

## İfrat informasiya yüklənməsi və onun insan fəaliyyətinə neqativ təsirləri



ŞƏYYAR  
ABDULLAYEV

AMEA İnformasiya  
Texnologiyaları  
Institutunun  
şöbə müdiri

SƏBİNƏ  
FOMENKO

AMEA İnformasiya  
Texnologiyaları  
Institutunun  
mühəndisi



Məqalədə insanların informasiya ilə ifrat-yüklənməsi, onun yaranma səbəbləri və eləcə də insanların həyat fəaliyyətinə təsirinə bəzi məsələləri araşdırılır. İnformasiyadan yaranan stress anlayışı altında informasiya ilə ifrat-yüklənməyə başa düşülür. İnsanların informasiya ilə ifrat-yüklənməsi nəticəsində yaranan neqativ əlamətlərin azaldılması istiqamətində təklif və tövsiyələr verilir. İnformasiya ilə ifrat-yüklənmənin sağlamlığa necə təsir etdiyi qeyd olunur.

### Giriş

Qloballaşan dünyada informasiya-kommunikasiya texnologiyaları (İKT) sferasında əldə olunmuş nailiyyətlər yeni formalaşan informasiya cəmiyyətinin (İC) tələblərindən irəli gəlir. Sürətlə inkişaf edən informasiya texnologiyaları (İT) müxtəlif fəaliyyət sahəsinə təsir edərək dünyanın mənzərəsini tamamilə dəyişmişdir. Bəşəriyyətin əldə etdiyi ən əhəmiyyətli və vacib nailiyyətlərə həddən artıq əhəmiyyətli isə, öz növbəsində, yüksək dərəcədə təhlükəli vəziyyət yadır. Müasir cəmiyyətdə televiziya, kompüter, internet, mobil telefon kimi yeni texnologiyalar insanların vaxtını "ağgözlüklə udur" və əsas həyat prioritetlərinə çevrilir [1].

İnformasiya axınının artması ilə məlumatların ötürülmə həcmi və sürəti hiss olunacaq dərəcədə artmağa başladı. Əgər əvvəl təkə qəzet oxumaqla insanlar bütün hadisələrdən məlumatlı olurdularsa, indi televizor, internet və bütün media da daxil olmaqla, verilən informasiyalar mövcud olan bütün hadisələrdən məlumatlı olmağa yətmir. Bu gün sivilizasiya sürətlə inkişaf edir və təbii ki, insan beyni ona uyğun sürətlə inkişaf edə bilər. Buna görə də informasiya ilə ifrat-

yüklənmə və ya əsəbi yorğunluq kimi anlayışlar getdikcə daha çox aktuallaşır [2].

Texnika sahəsində informasiya istehsalı yüksəlişinin bütün dövrlərində informasiya ilə ifrat-yüklənmə qeydə alınmışdır. Belə ki, eramızdan əvvəl III və IV əsrlərdə insanlar informasiya ilə ifrat-yüklənməyə pis baxırdılar. Eramızın I əsridə Böyük Seneka qeyd etmişdir ki, kitabların çoxluğu diqqəti yayındırır [3]. Kitab haqqında belə fikirlər Çində də qeydə alınmışdır. 1440-cu illərdə İloqan Qutenberq çap alətini icad etmişdir ki, bu da informasiya yayılmasının daha bir dövrünə qədər təsir etmişdir. Bir qədər sonra istehsal xarakterinin azalması nəticəsində çap materialları (kitablər, əlyazmalar, kitabçalar) ortatəbəqəli insanlar üçün olqatır olmuşdur. Mətnin yayılmasının daha asan olması və onun keyfiyyətinin aşağı düşməsi kimi bir sıra səbəblərə görə alimlər informasiya çoxluğundan şikayət edirdilər. Onlar həmçinin hiss edirdilər ki, yeni informasiya çoxluğu çətin idarə olunur və insanların fikrini yayındırır. İnformasiya əsrinin son illərində informasiya ilə ifrat-yüklənmə elektron poçtda spam, poçt bildirişləri, ani məlumatlar iş mühiti kontekstində mikroblorlarda və sosial şəbəkələrdə postlar kimi yayındırıcı və idarəolunmayan informasiya kimi qarşılıqlı. Nəticədə belə informasiyalara fikrin yönəlməsi insanın diqqətinə neqativ təsir göstərir. İnsanlar elektron poçtunu yoxladıqdan sonra işlərinə qayıtmaları üçün yarım saata yaxın vaxt tələb olunur. Hər hansı bir qərara gəlmədən əvvəl insanlar ona uyğun bir informasiyanı tapmağa çalışır [4].

