

Sevinc Ağavəli ALLAHYAROVA

Bakı Dövlət Universitetinin, Psixologiya kafedrasının dosenti
E-mail: allahyarova68@mail.ru

Mələhət Firdovsi HƏŞİMZADƏ

Xəzər Universiteti, Klinik Psixologiya, Psixologiya departamentinin magistrantı
E-mail: melahetheshimzade@gmail.com

RƏQƏMSAL DÖVRDƏ YUXU VƏ PSIXİ RİFAH

Xülasə

Müasir dövrdə rəqəmsal texnologiyalar insanların həyatının ayrılmaz hissəsinə çevrilmişdir. Bu texnologiyalar məlumatlara çıxışı sürətləndirir, ünsiyyəti asanlaşdırır və bir sıra sahədə yeni imkanlar yaradır. Amma həddindən artıq və balanssız istifadə psixi rifah, şəxsiyyətlərarası münasibətlər və yuxu keyfiyyəti üçün müəyyən risklər yarada bilər. Gecə saatlarında ekran qarşısında çox vaxt keçirmək melatonin ifrazını azalda və bioloji saati poza bilər. Bu da gündəlik performansın aşağı düşməsinə, həmçinin yuxu ritminin gecikməsinə səbəb olur. Rəqəmsal dünya psixi sağlamlıq problemləri olan şəxslər üçün həm dəstək vasitəsi, həm də informasiya mənbəyi kimi çıxış edə bilər. Əsasən depressiya və psixoz diaqnozu olan şəxslər internetdən psixi sağlamlıqla bağlı məlumat əldə etmək üçün daha çox istifadə edirlər. Amma, onlayn əldə edilən məlumatların keyfiyyəti və etibarlılığı hər zaman tam təmin olunmur. Rəqəmsal uzaqlaşma bəzi hallarda, misal olaraq yuxu və stress baxımından müsbət nəticə versə belə, hər kəs üçün eyni dərəcədə effektiv olmaya bilər. Nəticə olaraq, əsas məqsəd texnologiyaları tamamilə həyatımızdan çıxarmaq deyil, onu daha balanslı istifadə etməkdir.

Açar sözlər: rəqəmsal texnologiyalar, psixi rifah, yuxu keyfiyyəti, sosial media, ekran vaxtı, melatonin, rəqəmsal uzaqlaşma, digital detox, onlayn psixi sağlamlıq xidmətləri.

UOT: 159.944:612.821

JEL: D91

DOI: <https://doi.org/10.54414/UNQI6716>

Giriş

Rəqəmsal texnologiyalar (internet, süni intellekt, sosial media və s.) müasir dövrdə sürətlə inkişaf edir və artıq insanların həyatlarında ayrılmaz vasitəyə çevrilib. Bu texnologiyalar insanların gündəlik fəaliyyətlərini, yaşama və ünsiyyət tərzlərini ya yaxşı istiqamətə, ya da əksinə mənfi istiqamətə dəyişdirib. Son dövrlərdə artıq insanlar bu texnologiyaların əsirinə çevriliblər.

Rəqəmsal texnologiyalar insanlar üçün böyük imkalar yaradır. Misal olaraq məlumatlara daha asan çıxış əldə etməyi, iş, biznes imkanlarını, ünsiyyətin asanlaşmasını, məlumatların asanlıqla uzunmüddətli saxlanılmasını, vaxta qənaəti və s. göstərə bilərik. Bir sözlə onları daha xoşbəxt, rahat və sağlam yaşayış

tərzinə sürükləyir. Amma bu o demək deyil ki, mənfi təsirləri yoxdur. Həddindən artıq və balanssız istifadə real sosial münasibətlərin zəifləməsinə, asılılıq riskinin yaranmasına, şəxsi məlumatların məxfiliyi ilə bağlı təhlükələr yaranmasına səbəb ola bilər. Həmçinin, fərdin psixi rifahına, yuxu keyfiyyətinə mənfi təsirlər göstərə, sosial izolyasiyanı dərinləşdirə, dezinformasiyaların yaranması və artmasına şərait yarada bilər.

