

Müşgünaz Möhbəddin YUSUBOVA

Qərbi Kaspi Universiteti
Psixologiya və Sosial iş kafedrasının magistrantı
E-mail: ymusgunaz@gmail.com

NOMOFobiya və Rəqəmsal Asılılığın Kiber-cinayətkar Davranışların Formalaşmasında Psixoloji Mexanizmləri

Xülasə

Nomofobiya (mobil cihazdan ayrılma qorxusu) və rəqəmsal asılılıq müasir cəmiyyətdə geniş yayılmış fenomenlərdir. Bu məqalədə həmin fenomenlərin kiber-cinayətkar davranışların formalaşmasına təsir göstərən psixoloji mexanizmləri araşdırılmışdır. Tədqiqat zamanı mövcud ədəbiyyat nəzərdən keçirilmiş, müxtəlif araşdırmalardan əldə olunmuş məlumatlar təhlil edilmiş və nomofobiya ilə rəqəmsal asılılıq arasındakı əlaqəni izah edə biləcək amillər müəyyənəndirilmişdir. Nəticələr göstərir ki, nomofobiyanın yüksək yayılması (xüsusilə gənclər arasında) rəqəmsal asılılıqla birgə ciddi emosional təsirlərə – həyəcan, stress, impulsivlik – yol açır. Aşağı özünə nəzarət və texnologiyadan həddən artıq istifadə kimi amillər həm asılılıq davranışını, həm də onlayn mühitdə qanun pozuntularını təşviq edə bilər. Məqalədə müəllif kibermühitdə cinayət törətməyə səbəb ola bilən psixoloji risk faktorlarını (məsələn, ayrılma narahatlığı, impulsiv davranış, sosial təcrid) müəyyənəndirir və onların təsir mexanizmini izah edir. Sonda nomofobiya və rəqəmsal asılılığın mənfi nəticələrinin qarşısını almaq və gəncləri kiber-cinayətkar davranışlardan qorumaq üçün maarifləndirmə, psixoloji dəstək və qanunvericilik sahəsində təkliflər verilir.

Açar sözlər: nomofobiya; rəqəmsal asılılıq; kiber-cinayətkar davranış; psixoloji mexanizmlər

UOT: 159.9:004

DOI: <https://doi.org/10.54414/FNRD8985>

Giriş

Son on ildə geniş yayılmış nomofobiya anlayışı məhz mobil telefondan ayrı düşməyin yaratdığı qorxu və ya ciddi narahatlıq hisslərini əks etdirir [6]. Bu fenomen gündəlik həyatda o dərəcədə adi hala çevrilib ki, demək olar, hər yaşdan insanlarda müşahidə oluna bilər. Rəqəmsal texnologiyaların həyatımıza sürətlə nüfuz etməsi fonunda insanlar mobil əlaqədən məhrum qalma ehtimalını real təhlükə kimi qəbul etməyə başlayıblar. Müasir dövrdə cib telefonuna çıxışın olmaması bir çoxları üçün diskomfort yaradır və bu, təkcə sosial asılılıq deyil, həm də dərin psixoloji bağlılıq göstəricisidir.

Nomofobiya ilə yanaşı, rəqəmsal asılılıq və ya daha konkret desək, smartfon/internet asılılığı anlayışı meydana çıxıb. İnsanların bir qismi üçün smartfondan və ya onlayn olmaqdan kənar qalmaq sadəcə narahatlıq mənbəyi deyil, eyni zamanda gündəlik funksiyaları pozacaq dərəcədə güclü bir vərdəstdir. Rəqəmsal asılılıq davranış

asılılığı növü kimi xarakterizə olunur və bəzi tədqiqatçılar mobil telefonları “bəlkə də XXI əsrin ən böyük qeyri-narkotik asılılığı” adlandırırlar [8]. Belə asılılıq narkotik maddə asılılığına bənzər xüsusiyyətlər daşıyır – məsələn, şəxsdə həddən artıq istifadə, nəzarət itməsi, istifadənin dayandırılması zamanı “çəkinmə” (withdrawal) simptomlarının görünməsi kimi əlamətlər. Nomofobiya bir çox halda məhz rəqəmsal asılılığın tərkib hissəsi sayılır: mobil cihazdan uzaq qalma qorxusu, əslində, internetə və smartfona öyrəşmiş beynin verdiyi həyəcan reaksiyasıdır. Əksər hallarda smartfon asılılığı olan şəxslərdə nomofobiya da müşahidə olunur. Lakin bu anlayışlar tam eyni deyil – nomofobiya daha çox qorxu və narahatlıq reaksiyasıdırsa, smartfon/internet asılılığı idarəolunmaz istifadəyə meyli ifadə edir. Bu fərqləri aydınlaşdırmaq vacibdirmi? Şübhəsiz, çünki mövzunun daha dərinəndən anlaşılması üçün nomofobiya ilə rəqəmsal asılılığın oxşar və fərqli cəhətlərini dəqiq müəyyən etmək lazımdır.

Rəqəmsal asılılığın artması cəmiyyət üçün müxtəlif problemlər yaradır. Psixoloji tədqiqatlar göstərir ki, smartfondan həddindən artıq istifadə və ondan ayrı düşə bilməmə insanların emosional vəziyyətinə mənfi təsir göstərir. Xüsusilə gənclərdə daimi onlayn olma ehtiyacı güclü stress və həyəcan yarada bilər [4]. Mobil telefonunu itirmək və ya əlaqəsiz qalmaq düşüncəsi bəzən panik atak həddinə çatan təşvişlə nəticələnir. Bununla yanaşı, rəqəmsal asılılıq uzunmüddətli depressiya riskini artırır, real sosial münasibətləri zəiflədir və şəxsləri daha təcrid olunmuş hala gətirir [4]. Görəsən, bu cür psixoloji gərginliklər insan davranışlarında hansı nəticələrə gətirib çıxara bilər? Aparılan ilkin müşahidələr göstərir ki, belə hallarda bəzi şəxslər qaydaları pozmağa və davranış normalarını aşmağa daha meyilli olurlar. Məsələn, çox sayda insanın sükan arxasında olarkən belə telefonundan istifadə etdiyi məlumdur ki, bu da təhlükəli olmaqla yanaşı, qanuna ziddir. Belə qayda pozuntuları nomofobiyanın yaratdığı kontrolsuzluğun kiçik nümunələridir. Bəlkə də rəqəmsal asılılığın daha ciddi pozuntu davranışları – məsələn, kiber mühitdə qanunları pozmaq – ilə əlaqəsi var?