Ümumilikdə 100 il ərzində nəqliyyatda hərəkət sürəti  $10^2$  dəfə, rabitə sistemlərinin iş sürəti  $10^7$  dəfə, informasiya emailinin sürəti  $10^6$  dəfə art-

mışdır [5]. Artıq indi virtual dünyada multimedia şəkilləri saniyədə 60 dəfə ötürülə və emal edilə bilər. Bu da insan təfəkkürünün qeydə ala bildiyindən xeyli böyük rəqəmdir. Maddi və mədəni dünya dəyişikliklərinin sürətli inkişafı informasiyanın sürətlə yayılmasına qətiyyətli çıxartmışdır. Bu isə, öz növbəsində, informasiya ilə ifrat-yüklənməni doğurur.

Beləliklə, daxil olan faydalı informasiyanın həcmi insanın onu qavrama imkanlarından artıqdır, yeni insan böyükhəcmli informasiyanın öhdəsindən gəlməyi bacarmır. Bu problemləri nəzərə alaraq informasiya ilə ifrat-yüklənmə və onun insan fəaliyyətinə neqativ təsirlərinin tədqiq olunması olduqca aktualdır.

### İnformasiya ilə ifrat-yüklənmənin mahiyyəti

Səbəbi informasiya çoxluğu olan qərarların qəbul edilməsi və problemlərin dərəkölünmə çətinliyini təsvir edən termin "informasiya ilə yüklənmə" adlanır. İnformasiya ilə yüklənmənin mahiyyəti ondan ibarətdir ki, insanın qəbul edə biləcəyi faydalı informasiyanın miqdarı onun özünün obyektiv qavrama imkanlarını üstələyir [3].

Müasir insanın əsas problemlərindən biri – informasiya ilə yüklənmədir. Hal-hazırda cəmiyyətdə insan gün ərzində yüzlərlə böyük və kiçikhəcmli, müxtəlifşəkilli informasiya (mətn formasında, səsli, vizual, e-mail və s.) "hücum"na məruz qalır. Belə ki, 3.2 milyard insan qlobal internet istifadəçisidir. Hər dəqiqə 8 mln. 500 min əməliyyat yerinə yetirilir (like, paylaşma, yükləmə və s.). IDC (International Data Corporation) şirkətinin araşdırmalarına əsaslanan proqnozlara görə, hər il dünyada informasiya həcmi 40% artaraq 2020-ci ilə 50 dəfə artmış olacaqdır [6].

Bəzən müəyyən ölçülərin xeyli dərəcədə yüksəlişi ona gətirib çıxarır ki, böyük həcmdə alınan informasiya gözlənilən nəticələri vermir, əksinə, əks-effekt yaradır. XX əsrin ikinci yarısında inkişaf etmiş ölkələrin İC-nə keçidinin başlanğıcı ilə bu prosesin neqativ tərəfləri meydana çıxmağa başladı. Yeni informasiya ilə ifrat-yüklənmə prosesi yarandı.

Beləliklə, informasiyaya olqatırılıq sürəti də artmağa başladı. İnformasiya ilə yüklənmənin mahiyyəti aşağıdakı kimidir: daxilolunan faydalı informasiyanın miqdarı insanın həmin informasiya-

yani qəbul etmə imkanlarından yüksəkdir, yeni insan artıq miqdarda informasiyanı qəbul edə bilmir.