Smartfonlar rəqəmsal dünyaya giriş üçün açardır. Amma bu rəqəmsal dünya çox vaxt real dünyayla əlaqələri minimuma endirir. Yəni, sosial media bizə hər yerdə olmağa kömək etsə də, eyni zamanda bizi olduğumuz yerdən də uzaqlaşdırır. Müasir dövrdə insanlar ailələri, dostları, sevdikləri ilə birlikdə olsalar belə

demək olar ki, hər bir fərd smartfonlardan uzaqlaşma bilmir. Bu da ünsiyyət problemlərini ortaya çıxarır.

Rəqəmsal texnologiyalar içərisində ən geniş yayılmış və ən çox istifadə edilən sosial mediadır. Sosial mediadan nəzarətsiz istifadəsinin törətdiyi problemlər gün keçdikcə daha da aktual məsələyə çevrilir. Sosial media şəxsiyyətlərarası münasibətlərə və insanların özlərinə baxış tərzinə təsir göstərə bilər. Davamlı sosial müqayisələr, kiberhücum və s. tipli mənfi təcrübələr insanın özünəinamını çox zəiflədə bilər. Bununla yanaşı, müəyyən paylaşımlar bir çox məsələni normal hal kimi göstərməsi gəncləri özünə zərər cəhdləri, intihar düşüncələri, depressiya və s. təşviq edə bilər [1].

Rəqəmsal texnologiyalardan istifadə ekran vaxtını artırır, bu da öz növbəsində diqqət problemləri, yuxu pozuntuları, göz yorğunluğu və s. kimi problemlərin yaranmasına səbəb olur. İnsanlar artıq kitab oxumaq, təbiətdə gəzmək yerinə rəqəmsal texnologiyalardan istifadəyə üz tuturlar. Hətta bu sadalananları etsələr belə, müəyyən vaxt keçdikdən sonra orqanizm dopamin tələb edir və beynə daim bu barədə bildirişlər gəlir.

Bu vəziyyətdə ən təhlükəli tərəf rəqəmsal dünyanın yaratdığı saxta mükəmməlliyə inanmaqdır. Sosial mediada hər kəsin ən xoşbəxt anlarını paylaşır, filtrlı görüntülər və s. fərdi öz həyatını başqaları ilə müqayisə etməklə qarşı-qarşıya qoyur. Nəticədə insan öz uğurlarına sevinmək yerinə, ekrandakı "ideal" həyətlərə uyğunlaşa bilmədiyini üçün boşluq və narahatlıq hissi keçirir. Bu psixoloji təzyiq bizi sanki nəyisə qaçırmış kimi bir təşviş içində yaşamağa sürükləyir. Eyni zamanda bu texnologiyalar bizi həqiqi düşünmə qabiliyyətindən uzaqlaşdırır.

Ümumiyyətlə, göründüyü kimi rəqəmsal həyat yuxu keyfiyyətinə və psixi rifaha təsir göstərir. Bu təsirin müsbət və ya mənfi olması haqqında bir çox araşdırmalar aparılmışdır. Bu araşdırmaların nəticələrinə baxsaq, çox hissəsi mənfi təsirin olduğunu qeyd edir və aparılan tədqiqatlarla bunu əsaslandırırırlar.

Əsas hissə

İctimai müzakirələrdə və mediada rəqəmsal texnologiyaların psixi sağlamlıq üçün

“dağıdıcı” olduğu tez-tez vurğulanır [2]. Xüsusilə sosial şəbəkələrdə olan sosial müqayisələr psixi rifaha çox mənfi təsir göstərə bilər. Ümumiyyətlə, rəqəmsal texnologiyalar o zaman problem yaradır ki, rəqəmsal istifadə insanın resurslarını aşır və insanda stress yaradır [3].

