

(7) modelindən görüldüyü kimi, pul kütləsinin artması nominal faiz dərəcəsinin azalmasına, buda milli valyutaya tələbin azalmasına səbəb olur. Həmçinin, dövlət xərclərinin artması daxili tələbin və nominal faiz dərəcəsinin artmasına səbəb olur ki, bu da milli valyutanın məzənnəsini möhkəmləndirir. Xarici ölkədə buraxılışın artması xarici pul bazarında faiz dərəcəsinin artmasına, bu da milli valyutanın ucuzlaşmasına səbəb olur.

Beləliklə, milli valyutanın məzənnəsi çoxlu amillərin təsiri əsasında formalaşır. Birinci qrup amillərə monetar xarakterə malik olmaqla maliyyə bazarında yaranan və qısa müddətli dövrdə təsir göstərən şoklar aiddir. İkinci qrup amillərə nəqliyyat, informasiya və digər xərclər, ticarət maneələri, bazarın qeyri-təkmilliyi kimi amillər aiddir ki, bunlarda qiymətlərin qeyri-çevikliyinə və valyuta məzənnəsinin yeri şəraitə uyğunlaşma prosesinin sütünün azalmasına səbəb olur. Üçüncü qrup amillərə isə uzunmüddətli dövrdə təsir göstərən elmi-texniki tərəqqi, əmək məhsuldarlığı, istehlakçıların zövqləri və onların uzun müddətli gözləntiləri aiddir.

Səyyar ABDULLAYEV

S.S.FOMENKO

<sup>1,2</sup>AMEA *İnformasiya Texnologiyaları İnstitutu, Bakı, Azərbaycan*

<sup>1</sup>depart5@iit.ab.az, <sup>2</sup>s.fomenko@iit.science.az

## İNFORMASIYA İLƏ İFRAT YÜKLƏNMƏ VƏ ONUN İNSAN FƏALİYYƏTİNƏ NEQATİV TƏSİRLƏRİ

### Giriş

Qloballaşan dünyada informasiya-kommunikasiya texnologiyaları (İKT) sferasında əldə olunmuş nailiyyətlər yeni formalaşan informasiya cəmiyyətinin tələblərindən irəli gəlir. Sürətlə inkişaf edən informasiya texnologiyaları müxtəlif fəaliyyət sahəsinə təsir edərək dünyanın mənzərəsini tamamilə dəyişmişdir. Bəşəriyyətin əldə etdiyi ən əhəmiyyətli və vacib nailiyyətlərə həddən artıq aludəçilik isə öz növbəsində yüksək dərəcədə təhlükəli vəziyyət yaradır.

Müasir cəmiyyətdə televiziya, kompüter, İnternet, mobil telefon kimi yeni texnologiyalar insanların vaxtını "acgözlüklə udur" və əsas həyat prioritetlərinə çevrilir [1].

İnformasiya axınının artması ilə məlumatların ötürülmə həcmi və sürətində hiss olunacaq dərəcədə artmağa başladı. Əgər əvvəl təkcə qazet oxumaqla insanlar bütün hadisələrdən məlumatlı olurdularsa, indi televizor, internet və bütün media dadaxıl olmaqla verilən informasiyalar mövcud olan bütün hadisələrdən məlumatlı olmağa yetmir. Bu gün sivilizasiya sürətlə inkişaf edir və təbii ki, insan beyni ona uyğun sürətlə inkişaf edə bilmir. 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 eramızdan əvvəl III və IV əsrlərdə insanlar informasiya ilə ifrat yüklənməyə pis baxırdılar. Eramızın I əsrində Böyük Seneka qeyd etmişdir ki, kitabların çoxluğu diqqəti yayındırır. Kitab haqqında belə fikirlər Çində də qeydə alınmışdır. 1440-cı illərdə İoqan Qutenberq çap alətini icad etmişdir ki, bu da informasiya yayılmasının daha bir dövrünə qətib çıxardı. Bir qədər sonra istehsal xərclərinin azalması nəticəsində çap materialları (kitablar, əl yazmalar, kitabçalar) orta təbəqə insanları üçün əlçatır idi. 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 çoxluğuçətin idarə olunur və insanların fikrini yayındırır. İnformasiya əsrinin son illərində informasiya ilə ifrat yüklənmə elektron poçtda spam, poçt bildirişləri, ani məlumatlar iş mühiti kontekstində mikrobloqlarda və sosial şəbəkələrdə postlar kimi yayındırıcı və idarə olunmayan informasiya kimi qarşılır. Nəticədə belə