Son illər kiber-cinayətkar davranışlar gündəmdə olan ciddi problemlərdən biridir. Kiber-cinayətkarlıq anlayışı kompüter şəbəkələri və rəqəmsal cihazlar vasitəsilə törədilən hüquqazidd əməlləri əhatə edir. Buraya hakerlik, onlayn dələduzluq, şəxsiyyət məlumatlarının oğurlanması, kibertəqib, internetdə qanunsuz materialların yayılması və s. daxildir. Ənənəvi cinayətkarlıqla müqayisədə kiber-cinayətlərin özünəməxsus cəhətləri var: anonimlik imkanı, coğrafi məhdudiyyətin olmaması, texniki bilik tələb etməsi və s. Maraqlıdır ki, bu sahədə həyata keçirilən bir çox cinayətin müəllifləri gənclərdir. İnkişaf etməkdə olan ölkələrdə aparılmış tədqiqatlar göstərir ki, kiber cinayət törədənlərin əhəmiyyətli bir qismi 18 yaşdan aşağı yeniyetmələrdir [7]. İnternetə asan çıxış imkanları və gənclərin virtual mühitdə çox vaxt keçirməsi nəticəsində yeni bir “rəqəmsal nəsil” formalaşır. Bu nəsil arasında bəziləri “əyləncə” xatirinə qanunsuz onlayn fəaliyyətlərə qurşanır, bəziləri isə karyera məqsədi ilə belə davranır. Bəs nomofobiya və smartfon asılılığının bu

tendensiyaya təsiri varmı? Nəzəri cəhətdən, rəqəmsal asılılıq gənclərin real aləmdən uzaqlaşdıraraq virtual aləmə qapılmasına, orada yeni “normalar” öyrənməsinə şərait yaradır. Əgər bir gənc gününün böyük qismini internetdə keçirirsə, onun onlayn mühitdə həm müsbət, həm də mənfi davranışları mənimsəmə ehtimalı yüksəkdir. Sosial öyrənmə nəzəriyyəsinə görə [2], insanlar gördükləri davranışları model alıb təkrarlamağa meyillidirlər. Deməli, internet asılısı olan bir yeniyetmə onlayn məkanda qarşılaşdığı qeyri-etik və ya cinayətkar nümunələri də norma kimi qəbul edə bilər. Bundan əlavə, kriminologiyada ümumi özünə nəzarət nəzəriyyəsi [5] vurğulayır ki, aşağı özünə nəzarət həm asılılıq yaradan vərdislərə, həm də cinayətkar davranışa meyli artırır. Doğrudan da, araşdırmalarda öz impulslarını kontrol etməkdə çətinlik çəkən insanların həm maddə, həm də internet asılılığına daha çox düşər olduqları, eyni zamanda cinayət törətməyə də daha meyilli olduqları müşahidə edilmişdir [3].

Bu tədqiqatın məqsədi nomofobiya və rəqəmsal asılılığın kiber-cinayətkar davranışlarla əlaqəsini araşdırmaq, bu əlaqəni yaradan əsas psixoloji mexanizmləri üzə çıxarmaqdır. Mövzu olduqca aktualdır: müasir cəmiyyətdə həm texnologiyadan asılılıq, həm də kiber-cinayətlərin sayı artır. Lakin indiyədək bu iki fenomenin kəsişdiyi sahə – yəni rəqəmsal asılılıq yaşayan fərdlərdə kibercinayətə meylin səbəbləri – yetərincə öyrənilməyib. Araşdırmanın aktuallığı ondan ibarətdir ki, nomofobiyanın və rəqəmsal asılılığın doğurduğu psixoloji vəziyyətlərin ifrat həddə çatdıqda necə təhlükəli davranışlara yol açma biləcəyini göstərmək, həmçinin cəmiyyəti bu risklərə qarşı aqah etməkdir.

Əsas hissə

Nomofobiya termini ilk dəfə 2008-ci ildə Birləşmiş Krallıqda aparılmış bir sorğudan sonra işlədilməyə başlanmışdır [6]. Həmin vaxt Böyük Britaniyada respondentlərin təxminən 53%-i mobil telefonu olmadıqda və ya şəbəkədən kənarda qaldıqda narahatlıq hiss etdiklərini bildirmişdilər. Cəmi dörd il sonra, 2012-ci ildə keçirilən oxşar sorğuda isə bu göstərici artıq 66%-ə yüksəlmişdir [6]. Maraqlıdır ki, 2008-ci

ildə kişilər arasında telefonsuzluq qorxusu qadınlara nisbətən daha çox idisə, 2012-ci ildə bunun əksi müşahidə olunmuşdur: sorğuda qadınların 70%-i, kişilərin isə 61%-i telefonsuz qalmaqdan ciddi narahat olduqlarını etiraf etmişlər [6]. Yaş qrupları üzrə də fərqlər müşahidə olunur – 18-24 yaş arası gənclər ən çox nomofobiya yaşayan qrupdur (təxminən 77%), onlardan sonra 25-34 yaş arası gənc yetkinlər gəlir (68%) [6].

Nomofobiya anlayışını daha dərinlən incələmək üçün onun mahiyyətini araşdıran bir sıra tədqiqatlara baxmaq faydalıdır. Yildirim və Correia (2015) nomofobiyanın dörd əsas ölçüsünü müəyyənləşdirmişlər: (1) əlaqəsizlikdən doğan narahatlıq (yəni mobil şəbəkəyə çıxış olmadıqda yaranan həyəcan), (2) ünsiyyət imkanını itirmə qorxusu (telefonsuz qalanda dostlar və ailə ilə əlaqə qura bilməmək qorxusu), (3) məlumat əldə edə bilməmək narahatlığı (onlayn məlumatlara və xəbərlərə çıxışın olmamasından stres) və (4) rahatlıq zonasından çıxmaq qorxusu (smartfonun təmin etdiyi rahat funksiyalardan məhrum olmaqdan yaranan narahatlıq). Bu ölçülər əsasında hazırlanan Nomofobiya Anketi (NMP-Q) vasitəsilə müxtəlif araşdırmalarda nomofobiyanın yayılma dərəcəsi qiymətləndirilib. Məsələn, tələbələr arasında aparılan tədqiqatlarda iştirakçıların böyük əksəriyyətinin azı orta səviyyədə nomofobiya yaşadığı aşkar edilib [4]. Hətta bəzi universitetlərdə tələbələrin 90%-dən çoxunun müəyyən dərəcədə nomofobik olduğu qeyd olunur. Bu o deməkdir ki, demək olar, hər bir gənc smartfonundan ayrı düşdükdə az-çox narahatlıq keçirir. Hətta əhalinin müxtəlif təbəqələrində – təkcə tələbələr deyil, müxtəlif peşə sahibləri arasında da – nomofobiya halları yüksəkdir.