Rəqəmsal texnologiyalar instinktlərimizə təsir göstərir. Onlardan istifadə etmək beyində dopamin ehtiyacını qarşılıyır. Bu rəqəmsal dünyadan uzaqlaşmağı daha da çətinləşdirir. Əlbəttə, tamamilə uzaqlaşmaq mümkündür. Amma, rəqəmsal texnologiyalardan düzgün istifadə etməmək artıq bunu vərdiş halından çıxararaq asılılıq vəziyyətinə gətirib çıxarır. Bu da təbii ki, psixi rifah üçün çox böyük təhlükədir. Rəqəmsal mühitin psixi sağlamlığa təsir göstərdiyi kimi, psixi rifah da həddindən artıq ekran istifadəsinə səbəb ola bilər.

Yuxu rejimi insan orqanizminin həm fiziki, həm də psixi bərpasını təmin edən təbii fizioloji hal və bioloji istirahət prosesidir. Rəqəmsal dünya və yuxu rejimi bir-birinə birbaşa olaraq təsir edir. Rəqəmsal cihazlardan ötürülən “mavi işıq” yuxu hormonunun, yəni melatoninin ifrazını ləngidir [4]. Eyni zamanda, cihazlardakı məzmunun beyni aktiv saxlaması da yuxu rejiminin pozulmasına səbəb olur [5]. Beləliklə də, rəqəmsal mühitdə çox olduqda yuxu keyfiyyəti və yuxu ritmi pozulur. 1.5 saat parlaq ekran istifadəsi zamanı yuxululuq azalır və ayıqlıq artır. 5 gün ardıcıl parlaq ekran istifadəsi isə bioloji saatı təxminən 1.5 saat gecikdirə bilər. Bu isə səhər tez saatlarda oyanmalı olan insanlar üçün böyük problemlər yarada bilər [4].

Normal olaraq, bütün texnologiya növləri tam olaraq eyni təsir göstərmir. Musiqi dinləmək, elektron kitab oxumaq, televizora baxmaq və s. kimi passiv fəaliyyətlər daha az stimullaşdırıcılar hesab olunur. İnteraktiv fəaliyyətlər isə, məsələn: sosial media, onlayn oyunlar, mesajlaşmalar və s. isə insanda daha çox ayıqlıq halı yaradır, bu da yuxuya keçidi çətinləşdirə bilər [5].

Son illərdə rəqəmsal texnologiyanın sürətli inkişafı, 24/7 əlçatanlıq və ən əhəmiyyətli COVID-19 dövründə ünsiyyətin onlayn formata keçməsi ev şəraitinə də müəyyən dərəcədə təsir göstərmişdir. Artıq, demək olar ki, bir

çox evdə yataq otaqları media ilə zənginləşdirilmiş şəkildədir. Yəni, otaqda smartfonlar, kompüter, televizor və s. kimi elektron cihazlar yerləşir. Xüsusilə, smartfonlardan istifadənin geniş yayılması yataqda cihaz istifadə etməyi normal hala çevirib [6].

Bu istiqamətdə aparılan araşdırmalara görə, xüsusilə uşaqlar və yeniyetmələrdə gecə rəqəmsal cihaz istifadəsi zəif yuxu keyfiyyətinə, yuxu azalmasına və pozulmuş yuxu-oyanıqlıq ritminə səbəb ola bilər. Bunun səbəbləri arasında mavi işığın melatoninini minimuma endirməsi, eyni zamanda cihazların yuxu vaxtını azaltması ola bilər [6]. 2 həftə ərzində ekran vaxtının azaldılması kortizol və kortizon səviyyələrində nəzərə çarpacaq qədər böyük və davamlı dəyişiklik yaratmayıb. Amma, səhər oyandıqda kortizon səviyyəsində kiçik bir fərq olduğu müşahidə olunub. Nəticəyə görə, ekran istifadəsini qısa müddətdə azaltmaq bədənin stress hormonlarına ciddi şəkildə təsir göstərməyib [7].

