bir müzakirə mövzudur.

Faktiki olaraq, sosial fobiyası yüksək olan şəxslər, sosial münasibətlərdən qaçaraq oyunlara daha çox vaxt ayırmağa yönəlirlər ya da ki, oyun asılılığının səviyyəsi və oyuna sərf etdiyi zaman artır, bu zaman şəxs sosial həyatdan qopmağa başlayır (Şakar, 2021). Bununla bağlı olaraq Taş və Güneş (2019) 8-12 yaşlı uşaqların sosial fobiya və kompüter oyun asılılığı ilə və müxtəlif dəyişkənlər arasındakı əlaqəni araşdırdılar. Bu araşdırmada sosial fobiya pozuntusu olan uşaqlarda

kompüter oyun asılılığa təsir etdiyi nəticəsini əldə etdilər (Balcı, 2021). Sosial fobiyası olan uşaqlar oyunlar oynayaraq, gərçək həyatda qura bilmədikləri dostluğu, tanışlığı qazana bilirlər.

Derin və Bilge (2016) orta məktəb şagirdi ilə internet asılılığı, subyektiv rifah və bəzi fərdi dəyişkənlər arasındakı əlaqəni araşdırırdı. Araşdırmaya görə, internetə telefonlardan və kafelərdə qoşulanlar, ümumiyyətlə evdə qoşulanlara müqayisədə internetdən daha çox istifadə edir. Bununla bərabər, internetdə daha çox oyun, e-poçt, virtual söhbət və sosial media üçün qoşulanların daha çox ev tapşırığı etmək üçün istifadə edənlərə nisbətən internetdən asılı olma riski daha yüksəkdir (Köle, 2022).

Buzcu 2017-ci ildə həyata keçirdiyi araşdırmada sosial fobiya ilə internetdən istifadə səviyyəsi arasındakı əlaqəyə baxırdı. Tədqiqat nəticəsində sosial fobiya ilə internetdən istifadə səviyyəsi arasında müsbət dərəcədə əhəmiyyətli bir əlaqə olduğu aşkar edildi. Başqa sözlə, sosial fobiyalılarda təşviş səviyyəsi artdıqca insanların internetdən istifadə səviyyəsi də artır. Bundan əlavə, bu tədqiqatda internetdən istifadə məqsədləri ilə internet asılılığı arasındakı əlaqə araşdırılsa da, heç bir nəticə əldə edilməmişdir (Polater, 2019).

Halçakoğlu (2019) sosial fobiya əlamətləri göstərən universitet tələbələrinin problemli internet istifadəsini və bunun funksionallığa təsirini müəyyən etmək məqsədi ilə 275 tələbə üzərində tədqiqat işi həyata keçirmişdi. Bu tədqiqatın əsas iştirakçıları İstanbul Gelişim Universitetində təhsil alan 18-35 yaş aralığında olan universitet tələbələrindədir. Tədqiqat işində problemi müəyyən edilməsi üçün Liebowitz Sosial Fobiya Şkalası, Yalnızlıq Şkalası, Problemli İnternet İstifadəsi Şkalası və Sosial Funksionallıq Şkalası tətbiq edilmişdir. Tədqiqatda iştirakçıların təşviş və qaçınma davranışları ilə internet asılılığı arasında müsbət istiqamətdə əlaqə olduğu aşkar edildi. Başqa sözlə, sosial fobiyası olan insanlar cəmiyyətdən qaçmağa çalışırlar və kollektiv daxilinə təlaş hissi keçirdikləri üçün internetdən uzun müddət istifadə etməyə başlayırlar. Nəticə etibarı ilə zamanla onlarda internet asılılığı yaranır.

Belə ki, sosial fobiyası olan insanlar real dünyada edə bilmədiyi şeyləri virtual mühitlərdə reallaşdırırlar. Məsələn, hər hansı profil hesabında özünü fərqli şəkildə tanıdaraq, virtual mühitində çoxlu dost qazana bilər. Buda insana xoşbəxtlik hissi verir. Lakin bu uzun müddət davam etmir. Adətən özünü reallaşdırması və sosial mühitin verdiyi xoşbəxtlik keçicidir. Əslində sosial fobiyaların özlərində bunların fərqi yoxdur: “mən bunu reallıqda edə bilmirəm, amma internet dünyasında edə bilirəm, indi xoşbəxtəm, amma özümü aldadıram”. Təbii ki bunların ilk anda deyil, zaman keçdikcə fərqi olurlar. Bu zaman sosial fobiyası daha da artır, daha qalıcı bir hala çevrilir. İnternetə daha da bağlı olaraq qalırlar.

Sosial fobiya olanların real üz-üzə keçən münasibətlərdə çətinlik çəkmələri onların romantik, iş həyatına da müəyyən qədər təsiri vardır. Romantik münasibətlərdə sosial fobiyası olan şəxs qarşı tərəfə üz-üzə hislərini ifadə etməkdə çətinlik çəkə bilər. İnternet isə onların özlərini güvəndə isə etdikləri bir mühitdir. Belə ki, internet üzərində təlaş, həyəcan hissi keçirmədiyi üçün hisslərini rahat bir şəkildə qarşı cinsə ifadə edə bilər. Baxmayaraq ki, canlı üz-üzə olsalar, bir cümlə belə deyə bilməyəcəkdir.

Doğan və Tosun (2016) tərəfindən həyata keçirdiyi araşdırmada, sosial fobiyası alt ölçülərindən biri olan mənfi qiymətləndirmə qorxusu yüksək olan yeniyetmələrdə , mənfi qiymətləndirmə qorxusu az olan yeniyetmələrə nisbətən daha yüksək səviyyədə telefon asılılığı aşkar edilmişdir.

İnternet və sosial fobiya arasındakı əlaqə ilə bağlı bir çox tədqiqatların aparılmasına baxmayaraq, əldə edilən nəticələrin bir-birindən fərqləndiyi müşahidə olunur. Doğrudur, internetin insan həyatına müəyyən qədər zərərləri vardır və bir çox problemlər yaradır. Sosial fobiyası olan insanlar üçün internetin onlara zərər verdiyi qədər faydası da olmuşdur. Məsələn, iş həyatında həyata keçirə bilmədikləri hər hansı bir fəaliyyəti, planı internetin köməyi ilə reallaşdırma bilər. Canlı şəkildə bu şəxs qorxu, təlaş hissi keçirərək işini uğurlu həyata keçirə bilməyə bilər. İnternet üzərində rahat şəkildə işini tətbiq edəcəkdir. Bununla yanaşı nəzərə almaq lazımdır ki, internetin verdiyi bu fayda daimi deyildir, müvəqqətidir.

III Fəsil. GƏNCLƏRDƏ İNTERNET ASILILIĞI İLƏ SOSIAL FOBİYA ARASINDAKI ƏLAQƏNİN TƏDQIQI

3.1 Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi

Tədqiqat iştirakçılarının yaş həddi 18-29 yaş aralığındadır. Tədqiqatda iştirak edən gənclərə sorğu və testlərin nəticələrinin anonimliyi haqqında məlumat verilmişdir. Eyni zamanda tədqiqat könüllülük prinsipi əsasında həyata keçirilmişdir. Tədqiq olunan gənclərə istədikləri zaman sorğuda iştirak etməkdən imtina edəcəyi bildirilmişdir.

Tədqiqat işimizin əsas məqsədi gənclərdə sosial fobiya və internet asılılığı arasındakı əlaqəni öyrənməkdir. Bununla bağlı olaraq, tədqiqat zamanı qarşıya müəyyən məqsədlər qoyulmuşdur:

- Tədqiqat işində iştirak edən gənclərin yaş, cins, ailə vəziyyəti, istifadə etdiyi texnoloji cihaz, internetə sərf etdiyi zamanın müəyyən edilməsi;
- Tədqiqat işində iştirak edən gənclərin internet asılılıq dərəcəsini təyin etmək;
- Tədqiqat işində iştirak edən gənclərin sosial fobiya səviyyəsini müəyyənləşdirmək;
- Tədqiqat işində iştirak edən gənclərdə internet asılılığı və sosial fobiya arasında əlaqənin tədqiqi;
- Tədqiqat işində iştirak edən gənclərdə internet asılılığı və sosial fobiya ilə internetdə keçirdikləri zaman arasında əlaqənin tədqiqi;
- Tədqiqat işində iştirak edən gənclərdə internetdən asılılıq və sosial fobiya arasındakı əlaqədə gender fərqlərini tədqiq etmək;
- Tədqiqat işində iştirak edən gənclərdə internetdən asılılıq və sosial fobiya ilə digər sosial-demoqrafik göstəricilər arasındakı əlaqənin aşkara çıxarmaq;
- Tədqiqat zamanı əldə edilən nəticələrin statistik təhlilini aparmaq;
- Əldə edilən nəticələrin statistik əhəmiyyətini və dürüstlüyünü təyin etmək.

Tədqiqat zamanı irəli sürülən əsas və köməkçi fərziyyələr aşağıdakı hissədə öz əksini tapır:
Əsas fərziyyə: Gənclərdə sosial fobiya ilə internet asılılığı arasında əhəmiyyətli dərəcədə əlaqə vardır.

Köməkçi fərziyyə: Tədqiqat zamanı iki köməkçi fərziyyə qeyd edilmişdir.

- Gənclərdə sosial fobiyanın səviyyəsinin yüksək olması internetdə keçirilən zamanla düz mütənasibdir.

- Gənclərdə internetdən asılılıq və sosial fobiya arasındakı əlaqədə gender fərqləri mövcuddur.

Tədqiqatın məqsəd və vəzifələrinə uyğun olaraq, aşağıdakı metodlardan istifadə edilmişdir.

a) Sosial-demoqrafik sorğu vasitəsi ilə tədqiq olunan gənclərin cins, yaş göstəriciləri, ailə səviyyələri, gün ərzində istifadə etdiyi texnoloji vasitə və sərf etdikləri zaman öyrənilmişdir. (*bax*: əlavə 1).

b) Liebowitz Sosial Fobiya şkalası, sosial fobiyası olan insanların sosial münasibətlərdə və performans tələb edən vəziyyətlərdə təlaş və ya qorxu səviyyələrini müəyyən etmək üçün hazırlanmışdır (Razıoğlu, 2021). Liebowitz Sosial Fobiya şkalası Libowitz və digərləri (1987) tərəfindən hazırlanmış və 24 maddədən ibarət olan bir şkaladır (Kavak, 2009). Azərbaycanda adaptasiya olunmuş versiyasında isə 23 maddədən ibarətdir. Adaptasiya olunmuş versiyası Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin Elmi-Tibbi Şurasının 22 oktyabr 2021-ci il tarixli 24 nömrəli qərarı ilə təsdiq edilmiş “Təşviş pozuntularının diaqnostika və müalicəsi üzrə klinik protokol”da (2-ci nəşr, yenilənmiş) öz əskini tapır. (*bax*: əlavə 3).

Bu şkala, təlaş və boyun qaçınma olmaqla, iki əsas alt başlıqlar altında qiymətləndirilir. Hər bölümdə verilən ballar toplanılaraq ayrı-ayrı təşviş və boyun qaçınma alt başlıqların balları əldə edilir. Təlaş maddələri 0- yox, 1- yüngül, 2- orta, 3- ağır olaraq qiymətləndirilir. Boyun qaçırma maddələrində isə 0- heç vaxt (0%), 1- bəzən (1-33%), 2- bal tez-tez (33-67%), 3- adətən (67-100%) olaraq ballar verilmişdir. Ümumi olaraq, 55-65 bal orta dərəcəli sosial fobiya, 65-80 bal ciddi sosial fobiya, 80-95 bal hədsiz ağır sosial fobiya, 95-dən yuxarı çox ağır dərəcəli sosial fobiya olaraq dəyərləndirilir (Liebowitz, 1987).

c) Gənclərdə internet asılılıq dərəcəsini təyin etmək üçün “İnternet Asılılıq Şkalası”dan istifadə edilmişdir. (*bax*: əlavə 2). İnternet Asılılıq Şkalası, yeniyetmə və gənclər arasında internet asılılığını müəyyən etmək üçün nəzərdə tutulan şkaladır. Şkala, əksiklik, nəzarət etmədə çətinlik, funksional pozulma və sosial təcridolma olmaqla, dörd alt faktordan ibarətdir. İnternet asılılıq şkalası 35 maddədən ibarətdir. Hər bir maddə beş ballıq likert tipli şkala ilə (qəti razı deyiləm, razı deyiləm, qərarlıyam, razıyam, tamamilə razıyam) qiymətləndirilir. Buna uyğun olaraq, şkala, 1-11 kimi olan maddələr əksiklik, 12-21 aralığındakı maddə nəzarət etmədə çətinlik, 21-28-ə qədər olan maddə funksional pozulma və 29-35-aralığı isə sosial təcridolmaya aid maddələrdən alınan ballar əsasında formalaşır.

