

Ş.M.Məmmədova  
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti  
shebnem2021@mail.ru

## ASILI DAVRANIŞIN (ADDİKTİV DAVRANIŞIN) ÜMUMİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

### *Xülasə*

*Məqalədə asılı davranışın ümumi xüsusiyyətləri araşdırılmışdır. Psixologiyada “asılılıq” və “addiktiv” kimi terminlərə hər zaman mənfi tərəfdən baxılıb, zərərli və dağıdıcı vərdislər kimi başa düşülüb. Asılılıq davranışı, insanın psixi vəziyyətini dəyişdirərək reallıqdan qaçmaq istəyidir. Üstəlik, tam əminliklə demək olar ki, bir çox insan şəxsiyyətinin inkişaf prosesində zərərli aludəçilikdən əziyyət çəkirlər.*

## ОБЩИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ (АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ)

### *Резюме*

*В статье рассматриваются общие характеристики аддиктивного поведения. В психологии такие термины, как «зависимость» и «аддикция» всегда рассматривались негативно, понимая как вредные и разрушительные привычки. Аддиктивное поведение – это желание уйти от реальности, изменив психическое состояние человека. Более того, можно с абсолютной уверенностью сказать, что многие люди страдают от вредных пристрастий в процессе развития личности.*

## GENERAL CHARACTERISTICS OF ADDICTIVE BEHAVIOR (ADDICTIVE BEHAVIOR)

### *Summary*

*The general characteristics of addictive behavior are examined in the article. In psychology, terms such as "addiction" and "addictive" have always been viewed negatively, understood as harmful and destructive habits. Addictive behavior is a desire to escape from reality by altering a person's mental state. Moreover, it can be said with absolute certainty that many people suffer from harmful addictions in the process of personality development.*

**Açar sözlər:** insan, asılı davranış, psixologiya, əsas xüsusiyyət, amil

**Ключевые слова:** человек, зависимое поведение, психология, главный признак, фактор

**Key words:** human, dependent behavior, psychology, main feature, factor

Hal-hazırda, asılılıq davranışının təxminən 30 və ya daha çox növü var. Biz asılılıq davranışının daha çox yayılmış növlərini sadalayacağıq. İlk növbədə, onlar bölünür: kimyəvi, biokimyəvi, qeyri-kimyəvi. Ən təhlükəli kimyəvi aludəçiliklərdir ki, onlar özünü aşağıdakı kimi göstərir:

- nikotin asılılığı;
- narkomaniya;
- alkoqolizm və s. (5, s.58).

Biokimyəvi asılılıqlar (qidalanma pozğunluğu) aşağıdakılardır:

- anoreksiya;
- bulimiya;
- dad asılılığı (5, s.60).

Kimyəvi olmayan asılılıqlar (davranış), özünü aşağıdakı kimi göstərir:

- məlumat xarakterli (kompüter asılılığı, telefon asılılığı, internet asılılığı, radiomaniya, televiziya aludəliyi, SMS asılılığı);

- asılı peşələr (işgüzarlıq, kolleksiyaçılıq, materializm və s.);

- cinsi (zoofiliya, fetişizm, piqmalionizm, transvestizm, ekspozisionizm, nekrofilia, sadomazoxizm, voyeurizm və s.);

- orqanizmdə daimi dəyişikliklərdən asılılıq (plastik cərrahiyyə, pirsinq, tatuaj, çapıq və s. ilə bağlılıq);

- davranış asılılığı (insanlardan təcrid, xroniki gecikmə, tələskənlik, kiməsə həddindən artıq qayğı, evdə təmizliyə meyil, daimi yatmaq istəyi və s.);

- pis vərdislərə aludəçilik (dırnaqları dişləmək, dəri parçalarını dişləmək, trixotilimaniya - daimi saçını yolmaq istəyi, retinoleksiomania - burnunu təmizləmək və s.);

- dəyərlərə və pula aludəçilik (oniomaniya - alış-verişə qarşı qarşısı alınmaz istək, pulu saymaq istəyi və s.);

- cinayət asılılığı (yalan şahidlik, kleptomaniya - patoloji oğurluq və s.);

- öz sağlamlığına müəyyən münasibətdə asılılıq (səhhətinə həddindən artıq qayğı, uşaq asılılığı - hər zaman hamilə qalmaq və uşaq dünyaya gətirmək istəyi);

- qumara aludəçilik (kart oyunları, kazinolarda cihazlarda oynamağa aludəçilik, mərclər, kompüter oyunları, video oyunlar, elektron oyuncaq və cihazlara aludəçilik - tamoqoçi və s.);

- asılı münasibət (sevgi);

- mənəvi təcrübələrdən asılılıq (meditasiya, psixotexnika, dualar, trans halları, ibadət, məzhəbçilik);

- riskdən və həddindən artıq əyləncədən asılılıq (5, s.69).