informasiyalarafikrin yönəlməsi insanın diqqətinə neqativ təsir göstərir. İnsanlar elektron poçtunu yoxladıqdan sonra işlərinə qayıtması üçün yarım saata yaxın vaxt tələb olunur. Hər hansı bir qəraragəlməkdən əvvəl insanlar ona uyğun bir informasiyanı tapmağa çalışır [3].

Ümumilikdə 100 il ərzində nəqliyyatda hərəkət sürəti  $10^2$  dəfə, rabitə sistemlərinin iş sürəti  $10^7$  dəfə, informasiya ümumünün sürəti  $10^8$  dəfə artdı [4]. Artıq indi virtual dünya (multimediya şəkilləri) saniyədə 60 dəfə ötürülə və emal edilə bilər. Bu da insan təfəkkürünün qeydə ala bildiyindən xeyli böyük rəqəmdir. Maddi və mənəvi dünya dəyişikliklərinin sürətli inkişafı, informasiyanın sürətlə hərəkət etməsinə qətib çıxardı. Bu isə öz növbəsində informasiya ilə ifrat yüklənmənin doğurur.

### **İnformasiya ilə ifrat yüklənmənin mahiyyəti**

Səbəbi informasiya çoxluğu olan qərarların qəbul edilməsini və problemlərin dərk etmə çətinliyini təsvir edən termin informasiya iləyüklənmə adlanır. İnformasiya ilə “yüklənmə”nin mahiyyəti ondan ibarətdir ki, insanın qəbul edə biləcəyi faydalı informasiyanın miqdarı onun özünün obyektiv qavrama imkanlarını üstələyir.

Müasir insanın əsas problemlərindən biri — informasiya iləyüklənmədir. Hal-hazırda cəmiyyətdə insan gün ərzində yüzlərlə böyük və kiçik həcmli, müxtəlif səpgili informasiya (mətn formasında, səsli, visual, e-mail və s.) “hücumu”na məruz qalır. Belə ki, 3.2 milyard insan global internet istifadəçisidir. Hər dəqiqə 8 mln. 500 min hərəkət edilir (like, paylaşma, yükləmə və s.) IDC şirkətinin araşdırmalarına əsaslanan proqnozlara görə hər il dünyada informasiya həcmi 40% artaraq 2020-ci ilə 50 dəfə artmış olacaq.

Bəzən müəyyən ölçülərin xeyli dərəcədə yüksəlişi ona gətirib çıxarı ki, böyük həcmdə alınan informasiya gözlənilən nəticələri vermir, əksinə - əks effekt yaradır. XX əsrin ikinci yarısında inkişaf etmiş ölkələrin informasiya cəmiyyətinə keçidinin başlanğıcı ilə bu prosesin neqativ tərəfləri meydana çıxmağa başladı. Dəqiq desək, informasiya ilə ifrat yüklənmə prosesi yarandı. Dünya miqyasında informasiya statusunu xarakterizə edən bəzi rəqəmləri misal gətirmək olar. Microsoft şirkətinin informasiya bülleteninə verilənlərinə görə planetimizdə 2 milliard televizor, 3 milliard radio qəbuledicini, bundan əlavə hər il 150 min jurnal (60 dildə), 5 milliard elmi kitab və məqalə, 250 min dissertasiya işi və hesabat mövcuddur. Ümumdünya kitab fondu hər 10-15 ildə, telefon xətləri 11 ildə iki dəfəyə, avtomatlaşdırılmış verilənlər bazalarının sayı hər 10 ildən bir 10 dəfə artır. Hazırda dünyada 141 mln. kitab var [5]. Ümumdünya kəşflərin (patentlərin) siyahıya alınması fondunun mətni 500 mln. səhifələrlədir. buna görə də o hər il 1 mln.sənəd şəklində artır və 350 min kəşf haqqında informasiyanı özündə təşkil edir ki, 350 min kəşf haqqında informasiyanı həyata keçirir.İnformatika sahəsinin mütəxəssisləri müəyyən edilmişdir ki, informasiyanın artım dinamikası 1800-cü ilə qədər hər 50 ildə, 1950-ci ildən hər 10 ildə, 1970 -ci ildən hər 5-ildə 1990 ildən hər il iki dəfə artmışdır. [6].