Kərimova və Günüc (2016) tərəfindən Azərbaycanda adaptasiya olunan şkalanın Cronbach Alpha daxili tutarlılıq əmsalı $\alpha = 9.26$ olaraq müəyyən edilmişdir. Şkala ilə bağlı dörd alt faktorun

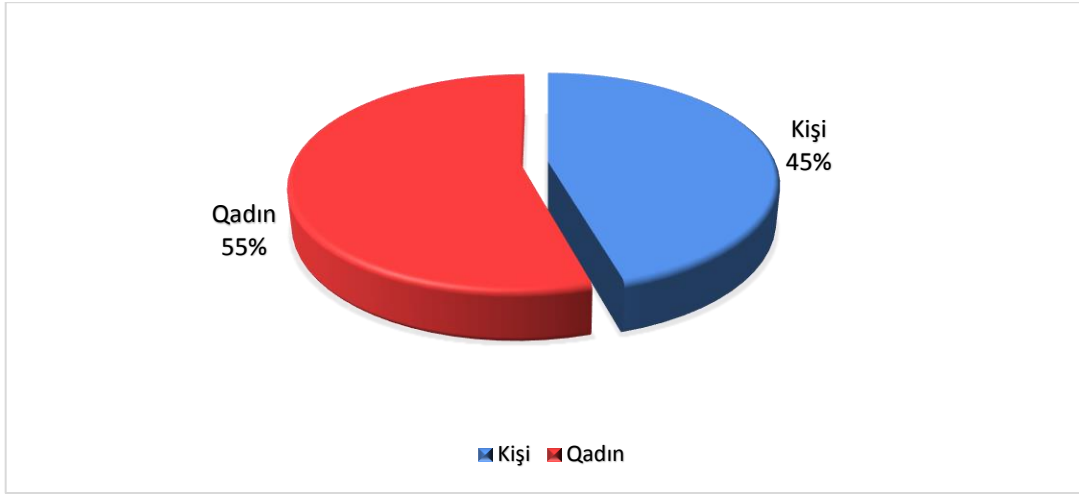
etibarlılıq əmsalı isə əksiklik üçün $\alpha=8.44$, nəzarət etmədə çətinlik üçün $\alpha=8.21$, funksional pozulmaya əsasən $\alpha=8.29$ və sosial təcridəlməyə görə isə $\alpha=7.92$ olaraq tapılıbdir (Kərimova və Günüc, 2016).

3.2. Tədqiqatdan alınan nəticələrin təhlili

Tədqiqatda 202 nəfər 18-29 yaş arasını ($M= 22,9$; $SD= 1,6$) əhatə edən gənclər iştirak etmişdir. Tədqiq olunan gənclərə ilk mərhələdə müəllif tərəfindən tərtib edilən sosial-demoqrafik sorğu tədqiq edilmişdir. Sorğunun məqsədi tədqiqat üçün zəruri olan şəxsi məlumatları (yaş, cins, ailə vəziyyəti, təhsil və s.) müəyyənləşdirmək üçün hazırlanmışdır. Sosial-demoqrafik sorğudan əldə edilən nəticələrin göstəriciləri ümumi şəkildə aşağıdakı cədvəl 3. 1.-də qeyd edilmişdir:

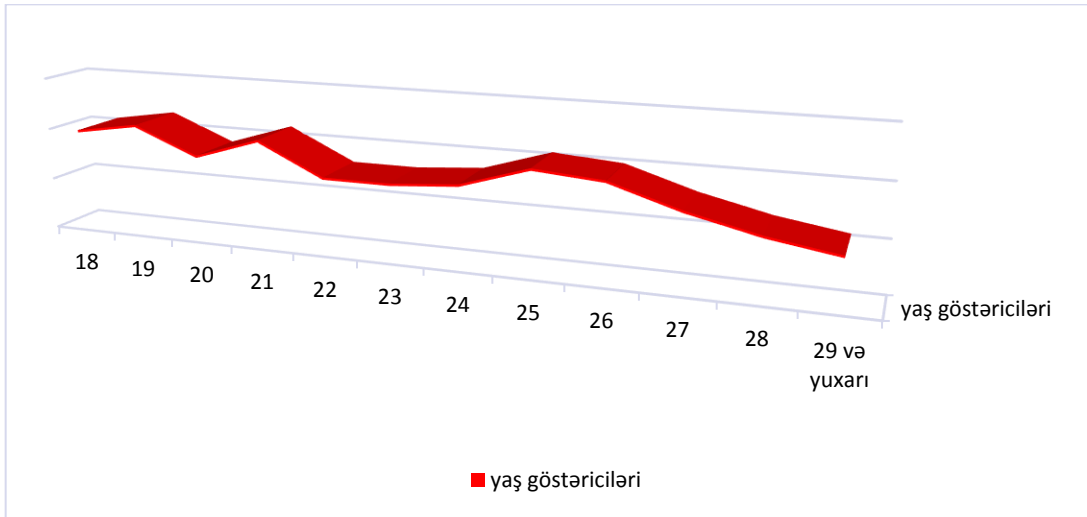
Cədvəl 3. 1. Sosial-demoqrafik sorğudan əldə olunan bəzi nəticələrin göstəriciləri

Tədqiq olunan gənclərin cins göstəricisi			Tədqiq olunan gənclərin ailə vəziyyət göstəricisi								
Kişi	Qadın		Subay	Evli							
45%	55%		60%	40%							
Tədqiq olunan gənclərin yaş göstəricisi											
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
9,9%	10,8%	8,4%	10,3%	7,4%	7,4%	7,9%	9,9%	9,4%	7,4%	5,9%	4,9%
Tədqiq olunan gənclərin ixtisaslarının fakültələr üzrə göstəricisi											
Xəzər Universiteti			Bakı Dövlət Universiteti								
Təbiət Elmlər və Mühəndislik fakültəsi	Humanitar, Təhsil və Sosial Elmlər fakültəsi	İqtisadiyyat və Menecment fakültəsi	Sosial Elmlər və Psixologiya fakültəsi		Şərqsünəşliq fakültəsi						
28%	18%	5%	38%		11%						



Şəkil 3. 1. Tədqiq olunan gənclərin cins göstəriciləri

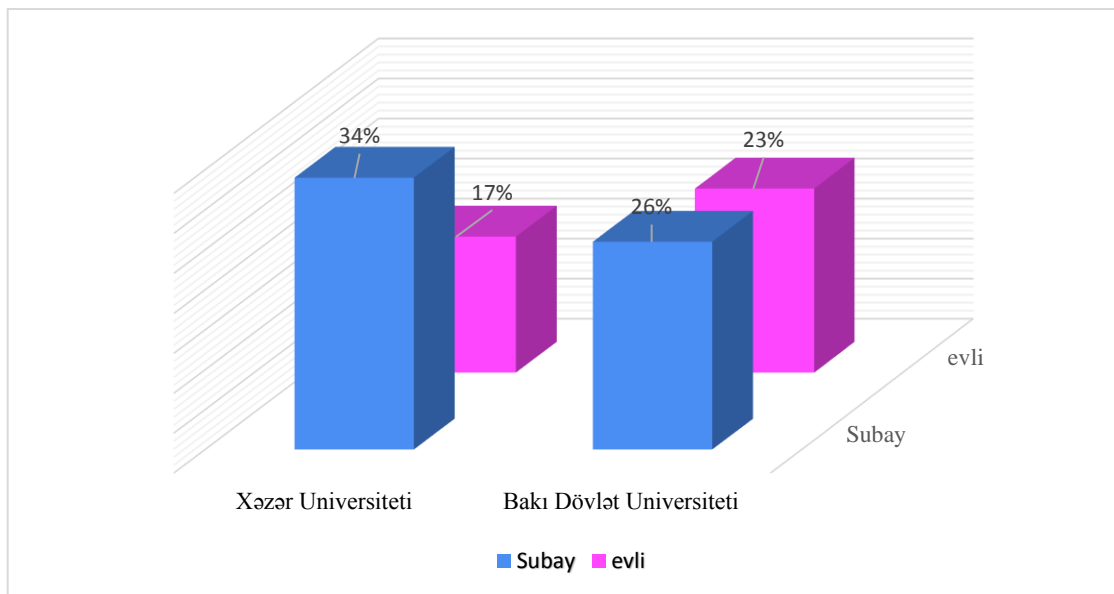
Belə ki, sorğudan əldə edilən nəticələrə görə (Şəkil 3. 1), respondentlərin 55 %-i (110 nəfər) qadın, 45-i % (92 nəfər) isə kişi cinsinə məxsus gənclərdir. Həmçinin sorğu nəticəsində məlum olmuşdur ki, ümumi respondentlərin 31%-ini (61 nəfər) Xəzər Universitetinin, 24%-ini (49 nəfər) isə Bakı Dövlət Universitetinin qadın tələbələri təşkil edir. Eyni zamanda tədqiqatda iştirak edən və kişi cinsinə məxsus olan gənclərin 20%-i (42 nəfər) Xəzər Universitetində, 25 % (50 nəfər) Bakı Dövlət Universitetində təhsil alır.



Şəkil 3. 2. Tədqiq olunan gənclərin yaş göstəriciləri

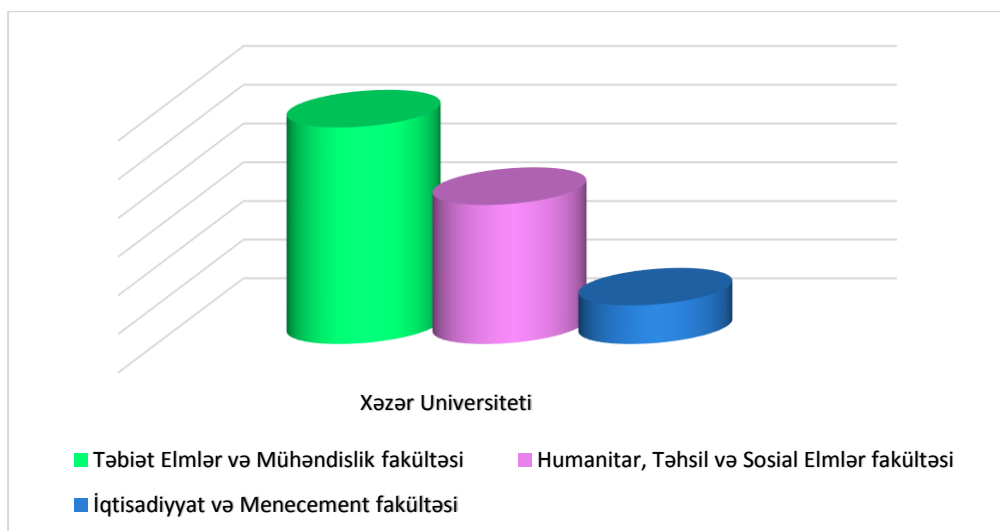
Yaş göstəricilərini nəzərdən keçirdiyimiz zaman aydın olur ki (Şəkil. 3.2.), tədqiqatda iştirak edənlər 18-29 yaş arasını əhatə edir. Yaş kateqoriyasına görə respondentlərin 9,9 % -i (20

nəfər) 18 yaşlı, 10,8 %-i (22 nəfər) 19 yaşlı, 8,4-i % (17 nəfər) 20 yaşlı, 10,3-i % (21 nəfər) 21 yaşlı, 7,4%-i (15 nəfər) 22 yaşlı, 7,4-i % (15 nəfər) 23 yaşlı, 7,9-i % (16 nəfər) 24 yaşlı, 9,9-i % (20 nəfər) 25 yaşlı, 9,4 %-i (19 nəfər) 26 yaşlı, 7,4-i % (15 nəfər) 27 yaşlı, 5,9-i % (12 nəfər) 28 yaşlı, 4,9-i% (10 nəfər) 29 yaşlı gənclərdir (Şəkil 3. 2.).



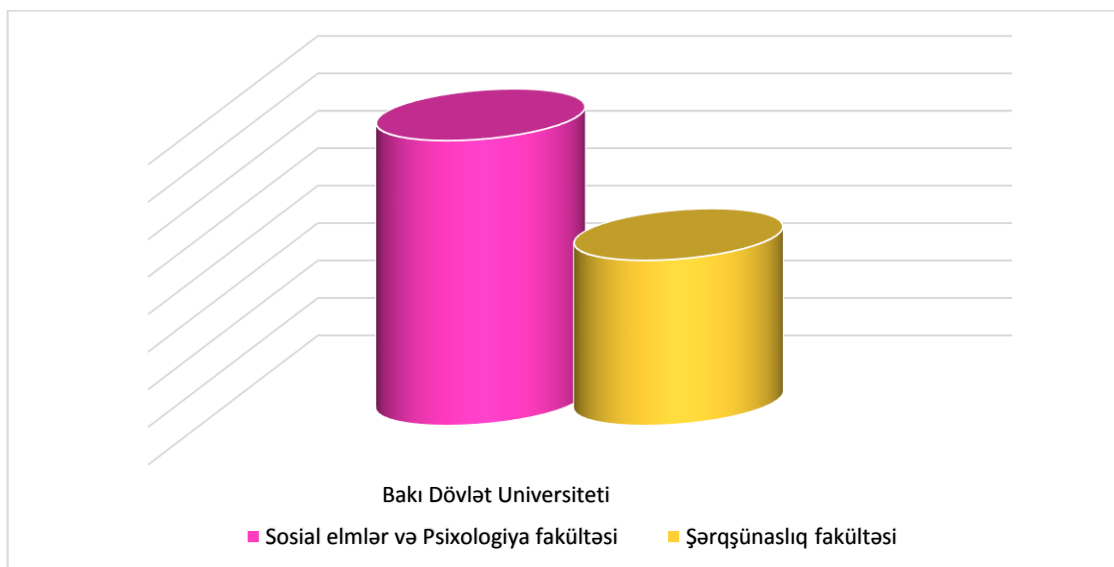
Şəkil 3. 3. Tədqiq olunan gənclərin ailə vəziyyətinin göstəricilər

Ailə vəziyyətinin göstəricilərinə görə (Şəkil. 3.3), tədqiq olunan gənclərin 60 % (121 nəfər) subay, 40 %-i (81 nəfəri) isə evlidir. Tədqiqatda iştirak edən gəncləri ailə vəziyyət göstəricilərini universitetlərə görə ayırdığımız zaman müəyyən edilir ki, Xəzər Universitetində təhsil alan gənclərin 34 % (69 nəfər) subay, 17 % (34 nəfər) evlidir. Habelə tədqiq olunan gənclərin 26%-i (52 nəfər) subay, 23%-i (47 nəfər) isə evli olmaqla Bakı Dövlət Universitetində təhsil alır. Bu göstəricilərə görə demək olar ki, tədqiqatda iştirak edən gənclərin çoxunu subaylar təşkil edir.