Rəqəmsal texnologiyalardan yanlış istifadə akademik həyatda da problemlərin yaranmasında müəyyən qədər rol oynayır. Gecələr ekran istifadəsinin artması sadəcə yuxu keyfiyyətini pozmaqla kifayətlənmir, eyni zamanda növbəti günün performansını da aşağı salır. Beyin yuxusuz olduğuna görə insan istər dərstdə, istərsə də işdə diqqətini toplamaqda, cəmləşdirməkdə çətinlik çəkir. Keyfiyyətli yuxu sağlam psixika, böyük uğurlar və yüksək akademik performansla bərabərdir.

COVID-19 dövrü insanları rəqəmsal dünyaya qapanmasına səbəb oldu. Bu pandemiya zamanları, həmçinin, insanların psixi sağlamlığının da riskdə olduğu vaxtlar idi. Bu dövrdə dərslər onlayn rejimə keçdi, bizneslər rəqəmsallaşdı. Bir sıra müəlliflər pandemiyanı var olan rəqəmsal meyilləri daha da artıran katalizator kimi qiymətləndirirlər [8].

Rəqəmsallaşmanın əsas üstünlüklərinə misal olaraq xərclərin azalması, uzaqdan iş, innovasiya imkanlarının artması və s. göstərilir [9]. Lakin müəlliflər vurğulayırlar ki, rəqəmsallaşmanın üstünlükləri olduğu kimi çatışmazlıqları da mövcuddur. Məsələn: nəzarətin daha da artması, işçilərin psixoloji rifahına təsir, iş-həyat balansının pozulması [10], təhlükəsizlik, kiberrisiklər və s. [11].

Rəqəmsal mühitin psixikaya təsiri istiqamətində bir çox tədqiqatlar aparılmışdır. Bunlardan biri də, Xorvatiyada aparılmış, məqsədi şizofreniya və depressiyası olan pasiyentlər arasında psixi sağlamlıqla bağlı internet istifadəsini araşdırmaq olan tədqiqatdır [12].

Nəticələrdən görünmüşdür ki, iştirakçıların böyük qismi internet istifadəçisidir. Amma, eyni zamanda onların interneti sağlamlıq məlumatı üçün daha tez-tez istifadə etdikləri ortaya çıxmışdır [12]. Psixoz qrupu onlayn psixi sağlamlıq xidmətlərinə daha çox maraq göstərmiş və interneti xəstəliklə mübarizədə daha faydalı vasitə hesab etmişdir. Buna baxmayaraq, internetdə olan bütün məlumatlar həmişə doğru və etibarlı deyil [12]. Həmçinin, koqnitiv çətinliklərin olması məlumatın daha doğru qiymətləndirilməsini çətinləşdirə bilər [13].

Nəticələrə əsasən, depressiyası və şizofreniya olan pasiyentlər internetdən geniş istifadə edirlər və daha çox psixi sağlamlıqla bağlı məlumatlara maraq duyurlar. Psixozlu pasiyentlər isə onlayn xidmətlərə daha çox maraq və diqqət göstərirlər [12].

Rəqəmsal dövrdə sosial media istifadəsi geniş yayılmışdır. Bu məsələnin sürətlə yayılması insanların psixoloji vəziyyətinə mənfi təsir göstərə bilər. Bu baxımdan sosial media asılılığının psixoloji və sosial dəyişənlərlə necə əlaqəli olduğunu araşdırmaq vacibdir. Xüsusilə depressiya, təşviş, stress, akademik performans, həyat məmnunluğu və s. ilə əlaqəsi həm tədqiqatçıların, həm də insanların diqqətini həmişə cəlb edir [14].