Nomofobiyanın klinik statusu məsələsi də ədəbiyyatda müzakirə olunur. Hal-hazırda nomofobiya nə DSM-5 (Amerika Psixiatrik Assosiasiyasının Diaqnostik Təlimatı), nə də ICD-11 (ÜST-nin təsnifatı) tərəfindən müstəqil diaqnoz kimi tanınmır. Bununla belə, bəzi alimlər onu “spesifik fobiya” kateqoriyasına aid etməyi təklif edirlər, yəni sosial fobiya və ya aqorafobiya bənzər bir pozuntu kimi. Digər

tərəfdən, nomofobiyanın davranış asılılığı kontekstində öyrənilməsi də geniş yayılıb. Belə yanaşmaya görə, nomofobiya bir fobiya yox, məhz texnologiyadan asılılıq sindromunun bir təzahürüdür. Məsələn, smartfon asılılığı olan şəxsə telefondan ayrı düşəndə yaranan həyəcan, bir maddə asılısının narkotik əldə edə bilməyində yaşadığı “sındırma” əlamətlərinə bənzədilir. Bu fikirlər göstərir ki, nomofobiya anlayışı psixologiyada yenidən formalaşan, kəşifən bir fenomendir – o, həm fobiyalara, həm də asılılıqlara aid cəhətlər daşıyır. Müəllifin qənaətinə görə, nomofobiyanı tam anlamaq üçün onu hər iki prizmadan araşdırmaq lazımdır.

Nomofobiya və rəqəmsal asılılığın psixoloji təsirləri bir-biri ilə sıx bağlıdır. Hər iki halda şəxs özünü güvənsiz, narahat hiss edir və bu diskomfortu aradan qaldırmaq üçün yenidən telefona/ onlayn olmağa yönəlir. Bu davranış dövrü nəticədə mənfi emosiyaların artması ilə müşayiət olunur. Araşdırmalar göstərir ki, telefondan çox asılı olan insanlarda anksiyete (həyəcan) pozuntuları və hətta depressiya riskinin artması ehtimalı var [4]. Xüsusilə sosial şəbəkələrdə davamlı vaxt keçirmək və onlardan ayrılma bilməmək gənclərin psixikasına mənfi təsir edir: bir tədqiqatda smartfon və sosial media asılılığının yeniyetmələr arasında depressiya riskini ~27% artırdığı qeyd olunmuşdur [4]. Eyni zamanda, gözlənilən əksinə, daim onlayn olmaq təklifə və sosial izolyasiyaya da gətirib çıxarır. Məsələn, telefonsuz qaldıqda yeniyetmələrin 56%-i özünü tənhalamış hiss etdiyini bildirib [4]. Yəni virtual əlaqəyə həddən artıq güvən real sosial bağları zəiflədərək insanı daha yalnız hala sala bilər. Bu cür mənfi emosional vəziyyətlər (həyəcan, depressiya, tənhalıq hissi) bəzi fərdləri çıxış yolu kimi aqressiv və ya qanunazidd davranışlar sərgiləməyə təhrik edə bilərmi? Məsələn, bəziləri öz əsəbini virtual məkanda agresiya göstərərək (məsələn, kiberməkanında təhqirlər, kibertəqib) çıxara bilər. Bəziləri isə real həyata tətbiq edə bilmədiyi nəzarəti onlayn sferada “qudurganlıqla” (məsələn, qanunsuz hakerliklə) kompensasiya etməyə çalışa bilər. Psixoloji baxımdan bu mümkündür, çünki frustrasiya (məyusluq) yaşayan fərd bəzən sosial normaları pozmağa daha meyilli olur – bu, kriminologiyada

ümumi gərginlik nəzəriyyəsi ilə üst-üstə düşən bir məqamdır. Rəqəmsal asılı şəxslər tez-tez frustrasiya (məsələn, interneti kəsildə, telefondan uzaq qalanda) yaşayırlar. Bu frustrasiya enerji yığılı kimidir və əgər düzgün idarə olunmasa, neqativ yöndə partlaya bilər. Tədqiqat sualı yaranır: nomofobiya və rəqəmsal asılılığın yaratdığı psixoloji gərginlik konkret hansı yollardan kiber-cinayət davranışına transformasiya olur? Bu suala cavab tapmaq üçün mövcud elmi ədəbiyyatda irəli sürülən yanaşmalara və aparılmış tədqiqatların nəticələrinə nəzər salmaq lazımdır.

Kiber-cinayətkarlıq mövzusunda aparılan ədəbiyyat icmalısı göstərir ki, onlayn deviant davranışların formalaşmasına təsir edən bir çox risk faktorları offline (adi) cinayətkarlıqla oxşardır. Məsələn, aşağı özünə nəzarət səviyyəsi həm ənənəvi cinayətkarlığın, həm də kiber deviant davranışların əhəmiyyətli proqnozlayıcısıdır [5]. Bu, o deməkdir ki, planlama qabiliyyəti zəif, impulsiv hərəkət edən, riskləri hesablama bilməyən gənclər həm real həyatda qanunu pozmağa, həm də internetdə zərərli işlər görməyə daha yatkındırlar. Həqiqətən də, kiber deviansa dair bəzi işlərdə aşağı özünə nəzarət ilə onlayn deviant hərəkətlər arasında müsbət əlaqə tapılmışdır. Bununla yanaşı, differensial assosiasiya və ya sosial öyrənmə yanaşmaları da onlayn mühitdə öz təsirini göstərir: gənclər internetdə cinayətkar davranışları öyrənə və bir-birilərindən “təcrübə” ala bilərlər [2]. Məsələn, qanunsuz şəkildə proqram təminatını yükləmə, oyunlar üçün pirat serverlərə qoşulma, qeyri-qanuni kontent mübadiləsi (piratçılıq) kimi əməllər bir sıra onlayn qruplarda normal qəbul edilir və yeni yetmələr bu davranışları bir-birindən öyrənirlər [3]. Bundan əlavə, rəqəmsal disinhibisiya deyilən bir konsepsiya var – internetin anonimliyi və fiziki qarşılıqlı təsirin olmaması insanlarda utancaqlığı və qanun qorxusunu azaldır, nəticədə onlayn platformalarda adi həyatda etməyə cəkləri hərəkətləri edirlər. Məsələn, sakit, özünə qapanıq bir gənc internet forumunda aqressiv troll kimi davranma bilər, yaxud hüquq qaydalarına hörmət edən bir tələbə pirat proqram yükləməyi qanun pozuntusu saymaya bilər. Bütün bunlar göstərir

ki, rəqəmsal mühitin öz spesifik xüsusiyyətləri insanların psixoloji baryerlərini zəiflədib deviant davranışları asanlaşdırır.

Yekun olaraq, ədəbiyyat icmalından belə nəticə çıxarmaq olar: nomofobiya və rəqəmsal asılılıq geniş yayılan fenomenlərdir və bunlar insan psixikasında əhəmiyyətli dəyişikliklərlə əlaqəlidir. Bu dəyişikliklər (artmış həyəcan, impulsivlik, sosial təcrid, motivasiya çatışmazlığı və s.) bəzi hallarda fərdin onlayn mühitdə qanunları və normaları pozmasına münbit zəmin yarada bilər. Lakin mövzu çox mürəkkəb və çoxşaxəlidir. Ona görə də, növbəti bölmədə biz əldə etdiyimiz məlumatları sistemləşdirərək konkret faktlar və təhlillər əsasında nomofobiya və rəqəmsal asılılığın kiber-cinayətkar davranışlarla mümkün əlaqələrini araşdıracağıq.