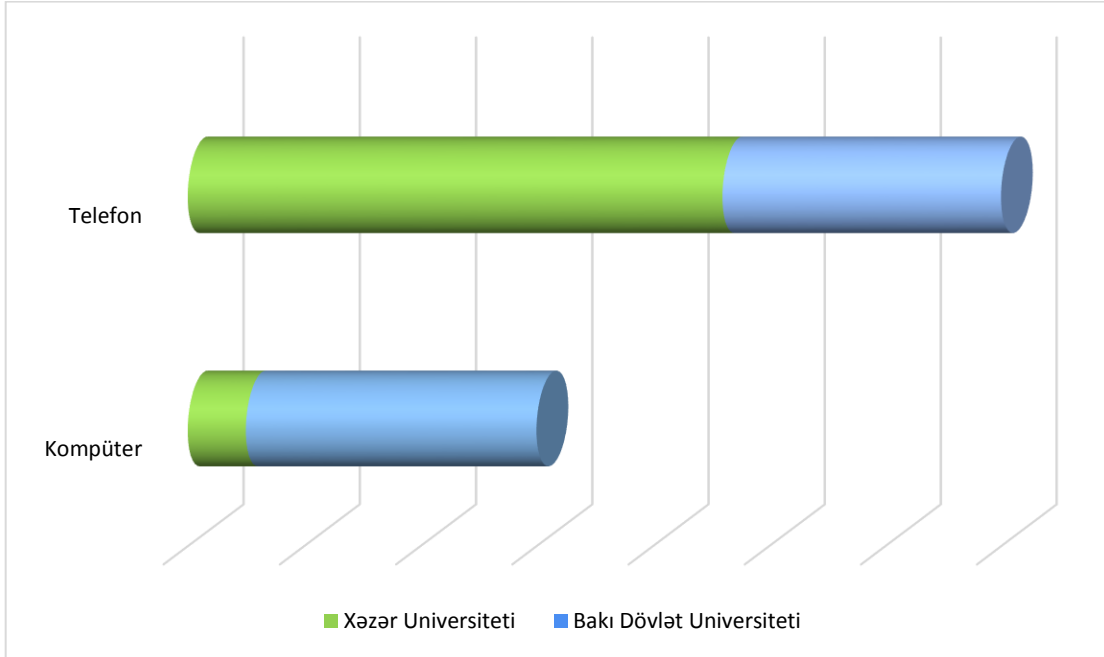
Şəkil 3. 4. Tədqiq olunan gənclərin Xəzər Universitetinin fakültələri üzrə olan göstəriciləri

Tədqiqatda iştirak edənlərin 51 %-i (103 nəfər) Xəzər Universitetində təhsil alan gənc tələbələrdir. Tədqiqat həm Xəzər Universitetində, həm də Bakı Dövlət Universitetində bir sıra ixtisas üzrə təhsil alan gənclər üzərində həyata keçirilmişdir. Buna bağlı olaraq, məhz yuxarı və aşağı hissədə əks etdirilən Şəkil 3. 4. və Şəkil 3. 5.- də gənclərin təhsil aldığı ixtisaslar fakültələr üzrə ümumiləşdirilmişdir. Göstəricilərdən belə bir nəticəyə gəlmək olur ki (Şəkil 3. 4.) , tədqiq olunanların 28%-i (57 nəfər) Xəzər Universitetinin Təbiət Elmlər və Mühəndislik fakültəsinin, 18 %-i (36 nəfər) Humanitar, Təhsil və Sosial Elmlər fakültəsi və 5%-i (10 nəfər) isə İqtisadiyyat və Menecment fakültəsinin tələbələrdir.



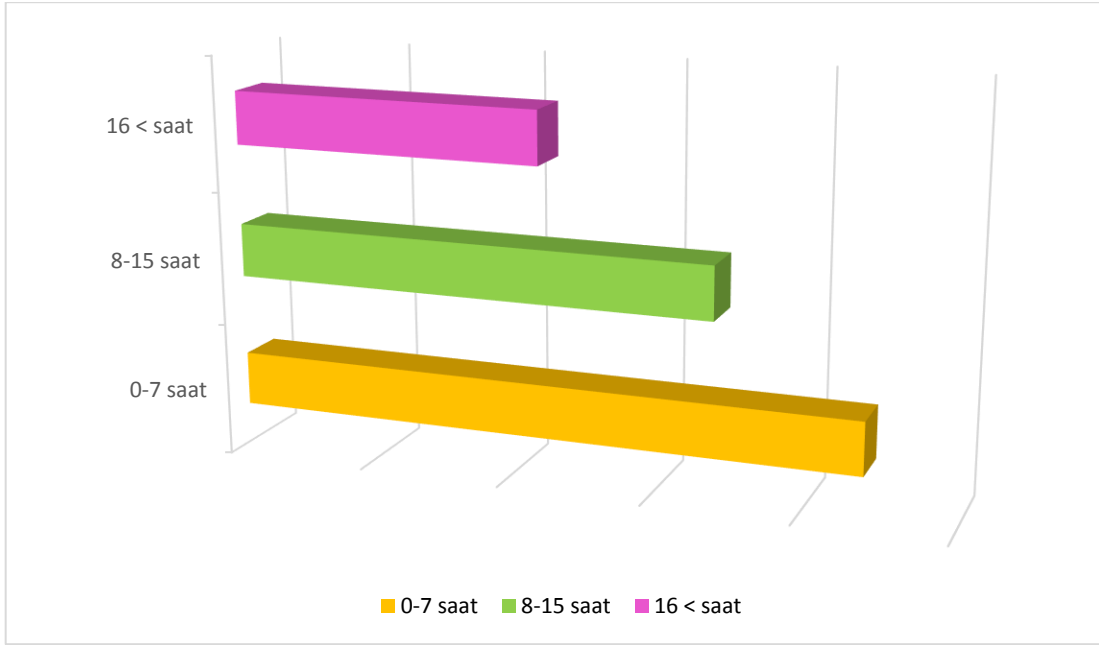
Şəkil 3. 5. Tədqiq olunan gənclərin Bakı Dövlət Universitetinin fakültələri üzrə olan göstəriciləri

Belə ki, Şəkil 3. 5. təsvir edilən göstəricilərə görə isə, tədqiq olunan gənclərin 49%-i (99 nəfər) Bakı Dövlət Universitetinin tələbələrindədir. Tədqiqat zamanı Bakı Dövlət Universitetinin iki fakültəsinin tələbələri iştirak etmişdir. Son təhlillər zamanı aydın olmuşdur ki, tədqiqatda iştirak edənlərin 38 %-ini (77nəfər) Sosial Elmlər və Psixologiya fakültəsinin və 11 %-ini (22 nəfər) isə Şərqişnaslıq fakültəsinin gənc tələbələri əhatə edir.



Şəkil 3. 6. Tədqiq olunan gənclərin istifadə etdiyi texnoloji vasitələrin göstəricisi

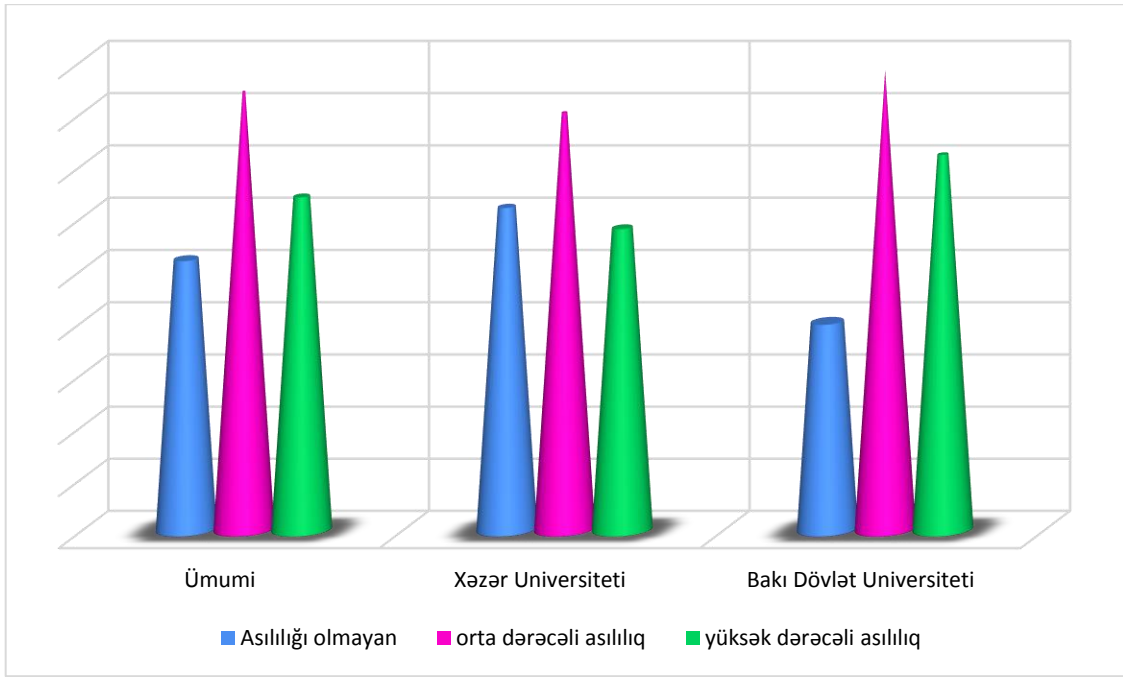
Göstəricilərdən belə bir nəticəyə gəlmək olur ki (Şəkil 3.6.), tədqiq olunan gənclərin 70%-i (141 nəfər) gün ərzində ən çox telefondan, 30 % (61 nəfər) kompüterdən istifadə edir. Telefondan istifadə edən gənclərin (70 %) demək olar ki, 46% (93nəfər) -i Xəzər Universitetinin tələbələri, 24% (48 nəfər) isə Bakı Dövlət Universitetinin tələbələrindədir. Həmçinin gün ərzində kompüterdən istifadə etdiyini bildirenlərin 25%-i (51 nəfər) Bakı Dövlət Universitetində, 5%-i (10 nəfər) isə Xəzər Universitetində təhsil alan gənclərdir.



Şəkil 3.7. Tədqiq olunan gənclərin internetə sərf etdikləri zaman göstəricisi

Tədqiqat sonunda göstəricilərdən əldə edilən nəticəyə görə, tədqiqatda iştirak edən gənclərin 44 %-i (89 nəfər) gün ərzində internetə 0-7 saat aralığında zaman sərf edir. Həmçinin gənclərin 34 % (68 nəfər) 8-15 saat internetə zaman ayırır. Tədqiq olunanların bəziləri təxminən 22 %-i (45 nəfər) internetdə 16 saatdan çox zaman keçirir (Şəkil 3.7.).

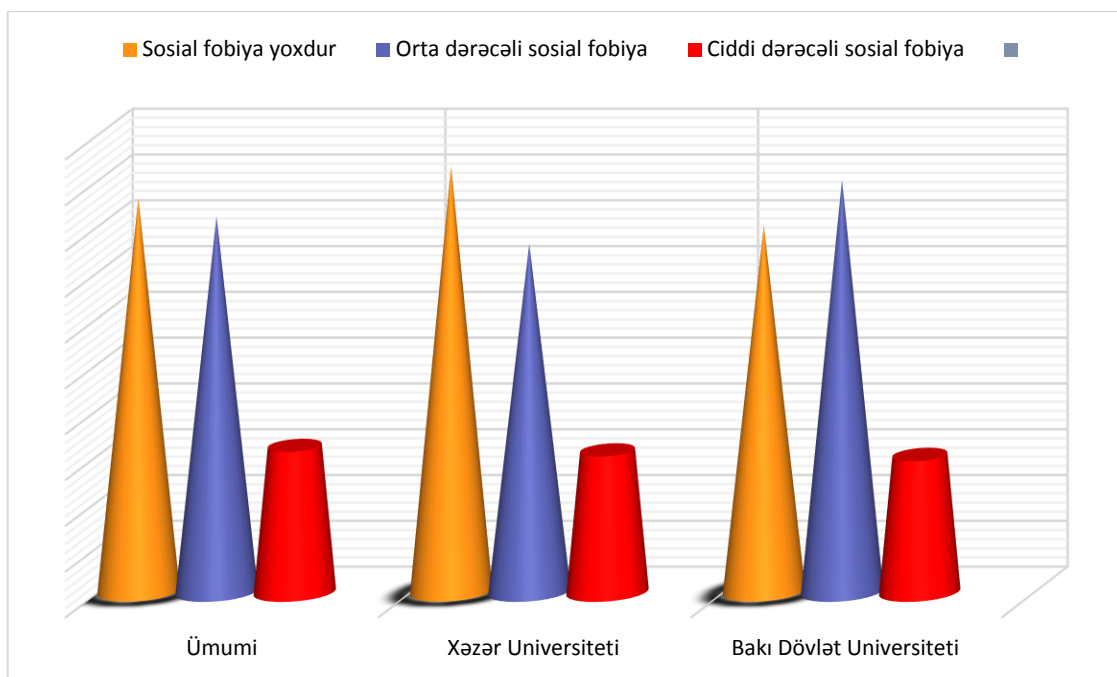
Sosial-demoqrafik sorğu zamanı tədqiqat üçün lazımı məlumatlar əldə edildikdən sonra tədqiqat işinin məqsəd və vəzifələrinə uyğun olaraq, tədqiq olunan gənclərdə internet asılılıq dərəcəsini təyin etmək üçün onlara “İnternet asılılıq şkalası” təqdim edilmişdir. Sorğu nəticəsində gənclərdə internet asılılıq dərəcəsini müəyyən edilmişdir. Belə ki, “internet asılılıq şkalası”nın nəticələrinə görə, tədqiq olunan ümumi gənclərin 26 %-də (52 nəfər) internet asılılığı yoxdur (Şəkil 3. 8.). Digərlərində isə internet asılılığı var, lakin orta və yüksək asılılıq dərəcəsinə görə dəyişirlər. Təhlillər zamanı gənclərin 42% -də (85 nəfər) orta dərəcəli internet asılılısı, 32 %-də isə (65 nəfər) yüksək dərəcə internet asılılısı olduğu nəticəsinə gəlinmişdir.