Müasir insan bu informasiya okeanında yaşamağa məcburdur. Onun axınına tam həcmdə qəbul etmək mümkün deyildir. Belə ki, aşağıda qeyd olunanlar nəzərə almaq lazımdır: insanın müxtəlif növ informasiyanı emal etmək üçün fizioloji imkanları bir qədər məhduddur və bu imkanlar hər şəraitdə göstərilən vəhdələrlə ölçülür: korrekte işində – 18, ucadan oxuduqda – 30, asta oxuduqda – 45. İnsanın ən çox qəbul edə biləcəyi verilənlərin sayı saniyədə 8 vəhdə yaxındır [7]. Qeyd edək ki, radiodinləyici dəqiqədə 180 sözdən çox olan informasiyanı qəbul etmək bacarığını itirir. Televiziya yayımında şəkillərlə müşahidə edilən mətn informasiyasının ötürülməsi üçün optimal variant dəqiqədə 103 söz olan orta temp sayılır. Bu rəqəmlər informasiya ilə bağlı olan digər əməliyyatlara da sətər çərçivələr qoyur. İnsanlar informasiyanı qəbul etdikləri zaman vaxt və diqqət çatışmazlıqlarını nəzərə almalıdırlar [4].

Yakob Yakobinin, Donald Spellerin və Kerol Kon Berninqin işlərində "informasiya ilə ifrat-yüklənmə" termininin daha qədim istifadə nümunələrini tapmaq olar [9]. Məqalədə brendlər haqqında informasiyanın qəbul olunmasının qəbul olunmasının çətinləşməsinə gətirən hipoteza öz təsdiqini tapmışdır.

Vaxtilə Didro tərəfindən həmin fikir təqdim olunsada da, Didro onu "informasiya ilə ifrat-yüklənmə" termini kimi adlandırmamışdır. Didro "Ensiklopediya" da yazırdı: "Uzun əsrlər ərzində kitabların sayı daima artacaqdır. Proqnozlaşdırmaq olar ki, vaxt gələcək, kainatda olduğu kimi, kitablardan da informasiyanı almaq çətin olacaqdır. Çoxsaylı cildlərdə yer almış gizli informasiyanı tapmaq asan olduğu kimi, təbiətdə olan gizli həqiqəti də aşkar etmək asanlaşacaq" [10].

*İnformasiya ilə ifrat-yüklənmənin əsas səbəblərində daxilidir [3]:*

1. Emal olunan yeni informasiyanın sürətli artımı;
2. İnternet vasitəsilə verilənlərin ötürülməsi və təkrarlanmanın sadəliyi;
3. Giriş informasiya kanallarına öyətərliliyin artırılması (məs., telefon, elektron poçt, məlumatlı anı mübadiləsi);
4. Tarixi məlumatların böyük miqdarı;

5. Əldəolunan informasiyanın qeyri-dəqiqliyi və ziddiyyətliyi;

6. Müxtəlif növ informasiyanın işlənməsi və metodlarının müqayissəsinin olmaması.

*Informasiya ilə ifratyüklənmənin əlamətləri [11]:*

7. Xaotik əqli fəaliyyət, başda aydınlığın olmaması;

8. Yaddaşın kərlənməsi və pozğunluğun yaranması;

9. İnsanı tənqəd götürən qırıq frazaların və ya musiqinin başda səslənməsi;