Türkiyənin cənub-şərqində yerləşən bir dövlət universitetində təhsil alan 616 tələbə üzərində aparılmış tədqiqatın əsas məqsədi sosial media asılılığı ilə bu qeyd olunan dəyişənlər arasındakı əlaqəni kompleks şəkildə araşdırmaq olmuşdur. Eyni zamanda həyat məmnunluğunun depressiya, anksiyete, akademik öz-effektivlik və ümumi aidiyyət hissi ilə əlaqəsi də öyrənilmişdir. Tədqiqatda 338 qadın və 228 kişi iştirak etmiş, yaş aralığı isə 17-32 olmuşdur. Məlumat toplamaq üçün Depressiya Təşviş Stress Şkalası, Smartfon Asılılığı Şkalası, Akademik Öz-Effektivlik Şkalası, Ümumi Aidiyyət Şkalası və Həyat Məmnunluğu Şkalasından istifadə edilmişdir. Məlumatlar struktur ekvaziya modeli, yəni SEM

vasitəsilə analiz olunmuşdur. Bura da həm birbaşa, həm də vasitəçi təsir və əlaqələr qiymətləndirilmişdir [14].

Əldə olunan nəticələr göstərmişdir ki, sosial media asılılığı depressiyaya, stressə, akademik öz-effektivliyə, ümumi aidiyyət hissinə və təşvişə əhəmiyyətli təsir göstərir. Ümumi aidiyyət və akademik öz-effektivlik isə həyat məmnunluğunu artıran vacib amillərdir [14]. Ən maraqlı nəticə o olmuşdur ki, sosial media asılılığının həyat məmnunluğuna birbaşa təsiri əhəmiyyətli olmamışdır. Amma, ümumi aidiyyət hissi sosial media asılılığı ilə həyat məmnunluğu arasındakı əlaqədə vasitəçi rol oynamışdır [14]. Araşdırma həmçinin vurğulayır ki, gender bəzi münasibətlərdə tənzimləyici rol oynayır. Gender sosial media asılılığı ilə həyat məmnunluğu arasındakı əlaqəyə, eyni zamanda stress, təşviş, akademik öz-effektivlik, ümumi aidiyyət və depressiya ilə həyat məmnunluğu arasındakı əlaqələrə təsir göstərmişdir. Lakin gender sosial media asılılığının digər dəyişənlərə təsirində tənzimləyici rol oynamamışdır [14].

Bu tədqiqat göstərir ki, sosial media asılılığı birbaşa olaraq həyat məmnunluğunu azaltmır. Amma, psixoloji vəziyyətə təsir edərək dolayısı ilə həyat keyfiyyətinə təsir göstərə bilər. Gender faktoru isə bəzi əlaqələri gücləndirə, ya da əksinə zəiflədə bilər. Buna görə sosial media asılılığını qiymətləndirərkən onun digər psixoloji, həmçinin sosial dəyişənlərlə birlikdə qiymətləndirilməsi vacibdir [14]. Rəqəmsal psixi sağlamlıq sahəsi artıq ənənəvi tele-səhiyyə modelindən uzaqlaşır. Artıq daha da mürəkkəbləşərək smartfon tətbiqləri, süni intellekt və s. kimi daha mürəkkəb texnologiyaların istifadə olunduğu yeni bir dövrə qədəm qoyur [15].

Smartfon sensorları vasitəsilə yuxu haqqında məlumatların toplanması xəstəliyin gedişatını proqnozlaşdırmağa kömək edir. Bu rəqəmsal fenotipləşdirmədir. Virtual reallıq yanaşmasına görə, fobiya və sosial təşvişin müalicəsində real dünya simulyasiyaları yaradaraq terapiyanın effektivliyini artırır [36]. Bunlarla yanaşı süni intellekt həm pasiyentlərə dəstək, həm də həkimlərin sənədləşmə işini asanlaşdırmaq üçün çox istifadə edilir [15].

Müasir dövrdə rəqəmsal bazarda 10,000-dən çox psixi sağlamlıq tətbiqi mövcuddur. Bu

istiqamətdə aparılan tədqiqatlar göstərir ki, tətbiqlər xüsusilə depressiya və təşviş kimi yüngül və ya orta dərəcəli problemlərin simptomlarını azaltmaqda olduqca faydalıdır. Şizofreniya kimi ağır psixi pozuntular zamanı isə bu tətbiqlər simptomların izlənməsi və dərman qəbuluna nəzarət üçün əlverişli vasitə hesab oluna bilər. Amma, mütləq mütəxəssis nəzarəti ilə birgə istifadəsi vacibdir [15].