Şəkil 3. 8. Tədqiq olunan gənclərin internetdən asılılıq dərəcəsinin göstəriciləri

Tədqiqat işinin təhlilindən sonra əldə etdiyimiz nəticəyə görə (Şəkil 3.8.), Bakı dövlət Universitetində təhsil alan gənclərin 20%-nin (20 nəfər) internet asılılığı yoxdur, 44% (44 nəfər) orta dərəcəli asılılığı, 36 %-də (35 nəfər) isə yüksək dərəcəli internet asılılığı olan tələbələrdir. Eyni zamanda, tədqiqatda iştirak edən Xəzər Universitetinin tələbələrinin 31% (32 nəfər) asılılığı yoxdur, 40 %-i (41 nəfər) orta dərəcəli internet asılılığı, 29%-i (30 nəfər) yüksək dərəcəli internet asılılığı olması müəyyən olunmuşdur.

Tədqiqat zamanı gənclər üzərində “internetdən asılılıq şkalası” işləndikdən sonra, gənclərin sosial fobiya səviyyəsini müəyyənləşdirmək üçün, onlara “Sosial fobiya şkalası” təqdim edilmişdir.



Şəkil 3. 9. Tədqiq olunan gənclərdə sosial fobiyanın diaqnostik göstəriciləri

Tədqiqat sonunda əldə edilən göstəricilərə görə (Şəkil 3.9.), tədqiqatda iştirak edən gənclərin 43 %-də (87 nəfər) sosial fobiya yoxdur. Ümumi olaraq, tədqiq olunanların 41 %-də (84 nəfər) orta dərəcəli sosial fobiya, digər 16% (34 nəfər) ciddi dərəcəli sosial fobiya pozuntusu vardır. Universitetlərə görə ayırdığımız zaman əldə edilən nəticələrə görə, tədqiqatda iştirak edən Xəzər Universitetinin tələbələrinin 46,5% (48 nəfər) sosial fobiya pozuntusu yoxdur, daha sonra onların 38%-i (39 nəfər) orta dərəcəli sosial fobiya, 15,5% -i isə (16 nəfər) ciddi dərəcəli sosial fobiya pozuntusu yaşayırlar. Bakı Dövlət Universitetin tələbələrinə nəzər saldıığımız zaman aydın olunur ki, bu universitetdə tədqiq olunanların 40%-də (39 nəfər) sosial pozuntusu yoxdur, 45% (45 nəfər) orta dərəcəli sosial fobiya, 15 %-də (15 nəfər) isə ciddi dərəcəli sosial fobiya problemi var (Şəkil 3.9.).

Tədqiqat zamanı istifadə edilən psixodiaqnostik metodlardan əldə edilən nəticələrin statistik təhlili SPSS proqramında aparılmışdır. Tədqiq olunan gənclərdə internet asılılığını diaqnostika etmək üçün “İnternet asılılığı şkalası” istifadə edilmişdir. Əldə edilən nəticələr aşağıda cədvəl 3.2-də təqdim edilmişdir.

Cədvəl 3.2. Tədqiq olunan gənclərin internetdən asılılıq dərəcəsinin göstəriciləri

<i>İnternetdən asılılıq dərəcəsi</i>	Xəzər Universitetinin tələbələri			Bakı Dövlət Universitetinin tələbələri			Ümumi		
	m	sd	n	m	sd	n	m	sd	n
<i>Asılılıq yoxdur</i>	99,6	1,7	32	96,3	1,8	20	97,6	1,7	52
<i>Orta dərəcə asılılıq</i>	134,1	1,6	41	137,6	1,7	44	134,9	1,8	85
<i>Yüksək dərəcə asılılıq</i>	151,5	1,8	30	156,6	1,7	35	153,8	1,6	65

*n-say; m-ortalama; sd-standart xəta

Yuxarıda cədvəl 3.2-də qeyd olunan göstəricilərə əsasən qeyd edə bilərik ki, Xəzər və Bakı Dövlət Universitetinin tələbələri arasında internetdən asılılıq dərəcəsi arasında elə də böyük fərqlər yoxdur. Lakin BDU-nin tələbələri arasında qismən də olsa orta və yüksək dərəcədə internet asılılığı olduğu müəyyən edilmişdir. Ümumi olaraq isə tədqiq olunan gənclər arasında orta dərəcə internet asılılığı olan tələbələrin sayı daha çoxdur. “İnternet asılılığı şkalası”nın alt göstəriciləri isə aşağıda cədvəl 3.3-də təqdim edilmişdir.

Cədvəl 3.3. Tədqiq olunan gənclərin internetdən asılılıq dərəcəsinin alt göstəriciləri

<i>Alt göstəricilər</i>	Xəzər Universitetinin tələbələri			Bakı Dövlət Universitetinin tələbələri			Ümumi		
	m	sd	n	m	sd	n	m	sd	n
<i>Əksiklik</i>	66,1	1,6	103	70,3	1,8	99	69,3	1,6	202
<i>Nəzarət etmədə çətinlik</i>	70,8	1,8	103	65,7	1,7	99	67,8	1,7	202
<i>Funksional pozulma</i>	51,5	1,6	103	55,2	1,6	99	53,4	1,8	202
<i>Sosial təcridolma</i>	68,6	1,7	103	64,3	1,6	99	67,4	1,6	202

*n-say; m-ortalama; sd-standart xəta

Cədvəl 3.3-də qeyd olunan göstəricilərə nəzər saldıqda görmüş oluruq ki, BDU-nin tələbələri arasında əksiklik və funksional pozulma alt şkalalarının göstəriciləri Xəzər Universitetinin tələbələrinə nisbətən yüksəkdir. Nəzarət etmədə çətinlik və sosial təcridolma alt göstəriciləri isə Xəzər Universitetinin tələbələrində BDU-nin tələbələrinə nisbətən yüksəkdir.

Ümumi olaraq isə tədqiq olunan gənclərdə əksiklik alt göstəricisi üzrə əldə olunan nəticələr qismən yüksəkdir.

Tədqiq olunan gənclərdə sosial fobiyanı diaqnostika etmək üçün “Sosial fobiya” şkalası istifadə edilmişdir. Şkalanın işlənməsindən əldə edilən nəticələr aşağıda cədvəl 3.4-də təqdim edilmişdir.

Cədvəl 3.4. Tədqiq olunan gənclərdə sosial fobiyanın diaqnostik göstəriciləri

<i>Sosial fobiyanın dərəcələri</i>	Xəzər Universitetinin tələbələri			Bakı Dövlət Universitetinin tələbələri			Ümumi		
	m	sd	n	m	sd	n	m	sd	n
<i>Sosial fobiya yoxdur</i>	38,3	1,7	48	33,5	1,6	39	36,1	1,8	87
<i>Orta dərəcəli sosial fobiya</i>	59,1	1,6	39	62,9	1,7	45	60,7	1,8	84
<i>Ciddi dərəcəli sosial fobiya</i>	77,3	1,8	16	68,9	1,6	15	74,3	1,7	34
<i>Hədsiz ağır dərəcəli sosial fobiya</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Çox yüksək dərəcəli sosial fobiya</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-

*n-say; m-ortalama; sd-standart xəta

Cədvəl 3.4-də qeyd olunan göstəricilərə əsasən tədqiq olunan gənclərdə sosial fobiyanın hədsiz ağır və çox yüksək dərəcələrinin olmadığı müəyyən edilmişdir. Ciddi dərəcəli sosial fobiyanın həm Xəzər həm də BDU-nin tələbələri arasında daha az olduğunu görmüş oluruq. Xəzər Universitetinin tələbələri arasında sosial fobiyanın müəyyən olunmadığı gənclər daha çoxdur. BDU-nin tələbələri arasında əsasən orta dərəcəli sosial fobiyası olan gənclər daha çoxdur. Ümumi nəticə olaraq isə tədqiq olunan gənclərdə ciddi dərəcəli sosial fobiyanın az olması müşahidə edilmişdir. “Sosial fobiya” şkalasının alt göstəriciləri üzrə əldə edilən nəticələr aşağıda cədvəl 3.5-də təqdim edilmişdir.

Cədvəl 3.5. Tədqiq olunan gənclərdə sosial fobiya dərəcəsinin alt göstəriciləri

<i>Alt göstəricilər</i>	Xəzər Universitetinin tələbələri			Bakı Dövlət Universitetinin tələbələri			Ümumi		
	m	sd	n	m	sd	n	m	sd	n
<i>Qorxu (narahatlıq)</i>	87,4	1,7	103	99,3	1,7	99	95,1	1,7	202
<i>Qaçınma</i>	78,1	1,9	103	86,5	1,7	99	85,3	1,6	202

*n-say; m-ortalama; sd-standart xəta

Yuxarıda cədvəl 3.5-də qeyd edilən nəticəyə əsasən deyə bilərik ki, BDU-nin tələbələri arasında qorxu (narahatlıq) və qaçınma davranışları, Xəzər Universitetinin tələbələrinə nisbətən daha yüksəkdir. Ümumi olaraq tədqiq olunan gənclərdə qorxu (narahatlıq) göstəricisinin nəticələri, qaçınma alt göstəricisinin nəticələrindən qismən yüksək olduğu müəyyən edilmişdir.

Tədqiq olunan gənclərdə internet asılılığı və sosial fobiya arasında əlaqəni tədqiq etmək üçün “Pirson kriteriyası” istifadə edilmişdir. Əldə olunan nəticələr aşağıda qeyd edilmişdir (cədvəl 3.6.).

Cədvəl 3.6. Tədqiq olunan gənclərdə internet asılılığı və sosial fobiya arasında əlaqənin tədqiqi (Pirson)

<i>Amillər</i>	Sosial fobiya		
	n	p	r
<i>İnternetdən asılılıq</i>	202	0,003	0,895

*n-say; p-əhəmiyyətlik dərəcəsi; r-Pirson əmsalı

Cədvəl 3.6-də “Pirson kriteriyası”dan əldə edilən nəticələrə əsasən, görmüş oluruq ki, tədqiq olunan gənclərdə sosial fobiya və internet asılılığı arasında güclü, düz ($r= 0,895$) və əhəmiyyətli ($p<0,05$) dərəcədə əlaqə mövcuddur. Yəni tədqiq olunan gənclərin internetdən asılılıq dərəcəsi artdıqca, onlarda sosial fobyanın dərəcəsi də artmış olur. İnternet asılılığı və sosial fobiya arasında statistik baxımdan əlaqənin mövcud olduğu müəyyən edilmiş edildiyi üçün, onların alt göstəriciləri (əksiklik, nəzarət etmədə çətinlik, funksional pozulma, sosial təcridolma; qorxu (narahatlıq), qaçınma) arasındakı əlaqə də tədqiq edilmişdir. Əldə edilən nəticələr aşağıda cədvəl 3.7-də təqdim olunmuşdur.

Cədvəl 3.7. Tədqiq olunan gənclərdə internet asılılığı və sosial fobyanın alt göstəriciləri arasındakı əlaqənin tədqiqi (Pirson)

<i>Alt göstəricilər</i>	Qorxu (narahatlıq)			Qaçınma		
	n	p	r	n	p	r
<i>Əksiklik</i>	202	0,001	0,806	202	0,001	0,677
<i>Nəzarət etmədə çətinlik</i>	202	0,010	0,879	202	0,003	0,745

<i>Funksional pozulma</i>	202	0,004	0,567	202	0,001	0,544
<i>Sosial təcridolma</i>	202	0,002	0,899	202	0,001	0,909

*n-say; p-əhəmiyyətlik dərəcəsi; r-Pirson əmsalı

Cədvəl 3.7-də əldə edilən nəticələrə əsasən, qeyd edə bilərik ki, internet asılılığı şkalasının əksiklik alt göstəricisi ilə, sosial fobiya şkalasının alt göstəriciləri arasında düz, güclü ($r= 0,806$) və orta ($r= 0,677$), əhəmiyyətli dərəcədə ($p<0,05$) əlaqə vardır. Əksiklik alt göstəricisi üzrə əldə olunan nəticə nə qədər yüksək olarsa, sosial fobiyanın alt göstəriciləri də yüksək olur. İnternet asılılığı şkalasının nəzarət etmədə çətinlik alt göstəricisi ilə, sosial fobiya şkalasının alt göstəriciləri arasında düz, güclü ($r= 0,879$; $r= 0,745$) və əhəmiyyətli dərəcədə ($p<0,05$) əlaqə vardır. Belə ki, internetdən istifadəyə nəzarət etmək nə qədər çətin olursa, idarəolunmaz olursa, qorxu və qaçınma davranışları da daha çox təzahür edə bilər. İnternet asılılığı şkalasının funksional pozulma alt göstəricisi ilə, sosial fobiya şkalasının alt göstəriciləri arasında düz, orta ($r= 0,567$; $r= 0,544$) və əhəmiyyətli dərəcəli ($p<0,05$) əlaqə mövcuddur. Belə ki, tədqiq olunan gənclərin internetdən asılılıqlarına əsasən fəaliyyət və qarşılıqlı münasibətlər sahələrində mövcud olan funksional pozulmalar nə qədər çox müşahidə edilirsə, onlarda sosial fobiyanın da müvafiq göstəriciləri (qorxu və qaçınma) daha çox təzahür etmiş olur. İnternet asılılığı şkalasının sosial təcridolma alt göstəricisi ilə, sosial fobiya şkalasının alt göstəriciləri arasında düz, güclü ($r= 0,899$; $r= 0,909$) və əhəmiyyətli dərəcədə ($p<0,05$) əlaqə vardır. Sosial təcridolma şkalası sosial fobiya ilə birbaşa əlaqəli şkala olduğu üçün, burada əldə edilən nəticənin (pirson əmsalı) digər göstəricilərdən yüksək olduğunu görmüş oluruq. Gənclərdə internet asılılığı, sosial təcridə və zamanla sosial fobiyaya gətirib çıxara bilər. Belə ki, Pirson əmsalından əldə edilən nəticələrə əsasən görmüş oluruq ki, internet asılılığının və sosial fobiyanın alt göstəriciləri arasında əhəmiyyətli əlaqə mövcuddur.