10. Həmişə nə isə söyləməyi arzu etmək (artıq informasiyadan qurtulmaq üçün);

11. Yüksək səslə müzakirə, yatmadan övvel və ya sonra öz-özünə danışmaq;

12. Xəstəliyin ağır hallarında yatmaq zamanı səsejitmə və ya qulaqlarda küy;

13. Bədən əlamətlərinə gəldikdə isə, çəpə və boyunun arxa hissəsində gərginlik hissetmə.

#### **İnformasiya ilə ifratyüklənmənin insan fəaliyyətinə təsiri**

İnsanların informasiya ilə yüklənməsi problemi global İC-nin yaranması ilə eyni vaxta düşmüşdür. İnformasiyanın işlənilməsi hazırlanmasının çoxlu fərqli üsullarının cəmiyyətə təqdim edilməsilə yanaşı, eləcə də özü ilə bərabər bir sıra neqativ nəticələr gətirir. Məhz insanların informasiya ilə yüklənməsini bu neqativ nəticələr sırasına aid etmək olar.

İnformasiya ilə ifratyüklənmə insana məşğul olduğu işi məhsuldar həyata keçirməyə imkan verir. Bu işə növbəti karyera yüksəlişinə imkan verir, hətta iş yerinin itirilməsinə qətiyyətli çıxara bilər. Həmçinin informasiya ilə ifratyüklənmə stress də yarada bilər. Artıq həmiyə məlumdur ki, stress – psixi xəstəliklərin əmələ gəlməsinə səbəb olur. Bunun üçün beyində olan bütün artıq informasiyanı kənarlaşdırmaq lazımdır. Qeyd etmək lazımdır ki, bütün problemləri insan özü yaradır. İnformasiya ilə ifratyüklənmədən qaçmaq əsas yolu isə insanın özünə artıq problemlər yaratmamasıdır. Çünki iş yerində olan bir qalaq kağız belə, insanın özünü yüklənmiş hiss etməsinə səbəb olur.

İnformasiya axınlarında yaşamaq bir sıra üstünlüklər versə də, onların zəif bəndi insandır və onun çox vaxt sürətlə artan informasiyanın qar-

şısını almaq imkanı olmur. Verilənlərin fasiləsiz gəbulu insanı süstləşdirir və sonra stressə gətirib çıxarır. İnsanlar isə bu informasiya axınına itkisiz gəbul edə bilmir. Bunun əsas səbəbi emal prosedürünün insan hissələrinin gərginliyinə. Nəticədə əksər hallarda ifratyüclənən və sensor "yüklənmə"si adlanan vəziyyət yaranır. Bu vəziyyətdə isə beyin və sinir sistemi daima xarici təzyiqlə məruz qalır.

1970-ci ildə Elvin Toffler özünün "Gələcəyin şoku" adlı kitabında bu anlayışı populyarlaşdırır. Amerikalı futuroloq yazırdı: "İnsan tez və daima dəyişməyən situasiyaya və ya yeni dolğun kontekstə daxil olduğu halda onun qabaqcıdan gəlməyə dəqiqliyi azalır. O, rəşional davranışın asılı olduğu daha təsdiqəedici qiymətləndirməni həyata keçirmək iqtidarında ola bilmir". E. Toffler öz işlərində ("The third wave" və "Future shock") ilk dəfə informatizasiyanın neqativ sosial-psixoloji nəticələrini (effektlərinə) və informasiya stressinin simptomlarını təsvir edərək onu tam şəkildə əsaslandırılmışdır. E. Tofflere görə, informasiyanın istehsalı və yayılması təminin artması informasiya əsrinin atributuna çevrilmişdir [12]. İnformasiyanın istehsalı və yayılmasının yüksək tempi müasir insan üçün hələ əlçatır olmayan uyğunlaşmanın yeni mərhələsinə tələb edir. E. Tofflere görə, insan və bütün cəmiyyət birlikdə adaptasiyanın etibarlı mexanizmlərini əldə etmədən və belə informasiya böhranlarından pozitiv çıxış yolu tapmadan futurşok (futureshock) adlanan xəstəliyə məruz qala bilər. Bu xəstəlik "insanın həddən artıq stimulyasiyaalma reaksiyasını" təsvir edir. Hisslərin həddən artıq stimulyasiyası sensor səviyyəsində yaranır. Bu zaman insan bir sıra yeni və qeyri-adi informasiya qəbul etdikdə obrazların ötürülməyə dəqiqliyi azalır, illüziya və realıq arasındakı hədd pozulur. Kəqnitiv səviyyədə həddən artıq stimulyasiya insanların informasiyanı seçmək, qiymətləndirmək və yadda saxlamaq bacarıqlarını zəiflədir. Bu isə informasiyadan yaranan stressin səbəbidir [11].