Bu məqalə problemlə bağlı mövcud məlumatları toplayıb təhlil etmə yolu ilə aparılan nəzəri-tətbiqi tədqiqatdır. Tədqiqatda keyfiyyət metodlarından istifadə olunmuş, müxtəlif ölkələrdə və qruplarda aparılmış araşdırmaların nəticələri müqayisəli şəkildə öyrənilmişdir. İlk mərhələdə nomofobiya və rəqəmsal asılılıqla bağlı elmi ədəbiyyatın icmalısı aparılmış, konseptual yanaşmalar və nəzəriyyələr təhlil edilmişdir. İkinci mərhələdə kiber-cinayətkar davranışlarla əlaqədar statistik məlumatlar araşdırılmış və onların rəqəmsal asılılıq göstəriciləri ilə mümkün əlaqələri incənlənmişdir. Məqalədə hər hansı bir birincil sorğu və ya eksperimental tədqiqat aparılmamış, əvəzində ikinci dərəcəli məlumatların analizinə üstünlük verilmişdir. Belə ki, müxtəlif ölkələrdə həyata keçirilmiş sorğu nəticələri, meta-analizlər və hesabatlardan əldə olunan göstəricilər bir araya gətirilərək təhlil edilmişdir. Müəllif, mövcud məlumatları öz aralarında əlaqələndirməklə yeni bir baxış bucağı formalaşdırmağa çalışmışdır.

Ümumilikdə, bu tədqiqat mövcud məlumatlara yeni prizmadan baxmaq və onlardan çıxış edərək nomofobiya ilə kiber-cinayətkarlıq arasında mümkün əlaqə mexanizmlərini müəyyənləşdirmək məqsədi daşıyan bir nəzəri araşdırmaadır. Bu metodologiya sayəsində məsələni kompleks şəkildə araşdırıb nəticələrə gəlmək mümkün olmuşdur. Növbəti hissədə toplanmış

məlumatlar sistemli şəkildə təhlil ediləcək və tədqiqat sualına cavab axtarılacaqdır.

Mövzunu daha yaxşı anlamaq üçün əvvəlcə nomofobiya və rəqəmsal asılılığın cəmiyyətdə nə dərəcədə yayılmasına baxmaq faydalıdır. Çünki bu fenomenlərin miqyası və intensivliyi onların

doğura biləcəyi nəticələrin əhatə dairəsini müəyyənləşdirir. İlk növbədə, müxtəlif araşdırmaların nəticələrinə əsasən nomofobiyanın yayılmasına nəzər salaq. Aşağıdakı cədvəldə bir neçə ölkə və qrup üzrə nomofobiya göstəriciləri ümumiləşdirilib:

Cədvəl 1. Müxtəlif araşdırmalara əsasən nomofobiyanın yayılması

Populyasiya (Mənbə)	Nomofobiya yayılması
Böyük Britaniya, ümumi əhali (2012)	66% (ən azı yüngül narahatlıq)
Universitet tələbələri, müxtəlif ölkələr	80-90% (müxtəlif səviyyələrdə)
Səudiyyə Ərəbistanı, tələbələr (2021)	~85% (ümumi nomofobiya faizi)
Azərbaycan, gənclər (təxmini göstərici)	70%+ (orta və yüksək nomofobiya)

Mənbə: SecurEnvoy (2012); müxtəlif ölkələr üzrə tələbə sorğuları (müəllifin tərtibi)

Cədvəl 1-dən göründüyü kimi, nomofobiya fenomeni olduqca geniş yayılıb. Ümumi əhali arasında 2012-ci ildə Britaniyada aparılan sorğuya görə hər üç nəfərdən ikisi telefondan ayrı düşməkdən narahatdır. Tələbələr arasında aparılan sonrakı tədqiqatlar isə bu rəqəmin daha yüksək olduğunu, 80-90%-ə çatdığını göstərir. Məsələn, Səudiyyə Ərəbistanında universitet tələbələri arasında keçirilən bir araşdırmada iştirakçıların təxminən 85%-i nomofobiya simptomları göstərmişdir. Azərbaycanda bu sahədə geniş statistik tədqiqat aparılmasa da,

məhdud müşahidələrə əsasən şəhərli gənclərin böyük əksəriyyətinin (təqribən 70%-dən çoxunun) telefondan asılılıq dərəcəsində narahatlıq keçirdiyi güman edilə bilər. Bu rəqəmlər nomofobiyanın qlobal xarakter daşdığını və xüsusilə gənc nəslin böyük qismini əhatə etdiyini vurğulayır.

Bənzər şəkildə, rəqəmsal cihazlardan – xüsusən smartfonlardan – asılılığın da yayılma dərəcəsinə baxmaq vacibdir. Smartfon asılılığının müxtəlif populyasiyalarda rastgəlmə tezliyi aşağıdakı cədvəldə ümumiləşdirilib:

Cədvəl 2. Smartfon (rəqəmsal) asılılığın yayılması ilə bağlı nümunə göstəricilər

Populyasiya/Qrup	Smartfon asılılığı yayılması (təxmini)
Qlobal smartfon istifadəçiləri (təxmin)	~6% (klinik asılı hesab olunan)
Ümumi istifadəçilər (2023 sorğusu)	~56.9% (özünü "asılı" hesab edənlər)
Kollec/universitet tələbələri	~30% (problematik istifadə səviyyəsi)
Yeniyetmələr (orta məktəb)	~33% (təqribən hər 3 gəncdən 1-i)

Mənbə: [4] əsasında müəllif tərəfindən tərtib edilib.

Cədvəl 2-də təqdim olunan göstəricilərdən aydın olur ki, smartfon asılılığının qiymətləndirilməsi istifadə olunan meyarlardan asılı olaraq fərqli nəticələr verə bilər. Əgər ciddi klinik meyarlarla yanaşsaq, qlobal səviyyədə smartfon istifadəçilərinin təxminən 5-6%-i həqiqi davranış asılılığı kriteriyalarına cavab verir (yəni bu insanlar üçün telefon istifadəsi kontrol edilməz hal alıb). Lakin öz subyektiv düşüncəsinə görə çox bağlı olduğunu deyənlərin faizi qat-qat yüksəkdir – 2023-cü ildə keçirilmiş bir sorğu iştirakçıların 56.9%-i özünü telefondan asılı hesab etdiyini bildirib [4]. Bu

olduqca böyük rəqəmdir və insanların yarıdan çoxunun öz rəqəmsal vərdislərinə tənqidi yanaşdığını göstərir. Tələbə və yeniyetmələr arasında aparılan tədqiqatlar isə təxminən üçdə birinin smartfon və internetdən problemli istifadəyə meyli olduğunu ortaya qoyur. Məsələn, bir çox universitetlərdə tələbələrin ~30%-i smartfon asılılığı testlərində yüksək bal toplayır, yeniyetmələr arasında isə bu göstərici bəzən daha da yüksək olur (33% və ya daha artıq). Bu o deməkdir ki, hər 3-4 gəncdən biri telefonla davranışlarını idarə etməkdə çətinlik çəkir. Ümumiyyətlə, rəqəmsal asılılıq

cəmiyyətin geniş kəsiminə sirayət edən bir problemdir və tək-tək halların fəvqündədir.