Tədqiqat zamanı gənclərdə internetdən asılılıq və sosial fobiya dərəcələri ilə bəzi sosial-demografik göstəricilər arasında əlaqə olduğu tədqiq edilmişdir. Belə ki, SPSS proqramında ölçmə meyarlarında internetdən asılılıq və sosial fobiya dərəcələri ilə yaş və internetdə sərf edilən zaman arasındakı əlaqəni tədqiq etmək üçün “Pirson kriteriyası” və “ANOVA”, internetdən asılılıq və sosial fobiya dərəcələri ilə cins, ailə vəziyyəti və istifadə etdikləri texnoloji vasitələr arasındakı əlaqəni tədqiq etmək üçün isə “T test” istifadə edilmişdir. Əldə edilən nəticələr aşağıda cədvəl 3.8-də təqdim olunmuşdur.

Cədvəl 3.8. Tədqiq olunan gənclərdə internet asılılığı və sosial fobiya ilə sosial-demoqrafik göstəricilər (yaş və internetdə keçirdikləri vaxt) arasında əlaqənin tədqiqi (Pirson)

<i>Amillər</i>	İnternet asılılığı			Sosial fobiya		
	n	p	r	n	p	r
<i>Tədqiq olunanların yaşı</i>	202	0,001	-0,387	202	0,001	-0,295
<i>İnternetə sərf edilən zaman</i>	202	0,005	0,786	202	0,001	0,806

*n-say; p-əhəmiyyətlik dərəcəsi; r-Pirson əmsalı

Cədvəl 3.8-də əldə edilən nəticələrə əsasən, qeyd edə bilərik ki, tədqiq olunan gənclərin yaş göstəricisi ilə internet asılılığı ($r = -0,387$) və sosial fobiya ($r = -0,295$) arasında əks, zəif və əhəmiyyətli dərəcəli ($p < 0,05$) əlaqə mövcuddur. Belə ki, çox az da olsa, tədqiq olunanların yaşı ilə internetdən asılılıq və sosial fobiya dərəcələri arasında əks əlaqə vardır. Tədqiq olunanların yaşı artdıqca, onlarda internet asılılığı və sosial fobiyanın əlamətləri də daha az müşahidə edilir. İnternetə sərf edilən zaman ilə internet asılılığı ($r = 0,786$) və sosial fobiya ($r = 0,806$) arasında isə düz, güclü və əhəmiyyətli dərəcədə ($p < 0,05$) əlaqə vardır. Yəni tədqiq olunan gənclər arasında internetdə daha çox vaxt keçirənlərdə internet asılılığı və sosial fobiya da daha çox müşahidə olunur.

İnternetə sərf etmiş olduqları zaman görə tədqiq olunanların cavablarını üç bölgü üzrə qruplaşdırılmışdır. Belə ki, ortalama olaraq internetdə gün ərzində 0-9 saat, 10-20 saat və 20 saatdan daha çox vaxt sərf edənlər olmaqla üç qrup ayrılmışdır. Gənclərin internetə sərf etdikləri zaman ilə internet asılılığı və sosial fobiya arasında əlaqə ANOVA vasitəsilə tədqiq edilmişdir. Əldə edilən nəticələr aşağıda qeyd edilmişdir (cədvəl 3.9.).

Cədvəl 3.9. Tədqiq olunan gənclərdə internet asılılığı və sosial fobiya ilə internetdə keçirdikləri vaxt arasında əlaqənin tədqiqi (ANOVA)¹

<i>Amil</i>	Qrup	Kvadratlar cəmi	DF	p	F
<i>İnternet asılılığı</i>	Qruplar arası	100,2	2	0,001	1,909
	Qrup daxili	69,5	200		
	Cəm	169,7	202		
<i>Sosial fobiya</i>	Qruplar arası	80,6	2	0,001	1,670
	Qrup daxili	33,5	200		

	Cəm	114,1	202		
--	-----	-------	-----	--	--

*DF-sərbəstlik dərəcəsi; p-əhəmiyyətlik dərəcəsi; F-Fişer əmsalı

Cədvəl 3.9-də əldə edilən nəticələrə əsasən, qeyd edə bilərik ki, internetdə sərf etmiş olduqları zamana görə üç qrup üzrə tədqiq olunan gənclərin internet asılılığı və sosial fobiya göstəriciləri üzrə nəticələr əhəmiyyətli dərəcədə ($p < 0,05$) fərqlidir. Belə ki, ANOVA testin digər hesablarında bu qruplar üzrə əldə edilən nəticələrin ayrı-ayrılıqda nəticələri qeyd edilmişdir (cədvəl 3.10.).

Cədvəl 3.10. Tədqiq olunan gənclərdə internet asılılığı və sosial fobiya ilə internetdə keçirdikləri vaxt arasında əlaqənin tədqiqi (ANOVA)²

<i>Amil</i>	İnternetdən istifadə müddət (I)	İnternetdən istifadə müddət (J)	Ortalama fərq	sd	p	95 % orta məsafə	
						Min.	Max.
<i>İnternet asılılığı</i>	0-7 saat	8-15 saat	-9,5	1,2	0,001	-10,1	-8,3
		16 < saat	-12,3	1,1	0,001	-13,5	-9,6
	8-15 saat	0-7 saat	9,5	1,2	0,001	8,3	10,1
		16 < saat	-6,3	1,3	0,004	-7,6	-5,3
<i>Sosial fobiya</i>	0-7 saat	8-15 saat	-10,5	1,5	0,001	-12,1	-9,8
		16 < saat	-13,6	1,3	0,002	-14,5	-10,6
	8-15 saat	0-7 saat	10,5	1,5	0,001	9,8	12,1
		16 < saat	-7,3	1,4	0,001	-9,5	-6,1
16 < saat	0-7 saat	13,6	1,3	0,002	9,8	12,1	
	8-15 saat	7,3	1,4	0,001	6,1	9,5	

*I-müqayisə edilən qrup; J-müqayisə olunan qruplar; sd-standart xəta; p-əhəmiyyətlik dərəcəsi; 95%- etibarlılıq dərəcəsinin sərhədləri

Cədvəl 3.10-də əldə edilən nəticələrə əsasən, qeyd edə bilərik ki, gün ərzində internetdən istifadə müddəti 0-7 saat olan gənclərdə internet asılılığı və sosial fobiya çox az müşahidə edilmişdir. 8-15 saat internetdən istifadə edən gənclərdə internet asılılığı və sosial fobiya, 0-7 saat internet istifadə qrupdakı gənclərə nisbətən yüksəkdir. Ən çox internet asılılığının və sosial fobiyanın müşahidə edildiyi qrup isə gün ərzində 16 saatdan çox internetdən istifadə edənlərdir. Belə ki, əldə edilən bu nəticələr əhəmiyyətli dərəcədə ($p < 0,05$) olduğu üçün, gün ərzində internetdə

0-7 saat, 8-15 saat və 16 saatdan daha çox vaxt sərf edən qruplar arasında internet asılılığı və sosial fobiya göstəriciləri fərqlidir. Yəni internetdə sərf edilən zaman tədricən internet asılılığı və sosial fobiyaya səbəb ola bilər.

Daha sonra tədqiq olunan gənclərdə internetdən asılılıq və sosial fobiya dərəcələri ilə onların cins, ailə vəziyyəti və internetdən istifadə etdikləri texnoloji vasitə arasındakı əhəmiyyətli əlaqənin mövcudluğunu tədqiq etmək üçün “T test” istifadə edilmişdir. Əldə edilən nəticələrə aşağıda cədvəl 3.11-də təqdim edilmişdir.

Cədvəl 3.11. Tədqiq olunan gənclərin internet asılılığı və sosial fobiya şkalalarının sosial-demoqrafik göstəriciləri (cins, ailə vəziyyəti, texnoloji vasitə) arasında əlaqənin tədqiqi (T test)

<i>Amillər</i>		İnternet asılılığı			Sosial fobiya		
		m	p	t	m	p	t
<i>Cins</i>	Kişi	80,9	0,001	-0,410	49,6	0,003	-0,679
	Qadın	99,6			67,1		
<i>Ailə vəziyyəti</i>	Evli	70,3	0,032	-0,311	40,5	0,059	-0,109
	Subay	87,6			55,2		
<i>Texnoloji vasitə</i>	Telefon	114,5	0,001	0,891	55,6	0,010	0,407
	Kompüter	90,8			40,1		

*m-ortalama; p-əhəmiyyətlik dərəcəsi; t- t əmsalı

Yuxarıda qeyd edilən cədvəl 3.11-də qeyd olunan nəticələrə əsasən müəyyən edilmişdir ki, kişilərdə internet asılılığı ($t = -0,410$) və sosial fobiya ($t = -0,679$) qadınlara nisbətən daha az müşahidə edilmişdir. İnternet asılılığı və sosial fobiya cinsə görə əhəmiyyətli dərəcədə fərqlidir ($p < 0,05$). Ailə vəziyyətinə görə subay tədqiq olunan gənclərdə evli olanlara nisbətən internet asılılığının daha yüksək olduğu müəyyən edilmişdir ($t = -0,311$). İnternet asılılığı ailə vəziyyətinə görə əhəmiyyətli dərəcədə fərqlidir ($p < 0,05$). Lakin sosial fobiya isə ailə vəziyyətinə görə əhəmiyyətli səviyyədə fərqlənmir ($p > 0,05$). İnternetdə vaxt keçirmək üçün istifadə etmiş olduqları texnoloji vasitəyə görə telefon işlədən gənclərdə internet asılılığı ($t = 0,891$) və sosial fobiya ($t = 0,407$) daha çox kompüterdən istifadə edən gənclərə nisbətən yüksəkdir. Belə ki, telefonda daha çox istifadə edən gənclərdə internet asılılığı və sosial fobiya daha çox müşahidə edilmişdir. Əldə edilən bu nəticələr əhəmiyyətlidir ($p < 0,05$).

Ümumi olaraq, tədqiq olunan gənclər ilə istifadə edilən psixodiagnostik metodikaların işlənməsindən əldə edilən nəticələrə əsasən qeyd edə bilərik ki, tədqiqat zamanı irəli sürülən fərziyələr öz təsdiqini tapmışdır. Belə ki, tədqiqat zamanı müəyyən edilmişdir ki, gənclərdə internet asılılığı ilə sosial fobiya arasında əhəmiyyətli dərəcədə əlaqə vardır. Həmçinin gənclərdə internet asılılığının və sosial fobiyanın bəzi sosial-demoqrafik göstəricilər ilə əhəmiyyətli dərəcədə əlaqəli olduğu da müəyyən olunmuşdur. İrəli sürülən fərziyələrin tədqiqi zamanı əldə edilən nəticələrin hər biri əhəmiyyətli dərəcədə ($p < 0,05$) olduğu üçün, tədqiqat işinin statistik dürüstlüyü təmin edilmişdir.

NƏTİCƏ

İndiki dövr texnologiya əsri olduğu üçün texnoloji inkişaf ən yüksək həddə çatmışdır. Böyükdən kiçiyə hər kəs texnoloji yeniliyə ayaq uydurmağa çalışır. Texnologiyanın gətirdiyi ən böyük yeniliklərdən biri isə internetdir. İnternetin hər kəs tərəfindən intensiv şəkildə istifadəsi, onun təqdim etdiyi imkanlar və insanların ünsiyyət vərdişlərinin dəyişməsi və digər xüsusiyyətlər insanlar arasında internet asılılıq probleminin artmasına səbəb olmuşdur. Hər yaşdan olan insanlar internetdən müəyyən müəyyən məqsədlər üçün istifadə etsə də, gənclərin internetdə daha çox zaman keçirməsi vurğulanmalı bir məsələdir. Gənclərin bir çoxu iş yerində, universitetdə və yaxud həmyaşdqları ilə olan problemlərdən qaçmaq üçün interneti bir növ çıxış yolu kimi görürlər. Zamanla real insanların olduğu mühitdən uzaqlaşır və real olmayan virtual mühitə fokuslanırlar. Belə olan halda gənclərdə real mühitdə ünsiyyət qurmaq çətinləşir. Bu da internet asılılığına və sosial fobiyaya səbəb ola bilər.

Bununla yanaşı, sosial fobiya insan həyatının ayrılmaz hissəsi olmuşdur. Sosial fobiyası olan gənclərin sosial ehtiyaclarını sosial mühitlərə qarışmaq əvəzinə özlərini daha rahat hiss edə bildikləri internetin vasitəsi ilə işlərini həll etməyi daha az riskli bir seçim olaraq görmələri, internetdən olduqca çox istifadə etməsinə səbəb olmuşdur. Bu baxımdan, sosial fobiya və internet asılılıq problemi arasındakı əlaqəni araşdırmaq vacibdir.

Təqdim edilən dissertasiya işində sosial fobiyanın nəzəri məsələləri araşdırılmış, eyni zamanda sosial fobiya anlayışının mahiyyəti, onun diaqnostik meyarları, əsas xüsusiyyətləri, onu şərtləndirən amillər, müasir dövrdə sosial fobiyanın təzahürləri və sosial fobiya foneminin tədqiqi istiqamətləri təhlil edilmişdir. Həmçinin internet asılılıq fonemeninin sosial fobiya ilə əlaqəsi nəzəri aspektdə araşdırılmışdır. İnternet asılılığı addiktiv davranışın bir forması kimi ətraflı öyrənilmiş, internet asılılığın təzahür xüsusiyyətləri, etiologiyası və sosial fobiya arasındakı əlaqənin tədqiqi ilə bağlı aparılan araşdırmalar təhlil edilmişdir. Belə ki, xarici ölkələrdə bu istiqamətdə çoxsaylı tədqiqatlar aparılmışdır.