Daimi görüşlər, elektron poçt axını, bloqlar, Twitter, sosial şəbəkələr, mobil telefon vasitələri ilə yaranan əlaqələr mənecərlərin bu gün yaşadığı realıqlardır. "İnformasiya ilə ifratyüklənmədən sonra sağalma" adlı məqalənin müəllifləri Din Derek və Kerolayn Veb informasiya axınının azalması üçün çoxsaylı məsələlərdən qaçmaq, şəxsi

intizami inkişaf etdirmək, ünsiyyəti azaltmaq və informasiya mübadiləsinin yeni sağlam qaydalarını tətbiq etməyi təklif edirlər [13].

İnsan onu maraqlandıran mövzu haqqında bütün informasiyanı qəbul edə bilmədiyini anlayın zaman bu onun sinir sistemində neqativ təsir edir. O, inamsızlıq, əsəbilik, həyəcan və hətta qorxu hissi keçirir. İnformasiya ilə ifratyüklənmənin qurbanı olmamaq üçün və eyni zamanda, qəbul edilən verilənlərin əsasında çoxsaylı vacib qərarları həyata keçirmək üçün qəbul edilən informasiyanı tez qiymətləndirmək və sintez etməyi öyrənmək lazımdır. Bu gün İKT-siz öz həyatını təsəvvür etmək çox çətin həll edilən məsələlər sırasındadır. Onlar hər hansı bir işi həyata keçirmək üçün bizi effektiv kömək edir və maraqlı vaxt keçirməyə geniş imkanlar yaradaraq insanlar evdə, ofisdə müşayiət edirlər.

Əgər insan uzun müddət kompüter arxasında işləyirsə, homin insan üçün o, yüksək çıxıq mənbəyidir. O, yüksək gərginlik yaradaraq beyninə, onurğa sistemində və qözlərə ciddi təsir edir və acı əlamətləri ilə sinirləri pozur [14].

Qeyd olunan ifratyüklənmə və onun konsepsiyası internetdən övvəl yaranmış olsa da, kitabxana və informasiya elmləri, o cümlədən psixologiya elmləri tərəfindən qiymətləndirilə bilər. Tofflere görə, informasiya ilə ifratyüklənmə informasiya əsridə "sensor yüklənmə"dir (1950-ci ildə Toffler tərəfindən istifadə olunmuşdur). Sensor yüklənməni orqanizmin cavab reaksiyasının olmaması kimi anlaymaq olar. Toffler qeyd edirdi ki, informasiya ilə ifratyüklənmənin bu cür effekti ancaq yüksək kəqnitiv səviyyədə olur: "İnsan tez və ardıcıl olmayan informasiya ilə yükləndikdə və ya yeni məzmunlu kontekstə keçən zaman onun öncədən gəlməyə dəqiqliyi zəifləyir. O, artıq real davranışdan asılı olduğu üçün qiymətləndirməni doğru apara bilmir" [12]. Dünyada yeni qloballaşma dövürünün başlanması ilə əlaqədar olaraq insanlar saytdarla verilən məlumatlardan daha çox istifadə etməklə şəxsi araşdırmalarını apara bilmək üçün internet onların gündəlik tələbatına çevrilir. Buna görə də belə böyük həcmə informasiyanın əyətələri olması zamanətə vermək ki, bu informasiya düzgün və ya yanlışdır. Stietlin Sonora Jha Universitetinin verdiyi məlumatla görə, jurnalistlər veb saytlar vasitəsilə öz araşdırmalarını aparır, intervü və press-reviz mənbələri haq-