Həmin zaman informasiyanın əlçatılıq sürətində artdı. İnformasiya ilə yüklənmənin mahiyyəti aşağıdakı kimidir: daxil olunan faydalı informasiyanın miqdarı insanın həmin informasiyanı qəbul etmə imkanlarından yüksəkdir, yəni insan artıq miqdarda informasiyanı qəbul edə bilmir.

Müasir insan nəslə bu informasiya okeanında yaşamağa məcburdur. Onun axını tam həcmdə qəbul etmək mümkün deyildir. Bu zaman aşağıda qeyd olunanları nəzərə almaq lazımdır: insanın müxtəlif növ informasiyanı emal etməsi üçün fizioloji imkanları bir qədər məhduddur və bu imkanlar hər saniyədə göstərilən vahidlərlə ölçülür: korrekte işində – 18, ucadan oxuduqda – 30, asta oxuduqda – 45. İnsanın ən çox qəbul edə biləcəyi verilənlərin sayı saniyədə 8 vahidə yaxındır [7]. Qeyd edək ki, radio dinləyici 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 əməliyyatlarda sət çərçivələr qoyur. İnsanlar informasiyanı qəbul etdikləri zaman vaxtvə diqqət çatışmazlıqlarınəzərə almaq lazımdır [8].

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 çox olması qərarların qəbul olunmasının çətinləşməsinə gətirən hipoteza öz təstiqini tapmışdır. Vaxtilə Didro tərəfindən həmin fikrə qədim olunsada, Didro onu "informasiya ilə ifrat "yüklənmə" terminini kimi adlandırmamışdır. Didro Ensiklopediyada yazırdı: "Uzun əsirlər ərzində kitabların sayı daima artacaqdır. Proqnozlaşdırmaq olar ki, vaxt gələcək kainatda olduğu kimi kitablardan da informasiyanı almaq çətin olacaqdır. Çoxsaylı cildlərdə olan gizli informasiyanı tapmaq asan olduğu kimi təbiətdə olan gizli həqiqəti də aşkar etmək asanlaşacaq" [10].

Informasiya ilə ifrat yüklənmənin əsas səbəblərinə daxildir [11]:

1. Emal olunan yeni informasiyanın sürətli artımı;
2. İnternet üzərindən verilənlərin ötürülməsi və təkrarlanmanın sadəliyi;
3. Giriş informasiya kanallarına əlyətərliliyin artırılması (məs. telefon, electron poçt, məlumatların ani mübadiləsi);
4. Tarixi məlumatların böyük miqdarı;
5. Əldə olunan informasiyanın qeyri-dəqiqliyi və ziddiyətliyi;
6. Müxtəlif növ informasiyanın işlənməsi və metodlarının müqayisəsinin olmaması.

Informasiya ilə ifrat yüklənmənin əlamətləri [12]:

1. Xaotik əqli fəaliyyət, başda aydınlığın olmaması;
2. Yaddaşın kərlənməsi və pozğunluğun yaranması;
3. İnsanı tənqə gətirən qırıq frazaların və ya musiqinin başda səslənməsi;
4. Nə isə söyləməyi həmişə arzu etmək;
5. Yüksək səslə müzakirə, yatmadan əvvəl və ya sonra öz-özünə danışmaq;
6. Xəstəliyin ağır hallarında yatmaq zamanı səs eşitmə və ya qulaqlarda küy;
7. Bədən əlamətlərinə gəldikdə isə çənə və boyunun arxa hissəsində gərginlik hiss etmə.