Yuxarıdakı rəqəmlər cəmiyyətin böyük bir hissəsinin rəqəmsal texnologiyalarla hədsiz bağlı olduğunu təsdiqləyir. Belə yüksək yayılma fonunda nomofobiya və smartfon asılılığının təsirlərini daha dərindən incələmək lazımdır. Bu

fenomenlərin fərdlərin psixologiyasına necə təsir etdiyinə baxdıqda bir sıra orta məqamlar üzə çıxır. Aşağıdakı cədvəldə nomofobiya və rəqəmsal asılılığın bəzi yayılmış psixoloji təsirləri və onların rastgəlmə göstəriciləri verilmişdir:

Cədvəl 3. Nomofobiya və rəqəmsal asılılığın psixoloji təsirləri üzrə göstəricilər

Psixoloji təsir / əlamət	Rastgəlmə göstəriciləri
Telefonsuzluq zamanı narahatlıq (anksiyete)	Yetkinlərin ~44%-i (ABS, sorğu)
Telefonsuzluq zamanı tənha hiss etmək	Yeniyyətlərin ~56%-i
Uzunmüddətli depressiya riskinin artması	+27% (həddən artıq sosial media istifadəsi olan gənclər)
Yuxu pozuntuları (smartfonun yuxuya mane olması)	İnsanların ~48.5%-i (sorğuda bildirilib)

Mənbə: [4] məlumatları əsasında müəllif tərəfindən tərtib edilib.

Cədvəl 3-dəki məlumatlar göstərir ki, nomofobiya və smartfon asılılığı insanların emosional sağlamlığına əhəmiyyətli dərəcədə təsir edir. Respondentlərin təxminən 44%-i telefonları olmadıqda özlərini gərgin və həyəcanlı hiss etdiklərini bildiriblər. Yeniyyət qrupunda aparılan sorğular isə gənclərin 56%-nin telefondan ayrı düşəndə tənhalıq və boşluq hiss etdiyini aşkara çıxarıb – bu, paradoks olaraq, daimi “əlaqədə qalma”nın insanda real sosial bağlılıq yaratmadığını göstərir. Sosial mediadan və smartfondan asılılıq uzunmüddətli perspektivdə depressiya riskini də artırır: həddindən artıq onlayn olan yeniyyətlərdə depressiv simptomların meydana çıxma ehtimalı, daha az istifadə edənlərlə müqayisədə, 27% qədər yüksək olmuşdur [4]. Rəqəmsal asılılığın fiziki sağlamlığa təsirlərindən biri də yuxu rejiminin pozulmasıdır – sorğuda iştirak

edənlərin yarıya yaxın bir qismi (%48.5) smartfondan istifadənin onların yuxusuna mənfi təsir etdiyini etiraf etmişdir (məsələn, gec saatlara qədər telefonda qalma, gecə gələn bildirişlər ucbatından oyanmaq və s.). Bu statistikalar nomofobiya və rəqəmsal asılılığın zərərsiz vərdişlər olmayıb, insanların gündəlik yaşam keyfiyyətini və emosional durumunu ciddi şəkildə poza bilən faktorlar olduğunu göstərir.

Maraqlıdır ki, telefondan bu cür asılılıq və onsuz qalma qorxusu bəzi şəxslərin təhlükəli və qanun pozucu davranışlar etməsi ilə də əlaqəli ola bilər. Rəqəmsal asılı insanlar bəzən sosial qaydalara və hətta hüquqi qadağalara məhəl qoymadan cihazlarından istifadə etməyə davam edirlər. Aşağıdakı cədvəldə smartfon istifadəçilərinin müxtəlif situasiyalarda (qadağan olunsaysa belə) telefonlarından əl çəkə bilməməsi barədə bəzi statistika əks olunub:

Cədvəl 4. Smartfondan istifadəyə dair riskli/qadağan olunmuş vəziyyətlər və yayılması

Vəziyyət (və potensial risk)	İnsanların telefonu istifadə faizi
Avtomobil idarə edərkən (qanunsuzdur)	27% (təxminən hər 4 sürücüdən 1-i)
Vacib iclas/toplantı zamanı (uyğunsuzdur)	45%
Dini ayinlər zamanı (qadağan oluna bilər)	19%
Piyada hərəkət edərkən (təhlükəlidir)	64%

Mənbə: [4] məlumatları əsasında müəllif tərəfindən tərtib edilib.

Cədvəl 4-dəki rəqəmlər göstərir ki, çox sayda insan telefon istifadəsini məhdudlaşdırmağın

vacib olduğu anlarda belə ondan ayrılır. Sürücülərin 27%-i avtomobil idarə edərkən

telefonla məşğul olduğunu etiraf edib – bu, təkcə özlərinin deyil, başqalarının da həyatını təhlükəyə atan ciddi bir qanun pozuntusudur. İş yerlərində və ya vacib icaslarda insanların 45%-i telefondan istifadəyə davam edir, bu isə məhsuldarlığı azaldır və intizam qaydalarını pozur. Maraqlı məqamlardan biri də odur ki, sorğulara əsasən, respondentlərin təqribən 19%-i ibadət və ya digər dini mərasimlər zamanı belə telefonunu söndürmür və istifadə edir; 64%-i isə küçədə piyada gedərkən belə telefonundan

ayrılmaz ki, bu da yol qəzaları riskini yüksəldir. Araşdırmamızın mərkəzi sualı nomofobiya və rəqəmsal asılılığın kiber-cinayətkar davranışlara necə töhfə verə biləcəyidir. Bu suala cavab tapmaq üçün əvvəlcə real məlumatlara baxaq: görək, rəqəmsal mühitdə cinayət xarakterli fəaliyyətlərə hansı dərəcədə rast gəlinir və bu fəaliyyətləri kimlər törədir. Yeniyetmələr arasında aparılmış bir tədqiqatın nəticələri aşağıdakı cədvəldə verilib:

Cədvəl 5. Yeniyetmələrin ən çox məşğul olduqları kiber-cinayət əməlləri (%-lə)

Kiber-cinayət növü	Yeniyetmələr arasında yayılması (%)
Hakerlik (icazəsiz sistem sındırma)	94.6%
Onlayn pornoqrafiya ilə məşğul olma	88.6%
Proqram piratçılığı (qeyri-leqal proqram yükləmə)	85.0%
Kiber oğurluq (məlumat/hesab oğurluğu)	82.6%
Kredit kartı fırıldaqları	81.4%
Kiber böhtan (onlayn reputasiya zədələmə)	75.6%
“Romantik dələduzluq” (şəbəkədə etimadı sui-istifadə etmə)	65.9%

Mənbə: [7] məlumatları əsasında müəllif tərəfindən tərtib edilib.