Asılılıq davranışı - insanın reallıqdan qaçmaq istəyinin formalaşması, onun psixi vəziyyətinin süni şəkildə dəyişdirilməsi, müəyyən maddələrin istifadəsi və ya diqqəti daim müəyyən fəaliyyət növlərinə yönəltməsi ilə əmələ

gələn deviant davranış növlərindən biridir (4, s.21). Asılılığa konkret şəxsiyyət formalaşmasına təsir edən fəaliyyət forması kimi baxmaq olar. Asılılıq davranışının inkişafı görünməz şəkildə baş verir. Əvvəlcə bu, ehtiyacların adi ödənilməsi ilə müşayiət olunan tamamilə zərərsiz başlanğıcdır. Sonra bu, tədricən artan davranışa çevrilir, insan bunu idarə edə bilmir. Daha sonra artıq asılılıq davranışı başlayır. Asılılıq davranışının inkişaf müddəti qəbul edilən maddədən, həmçinin fərdin yaşından, cinsindən və fərdi xüsusiyyətlərindən asılı ola bilər. Asılılıq problemi olan insan çətin vəziyyətdən hansısa optimal çıxış yolu tapmaq əvəzinə, sadəcə olaraq problemlərdən qaçır. Uyğunlaşma qabiliyyətləri psixofiziki səviyyədə pozulur. Adaptiv imkanların ilkin mərhələsində psixoloji narahatlıq yaranır. İnsanlar əhval dəyişikliyinə fərqli reaksiya verirlər. Bəziləri üçün bu, çətin həyat vəziyyətlərinə təbii müqavimətdə, baş verənlərə görə məsuliyyət daşımaq bacarığında və onun həllində özünü göstərir. Asılılıq problemi olan insanların hər hansı problemli vəziyyətə dözməkdə çətinlik çəkməsi qeyri-adi hal deyil. Belə insanların fikirlərini dəyişdirərək, müsbət emosiyalar yaratmaqla problemdən uzaqlaşmağın yolunu axtarırlar. Bu üsul problemin həlli üçün digər üsullardan üstün ola bilər. Bu, insan davranışında asanlıqla müəyyən edilir. Bununla da problemi həll etməyin təbii yolunun həyata keçirilməsinə mane olur. Həm də bu üsul problemin həllinə az müqavimət göstərir, bu da asılılıq problemi olan insanı qane edir. İnsanda problemlərindən təcrid hissi yaranır. Həmçinin, asılılıq problemi olanlar tez-tez yaxınları ilə münasibətlərdə problemlər yaşayır. Belə insanlar tək qalmağa üstünlük verirlər.

Asılılıq probleminin tədqiqi XX əsrdə başqa bir elmi sahəsinin inkişafına – narkomaniya ilə mübarizəni gündəmə gətirir. Bu sahədə əsas cəhət ondan ibarətdir ki, asılılıq davranışı deviant davranışın digər formalarının yaranmasına və inkişafına təsir göstərir. Buna görə də, vaxtında müəyyən edilmiş asılılıq davranışı, onun korreksiyası və qarşısının alınması davranış pozuntularının digər formaları barədə xəbərdarlıqdır (1, s.33).

Asılılıq davranışı elmi tədqiqatlarda müxtəlif istiqamətlərdə öyrənilir. Onlardan bəziləri aşağıda qeyd olunanlardır:

- Psixanaliz (A.Adler, E.Bern, Z.Freyd, E.From, E.Erikson);
- İnteraksionizm (T.Şibutani);
- Koqnitiv psixologiya (C.Qrinder, C.Kelli, Q.Alport, L.Festinqer);
- Humanist psixologiya (A.Maslou, K.Rocers);
- Gestalt psixologiyası (V.Kehler, K.Kofka, K.Levin);
- Psixosintez (R.Assagioli).