Dissertasiya işində gənclərdə sosial fobiya ilə internet asılılığı arasındakı əlaqə öyrənilmiş və bununla bağlı məqsəd və vəzifələr öz əksini tapmışdır. Həmçinin tədqiqatda irəli sürülən fərziyyələrə uyğun olaraq, tədqiqat işində 18-29 yaş aralığını əhatə edən gənclər cəlb edilmişdir.

“Pirson kriteriyası” dan əldə edilən nəticələrinə görə, tədqiq olunan gənclərdə sosial fobiya və internet asılılığı arasında əhəmiyyətli dərəcədə əlaqə mövcuddur. Tədqiq olunan gənclərin internetdən asılılıq dərəcəsi artdıqca, onlarda sosial fobiyanın səviyyəsində artmış olur.

Eyni zamanda əldə edilən nəticələrə əsasən, qeyd edə bilərik ki, internet asılılığı şkalasının əksiklik alt göstəricisi ilə, sosial fobiya şkalasının alt göstəriciləri arasında əhəmiyyətli dərəcədə əlaqə vardır. Əksiklik alt göstəricisi üzrə əldə olunan nəticə nə qədər yüksək olarsa, sosial fobiyanın alt göstəriciləri də yüksək olur.

Bununla yanaşı, internet asılılığı şkalasının nəzarət etmədə çətinlik alt göstəricisi ilə, sosial fobiya şkalasının alt göstəriciləri arasında əhəmiyyətli dərəcədə əlaqə vardır. İnternetdən istifadəyə nəzarət etmək nə qədər çətin olursa, idarəolunmaz olursa, qorxu və qaçınma davranışları da daha çox təzahür edə bilər.

Həmçinin internet asılılığı şkalasının funksional pozulma alt göstəricisi ilə, sosial fobiya şkalasının alt göstəriciləri arasında əhəmiyyətli dərəcəli əlaqə mövcuddur. Tədqiq olunan gənclərin internetdən asılılıqlarına əsasən fəaliyyət və qarşılıqlı münasibətlər sahələrində mövcud olan funksional pozulmalar nə qədər çox müşahidə edilirsə, onlarda sosial fobiyanın da müvafiq göstəriciləri (qorxu və qaçınma) daha çox təzahür etmiş olur. İnternet asılılığı şkalasının sosial təriddolma alt göstəricisi ilə, sosial fobiya şkalasının alt göstəriciləri arasında da əhəmiyyətli dərəcədə əlaqə vardır. Gənclərdə internet asılılığı, sosial təcridə və zamanla sosial fobiyaya gətirib çıxara bilər.

Tədqiqat sonunda tədqiq olunan gənclərin yaş göstəricisi ilə internet asılılığı və sosial fobiya arasında əhəmiyyətli dərəcəli əlaqə aşkar edilmişdir. Tədqiq olunanların yaşı artdıqca, onlarda internet asılılığı və sosial fobiyanın əlamətləri də daha az müşahidə edilir.

İnternetə sərf edilən zaman ilə internet və sosial fobiya arasında əhəmiyyətli dərəcədə əlaqə vardır. Yəni tədqiq olunan gənclər arasında internetdə daha çox vaxt keçirənlərdə internet asılılığı və sosial fobiya da daha çox müşahidə olunur. Gənclərin internetə sərf etdikləri zaman ilə internet asılılığı və sosial fobiya arasında əlaqə ANOVA vasitəsilə tədqiq edilmişdir. Gün ərzində internetə 0-7 saat sərf edən gənclərdə internet asılılığı və sosial fobiya çox az müşahidə edilmişdir. 8-15 saat internetdən istifadə edən gənclərdə internet asılılığı və sosial fobiya, bundan əvvəlki qrupdakı gənclərə nisbətən yüksəkdir. Ən çox internet asılılığının və sosial fobiyanın müşahidə edildiyi qrup isə gün ərzində 16 saatdan çox internetdən istifadə edənlərdir. Buradan aydın olur ki, gənclər internetdə daha çox vaxt sərf etdikcə onlarda sosial fobiya və internet asılılığı yaranır. Tədqiqat zamanı gənclərdə sosial fobiyanın səviyyəsinin yüksək olması internetə sərf etdikləri zamanla düz mütənasib olduğu aşkar edildi.

Daha sonra tədqiq olunan gənclərdə internetdən asılılıq və sosial fobiya dərəcələri ilə onların cins, ailə vəziyyəti və internetdən istifadə etdikləri texnoloji vasitə arasındakı əhəmiyyətli

əlaqənin mövcudluğunu tədqiq etmək üçün “T test” istifadə edilmişdir. Nəticələrə əsasən müəyyən edilmişdir ki, kişilərdə sosial fobiya və internet asılılığı qadınlara nisbətən daha az müşahidə edilmişdir. Ailə vəziyyətinə görə subay tədqiq olunan gənclərdə evli olanlara nisbətən internet asılılığının daha yüksək olduğu aşkar edilmişdir. İnternetdə vaxt keçirmək üçün istifadə etmiş olduqları texnoloji vasitəyə görə telefon işlədən gənclərdə internet asılılığı və sosial fobiya daha çox kompüterdən istifadə edən gənclərə nisbətən yüksəkdir. Belə ki, telefondan daha çox istifadə edən gənclərdə internet asılılığı və sosial fobiya daha çox müşahidə edilmişdir.

Ümumi olaraq, əldə edilən nəticələrə görə qeyd etmək olar ki, gənclərdə internet asılılığı ilə sosial fobiya arasında əhəmiyyətli dərəcədə əlaqə vardır. Həmçinin gənclərdə internet asılılığının və sosial fobiyanın bəzi sosial-demoqrafik göstəricilər ilə əhəmiyyətli dərəcədə əlaqəli olduğu da müəyyən olunmuşdur. Tədqiqat nəticəsinə əsasən hər bir fərziyyə öz təsdiqini tapmışdır və irəli sürülən fərziyələrin tədqiqi zamanı əldə edilən nəticələrin hər biri əhəmiyyətli dərəcədə ($p < 0,05$) olduğu üçün, tədqiqat işinin statistik dürüstlüyü təmin edilmişdir.

Tədqiqat işindən əldə edilən nəticələr xarici ölkələrdəki tədqiqatların nəticələri ilə bənzərlik təşkil etmişdir (Ağırtaş və Güler (2020); Balcı (2021); Buzcu (2017); Caplan (2002); Halçakoğlu (2019); Karaca (2007); Kılıç və Durat (2017); Morahan-Martin və Schumacher (2003); Shepherd və Edelman (2005); Weinstein, və digərləri (2015); Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukhophadhyay və Scherlis (1998); Papacharissi və Rubin (2000); Andaş (2021); Alyanak (2016); Weinstock (1999)).

İnternetin cəmiyyətdə yayılması olduqca yüksək olduğu üçün sosial fobiyası olan insanlar bu vəziyyətdən neqativ olaraq təsirlənirlər. Son zamanlar internetdən istifadəsinin yaratdığı problemlər səbəbindən psixoloqlara müraciət edən insanların sayı həddindən artıq çoxdur. Bu baxımından yaranan halların qarşısının alınması məqsədi ilə aşağıdakı tövsiyələr irəli sürülmüşdür:

1. Tədqiqatdan əldə olunan nəticələrə uyğun olaraq, internet asılılığının qarşısını almaq üçün internetdən səmərəli istifadə mövzusu ilə bağlı təlimlər verilə bilər. İnternetdən asılı olan bu şəxslərə öz vaxtlarını idarə edilməsi, eyni zamanda öz üzərində nəzarət edilməsinə dair və təşvişli mühitlərdə necə davranmaları ilə bağlı özünə kömək texnikləri öyrədilməlidir.
2. Günümüzün mühüm probleminə çevrilən və gənclər arasında müşahidə etdiyimiz internet asılılığı və sosial fobiyanın müalicəsi və erkən müdaxiləsi üçün proqram və fəaliyyətlər həyata keçirilə bilər. Bunun üçün xüsusilə məktəblərdə məlumatlandırma tədbirləri təşkil edilə bilər. Müəllimlər bu mövzuda şagirdləri və ailələri məlumatlandırılmalıdır.

3. Gənclərin internetdə keçirdikləri vaxtı əvəz edəcək və onların sosiallaşmasına kömək edəcək müxtəlif fəaliyyətlərə yönəldirməlidir.
4. Gənclərdə internet asılılığı və sosial fobiya pozuntusunun səviyyəsini azaltmaq üçün onlara teatr, rəqs, musiqi sahələrinə və digər ictimai fəaliyyətlərə cəlb edərək müəyyən hobbilər əldə edə bilməsi ilə bağlı təlimlər keçirilə bilər.
5. Sosial fobiyanı aradan qaldırmaq və bu problemin öhdəsindən gəlmək üçün sosial bacarıq təlimləri, qrup çalışmaları təşkil edilərək gənclərdə kommunikasiya bacarıqları inkişaf etdirilə bilər.

İSTİFADƏ OLUNMUŞ ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

Azərbaycan dilində

1. Cabbarova, L. (2008). İnternetdən asılılıq probleminin sosial-psixoloji təzahürləri. *Dil və ədəbiyyat jurnalı*, 6(66), 254-257.
2. Canoğulları, Ö. & Gürçay, S. S. (2017). İnternet bağımlılıq düzeyləri fərqli ergenlərin cinsiyyətlərinə görə psixoloji ihtiyaçları, sosial kaygıları və anne baba tutum algılarının incelenməsi. *Ç. Ü. Sosial Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(1), 42-57.
3. Əliquliyev, R. M və Mahmudov, R. Ş. (2012). İnternet asılılığı və onunla mübarizə məsələləri. *İnternet Cəmiyyəti Problemləri*, 2(6), 7-18.
4. Əsədov, B. M., Məmmədov, P. P və Vahadov, N. V. (2019). Narkologiyanın əsasları. Bakı.
5. Əskərova, S. (2021, mart). *Ailədaxili zorakılıq sosial-nəzəri təhlil kontekstində*. Məişət zorakılığı hallarının qarşısının alınması istiqamətində sosial işin tətbiqi Beynəlxalq Elmi-Praktik Konfrans, Bakı.
6. Mehribabad, M. (2012). İnternet və kompüterin psixoloji faydaları və fəsadlar. *Psixologiya jurnalı*, 2(1), 49-56.
7. Məmmədova, S. A. (2015). Müasir dövrdə yeniyetmə və gənclərdə internet asılılığının sosial-psixoloji məsələləri. *Psixologiya jurnalı*, 2(1), 26-39.
8. Seyidova, S. (2019). Tələbələrdə sosial fobiyanın yaranmasında utancaqlıq və günahkarlıq hisslərinin rolu. (Dissertasiya işi). Xəzər Universiteti, Bakı.
9. Təşviş Pozuntularının Səhiyyə diaqnostika və müalicəsi üzrə klinik protokol. (2013). Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyi, Bakı.
10. Zəmanzadə, G. (2018). *Orta məktəb şagirlərində internet asılılığı və psixoloji simptomlar arasındakı əlaqənin təhlili*. (Dissertasiya). Xəzər Universiteti Sosial Elmlər və Psixologiya Fakültəsi, Bakı.

Türk dilində

11. Apak, E, ve Yaman, Ö. M. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişki: Bingöl Üniversitesi örnekleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 609-627.

12. Ağırtaş, A. Ve Güler, Ç. (2020). Sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı durumlarının değerlendirilmesi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (1), 76-89.
13. Akboğa, Ö. F. və Gürkan, U. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin yaşam doyumu ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6 (6), 443-464.
14. Aktan, E. (2018). Sosyal media ve sosyal kaygı kullanıcıları üzerine bir araştırma, *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 11. 2.
15. Altı, D. (2022). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve benlik saygısıyla ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). T. C. İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
16. Alyanak, P. D. B. (2016). İnternet bağımlılığı. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 8(5), 20-24.
17. Andaş, İ. (2021). *Sosyal fobi ve anksiyete özelliklerinin üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı üzerine ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Lisans Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
18. Arıkoğlu, Y. (2022). *Kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığının erken dönem uyumsuz şemalar ve baş etme yöntemleri yönünden karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi), Ankara, Türkiye.
19. Arısoy, O. (2009). İnternet addiction and its treatment. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
20. Arslan, S. S. (2022). Pandemi döneminde internet bağımlılığının yalnızlık ve algılanan sosyal destekle ilişkisi. (Yüksek lisans tezi). T. C. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, Türkiye.
21. Ateş, B. (2014). *Üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkmalarında çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, Türkiye.
22. Aybay, L. E. (2009). *8-12 yaş grubu kekeme çocukların kaygı, sosyal fobi ve IQ yönünden tetkiki*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul. Türkiye.
23. Aydın, O. & Gençay, S. (2021). Takım ve bireysel sporlarla uğraşan gençlerin sosyal fobi düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 75-86.