Cədvəl 5 Banqladeş nümunəsində yeniyetmələrin müxtəlif kiber-cinayət əməllərinə cəlb olunma faizlərini göstərir. Nəticələr heyərləndiricidir: sorğuda iştirak edən yeniyetmələrin 90%-dən çoxu heç olmasa bir dəfə hackerlik etdiyini (yəni kiminsə kompüter sisteminə icazəsiz daxil olmağa çalışdığını) etiraf edib. Respondentlərin 88.6%-i internetdə pornoqrafik fəaliyyətlə məşğul olduğunu (ya qanunsuz porno materiallara baxdığını, ya da paylaşdığını) bildirib. Proqram piratçılığı – yəni lisenziyasız proqram təminatı yükləmək və yaymaq – yeniyetmələrin 85%-inin etdiyi bir şeydir. Bundan əlavə, onlayn oğurluq, kredit kartı fırıldaqları, kiminsə şərəf və ləyaqətinə xələl gətirən dezinformasiyalar yaymaq kimi əməllər də kifayət qədər yüksək faizlərdə qeyd

olunub. Bu lokal tədqiqat geniş populyasiyanı əks etdirməsə də, yeniyetmələrin onlayn deviant davranışlara cəlb olunma meylinin ciddi səviyyədə olduğunu göstərir. Demək olar ki, hər bir növ kiber-cinayət əməlinə müəyyən faizdə gənclər girişir. Bu nəticələr bir daha təsdiqləyir ki, internet mühitində deviant davranışlar (həm əyləncə, həm maraq, həm də qazanc məqsədilə) gənclər arasında yaygındır. Belə bir mənzərədə təbii sual yaranır: bu gəncləri belə davranışlara nə sövq edir?

Yeniyetmələrin kiber-cinayət əməllərinə yol vermə səbəbləri barədə apardığımız araşdırma maraqlı faktorları üzə çıxardı. Eyni Banqladeş tədqiqatında respondentlərdən kiber-cinayətə yol vermələrinin başlıca səbəbləri soruşulub. Alınan cavabların paylanması aşağıdakı cədvəldə verilir.

Cədvəl 6. Yeniyetmələrə görə kiber-cinayətə səbəb olan amillər

Səbəb (risk amili)	Respondentlər arasında göstərilmə faizi
Qanunların zəifliyi (cəzaların yetərsizliyi)	88.0%
Sosiallaşdırmanın qüsurları (ailə nəzarətinin zəifliyi)	81.4%

Yaşd təsiri (pis ünsiyyət çevrəsi)	80.2%
İnternetə asan çıxış imkanları	74.3%
Korrupsiya (ümumi mühitin qeyri-etik olması)	62.9%
İşsizlik (vaxtın mənfi istiqamətdə istifadəsi)	58.7%
Yoxsulluq (maddi motivasiya ilə)	24.6%

Mənbə: [7] məlumatları əsasında müəllif tərəfindən tərtib edilib.

Cədvəl 6-da yeniyetmə cinayətkarların özlərinin subyektiv qiymətləndirməsinə görə, onları kibercinayətə sövq edən əsas amillər verilmişdir. Göründüyü kimi, “qanunların yetərinə sərt olmaması” birinci yerdə gəlir – respondentlərin 88%-i zəif hüquqi cəza qorxusunun bu işləri görməyə şərait yaratdığını düşünür. Bu, kiber məkanda cəzasızlıq illüziyasının güclü olduğunu göstərir. İkinci əsas səbəb kimi defektiv sosiallaşma göstərilir (81.4%) – yəni ailə və cəmiyyət nəzarətinin az olması, gənclərin düzgün istiqamətləndirilməməsi. Bu nəticə bir daha valideyn nəzarətinin və tərbiyə prosesinin əhəmiyyətini vurğulayır. Yeniyetmələrin 80.2%-i yaşd qrupunun təsirini də mühüm faktor sayır. Həqiqətən də, əgər dost çevrəsində hamı pirat oyunlar yükləyirsə, hər hansı bir fərdin buna meyli təbii ki, artır. İnternetə asan çıxış isə 74.3% tərəfindən qeyd olunub – bu da gözləniləndir, çünki ucuz və sürətli internet imkanları olmasa kiber-cinayət törətmək də çətinləşərdi. Maraqlı məqamlardan biri odur ki, korrupsiya və ümumi mənəvi dəyərlərin aşınması (62.9%) kiber-cinayət üçün mühüm yaradan faktor kimi görünür; yəni gənclər düşünür ki, cəmiyyətdə onsuz da hər kəs haradasa qaydaları pozur, ona görə onların da internetdə bunu etməsi böyük problem deyil. İşsizliyin (58.7%) də payı az deyil – məşğuliyyəti olmayan gənclər vaxtlarını qanunsuz onlayn fəaliyyətlərə sərf edə bilirlər. Nəhayət, yoxsulluq (24.6%) faktorunun da bəzi hallarda motivasiya olduğu vurğulanır, yəni maddi gəlir üçün kiber-fırıldaqçılara əl atırlar da var.

Bu səbəblər arasında bizim mövzuya birbaşa aid olanlara diqqət yetirək: “sosiallaşdırmanın qüsurları”, “yaşd təsiri” və “internetə asan çıxış”

xüsusilə nomofobiya və rəqəmsal asılılıqla kəşifir. Ailədə və məktəbdə nəzarətin zəif olması elə gənclərin rəqəmsal asılılığı üçün də risk faktorudur – valideyn nəzarətinin olmaması həm övladın telefondan həddən artıq istifadə etməsinə, həm də internetdə istənilən şəraitdə sərbəst qalmasına yol açır. Defektiv sosiallaşma nəticəsində gənc real dünyada adaptasiya problemləri yaşayır, daha çox virtual aləmə qapanır ki, bu da həm asılılığı gücləndirir, həm də oradakı deviant qruplara qoşulma şansını artırır. “Yaşd təsiri” isə sosial öyrənmə nəzəriyyəsinə uyğun olaraq, rəqəmsal asılı gənclərin bənzər asılılıqları və davranışları olan dostlarından təsirləndiyini göstərir. Əgər bir gəncin bütün dostları gün boyu onlayndırsa, o da eynisini edəcək; əgər o dostlar qanunsuz nələrsə ilə məşğuldurlarsa, bu normaya çevriləcək. “İnternetə asan çıxış” rəqəmsal asılılığın əsas səbəblərindəndir – smartfon və genişzolaqlı internet hamının əlində olduğu bir şəraitdə çox vaxt keçirmək və nəticədə həm asılı olmaq, həm də yanlış işlərə sürüklənmək riski artır. Göründüyü kimi, real statistikalar və yeniyetmələrin rəyinə dair məlumatlar nomofobiya/rəqəmsal asılılıq ilə kiber-cinayətkar davranışlar arasında bəzi ortaq amillər olduğunu işarə edir. İndi isə bu əlaqənin arxasındakı konkret psixoloji mexanizmlər üzərində düşünək. Hansı psixoloji xüsusiyyətlər və hallardır ki, həm asılılıq yaradır, həm də cinayət meylini yüksəldir?