İnsanın asılılıq davranışının korreksiyası problemləri, asılılıq davranışına meyilli olanların şəxsiyyət strukturları A.V.Qoqoleva, E.V.Zmanovskaya, Y.A.Kleyberq, V.D.Mendeleviç, R.V.Ovçarova və başqalarının əsərlərində açıqlanmışdır.

Asılılıq davranışını müəyyən etmək üçün onun əsas xüsusiyyətlərini ayırd etmək lazımdır:

- Uzun sürən asılılıq davranışı;
- Sosial qarşılıqlı əlaqə pozulur;
- Davamlı vərdışdən xilas olmaq istəyi;
- Çəkilmə sindromu (psixoaktiv maddələrin qəbulunun tamamilə dayandırılması ilə fərqli xarakterli simptomların baş verməsi);
- Mübarizə strategiyası kimi maddələrdən istifadə;
- Həzz almağın başqa yollarından imtina;
- Asılılıq yaradan digər fəaliyyətlərə məhəl qoymamaq və s. (2, s.41).

İnsan asılılıq obyektı ilə əhəmiyyətli əlaqəni inkişaf etdirir. Həmçinin, insan başqalarının gördüklərini görməyi dayandırır. Asılılıq problemi olan insan, hər şeyi “müsbət” tərəfə çevirərək, özünəməxsus illüziyaya sahibdir. Bütün digər fəaliyyətlər, mühit və maraqlar arxa plana keçir. İstədiyi və həzz aldığı şeyə nail olmaq üçün asılı insan istənilən yola gedə bilər. Bu məqsədlərə çatmaq üçün tez-tez yalan danışmağa və aldatmağa əl atır. Belə insan heç bir maneə görmür, təcavüzkar vəziyyət yaratmağa meyilli olur. Asılılıqdan əziyyət çəkən insan müalicəyə ehtiyacı olmadığına əmindir, bu problemi qəbul etməkdən imtina edir. Ona görə də müalicədə köməklik çətinləşir və sosial münasibətlər mürəkkəbləşir.

Asılılıq davranışının inkişafı müxtəlif fərdi xüsusiyyətlərə görə fərqlənir, lakin ümumilikdə B.R.Mandel müəyyən sayda müntəzəm mərhələləri qeyd edir.

Birinci mərhələ. Bu, bir qrup tərəfindən tez-tez tətbiq olunan maddə ilə tanış olmaqdan ibarətdir. Bu insanda maraq yaranır, qrup təzyiqinin insana təsirini də qeyd etmək lazımdır. İlk sınaqlar zamanı yaş nəzərə alınır: nə qədər kiçik olsa, ilk sınaqların asılılıq davranışının formalaşması və xəstəliyin sonrakı mərhələsi üçün geniş prosesə çevrilməsi ehtimalı bir o qədər yüksək olur. Bu mərhələdə vasitə seçimi özbaşına deyil və mədəni xüsusiyyətlərdən, subkulturanın xüsusiyyətlərindən, qrupun təcrübəsindən və vasitənin mövcudluğundan asılıdır. Müxtəlif səbəblərə görə (məmnun olan maraq, cəza qorxusu, qorxu və narahatlıq, qrupdan ayrılma və s.) ilk sınaqlar çox vaxt davam etmir (4, s.82).

İkinci mərhələ. Bu, bir insanın əldə etməli olduğu müxtəlif maddələrin axtarışından ibarətdir. Bəziləri üçün onların istifadəsi bir qrupa mənsubluğun əlaməti kimi vacibdir, bu, şüurun vəziyyətinin dəyişməsi faktıdır. Yeni vasitələrin və onlardan istifadə üsullarının axtarışı ilə aktiv təcrübə yaranır. Çox vaxt bu, 15 yaşından sonra baş verir. Hələ fərdi psixi asılılıq yoxdur, lakin qrupun toplanması ilə “avtomatik olaraq” asılılıq yarana bilər (4, s.85).