#### **Informasiya ilə ifrat yüklənmənin insan fəaliyyətinə təsiri**

İnsanların informasiya ilə yüklənməsi problemi global informasiya cəmiyyətinin yaranması ilə eyni vaxta düşmüşdür. Informasiyanın işlənilməsinin çoxlu müxtəlif üsullarını cəmiyyətə təqdim edilməsi ilə yanaşı eləcə də özü ilə bərabər bir sıra neqativ nəticələr gətirdi. Məhz insanların informasiya ilə yüklənməsini bu neqativ nəticələr sırasına aid etmək olar.

Informasiya ilə ifrat "yüklənmə" insanaməşğul olduğu işi məhsuldar həyata keçirməyə imkan vermir. Bu isənin ki, karyera yüksəlişinə imkan vermir və hətta iş yerinin itirilməsinə qətib çıxara bilər. İkinci növbədə isə informasiya ilə ifrat "yüklənmə" stress yarada bilər. Artıq hamıya 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 və informasiya ilə ifrat "yüklənmə"dən qaçmağın əsas yolu isə insanın özünə artıq problemlər yaratmasıdır. Çünki iş yerində olan bir qalaq kağız belə insanın özünü "yüklənmiş" hiss etməsinə səbəb olur.

Informasiya axınlarında yaşamaq bir sıra üstünlüklər versə də, onların zəif bəndi insandır və o çox vaxt sürətlə artan informasiyanın qarşısını almaq imkanında olmur. Verilənlərin fasiləsiz qəbulu insanı süstləşdirir və sonda stressə gətirib çıxarır. İnsanlar isə bu informasiya axınına itkisiz qəbul edə bilmir. Bunun əsas səbəbi emal prosesində insan hissələrinin qərginliyidir. Nəticədə əksər hallarda ifrat qıcıqlanma 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 qabaqcadan görmə dəqiqliyi azalır. O, rəşional davranışınasılı olduğu daha təstiqedic qiyətləndirməni həyata keçirmək iqtidarında ola bilmir". E. Toffler öz işlərində ("The third wave" və "Future shock") ilk dəfə informasizasiyanın neqativ sosial

psixoloji nəticələrini (effektlərini) və informasiya stressinin simptomlarını təsvir edərək onu tam şəkildə əsaslandırılmışdır. E. Tofflerə görə informasiyanın istehsalı və yayılması tempinin artması informasiya əsrinin atributuna çevrilmişdir [11]. İnformasiyanın istehsal və yayılmasının yüksək tempi müasir insan üçün hələ əl çatar olmayan uyğunlaşmanın yeni mərhələsini tələb edir. E. Tofflerə görə insan və bütün cəmiyyət birlikdə adaptasiyanın etibarlı mexanizmləri əldə etmədən və belə informasiya krizislərindən pozitiv çıxış yolumtapmadan futurşok (futureshock) adlanan xəstəliyə məruz qala bilər. Bu xəstəlik “insanın həddən artıq stimulyasiya alma reaksiyasını” təsvir edir. Hisslərin həddən artıq stimulyasiyası sensor səviyyəsində yaranır. Bu zaman insan bir sıra yeni və qeyri-adi informasiya qəbul etdikdə obrazların ötürülmə dəqiqliyi azalır, illüziya və reallıq arasındakı hədd pozulur. Koqnitiv səviyyədə həddən artıq stimulyasiya insanların informasiyanı seçmək, qiymətləndirmək və yadda saxlamaq bacarıqlarını zəiflədir. Bu işə informasiya dan yaranan stressin səbəbidir [12].

Daimi görüşlər, elektron poçt axını, bloqlar, Twitter, sosial şəbəkələr, mobil telefon vasitələri ilə yaranan əlaqələr menecerlərin bu gün yaşadığı reallıqlardır. “İnformasiya ilə ifrat “yüklənmədən sonra sağalma” adlı məqalənin müəllifləri Din Derek və Kerolayn Veb informasiya axımının azılması üçün çoxsaylı məsələlərdən qaçmaq, şəxsi intizamı inkişaf etdirmək, ünsiyyəti azaltmaq və informasiya mübadiləsinin yeni sağlam qaydalarını tətbiq etməyi təklif edirlər [12].