Mövcud ədəbiyyata və əldə etdiyimiz məlumatlara əsaslanaraq bir neçə mühüm psixoloji faktor müəyyənləşdirmək olar. Aşağıdakı cədvəldə bu amillər və onların həm rəqəmsal asılılıqda, həm də kiber-cinayətkar davranışlarda oynadığı rollar ümumiləşdirilib:

Cədvəl 7. Rəqəmsal asılılıq və kiber-cinayət meylini birləşdirən psixoloji amillər

Psixoloji faktor	Rəqəmsal asılılığa təsiri	Kiber-cinayət davranışa təsiri
------------------	---------------------------	--------------------------------

Aşağı özünə nəzarət (impulsivlik)	Fərd cihazdan istifadəsini idarə edə bilmir, “stop” deməkdə çətinlik çəkir.	Fərd impulsiv qərarlarla qanunları pozur, riskli onlayn hərəkətlərə meyilli olur.
Anksiyete və stres (nomofobik həyəcan)	Telefona çıxış olmadıqda güclü narahatlıq, əsəbilik yaranır; həmin hissi yatırımaq üçün şəxs yenidən telefona yönəlir.	Artan əsəbilik və gərginlik onlayn aqressiya (məsələn, kibertəqib) və ya düşünülməmiş cinayətkar hərəkətlər (məsələn, qisas məqsədli hakerlik) kimi davranışlara səbəb ola bilər.
Sosial təcrid (real aləmdən uzaqlaşma)	Şəxs vaxtının çoxunu onlayn keçirdiyi üçün real sosial bacarıqları zəifləyir, tənhalıq hissini yenə virtual ünsiyyətə kompensasiya etməyə çalışır.	Fərd real nəzarət və sosial bağlılıqdan uzaq olduğu üçün onlayn anonim qruplara qoşulmağa açıq olur; cinayətkar şəbəkələrə (haker qrupları, pirat qrupları) cəlb olunma ehtimalı artır.
Tələbatın təxirə sala bilməməsi (senzasiya axtarışı)	Şəxs dərhal məmnuniyyət (instant gratification) əldə etməyə öyrəşib, darıxanda dərhal telefonda stimula axtarır.	Senzasiya axtaran fərd həyəcan yaşamaq üçün onlayn riskli işlərə (məsələn, qanunsuz hack, qumar, sındırma) girişə bilər; ani həzz üçün cinayət yolu ilə maddi vəsait əldə etmə yoluna da əl atar.
Empatiya çatışmazlığı (moral disinhibisiya)	Daim virtual ünsiyyətdə olan bəzi şəxslərdə real insanlarla empati qurmaq zəifləyir; ekran arxasında emosional bağlar solğunlaşır.	Empatiya hissi aşağı olan fərd kiber-cinayət törədikən qurbanların ziyanını vecinə almaya bilər (məsələn, kiminsə şəxsi məlumatını oğurlayarkən onu real insan kimi düşünmür), bu da cinayət törətməyi mənəvi cəhətdən asanlaşdırır.

Mənbə: Müəllifin təhlili (müxtəlif ədəbiyyatlardan çıxarılan nəticələr əsasında).

Nəticə etibarilə, aparılmış araşdırma çərçivəsində topladığımız məlumatlar və onların təhlili göstərir ki, nomofobiya və rəqəmsal asılılıq kiber-cinayətkar davranışların formalaşmasında nəzərə alınmalı psixoloji faktorlardır. Bu o demək deyil ki, hər telefondan ayrılma bilməyən adam kiber-cinayətkardır – əlbəttə ki, belə bir iddia irəli sürmürük. Lakin bu o deməkdir ki, cəmiyyətdə gənclərin rəqəmsal texnologiyalara patoloji bağlılığı artdıqca, onlardan bəzilərinin bu bağlılığı qanunsuz yollarla “qidalandırmaq” cəhdləri də arta bilər. Bu, preventiv addımlar atmaq üçün bir xəbərdarlıq signalı hesab oluna bilər. Növbəti bölümümüzdə əldə etdiyimiz nəticələrin ümumiləşdirilməsini verəcək və problemin həlli istiqamətində hansı addımların məqsədə uyğun ola biləcəyinə dair təkliflər irəli sürəcəyik.

Nəticə

Aparılan tədqiqat nomofobiya və rəqəmsal asılılıq fenomenlərinin kiber-cinayətkar davranışlarla müəyyən psixoloji bağlara malik olduğunu ortaya qoyur. Əsas nəticələrdən biri

budur ki, mobil cihazdan ayrı düşməyə qarşı patoloji qorxu (nomofobiya) və smartfon/internetdən həddən artıq istifadə meyli (rəqəmsal asılılıq) gənclərin psixikasında elə dəyişikliklər yaradır ki, bu, onların onlayn deviant davranışlara yol vermə ehtimalını yüksəldə bilər. Bu dəyişikliklər sırasında impulsivliyin artması, özünə nəzarətin zəifləməsi, sosial izolyasiya, habelə hüquqi-qanuni baryerlərin əhəmiyyətinin fərqi olmama kimi məqamlar var. Məsələn, asılı bir gənc virtual aləmdə o qədər rahatlıq tapır ki, real qanunların ona şamil olduğunu unuda bilər. Yaxud nomofobik həyəcan keçirən birisi bu gərginlik halında internetdə agresiya göstərməyə meyillənir.

Nəticələr göstərir ki, məsələnin kökü həm fərdi, həm də mühit faktorlarına dayanır. Bir tərəfdən, aşağı özünə nəzarət, həyəcan pozuntuları kimi fərdi psixoloji xüsusiyyətlər bu zəncirdə rol oynayır. Digər tərəfdən, zəif ailə nəzarəti, internetdə cəzasızlıq mühiti kimi ekoloji faktorlar da təsirini göstərir. Buna görə də

problemin həlli də kompleks yanaşma tələb edir. Müəllif olaraq hesab edirik ki, gənclər arasında nomofobiya və rəqəmsal asılılığın idarə olunması, eləcə də onların kiber-cinayətlərə yol verməməsi üçün həm fərdi-psixoloji, həm də sosial qanunvericilik səviyyəsində tədbirlər görülməlidir.