qında informasiyanı alır, internet vasitəsilə xəbərlərin tez-tez yenilənməsindən istifadə edirlər. Luorens Lessinq internetin təbiətini "oxuma-yazma" kimi təsvir edirdi [3]. Son on il ərzində İT-nin inkişafı, onların həyatın müxtəlif sahələrinə sürətlə daxil olması müasir uşaq şəxsiyyətinin inkişafına təsir edir, onun təhsil-tərbiyə və kommunikasiya imkanlarını xeyli genişləndirir. İT-nin müsbət təsiri ilə yanaşı, mənfəi təsirləri də mövcuddur [15]. Mənfəi təsirlərə aşağıda göstərilənləri aid etmək olar:

1. Yüklənmənin təsirdən beynin gürüşi informasiya adekvat qəbul edə bilmir və buna görə də beynin sadə məsələlərin həllinə keçir. Bunlar beynin tam gücü ilə işləmək qabiliyyətini azaldır və bu da insanın normal iş qabiliyyətini həyata keçirməyə mane olur.

2. İnformasiya ilə yüklənmə nəticəsində insanda emosional və intellektual qabiliyyət kütləşir və təcrid qəti (tam) qərar qəbul etmək qabiliyyəti itir.

3. Daim informasiya mühitində olmaq insanda müxtəlif xəstəliklərin yaranmasına şərait yaradır: xroniki yorğunluq sindromu, vaxt çatışmazlığı, yaddaşın itməsi, kompüterlə əlaqəli stress sindromu.

4. İnformasiya ilə yüklənmə nəticəsində insanda, bir tərəfdən, vaxt məhdudiyəti və eyni zamanda, şəxsi problemlərə qapanma yaradır, bunun nəticəsində də müxtəlif psixi xəstəliklər yaranır.

ABŞ, Yaponiya və Qərbi Avropa ölkələri bu problemin həlli yolunu tapıblar. Cənubi-Şərqi Asiya ölkələri üçün bu problem hələ də mövcuddur. Cənubi-Şərqi Avropa ölkələri üçün bu problemlər hələ qabaqdadır.

#### **İnformasiya ilə ifratyüklənmənin sağlamlığa təsiri**

Alimlər xəbərdarlıq edir ki, üçüncü milliyin sakinləri fərqli qavrama səviyyəsinə malik insanlar ola bilərlər. İnsanların vacib kəşflərindən biri haqqında təhlükə xəbərdarlığı ilə 75 amerikalı alim, çoxsaylı müəllim və ictimai xadim çıxış edibdir. Onlar qeyd ediblər ki, kompüterlər uşaq sağlamlığı üçün ciddi təhlükə mənbəyidir və uşaqların uzunmüddətli psixi, emosional və intellektual inkişafının pozulmalarının səbəbi ola bilər.

ABŞ-da kompüterdən aktiv istifadə etməli ib-

tidai sinif şagirdləri arasında aparılan araşdırmalara görə, onlar özlərinə məxsus vizual obrazları və ideyaları yaratmaq qabiliyyətində fərqlidirlər. Buna görə də alimlər ölkə hakimiyyətini "məktəbəqədər və ibtədai məktəb təhsilində, eləcə də sonrakı səviyyələrdə kompüterlərdən geniş istifadə haqqında qərarın" daxil edilməsinə çağırış etdilər. Elm xadimləri uşaqların fiziki və emosional inkişafı üçün təhsil prosesində kompüterin hansı təhlükələr daşdığı haqqında rəsmi tibbi məruzənin hazırlanmasını təklif edirlər [16].