İnsan onu maraqlandıran mövzu haqqında bütün informasiyanı qəbul edə bilmədiyini anlayan zaman bu onun sinir sisteminə neqativ təsir edir. O, inamsızlıq, əsəbilik, həyacan və hətta qorxu hissi keçirir. İnformasiya ilə ifrat yüklənmənin 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 bizə effektiv kömək edir və maraqlı vaxt keçirməyə geniş imkanlar yaradaraq insanları evdə, ofisdə müşaidə edirlər.

Əgər insan uzun müddət kompüter arxasında işləyirsə o həmin insan üçün yüksək qıcıq mənbəyidir. O, yüksək gərginlik yaradaraq beynə, onurğa sisteminə və qözlərə ciddi təsir edir və acı əlamətləri ilə sinirləri pozur [14].

Qeyd olunan termin və konsepsiya internetdən əvvəl yaranmışdır. Kitabxana və informasiya elmləri, o cümlədən psixologiya elmləri tərəfindən qiymətləndirilir. Tofflerə görə informasiya ilə ifrat yüklənmə İnformasiya əsrində sensor yüklənməsidir (1950-ci ildə Toffler tərəfindən istifadə olunmuşdur). Sensor “yüklənmə” zamanı orqanizmin cavab reaksiyası olmaması kimi anlamaq olar. Toffler qeyd edirdi ki, informasiya ilə ifrat “yüklənmə”nin bu cür effekti ancaq yüksək koqnitiv səviyyədə olur: “İnsan tez və ardıcıl olmayan informasiya ilə “yükləndikdə” və ya yeni məzmunlu kontekstdə keçən zaman onun öncədən görmə dəqiqliyi zəifləyir. O, artıq real davranışdan asılı olduğu üçün qiymətləndirməni doğru apara bilmir” [15]. Dünyada yeni qloballaşma dövrü başladığı zaman insanlarsaytlarda verilən məlumatlardan daha çox istifadə etməklə şəxsi araşdırmalarını apara bilmək üçün İnternet onların gündəlik tələbatına çevrilir. Buna görə də belə böyükhəcmdə informasiyanın əlyətərli olması zamanət vermir ki, bu informasiya düzgün və ya yanlışdır. Sietlın Sonora Jha universitetinin verdiyi məlumata görə jurnalistlər veb saytlar vasitəsi ilə öz araşdırmalarını aparır, intervyu və press-relizlə mənbələri haqqında informasiyanı alır, internet vasitəsi ilə xəbərlərin tez-tez yenilənməsindən istifadə edir. Lourens Lessinq internetin təbiətini “oxuma-yazma” kimi təsvir edirdi. Son on il ərzində informasiya texnologiyalarının inkişafı, onların həyatın müxtəlif sahələrinə sürətlə daxil olunması müasir uşağın şəxsiyyətinin inkişafına təsir edir, onun təhsil-tərbiyyə və kommunikasiya imkanlarını xeyli genişləndirmişdir. İnformasiya texnologiyalarının müsbət təsiri ilə yanaşı mənfi təsirlərdə mövcuddur [16].

Mənfi təsirlərə aşağıda göstərilənləri aid etmək olar:

1. Yükləmənin təsirindən beyin giriş informasiyanı adekvat qəbul edə bilmir və buna görə də beyin sadə məsələlərin həllinə keçir. Bunlar beyin 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 tədricən qəti (tam) qərar qəbul etmək qabiliyyəti itir.