Nəticə olaraq, məqalədə aparılan araşdırma və təhlillər göstərir ki, nomofobiya və rəqəmsal asılılıq təkcə fərdin özəl problemi deyil, həm də potensial ictimai-sosial risk amilidir. Bu fenomenlərin kiber-cinayətkar davranışların formalaşmasına təsir mexanizmlərini anlamaq bizə profilaktik addımlar atmaq üçün fürsət verir. Müəllif kimi gəldiyimiz qənaət ondan ibarətdir ki, rəqəmsal texnologiyaların sorumsuz istifadəsi cəmiyyət üçün yeni tipli təhlükələr yaradır və biz indidən hərəkətə keçməsək, gələcək nəsillər həm psixoloji, həm hüquqi baxımdan ciddi problemlərlə üzləşə bilərlər. Gənclər texnologiyayı idarə etməyi öyrənməsələr, texnologiya onları idarə etməyə başlayacaq – bu idarənin hara aparacağı isə bəlli deyil. Bu səbəbdən, cəmiyyətdə rəqəmsal mədəniyyət formalaşdırmaq, psixoloji sağlamlığı qorumaq və gəncləri faydalı inkişaf yolunda saxlamaq hamımızın – ailələrin, məktəblərin, dövlətin və fərdlərin – ortaq vəzifəsidir. İnanırıq ki, vaxtında atılan maarifləndirici və tənzimləyici addımlar sayəsində nomofobiyanı idarə etmək, rəqəmsal asılılığın fəsadlarını azaltmaq və bununla da gənclərin kiber-cinayət bataqlığına sürüklənməsinin qarşısını almaq mümkündür. Bu istiqamətdə davamlı tədqiqatlar aparmaq, yeni yaranan tendensiyaları izləmək və uyğunlaşmaq da vacibdir, çünki texnologiya sürətlə dəyişir və onunla birgə risklər də transformasiya olunur. Ümid edilir ki, təqdim

olunan bu iş həm mövzunun anlaşılmasına töhfə verəcək, həm də gələcək genişmiqyaslı araşdırmalar üçün stimül yaradacaq.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

- 1.Aiken, M. (2016). The Cyber Effect. New York: Spiegel & Grau.
- 2.Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- 3.Bossler, A., & Holt, T. (2010). The effect of self-control on cyber deviance among college students. Journal of Crime and Justice, 33(2), 1-27.
- 4.Crown Counseling. (2024). Nomophobia Statistics: An Analysis of Smartphone Dependency. (Fakt yoxlanılıb: Dr. E. Jacobs-Pinson)
- 5.Gottfredson, M., & Hirschi, T. (1990). A General Theory of Crime. Stanford, CA: Stanford University Press.
- 6.SecurEnvoy. (2012). 66% of the population suffer from Nomophobia – the fear of being without their phone. (Onlayn hesabat)
- 7.Shahjahan, M., & Miah, M. A. K. (2023). Pattern of Cybercrime among Adolescents: An Exploratory Study. Biomed Journal of Science & Technology Research, 52(3).
- 8.Shambare, H., Rugimbana, R., & Zhoua, T. (2012). Are mobile phones the 21st century addiction? African Journal of Business Management, 6(2), 573-577.
- 9.Teng, Z., et al. (2020). Internet gaming disorder and aggression: A longitudinal study. Computers in Human Behavior, 104, 106190.
- 10.Yildirim, C., & Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. Computers in Human Behavior, 49, 130-137.

Mushgunaz Mohbaddin YUSUBOVA

Western Caspian University

Master's student, Department of Psychology and Social Work

E-mail: ymusgunaz@gmail.com

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF THE FORMATION OF CYBERCRIMINAL BEHAVIOR UNDER THE INFLUENCE OF NOMOPHOBIA AND DIGITAL ADDICTION

Summary

Nomophobia (the fear of being separated from a mobile device) and digital addiction are widespread phenomena in modern society. This article explores the psychological mechanisms through which these phenomena influence the development of cybercriminal behavior. The study reviews existing literature, analyzes data from various empirical studies, and identifies factors explaining the relationship between nomophobia and digital addiction. The results demonstrate that the high prevalence of nomophobia, particularly among young people, combined with digital addiction, leads to intense emotional effects such as anxiety, stress, and impulsivity. Low self-control and excessive technology use foster not only addictive behavior but also the tendency to violate legal and ethical norms in the online environment. The author identifies psychological risk factors that can lead to cybercrime (such as separation anxiety, impulsive behavior, and social isolation) and explains their mechanisms of influence. The paper concludes with recommendations aimed at preventing the negative outcomes of nomophobia and digital addiction and protecting youth from cybercriminal behavior through awareness programs, psychological support, and legislative measures.

Keywords: nomophobia; digital addiction; cybercriminal behavior; psychological mechanisms.

Мюшгюназ Мехбедин ЮСУБОВА

Западно-Каспийский университет

Магистрант кафедры психологии и социальной работы

E-mail: [ymusgunaz@gmail.com](mailto:yumusgunaz@gmail.com)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ВЛИЯНИЯ НОМОФОБИИ И ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ НА ФОРМИРОВАНИЕ КИБЕРПРЕСТУПНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Резюме

Номофобия (страх остаться без мобильного устройства) и цифровая зависимость являются широко распространёнными феноменами в современном обществе. В данной статье исследуются психологические механизмы, через которые эти явления оказывают влияние на формирование киберпреступного поведения. В ходе исследования был проведён обзор существующей литературы, проанализированы данные различных эмпирических работ и выявлены факторы, объясняющие взаимосвязь между номофобией и цифровой зависимостью. Результаты показывают, что высокая распространённость номофобии, особенно среди молодёжи, в сочетании с цифровой зависимостью приводит к выраженным эмоциональным реакциям — тревоге, стрессу, импульсивности. Низкий уровень самоконтроля и чрезмерное использование технологий способствуют не только формированию зависимого поведения, но и нарушению правовых норм в онлайн-среде. Автор выделяет психологические факторы риска, способствующие совершению киберпреступлений (например, тревожность при расставании, импульсивное поведение, социальная изоляция), и объясняет их механизм воздействия. В заключение предлагаются меры по профилактике негативных последствий номофобии и цифровой зависимости, а также рекомендации по просвещению, психологической поддержке и совершенствованию законодательства с целью защиты молодёжи от киберпреступного поведения.

Ключевые слова: номофобия; цифровая зависимость; киберпреступное поведение; психологические механизмы.

Daxil olub: 12.11.2025