24. Aydoğan, S. S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırılması*. (Yüksek lisans tezi). T. C. İstanbul Sabahattin Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
25. Ayhan, B.& Köseliören, M. (2019). İnternet, online oyun ve bağımlılık. *Online Journal of tecnology Addiction and Cyberbullying*, 6(1), 1-30.
26. Aytaç, Ö. (2020). *Lise öğrencilerinin siber zorbalık ve internet bağımlılığı düzeyinin, ebeveynlere iletişim ve akranlarla ilişkiler açısından incelenmesi: İzmir örneği*. (Yüksek lisans tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa, Türkiye.
27. Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Gostestam, K. G., Johansson, A. and Oren, A. (2009)/ Internet addiction among Norwegian adults a stratified probability sample study, *Scandinavian Journal of Psychology*. 50, 121-127.
28. Balcı, Ş. (2021). *Beliren yetişkinlik döneminde siber zorbalık ve siber mağduriyetin internet bağımlılığı ve sosyal anksiyete ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
29. Balcı, Ş.& Gülnar, B. (2013). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılıklarının profili. *Selçuk İletişim*, 6 (1), 5-22.
30. Balkan, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilgisayar- internet bağımlılığı ve aile fonksiyonlar arasındaki ilişkisi. *Education Sciences*, 6 (1), 231-239.
31. Başgün, N. (2020). Ergen öğrencilerde internet bağımlılığı, ebeveynlik ve bağlanma tarzları ilişkisinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). T. C. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
32. Bayraktutan, M . (2014). *Sosyal anksiyete bozukluğu olan hastalarda empati becerisi, aleksitmi, depresyon, anksiyete düzeyleri ile sempatik deri yanıtı ilişkisi ve tıbbi tedavinin etkileri* (Doctoral dissertation). Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Denizli, Türkiye.
33. Biçen, G. (2018). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanılı çocuk ve ergenlerde sosyal anksiyete ve aleksitmi*. (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Şile, Türkiye.
34. Buzcu, E. (2017). *Bireylerin internet kullanımının kaygı ve internet kullanım alanları ile ilişkileri açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye.

35. Can, Ö., Demir, C.& Yirci, R. (2018). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (66), 145-163.
36. Cebeci, S. (2021) *Yetişkinlerde sosyal fobi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
37. Cengizhan, C. Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: internet bağımlılığı. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 83-98.
38. Çelenk, S. (2021). *Gençlerde problemlili internet kullanımı, akıllı telefon kullanımı ve oyun oynama davranışlarının yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve baş etme becerileri açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). T. C. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
39. Davidson, G. və Neale, J. (2004). Anormal Psikolojisi, (Çev. Ed.: İ Dağ). *Türk psikologlar Derneği Yayınları*, Ankara, Türkiye.
40. Demir, G. Ö. (2009). Sosyal fobinin etiyolojisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmalara genel bir bakış. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 41(1).
41. Demiröz, S. (2019). *Yetişkin bireylerde sosyal fobi ile fonksiyonel olmayan tutumların arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal /Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
42. Deniz, A. (2018). *11-15 yaş arası bir grup ergende akılcı olmayam inanışların benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
43. Derin, S. (2017). *Sosyal fobi tanılı bir grup ergende baölänma pzellikleri ve ebeveyn bağlanma şekillerinin sosyal fobiye ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi, İstanbul, Türkiye.
44. Derin, S., Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35-51.
45. Diba, P. (2017). *Evli çiftlerin sosyal fobi ve internet bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
46. Dikmen, M. & Tuncer, M. (2018). İnternet bağımlılığının aile ilişkilerine etkisi. *Online Journal of Techonology Addiction and Cyberbullying*, 5(1), 34-52.

47. Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 18-24.
48. Dingec, İ. Ö. (2020). Problemlı internet kullanımı, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tutumlarının ilişkisi. (Yüksek lisans tezi). T. C. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
49. Doğan, A. (2013). *İnternet bağımlılığı yaygınlığı*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İzmir, Türkiye.
50. Doğan, U. ve Tosun, N. İ. (2016). Lise öğrencilerinde problemlı akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 99-128.
51. Dost, A., Kökcü Doğan, A.& Aslan, D. (2021). Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 4(3), 393-401.
52. Ergün, N. (2005). Gençlerde sosyal fobi. *Fırat üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 4 (1). 84-88.
53. Fırınacı, Y, M. (2021). *Genç yetişkinlerde internet bağımlılığının sosyal fobi ve yalnızlık ile ilişkisi*.(Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
54. Fırınacı, Y. M. (2021). *Genç yetişkinlerde internet bağımlılığının sosyal fobi ve yalnızlık ile ilişkisi*.(Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
55. Gedik, Ş. (2021). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve obezite ilişkisinin belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 35(3), 311-320.
56. Gökkaya, M. (2016). *Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal kaygı, depresyon ve anne-baba tutumları ile mükemmeliyetçilik eğitimi ve üniversiteye uyum arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Şile, Türkiye.
57. Gülaçtı, F. (2020). İnternet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkisi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5 (2), 213-229.
58. Güleç, C. (2018). *Psikiyatrinin abc-si* (4. basım). İstanbul:Say Yayınları.
59. Halkacıoğlu, T. (2019). *Sosyal fobi belirtileri ile problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

60. İbanoğlu, E, N. (2023). *Üniversite öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğu ile internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, Türkiye.
61. İncili, F. Z. (2021). İnternet addiction. *Academic Platform Journal of Halal Lifestyle*, 3 (1), 26-30.
62. İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., ve Kuğu, N. (2000). Üniversitelerde Sosyal fobi yaygınlığı, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1 (4), 207-214.
63. Karaca, M.(2007). *Sosyolojik bir olgu olarak internet gençliyi: elazığ örneği*. (Doktora tezi). Fırat Üniversitesi, Elazığ.
64. Kavak, V. (2009). *Panik bozukluk tanısı almış hastalarda sosyal fobi görülme sıklığının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü psikoloji Anabilim dalı, İstanbul, Türkiye.
65. Kermen, U.&Erden Çınar, S. (2019). Bilişsel davranışçı yaklaşım temeli bir psikolojik danışma programının ergenlerin sosyal fobi ve mizah düzeylerine etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim faliütesi Dergisi*, 15 (3), 831-844.
66. Kılıç, Z. & Durat, G. (2017). Üniversite Öğrencilerinde problemlı internet kullanımının genel psikolojik belirtileri ve sosyal fobi ile ilişkisi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 7(2), 97-104.
67. Kır, İ & Sulak, Ş. (2014). Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılılı düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(51), 150-167.
68. Kızılay, B. (2022). *Yetişkinlerde internet bağımlılılı, kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
69. Kodak, D. (2020). *Ergenlerde akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Şile, Türkiye.
70. Köle, G. S. (2022). *Ortaokul 8.sınıf öğrencilerinde internet bağımlılılı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). T. C. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas, Türkiye.
71. Köroğlu, Ö. (2017). *Sosyal fobi belirtileri ile yetişkin bağlanma stilleri ve anne baba tutumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

72. Kring, A. M., Davison, G., Neale, J., ve Johnson, S. (2015). *Anormal Psikolojisi*. Mustafa Şahin (Çev.). (12 Basım). Ankara: Nobel Akademi.
73. Kurt, A. D. (2022). *Dikkat eksikliği hiperaktif bozukluğu olan ergenlerde internet bağımlılığı ve aşırı odaklanma ilişkisi*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi. (Yüksek lisans tezi), Samsun, Türkiye.
74. Memik, N. C., Yıldız, Ö., Tural, Ü., Ağaoğlu, B. (2011). Sosyal fobinin yaygınlığı: bir gözden geçirme, *Nöropsikiyatri Arşivi*, 48 (3), 4-10.
75. Mercan, N., Oyur, E., Alamur, B., Gül, S.,ve Bengül, S. (2012). İşyeri yalnızlığı ve sosyal fobi arasındaki ilişkiye yönelik bir araştırma. *Organizasyon ve yönetim bilimleri dergisi*, 1. 213-226.
76. Nalbantoğlu, B. (2020). *Sosyal anksiyete bozukluğu ve bilişsel abartma tarzı: Bilinçli farkındalık ve tekrarlayıcı olumsuz düşüncelerin düzenleyici rolleri.*(Yüksek lisans tezi). T. C. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Maltepe, Türkiye.
77. Noyan, H. & Sertel-berk, Ö. (2012). Ergenlerde sosyal fobi, içe ve dışa dönük kişilik özellikleri ve okul başarı durumu. *Psikoloji Çalışmaları*, 27 (0), 31-50.
78. Ögel, K. (2017). *İnternet bağımlılığı: internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla mücadele etmek* (3 basım). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür yayınları.
79. Pırtıcı, O. F. (2022). *İnternet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
80. Polater, E. (2019). *Bir grup üniversite öğrencisinde internet kullanım düzeyi, anksiyete ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Şile, Türkiye.
81. Razioğlu, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile sosyal fobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
82. Sağlan, R. (2019). *Adolesanlarda internet bağımlılığı ve sosyal fobi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. (Uzmanlık tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Eskişehir, Türkiye.
83. Sanbay, İ. (2021). *Çocuklarda internet bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). T.C. İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

84. Sarıyer, B. (2015). *Lise öğrencilerinde atılganlık, sosyal fobi ve boyun eğici davranışları arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi).Ulusal Tez Merkezi.
85. Sazak, N. Ve Ece, A. S. (2004). *Bolu anadolu güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin ÖSS ve özel yetenek sınavlarına yönelik kaygıları*. 1924-2004 Musiki Muallim Mektebinden Günümüze Musik Öğretmeni Yetiştirme Sempozyumu Bildirisi SDÜ, 7-10 Nisan 2004, İsparta.
86. Söylemez, A.& İlkhan Söylemez, D. (2020). Önlisans öğrencilerinin internet bağımlılığı üzerine bir araştırma. *Doğu Anadolu Sosyal Bilimlerde Eğilimler Dergisi*, 4(1), 15-26.
87. Söyler, S. & Yıldırım Kaptanoğlu, A. (2018). Sanal uyuşturucu internet. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 37-46.
88. Şahan, M., & Çapan, B. E. (2017). Ergenlerin problemlili internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 887-913.
89. Şahin, H., Topal, B. & Topal, B. (2018). İnternet bağımlılığı üzerine bir araştırma. *Sosyal Bilimler Metinleri*, 2018 (2), 118-136.
90. Şahin, Ö. (2017). *Madde bağımlılığı tanısı almış kişilerde benlik saygısı ile sosyal fobi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
91. Şakar, Ş. Ş. (2021). *Çevrimçi oyun bağımlılığı düzeyinin sosyal fobi ve sosyal görünüş kaygısı ile ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
92. Taş, İ., & Güneş, Z. (2019). 8-12 yaş arası çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitmi, sosyal anksiyete. Yaş ve cinsiyetin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 22, 83-92.
93. Terlemez, M. (2018). Sosyal fobinin spora etkileri. *Uluslararası beşeri ve sosyal bilimler incelenme dergisi*, 2 (2), 40-45.
94. Topçu, A. A. (2004). Sosyal fobi olgularında aile içi yaşantıların incelenmesi. (Basılmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, Türkiye.
95. Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinin belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

96. Turgut, Y. E. & Kurşun, E. (2021). Sosyal çevrenin gözünden çocukların mobil internet deneyimleri. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (43), 145-170.
97. Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, (2), 247-253.
98. Türker, L. H. (2022). *Ortaokul düzeyindeki özel yetenekli öğrencilerin internet bağımlılığı ile sosyal uyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul Ayvansaray Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
99. Uludağ, N. Ö. (2022). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve erken dnpem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
100. Yeşilay Derneği, (2017). Türkiye bağımlılıkla mücadele eğitim programı. <https://yesilay.org.tr> (10 Aralık 2017 tarihinde erişilmiştir).
101. Zubaroğlu Yanardağ, M., Bilge, M. & Yanardağ, U. (2020). Davranış bağımlılığına sahip müracaatçılara yönelik sosyal hizmet uygulamaları üzerine bir tartışma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(4), 551-560.

İngilis dilinde

102. American Psychiatric Association, D. S., & American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM 5 (Vol. 5). Washington, DC: American psychiatric association.
103. Beatty, M. J., Heisel, A. D., Hall, A. E., Levine, T. R. & La France, B. H. (2002). What can we learn from the study of twins about genetic and environmental influences on interpersonal affiliation, aggressiveness and social anxiety?: a meta-analytic study, *Communication Monographs*, 69 (1), 1-18.
104. Beidel, D. C. and Turner, S. M. (1999). *Psychopathology of childhood social phobia*, *J am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 38 (6), 643-650 Van Ameringen, M., Mancini, C. (2001).
105. Pharmacotherapy of social anxiety disorder at the turn of the millennium. *The Psychiatric Clinics of North America*, 24 (4), 783-803.
106. Burstein, M., He, J. P., Kattan, G., Albano, A.M., Avenevoli, S. ve Merikangans, K. R. (2011). Social phobia and subtypes in the national comorbidity survey-adolescent supplement: prevalence, correlates, and comorbidity. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 50, 870-880.

107. Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior, 18*(5), 553-575.
108. Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety and problematic internet use. *Cyberpsychology and behaviour, 10*, 234-242.
109. Caster, J. B., İnderbitzen H. M. And Hope D. (1999). Relationship between youth and parent perceptions of family environment and social anxiety, *Journal of Anxiety Disorders, 13*(3), 237-251.
110. Chen, S. H and Yang, J. H. (2004). İnternet addiction, social anxiety, and preference attribution of the virtual world, *İnternational Journal of Psychology, 39*,(5-6), 512-512.
111. Clark. D. A. and Wells, A. (1995). *A cognitive model of social phobia. In R. G Heimberg ve M. R. Liebowitz (Eds), Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, New York, NY, US: Guilford Press
112. Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior, 17* (2), 187-195.
113. DeRushia, K. D. (2010). *İnternet usage among college students and its impact on depression, social anxiety, and social engagement*. (Doctoral dissertation). İndiana University, Pennsylvania.
114. Fairbrother, N. (2002). The treatment of social phobia-100 years age, *Behaviour Research and Therapy, 40* (11), 1291-1304.
115. Gabbrd, G. O. (1994). *Psychodynamic psychiatry in child practice*, Washington, APP inc.
116. Gest, S. D. (1997). Behavioral inhibition: stability and associations with adaptation from childhood to early adulthood, *Journal of Personality and Social Psychology, 72* (2), 467-475.
117. Goldberg, I. (1996). *İnternet addiction disorder*. Retrieved February 10.2009 from.
118. Grant, B.F., Hasin, D. S., Blanco, C., Stinson, F.S., Chou, S. P., Goldstein, R. B. (2005). The epidemiology of social anxiety disorder in the United States: results from the national Epidemiologic Survery on Alcohol and related Conditions. *Journal of Clinical psychiatry, 66* (11), 1351-61.
119. Griffiths, M. (2000). İnternet addiction-time to be taken seriously?. *Addiction research, 8*(5), 413-418.
120. Grohol, J. M. (2012). İnternet addictionguide.