Yapon və ingilis alimləri həmçinin həyəcan təbbi çalurlar. Onlar xəstələrin sırasında yaddaş funksiyalarının zəiflənməsi kimi şikayətlərin çoxalmasını qeyd edirlər. Yapon klinikalarının birində 20-35 yaş arasında keçirilən araşdırmalar göstərir ki, hər növ "xarici yaddaş" qurğularında tərbiyə almış indiki nəsil yenilikləri yadda saxlamaq, köhnə olanları yada salmaq, o cümlədən böyük həcmdə olan informasiyadan lazımlı məlumatları seçə bilmək kimi qabiliyyətləri itirirlər [3]. Həkimlərin fikrinə, "kompüter nəslinin" bu cür deqradasiyası bütün informasiyanı yaza bilmək imkanını yaradan müxtəlif orqanayzrlər və onlarla analoji olan internet serverlərin yayılması ilə bağlıdır. Cavan nəsilo "daxili yaddaş" hər zaman əlçatan olduğundan öz yaddaşlarından istifadə etmirlər [17].

Kompüter istifadəçilərinin 90%-i gözlebində qızıqma və ya ağrılar, gözqapağı altında "qumun"

olması və s. kimi şikayətlər edirlər. Bu və digər xarakterli xəstəlik kompleksləri bu yaxınlarda "kompüter görüntü sindromu" adı almışdır. Gözyükünün icazə həddi istifadəçinin yaşından, onun gözlelərinin vəziyyətindən, monitor arxasında işinin intensivliyindən və iş yerinin təşkilindən asılıdır. Artıq daha əminliklə demək olar ki, kompüter arxasında uzunmüddətli iş göz xəstəliklərinin yaranmasına heç bir sərhəd qoymur. Eyni zamanda, demək olar ki, belə iş nəticəsində uzaqgörmə riski artır (və ya artıq mövcud olan zəiflik artır).

Araşdırmalara əsasən, belə nəticəyə gəlmək olar ki, 6 saatdan çox neqativ xəbərlərə baxan (müşahidə edən) insanlarda qorxu, narahatlıq reaksiyası və ya stress yaranır. Stress ifadəsi altında arzu olunmayan faktorların hər hansı təsirinə qarşı orqanizmin cavabı başa düşülür. Informasiya həcmiminin artımı zamanı insan ağır fiziki işlə müqayisə olunan yorğunluq hiss edir.

İnformasiyadan yaranan stress anlayışına daxildir:

1. İnformasiya ilə ifratyüklənmənin səbəbləri;
2. Müasir dövrdə informasiya ilə ifratyüklənmə faktorları;
3. İnformasiya ilə ifratyüklənmənin əlamətləri;
4. İnformasiyadan yaranan stressdən müdafiə üsulları.

**Nəticə**

Yüklənmə problemi – yalnız sosial problem deyil, həm də fiziolojiddir, o, ekoloji problem qədər təhlükəli və qlobaldır. İnsan problemləri özü yara-

**Cədvəl 1**

**İnformasiya ilə ifratyüklənmənin insana təsiri**

Beynin vəziyyəti	Emosional simptomlar	Orqanizmin vəziyyəti
1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Başağrısı</li> <li>• Başda ağırlıq hissi</li> <li>• İnformasiyadan imtina</li> <li>• İnformasiyaya qarşı nifrət</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• İnformasiya ilə işləmək marağının azalması</li> <li>• Depressiya</li> <li>• Əsəbin qalxması və informasiyaya məhəl qoymamaq</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• İştahın itirilməsi</li> <li>• Tez yorğunluq</li> <li>• Əzginliyin artması</li> <li>• Gözün iltihablanması</li> <li>• Nəbz döyünməsinin artması</li> </ul>

dır və həll edir. İnformasiya ilə ifratyüklənmə problemi cəmiyyətdən onun həlli üsullarının tapılmasını tələb edir. Müvafiq həllərin tətbiqini təklif etməzdən əvvəl yalnız ümumi mülahizələr söyləmək olar. Ancaq zəruri informasiyalardan istifadə etmək, istifadə olunmayan informasiyanı kənarlaşdırmaq, yüksək informasiya mədəniyyətini (İM) formalaşdırmaq və onun əsasında da işgüzar aktivlik məqsədini dəqiqlik təyin etmək lazımdır. Yüksək daxili İM-i formalaşdırmaq və informasiyanı idarə olunmasına dair üsulların və kifayət qədər rəasional metodların işlənilib hazırlanması məsələsi dövrün ən zəruri tələblərindən biridir.