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

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

ABŞ, Yaponiya, Qərbi Avropa və s. kimi ölkələr 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 ifrat yüklənmənin sağlamlığa təsiri**

Alimlər xəbərdarlıq edir ki, üçüncü minilliyin sakinləri fərqli qavranışa malik insanlar ola bilərlər. İnsanların vacib kəşflərindən biri haqqında təhlükə xəbərdarlığı ilə 75 amerika alimi, çoxsaylı müəllimlər və ictimai xadimlər çıxış ediblər. Onlar qeyd ediblər ki, kompüterlər uşaq sağlamlığı üçün ciddi təhlükə daşıyır və uşaqların uzun müddətli psixi, emosional və intellektual inkişafının pozulmalarının səbəbi ola bilər.

ABŞ-da kompüterdən aktiv istifadə edən ibtidai sinif şagirdləri arasında aparılan araşdırmalarda müəllimlərin dediyinə görə onlar özlərinə məxsus vizual obrazları və ideyaları yaratmaq qabiliyyətində fərqlidirlər. Buna görə də, alimlər ölkə hakimiyyətini "məktəbə qədər və ibtadai məktəb təhsilində, eləcə də sonrakı vaxtlarda kompüterlərdən geniş istifadə haqqında qərarın" daxil edilməsinə çağırırdılar. Elm xadimləri uşaqların fiziki və emosional inkişafı üçün təhsil prosesində kompüterin hansı təhlükələr daşdığı haqqında rəsmi tibbi məruzənin hazırlanmasını təklif edirlər.

Yapon və ingilis alimləri həmçinin həyəcan təbili çalırlar. 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 tərbiyyə almış indiki nəsil yenilikləri yadda saxlamaq, köhnə olanları yada salmaq, o cümlədən böyük həcmdə olan informasiyadan lazımlı məlumatları seçə bilməmək kimi qabiliyyətləri itirirlər [17]. Həkimlərin fikrincə "kompüter nəslinin" bu cür deqradasiyası bütün informasiyanı yaza bilmək imkanını yaradan müxtəlif orqanayzlar və onlarla analoji olan İnternet serverlərin yayılması ilə bağlıdır. Cavan nəsillər "daxili yaddaş" hər zaman əlçatan olduğundan öz yaddaşlarından istifadə etmirlər [18].

Kompüter istifadəçilərinin 90%-zi gözlərində qızıqma və ya ağrılar göz qapağı altında "qumun" olması və s. kimi şikayətlər edirlər. Bu və digər xarakterli xəstəlik kompleksləri bu yaxınlarda "kompüter görüntü sindromu" adı almışdır. Göz yükünün icazə həddi istifadəçinin yaşından, onun gözlərinin vəziyyətindən, monitor arxasında işinin intensivliyindən və iş yerinin təşkilindən asılıdır. Artıq daha əminliklə demək olar ki, kompüter arxasında uzun müddətli iş göz xəstəliklərinin yaranmasına heç bir sərhəd qoymur. Eyni zamanda demək olar ki, belə iş nəticəsində uzaq görmə riski artır (və ya artıq mövcud olan zəiflik artır).

<b>Beynin vəziyyəti</b>	<b>Emosional simptomlar</b>	<b>Orqanizmin vəziyyəti</b>
•Baş ağrısı •Başda ağırlıq hissi •İnformasiyadan imtina	•İnformasiya ilə işləmək marağının azalması •Depressiya	•İştahın itirilməsi •Tez yorğunluq •Əzginliyin artması

•İnformasiyaya qarşı nifrət	•Əsəbin qalxması və informasiyaya məhəl qoymamaq	•Gözün iltihablanması •Nəbz döyünməsinin artması
-----------------------------	--	---

Alimlər sübut ediblər ki, 6 saatdan çox neqativ xəbərlərə baxan (müşahidə edən) insanlarda qorxu və ya narahatlıq reaksiyası və ya stress yaranır. Stress ifadəsi altında arzu olunmayan faktorların hər hansı təsirinə qarşı orqanizmin cavabı başa düşülür. İnformasiyanın həcmnin artımı zamanı insan ağır fiziki işlə müqayisə olunan yorğunluq hiss edir.

İnformasiyadan yaranan stress anlayışına daxildir:

1. İnformasiya ilə ifratyükləmənin səbəbləri;
2. Müasir dövrdə informasiya ilə ifrat “yükləmə” faktoru;
3. İnformasiya ilə ifrat yükləmənin əlamətləri;
4. İnformasiyadan yaranan stressdən müdafiə üsulları.