Üçüncü mərhələ. Bu, asılılıq davranışının bəzi amillərinin təsiri altında formalaşan xəstəliyə çevrilməsindən ibarətdir:

- sosial - müəyyən dərman vasitələrinin mövcudluğu, müsbət sosial və mədəni ənənələrin olmaması, intensivlik və sıxlıq və s.

- sosial-psixoloji - ailə və digər əhəmiyyətli qruplarla əlaqələrin azalması, şüurda deviant davranışın tərənnümü və s.

- bioloji - psixoaktiv maddənin təbiəti və aqressivliyi, orqanizmdə detoksifikasiya proseslərinin pozulması, motivasiya sistemlərinin dəyişdirilməsi, xəstəliyin gedişatına nəzarət və s. (4, s.87).

Asılılıq davranışının mövcudluğu müxtəlif şiddət dərəcəsinə malikdir:

- asılılıq davranışının olması - yüksək dərəcədə əhəmiyyətli asılılıqların bir və ya bir neçə növü var;

- orta asılılıq davranışı - orta dərəcədə əhəmiyyətli asılılıqların bir və ya bir neçə növü var;

- asılılıq davranışının olmaması - asılılıqlar aşağı səviyyədə müşahidə olunur (5, s.56).

Asılı davranış bəzi amillər ilə tanınır. Bunlara: bioloji, sosial və fərdi amillər daxildir. Onların hər birini ətraflı nəzərdən keçirək. Bioloji amillər müxtəlif təsirlərə, məsələn, alkoqolun təsirinə fərdi reaksiya kimi başa düşülür. Sonra irsi ola biləcək müxtəlif növ asılılıq davranışlarında genetik meyil mütləq nəzərə alınır. Asılılıq davranışına bioloji meyil zehni stress nəticəsində görünə bilər. Stress zamanı endorfin reseptorlarının fəaliyyəti artır, bu da insanın narahatlıq hissələrinə və narahat davranışına səbəb olur. Bu reseptorların yüksək fəaliyyəti sui-istifadəyə səbəb olan artan miqdarda alkoqol və ya narkotik ilə asanlıqla tarazlaşdırılır.

Mikro sosial amillər ilk növbədə ailə və məktəbdir. Adətən ailənin sosial xüsusiyyətləri, ailə tərbiyəsinin növü, ailənin strukturu, ailədaxili münasibətlər və valideynlərin şəxsi xüsusiyyətləri nəzərə alınır. Digər bir alt qrup isə ailədən başqa sosiallaşma amillərindən, məsələn, məktəb fəaliyyəti, ünsiyyətin xarakteri və məktəb icmasındakı mövqeyindən, müəllimlərlə münasibətlərindən ibarətdir. Bəzi sosial qruplar üçün asılı davranış qrup dinamikasının təzahürüdür. Yeniyetmə üçün asılılıq davranışının olması yeniyetmə subkulturasına bir növ “keçid” rolunu oynayır və müəyyən funksiyaları yerinə yetirir:

- yetkinlik və valideynlərin nəzarətindən azad olmaq hissi;
- qrupa mənsubluq hissi, eləcə də qeyri-rəsmi ünsiyyət mühiti;
- emosional vəziyyətin tənzimlənməsi;
- müxtəlif maddələrlə eksperimentlərin aparılması (5, s.72).

Bir qayda olaraq, asılılıq davranışının yaranmasında aparıcı rol ailəyə aid edilir. Sosiallaşmanın dərin qüsurları ilə xarakterizə olunan ailələr könüllü və ya qeyri-iradi olaraq uşaqları psixoaktiv maddələrdən erkən istifadə etməyə və cinayət törətməyə təhrik edir.

Asılılıq davranışının formalaşmasına səbəb olan bəzi ailə faktorlarını qeyd edək:

- uşağın tərbiyəsində düzgün olmayan üsullar, tez-tez fiziki cəzalar;
- natamam ailə (uşaqda psixoloji reaksiyalar və təcrübələr kompleksi ilə xarakterizə olunur: paxıllıq hissi);
- problemlə ailə (daimi münəfiş atmosferi ilə xarakterizə olunur);
- qeyri-etik xüsusiyyətlərə malik ailə (alkoqol, əxlaqsızlıq və cinsi demoralizasiya ilə xarakterizə olunur);
- kriminogen ailə (yetkin ailə üzvlərinin cinayət davranışı ilə xarakterizə olunur) (3, s.217).