121. Hasmuja, E. (2016). Internet addiction and anxiety among students of university of Tirana. *European Journal of Education Studies*, 2 (4).
122. Heimberg, R. G. (1995). *Social Phobia: diagnosis, assessment and treatment*: Guilford Press.
123. Holman, J. P., Hansen, C. E., Cochran, M. E., Lindsey C. R. (2005). Liar, liar: Internet faking but not frequency of use affect social skills, self-esteem, social anxiety, and aggression, *Cyber Psychol /behav.*, 8 (1), 1-6.
124. Kagan, J. Və digərləri. (1984). Behavioral inhibition to the unfamiliar. *Child development*, 55(6), 2212-2225.
125. Kerimova, M. And Gunuc, S. (2015). Adaptation of internet addiction scale in Azerbaijani language: a validity- reliability and prevalence study. *Journal of Education and Training Studies*, 4(1), 39-48.
126. Kessler, R. C., Stein, M. B., & Berglund, P. (1998). Social Phobia Subtypes in the National Comorbidity Survey. *American Journal of Psychiatry*, 155(5), 613-619.
127. Kim, K. H., Ryu, E., Chon, M. Y., Yuen, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., ve Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43 (2), 185-192.
128. Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Muk-Hopadhyay, T., Scherlies, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53 (9): 1017-31.
129. Kring, A. L., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia reducing phobias or worsening of dependence. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23 (1), 52-54.
130. Liebowitz. M. R. (1987). Social phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22, 141-173.
131. Machado-de-Sousa, J. P., Osorio, F. D., Jackowski, A. P., Bressan, R. A., Chagas, M. H. N., Torro-Alves, N., Depaula, A. L. D., Crippa, J. A. S., Hallak, J. E. C. (2014). Increased amygdala and hippocampal volumes in young adults with social anxiety, *PLoS One*, 9 (2), e88523.
132. Mancini, C., Van Amerongen, M., Szatmari, P., Fugere, C., Boyle, M. (1996). A high-risk pilot study of the children of adults with social phobia, *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35 (11), 1511-1518.

133. Marin, J. (2010). *An examination of social anxiety, relationship support, self-esteem, personality traits, and motivations for online gaming and internet usage*. (Doctoral dissertation). Southern Illinois University, United State of America.
134. Morahan-Martin, J. And Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 161, 13-29.
135. Morahan-Martin, J. And Schumacher, P. (2003). Lonelies and social users of the internet. *Comput Human Behav*, 19(6), 659-71.
136. Papacharissi, Z., Rubin, A. M. (2000). Predictors of internet use. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 44 (1) , 175-196.
137. Park, S., Ch,o M. J., Chang, S. M., Jeon, H. J. Cho, S, J., Kim, B. S., Bae, J. N., Wang,H. R., Ahn, J. H., Hong, J. P. (2011). Prevalence, correlates, and comorbidities of adult ADHD symptoms in Korea: results of the Korean epidemiologic catchment area study. *Journal of Psychiatric Research*, 186 (2-3), 378-383.
138. Pawlak, C. (2002). Correlates of internet use and addiction in adolescents. Dissertation Abstracts *International Section A: Humanities & Social Sciences*, 63 (5-A).
139. Pera, A. (2020). The psychology of addictive smartphone behavior in young adults: problematic use, social anxiety, and depressive stress, *Department of Teacher Training*, University of Craiova.
140. Shalom, J.G., Israeli, H., Markovitzky, O.,& Lipstiz, j. D. (2015). Social anxiety and physiological arousal during computer mediated vs. face to face communication. *Computers in Human Behavior*, 44, 202-208.
141. Shaffer, H. J., Hall, M. N. and Bilt, J. V. (2000). Computer addiction: a critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70, 162-168.
142. Shepherd, M. R., & Edelman, R. E. (2005), Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and individual Differences*, 39, 949-958.
143. Soule, L. C., Shell, L. W. ve Kleen, B. A. (2003). Exploring internet addiction: demographic characteristics and stereotypes of heavy internet users, *The Journal of Computer Information Systems*, 44 (1), 64-73.
144. Stein, B. M. (1994). Setting diagnostic threshold for social phobia: considerations from a community survery of social anxiety, *American Journal of Psychiatry*, 151 (3), 408-412.

145. Steinert, C., Hofman, M., Leichenring, F., Kruse, J. (2007). What do we know today about the prospective long-term course of social anxiety disorder? *A systematic literature review. Journal of Anxiety Disorder, 27*, 692-702.
146. Turner, S. M., Beidel, D. C. & Wolff, P. L. (1996). Is behavioral inhibition related to the anxiety disorders?. *Clinical Psychology Review, 16*(2), 157-172.
147. Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., and Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry, 27*(1), 4-9.
148. Weinstock, L. S. (1999). Gender differences in the presentation and management of social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry, 60* (9), 9-13.
149. Weiss, D. E. (2013). *The relationship between internet social networking, social anxiety, self esteem, narcissism, and gender among college students*. (Doctoral dissertation). Pace University, New York.
150. Wilson, I. G. (2005). Screening for social anxiety disorder in first year university students: a pilot study. *Reprinted from Australian Family Physician, 34* (11), 983-984.
151. World Health Organization (WHO), 2014.
152. Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior, 23* (1), 79-96.
153. Young, K. (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior, 3*, 237-244.
154. Young, K. S. (1998). Internet addiction: the emergence of new clinical disorder. *Cyberpsychology and behaviour, 3* (1), 237-244.
155. Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in Clinical Practice: A Source Book, 17* (17), 351-352.
156. Young, K., Pistner, M., O Mara, J., & Buchanan, J. (1999). Cyber disorders: the mental health concern for the new millennium. *Cyber Psychology & Behaviour, 2*(5), 475-479.

ՊԼԱՎՈՒԹՅԱՆ

A. Sosial-demoqrafik xüsusiyyətlər**1. Cinsiniz:**

- Qadın
- Kişi

2. Yaşınız:**3. Təhsiliniz:**

- İbtidai təhsil (I- IV sinif)
- Ümumi orta təhsil (V- IX sinif)
- Tam orta təhsil (X-XI sinif)
- Peşə ixtisas təhsili (ilk peşə, texniki peşə, yüksək peşə)
- Orta ixtisas təhsil
- Ali təhsil

4. Ali təhsil dərəcəsiniz:

- Bakalavr
- Magistratura

5. Ailə vəziyyətiniz:

- Subay
- Evli

6. İnternetdən istifadə etmək üçün ən çox seçdiyiniz elektron cihaz hansıdır?

- Kompüter
- Telefon
- Planşet
- Playstation
- Heç biri

7. Gün ərzində neçə saat kompüter, telefon və ya planşetlə (internetdə) məşğul olursunuz?

B. İnternet Asılılıq Şkalası

Aşağıdakı hər bir maddəni oxuyun, bu maddə sizin üçün hər zaman doğru isə “tamamilə razıyam”, ümumilikdə doğru isə “razıyam”, əmin deyilsinizsə, “qərarlıyam”, ümumilikdə razı deyilsinizsə “razi deyiləm”, heç vaxt doğru deyilsə, “qəti razi deyiləm” cavablarını işarələməyiniz xahiş olunur.

	Qəti razi deyiləm	Razi deyiləm	Qərarlıyam	Razıyam	Tamamilə razıyam
Əksiklik					
1. İnternetdən istifadə etmədiyim zaman özümü gərgin, narahat hiss edirəm.					
2. İnternetdən istifadə etmək istəyib də edə bilmədikdə çox hirsli və qəzəbli					
3. İnternet əlaqəsi kəsiləndə ya da yavaşlayanda hirslənirəm / qəzəblənirəm.					
4. İnternetdən istifadə etdiyim zaman heç vaxt olmadığım qədər özümü xoşbəxt hiss edirəm					
5. Özümü narahat və sıxıntılı hissetdiyim zamanlarda internetdən istifadə etmək məni sakitləşdirir					
6. Kimsə məni internetdən ayırırsa hirslənirəm.					
7. Problemlərimdən qaçmaq üçün internetdən istifadə edirəm.					
8. İnternetə planlaşdırdığım vaxt girmədiyimdə hirslənirəm					
9. Ətrafımda insanlar olduğu vaxt tək qalıb internetə girmək istəyirəm.					
10. İnternetdən istifadə etmədiyim zaman internetə girmək üçün səbirsizlənir və tələsirəm.					
11. Getdiyim məkanlarda internet əlaqəsi axtarıram.					
Nəzarət etmədə çətinlik					
12. İnternet istifadəsinə məhdudiyət qoymaqda və nəzarət etməkdə çətinlik çəkirəm.					
13. Səhər oyananda ilk ağılıma gələn fikir internetə girməkdir					
14. İnternetdə hər səfərimdə əvvəlkindən daha uzun müddət qalmaq istəyirəm					
15. İnternetdə planlaşdırdığımdan daha uzun müddət qalırım.					
16. İnternetdən istifadə etmədiyim zamanlarda belə internet fikirləşirəm					
17. İnternetdə ikən aclığımı, susuzluğumu hiss etmirəm ya da fərqi nə varmıram.					

18. İnternetdə daha uzun vaxt keçirmək üçün başqa planlarımı ləğv edirəm					
19. İstədiyim zaman internetdən ayrıla bilmirəm.					
20. Ailəm məni çağırsa da internetdən ayrıla bilmirəm.					
21. İnternetdən istifadə etmək üçün yuxumu ertələyirəm.					
Funksional pozulma					
22. İnternetdən istifadə etdiyim üçün ailəmlə problemlər yaşayıram.					
23. Dostlar məni çağırsa da internetdən ayrıla bilmirəm.					
24. İnternet istifadə etdiyim üçün başqa fəaliyyətlərə marağım azalır.					
25. İnternet istifadə etdiyimə görə ev/iş/məktəb məsuliyyətlərimi yerinə yetirə bilmirəm ya da etmək istəmirəm.					
26. Ətrafımdakilər internetdə sərfələdiyim zamana görə şikayət edirlər.					
27. İnternetdən istifadə etdiyim üçün ailəmlə daha az zaman keçirirəm.					
28. İnternetdən istifadə etdiyim üçün dostlarım ilə daha az zaman keçirirəm.					
Sosial təcridolma					
29. İnternetdən istifadə etdiyim üçün yoldaşlarım ilə problemlər yaşayıram.					
30. Real həyatdakı dostluqlarımdansa İnternet mühitində olan dostluqlarımı seçərdim.					
31. Real həyatdakı dostlarımla çöldə görüşmək yerinə internetdə görüşməyə üstünlük verərəm.					
32. Dostlarımı internet üzərindən tapıram.					
33. İnternet mənim ən yaxşı dostumdur.					
34. İnternetsiz həyat mənə mənasız və boş gəlir.					
35. İnternet istifadə etdiyim üçün üz üzə ünsiyyət qurmaqda çətinlik çəkirəm.					

C. Liebowitz sosial fobiya şkalası

	Qorxu və ya təlaş				Boyun qaçınma			
	Yox	Yüngül	Orta	Ağır	Heç vaxt	Bəzən	Tez-tez	Adətən
					0%	1-33%	33-67%	67-100%
İctimai yerlərdə telefonla danışmaq	0	1	2	3	0	1	2	3
Kiçik qruplarda iştirak etmək	0	1	2	3	0	1	2	3
İctimai yerlərdə yemək	0	1	2	3	0	1	2	3
İctimai yerlərdə başqaları ilə içmək	0	1	2	3	0	1	2	3
Vəzifəli insanlarla söhbət etmək	0	1	2	3	0	1	2	3
Auditoriya qarşısında çıxış etmək, söhbət etmək və ya hərəkət etmək	0	1	2	3	0	1	2	3
Əyləncəyə getmək	0	1	2	3	0	1	2	3
Müşahidə olunarkən yazmaq	0	1	2	3	0	1	2	3
Çox yaxşı tanımadığı insanlara zəng etmək	0	1	2	3	0	1	2	3
Çox yaxşı tanımadığı insanlarla söhbət etmək	0	1	2	3	0	1	2	3
Tanış olmayan insanlarla görüşmək	0	1	2	3	0	1	2	3
İctimai tualetlərdən istifadə etmək	0	1	2	3	0	1	2	3
Başqaları əyləşən otağa daxil olmaq	0	1	2	3	0	1	2	3
Diqqət mərkəzində olmaq	0	1	2	3	0	1	2	3
İclasda danışmaq	0	1	2	3	0	1	2	3
İmtahan vermək	0	1	2	3	0	1	2	3
Çox yaxşı tanımadığı insanlara narazılıq və ya bəyənməməyi ifadə etmək	0	1	2	3	0	1	2	3
Çox yaxşı tanımadığı insanların gözüünə baxmaq	0	1	2	3	0	1	2	3
Qrupa məlumat vermək	0	1	2	3	0	1	2	3
İntim və romantik bir münasibət məqsədi ilə birinə yaxınlaşmağa çalışmaq	0	1	2	3	0	1	2	3
Mağazadan alınan malları qaytarmaq	0	1	2	3	0	1	2	3
Əyləncə təşkil etmək	0	1	2	3	0	1	2	3
İsrarlı bir satıcıni rədd etmək	0	1	2	3	0	1	2	3
----- + -----								
Toplanmış bal-----								
55-65 orta dərəcəli sosial fobiya								
65-80 ciddi sosial fobiya								
80-95 hədsiz ağır sosial fobiya								
95- dən yuxarı çox ağır dərəcəli sosial fobiya								