#### **Nəticə**

Yüklənmə problemi– yalnız sosial problem deyil, həm də fiziolojidir, o ekoloji problem qədər təhlükəli və qlobaldır. İnsan problemləri özü yaradır və həll edir. İnformasiya ilə ifrat yüklənmə problemi cəmiyyətdən onun həlli üsullarının tapılmasını tələb edir. Müvafiq həllərin tapılmasını təklif etməzdən əvvəl yalnız ümumi mülahizələr söyləmək olar. Ancaq zəruri informasiyalardan istifadə etmək, istifadə olunmayan informasiyanı kənarlaşdırmaq, yüksək informasiya mədəniyyətini formalaşdırmaq və onun əsasında da işgüzar aktivlik məqsədini dəqiq təyin etmək lazımdır. Yüksək daxili informasiya mədəniyyətini formalaşdırmaq və informasiyanın idarə olunmasına dair üsulların və kifayət qədər rəasional metodların işlənilib hazırlanması məsələsi dövrün ən zəruri tələbidir.

İnformasiya asılığının profilaktikası müxtəlif tibb sahələri mütəxəssislərinin birgə fəaliyyət göstərməsini tələb edir. Bu problemin həllində əsas rolunu pasiyentin sosial reabilitasiyası oynayır ki, bu işdə də psixoloqların və psixoterapevtlərin köməyinə ehtiyac var (səh. 33)

İnternet-asılılığın aradan qaldırılması üçün həmçinin şəxsiyyətin cəmiyyətdə sosial fəallığın artırılması da mühüm rol oynayır.

İnformasiya ilə ifrat yüklənmədən tamamilə olmasada, müəyyən dərəcədə qorunmaq üçün bəzi üsullar vardır. Onlara aşağıdakilər daxildir:

1. Hal-hazırda demək olar ki, hər kəsin sosial şəbəkələrdə akkauntları vardır. Onlardan bir çoxu insanlara tamamilə lazım deyil, onlar insanların vaxtın alaraq onları lazımsız informasiya ilə yükləyir. Buna görə də, sosial şəbəkələrin arasında həqiqətən lazım olanları seçib saxlamaq digərlərindən isə imtina etmək lazımdır.

2. İnformasiya ilə ifrat yüklənmə nisbi anlayışdır. Əgər siz görürsünü ki, sizin dostlarınız 100 yaxın səhifələri izləyir və hər gün 30 yaxın paylaşılmış materialları saxlayırlarsa o demək deyil ki, siz onları nümunə götürməlisiz. Hər insanın öz imkanları var və bir insan üçün zərərsiz ola bilən, digər insan üçün zərərliyədir.

3. Sosial şəbəkələrdə sizə maraqlı olmayan insanları izləməkdən imtina edin.

4. Hər zaman informssiya axınında müstəqil “üzmək” lazım deyil. Bəzən keyfiyyətli kontentlərdən istifadə etmək daha effektivdir.

5. Yatmaqdan əvvəl təmiz havada kiçik bir gəzintiyə çıxın. Bu sizə fikirlərinizdə olan lazımsız və zəhlə tökən məlumatlardan azad olmaq və beynin istirahət etməyinə kömək edəcəkdir.

6. Prioritetləriniz düzgün qurun: məlumatın həcminə yox keyfiyyətinə yönəlin.

7. Şəxsi bloq yaratmaq və ya adi kağız gündəliyin aparılması artıq fikirlərdən azad olmağa kömək edir.

8. İnformasiya ilə ifrat yüklənmənin əsas səbəblərindən biri, bizim bir neçə işi birdən öhtəmizə qötürərək nəticədə heç birinə fikrinimizi tamamilə yönəldifə bilmirik. Heç vaxt bir məsələni həll etmədən digər məsələnin həllinə keçməyin.

9. Bir müddət kompüter, telefonu və digər cihazları söndürün. Bu sizə qısa zamanlı, amma çox lazımlı istirahət etməyə imkan yaradacaq.