Eyni zamanda müşahidələr göstərir ki, eyni ailədəki uşaqlar müxtəlif davranışlar nümayiş etdirə bilirlər. Üstəlik, hətta valideynlərin alkoqolizmdən əziyyət çəkdiyi ailələrdə belə uşaqda asılı davranışın formalaşması mütləq deyil. Aydın ki, müəyyən bir insanın fərdi xüsusiyyətləri eyni dərəcədə mühüm rol oynayır. Asılılıq davranışının formalaşmasına qarşı müdafiə kimi aşağıdakılar özünü göstərir:

- funksional ailə;
- uşaq-valideyn münasibətlərinin ahəngdar olması;
- müvafiq ailədaxili qaydalarda öz əksini tapmış ailədə prososial münasibətlər;
- uşaqılıqdan insanlarla ünsiyyət bacarıqlarının aşılması;
- ailədə yüksək əxlaqi prinsiplər, həyatın intellektual və mədəni oriyentasiyası;
- ailə dəyərlərinə hörmətin formalaşması (3, s.219)

Psixoloji amillərə şəxsiyyət xüsusiyyətləri, həyatın müxtəlif dövrlərində psixoloji travmanın psixikasında əks olunması daxildir. Deviant, asılılıq davranışının təhrikəedici amilləri - neyropsix qeyri-sabitlik, xarakter aksentuasiyaları (hipertimik, qeyri-sabit, konformal, isterik, epileptoid tiplər), qruplaşma davranış reaksiyaları, emansipasiya reaksiyaları və yeniyetməlik dövrünün digər xüsusiyyətləridir. Belə amillərə bu dövr üçün xarakterik olan reaksiyalar və xüsusiyyətlər daxil edilməlidir: emansipasiya, qruplaşma, ehtiras (hobbi) və yaranan cinsi istəklər. Yalnız risk faktorlarını deyil, həm də asılılıq davranışından qorunma amillərini ayırmaq lazımdır. Risk faktorları bunlardır:

- aşağı özünə nəzarət;
- impulsivlik;
- uzunmüddətli və məqsədyönlü hərəkətlər etmək qabiliyyətinin azalması;
- hərəkətlərin nəticələrini proqnozlaşdırmaq qabiliyyətinin olmaması;
- emosional qeyri-sabitlik;
- xarici nəzarət mərkəzi ilə birlikdə özünə hörmətin azalması və ya qeyri-adekvat olması;

- qeyri-mütənasib iddialar;
- stressə qarşı aşağı müqaviməti;
- riskə can atma, sensasiya axtarışına meyil;
- əxlaqi təlimatların formalaşmaması, sosial normaların rədd edilməsi.

(3, s.235)

Qoruyucu amillər isə bunlardır:

- yüksək özünə hörmət;
- stressə dözümlülük;
- inkişaf etmiş özünə nəzarət;
- müstəqil problemləri həll etmək, sosial dəstəyi axtarmaq və qəbul etmək bacarıqları;
- həmyaşıdlarının mənfi təsirinə qarşı müqavimət;
- yüksək intellekt səviyyəsi (3, s.236).

Beləliklə, asılı davranış psixi vəziyyəti dəyişdirmək üçün bir maddənin istifadəsindən və ya müəyyən bir fəaliyyətdən asılılıqla əlaqəli özünü məhv edən davranışdır. Bu davranış açıq şəkildə özünü məhv edən xarakterə malikdir, çünki qaçılmaz olaraq bədəni və şəxsiyyəti məhv edir.

### **Ədəbiyyat**

1. Nuriyev S. *Təhsildə sosial-psixoloji xidmət*. Bakı, Elm və təhsil, 2019, 638 səh.
2. Боярова К.В. Кибер поведения–аддикция: еще один между вид зависимости // *Вестникасмолв Харьковского Национального становя Университета. Психология*, №3, 2016, стр. 41-46.
3. Ениколопов С.Н. *Агрессия и интернет. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития: учебной пособие*, Москва: Акрополь, 2009, 391 стр.
4. Мандель Б.Р. *Аддиктология: учебное пособие*. Москва: Речь, 2010, 219 стр.
5. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. *Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография*. Днепропетровск: Пороги, 2006, 150 стр.