Rəqəmsal texnologiyalar az təminatlı ölkələrdə yaşayan insanlar üçün xidmətlərin əlçatanlığını artırmağa bilər. Ancaq, nəzərə almaq lazımdır ki, süni intellekt alqoritmlərindəki mümkün irqi və ya sosial qərəzlər bərabərsizliyi daha da dərinləşdirə bilər. Buna görə də texnologiyalar hazırlanarkən mütləq mədəni xüsusiyyətlər də nəzərə alınmalıdır. Ümumiyyətlə, texnologiya təkbaşına yox, rəqəmsal alətlərin insan dəstəyi ilə birləşdiyi hibrid modellərdə ən yaxşı nəticələr verir [15].

Bütün bu innovasiyaların qarşısında duran ən böyük maneə istifadəçi bağlılığıdır. Yəni, tətbiqləri yükləyən insanların böyük əksəriyyəti onlardan uzunmüddətli istifadə etmir. Bu maneəni aradan qaldırmaq üçün "rəqəmsal naviqatorlar" adlanan insan dəstəyi və müdaxilə modelləri istifadə oluna bilər. Nəticə olaraq, rəqəmsal texnologiyalar psixi sağlamlıq xidmətlərini tam əvəz edə bilməz. Bunlar sadəcə əlçatanlığı artırmaq və genişləndirmək üçün bir vasitə kimi dəyərləndirilməlidir [15].

1980–1990-cı illərdə texnoloji inqilab baş verdi, daha sonra dünya yeni bir mərhələyə qədəm qoydu. İnternet, mobil telefonlar və digər elektron cihazlar geniş yayıldı. Bu da insanların gündəlik həyatını köklü şəkildə dəyişdirdi. Əsasən 1980-ci illərdən sonra doğulan nəsil rəqəmsal mühitdə böyüdüüyü üçün əvvəlki nəsillərlə müqayisədə fərqli xüsusiyyətlərə sahib oldular. Bu da nəsillər arasında fərqlərin yaranmasına gətirib çıxardı [16].

Gənclər yeni texnologiyalara daha tez uyğunlaşır. Onlar qlobal ünsiyyət qurur, məlumat mübadiləsi aparırlar. Beləliklə "öyrənmə ekologiyası" anlayışı ortaya çıxmışdır. Müasir gənclərin öyrənmə mühiti təkcə ənənəvi təhsil sistemi ilə kifayətlənmir. Sosial şəbəkələr, həmçinin rəqəmsal platformalar da bu prosesin əsas iştirakçılarındanıdır.

Bunlara görə “mileniallar” və “Z nəsli” onlardan əvvəlki nəsillərdən fərqlənir [16].

Bu texnologiyalar təhsildə informasiya mübadiləsini asanlaşdırdı və yeni pedaqoji imkanlar yaratdı. Amma, bununla da müəllimlərin informasiya-kommunikasiya texnologiyalarına uyğunlaşması zərurəti yarandı [16].

Rəqəmsal mühit gənclərə yeni bacarıqlar qazandırır. Misal olaraq sürətli qərar vermə, çoxlu tapşırıqları eyni zamanda icra etmə, məlumatları sintez etmə və s. göstərə bilərik. Eyni zamanda, sosial medialar həm də diqqət problemləri, vaxtın səmərəsiz istifadəsi və internet asılılığı kimi risklər yaradır [16].

Onlayn dünyada kimlik formalaşması əhəmiyyətli prosesdir. Gənclər sosial şəbəkələrdə öz şəxsiyyətlərini qururlar. Lakin anonimlik və ünsiyyətin nəzarətsiz olması kibertəcavüz, təqib olunma, manipulyasiya və digər riskləri artırır. Şəxsi məlumatların paylaşılması da gələcəkdə ciddi problemlərə səbəb ola bilər [16].