10.Öxünüzü yenidən "yükləyin". Kompüterin işi birdən dəyananda biz onu yenidən "yükləyirik" və s.

İnformasiya ilə ifrat yüklənmə ilə bağlı olan problemlər cəmiyyətdən onların həlli yollarını tapmağı tələb edir. Həlli yollarına iş fəaliyyətinin məqsədlərini dəqiq müəyyən edib və onun nəticəsində ancaq lazımi informasiyadan istifadə edilməsini aid etmək olar. Problemlərin həlli üçün lazım olan informasiyanı ayıraraq xırda xarakterli məlumatdan imtina etmək lazımdır. Nəhayət yüksək informasiya mədəniyyətinin formalaşması və informasiyanın idarə olunmasının metod və üsullarının işlənib hazırlanması vacib məsələlərdən biridir.

### **Ədəbiyyat siyahısı**

- 1.Əliquliyev R., Mahmudov R. *İnformasiya asılılığı problemləri və onlarla mübarizə yolları* // *Ekspress-informasiya*, 2009, səh. 6-33
- 2.<http://shkolazhizni.ru> (müraciət tarixi: 15 may 2016 il)
- 3.Еляков А. Д. *Информационная перегрузка людей* // *Социологические исследования*, № 5, 2005, стр. 114-121.
- 4.Клинберг Т. *Перегруженный мозг. Информационный поток и пределы рабочей памяти = The Over flowing Brain. Information Overload and the Limits of Working Memory*// *Прикладная психология*, М.: ЛомоносовЪ, 2010, стр. 208, ISBN 978-5-91678-036-9.
- 5.Франкентейн С. *Ошибки топ-менеджеров крупных корпораций*, 2004.
- 6.Еремин А.И. *Оптимизация умственного труда и творчества: новые биоинформационные подходы и концепции*// *Жизнь без опасностей. Здоровье. Профилактика. Долголетие*, №4, 2013, стр. 59-66.
7. *"World Communication and Information Repot 1999"*, Unesco Statistical Office, Paris, 1999.
8. Microsoft, сентябрь 2002.
9. Shubik M. *Toward the Year 2000: Work in Progress*// *Information, Rationality and Free Choice*.
10. *Информационные технологии в бизнесе*// *Энциклопедия*, СПб, 2002.
11. [https://ru.wikipedia.org/wiki/информационная\\_перегрузка](https://ru.wikipedia.org/wiki/информационная_перегрузка)(müraciət tarixi: 22 dekabr 2016 il)
12. <http://constructor.ru/zdorovie/informacionnaya-peregruzka.html>
13. Бойко В.В. *О восприятии телевизионного изображения в зависимости от темпа чтения*// *Вопросы психологии*, № 3, 1972.
14. <http://doneck-news.com/interesting-facts/1014-kak-spastis-ot-stressa-vyzvannogo-informacionnoy-peregruzkoy.html#ixzz44BTOraa> (müraciət tarixi: 18 dekabr 2014)
15. Toffler N. *Future Shock* // New York: Random House, 1975, p. 562.
16. Тоффлер А. *Метаморфозы власти*, СПб, 2002.
17. Миско М. *Влияние систематических занятий на компьютере на состояние адаптационных систем детей и подростков*, стр. 4.
18. *Компьютерные стрессы*, <http://chvikova.edusite.ru/p19aa1.html>

**Akbar HUSEYNOV**

*Azerbaijan National Academy of Sciences*

*Scientist of Institute of Economics*

*E-mail: akbar-huseynov@mail.ru*

## **COMMON PROBLEMS OF TAXATION SYSTEMS IN DEVELOPING COUNTRIES**

### **Introduction**

Taxation has two main functions in terms of economic growth. The first function is to expand the pool of resources required for investments by preventing the increase of private consumption. If foreign capital is left aside in this framework, the extent to which decision-makers are willing to cut investment from today's consumption in order to increase investment and future consumption can be monitored by taxation objectives. The second function of taxation is to transfer resources from