İnformasiya asılılığının profilaktikası müxtəlif tibb sahələri mütəxəssislərinin də birgə fəaliyyət göstərməsini tələb edir. Bu problemin həllində əsas rol psixiyyətin sosial reabilitasiyası oynayır ki, bu işdə də psixoloqların və psixoterapevtlərin köməyinə ehtiyac vardır.

İnternet-asılılığın aradan qaldırılması üçün şəxsiyyətin cəmiyyətdə sosial fəallığının artırılması da mühüm rol oynayır. Araşdırmalar göstərir ki, informasiya ilə ifratyüklənmənin qarşısının alınmasında davamlı işlər görülsə də, problemlər hələ də qalmaqdadır.

İnformasiya ilə ifratyüklənmədən, tamamilə olmasa da, müəyyən dərəcədə qorunmaq üçün bəzi təklif və tövsiyələr vermək olar. Onlara aşağıdakılar daxildir:

1. Hal-hazırda, demək olar ki, hər kəsin sosial şəbəkələrdə profiləri (hesabları) vardır. Profildən bir çoxu insanlara tamamilə lazım deyil, onlar insanların vaxtını alaraq lazımsız informasiya ilə yükləyir. Buna görə də sosial şəbəkələrin arasından həqiqətən lazım olanları seçib saxlamaq, digərlərindən isə imtina etmək lazımdır.

2. Informasiya ilə ifratyüklənmə nisbi anlayışdır. Əgər bir insan 100-ə yaxın səhifə izləyirsə və hər gün 30-ə yaxın paylaşımla materialları saxlayırsa, bu, digərləri üçün nümunə deyildir.

3. Sosial şəbəkələrdə maraqlı olmayan insanları izləməkdən imtina etmək lazımdır.

4. Hər zaman informasiya axınında müstəqil "üzmək" lazım deyil. Bəzən keyfiyyətli kontentlərdən istifadə etmək daha effektivdir.

5. Yatmadan əvvəl təmiz havada gəzintiye çıxmaq məsləhətdir. Bu, lazımsız məlumatlardan azad olmağa və beynin istirahət etməsinə kömək edir.

6. Prioritetləri düzgün qurmaq, məlumatın həcminə yox, keyfiyyətinə yönəlmək lazımdır.

7. Şəxsi bloqun yaradılması və ya adi kağız gündəliyin aparılması artıq fikirlərdən azad olmağa kömək edir.

8. İnformasiya ilə ifratyüklənmənin əsas səbəblərindən biri görülməli işlərin çoxluğudur. Bir məsələni həll etmədən digər məsələnin həllinə keçmək məsləhət görülür.

9. Bir müddət kompüterli, telefon və digər cihazları söndürmək tövsiyə olunur. Bu, sizə qısa zamanda, amma çox lazımlı istirahət etməyə imkan yaradır.

İnformasiya ilə ifratyüklənmənin doğurduğu problemlər cəmiyyətdən onların həlli yollarını tapmağı tələb edir. Bunun üçün iş fəaliyyətinin əsas məqsədini dəqiq müəyyən etdikdən sonra lazım olan informasiyaları seçib istifadə etməli, yararlı məlumatlardan isə imtina olunmalıdır. Nəhayət, qeyd etmək lazımdır ki, yüksək İM-in formalaşması və informasiyanın idarə olunmasının metod və üsullarının işlənilib hazırlanması vacib məsələlərdən biridir.