Texnologiyadan nəzarətsiz və çox istifadə sosial təcrid, tənhalıq və depressiya ilə əlaqələndirilir. Bəzi hallarda internet asılılığı aşağı özünə dəyər, diqqət problemləri və ailə münasibətlərinin pozulması ilə müşahidə olunur. Həmçinin, internet digər asılılıqlar üçün də vasitə rolunu oynaya bilər [16].

Sosial medialar münasibətlərə də təsir göstərir. Ailədə fərdlər arasında daim nəzarət, qısqançlıq və onlayn izləmə davranışları konfliktləri qıcıqlandıra bilər. Eyni zamanda, internet pornoqrafiyasının əlçatanlığı münasibətlərdə gözləntilərin artmasına, həm də emosional uzaqlaşmaya səbəb ola bilər [16].

Sosial təcridin ən radikal formasına misal olaraq Hikikomori fenomeni göstərilə bilər. Bu fenomen Yaponiyada yaranmışdır. Bu vəziyyətdə gənclər real həyatdan tam uzaqlaşaraq yalnız texnologiya vasitəsilə ünsiyyət qururlar. Bu fenomen artıq yalnız Yaponiyada deyil, digər ölkələrdə də müşahidə olunur [16]. Həmçinin, şəxsi məlumatların toplanması və istifadəsidir də mühüm məsələlərdəndir. Sosial şəbəkələrdə paylaşılan məlumatlar qurumlar tərəfindən analiz olunur. İstifadəçilər razılıq versələr belə, məlumatların harada saxlanıldığı çox vaxt tam şəffaf olmur. Rəqəmsal izlər uzun müddət serverlərdə qalır. Bununla da məxfiliklə bağlı

problemlər ortaya çıxır [16]. Nəticədə, rəqəmsal dövr həm böyük faydalar, həm də risklər yaradır. Təhsil, ailə və münasibətlər bu dəyişikliklərə uyğunlaşmalıdır [16].

Ümumiyyətlə, yatmadan öncə smartfon və s. istedadəsi demək olar ki, hər kəsdə vərdiş halı alıb. Bu hərəkət kənarında normal və sadə görünərsə də, bədənimizə, həyatımıza verdiyi zərəri heç kim nəzərə almır. Hətta, smartfon istifadə edərkən insan gözünün yorulduğunu hiss etsə belə, beynimiz süni olaraq aktiv qalır. Bu məsələ həm vaxt itkisi yaratdığı qədər, həmçinin bioloji problemlər də ortaya çıxarır. Bunlardan qurtulmaq üçün bir neçə üsuldən istifadə oluna bilər.

“Digital detox”, “digital minimalism”, “digital disconnection” kimi yanaşmalar mövcuddur və bu insanların əslində özlərinin də texnologiyadan istifadəni azaltmaq istədiyini göstərir. Rəqəmsal uzaqlaşma, yəni digital disconnection dedikdə, insanın könüllü olaraq müəyyən müddətdə rəqəmsal media istifadəsini azaltması və ya məhdudlaşdırması nəzərdə tutulur. Məsələn: müəyyən tətbiqlərə vaxt limiti qoymaq, bildirişləri bağlamaq və ya müəyyən vaxt ərzində “smartfonsuz” yaşamaq [14]. Hətta araşdırmalar göstərir ki, rəqəmsal uzaqlaşma çox zaman daha yaxşı yuxu keyfiyyəti və ya stressin azalması kimi müsbət nəticələr verə bilər. Lakin, bu üsul həmişə fayda vermir. Bəzi insanlarda bu hal əks təsir göstərə, əhvalın pisləşməsinə gətirib çıxara bilər [17]. Xüsusilə rəqəmsal imkanlara çıxışı məhdud olan qruplar üçün uzaqlaşma mənfi nəticə verə bilər [18].

Mütəxəssislər mütləq şəkildə faydalarla yanaşı, riskləri də nəzərə almalıdırlar. Psixi rifahımız üçün ən təhlükəli risklər kimi ekran qarşısında həddindən artıq vaxt keçirmək, yuxu keyfiyyətinin pozulması, FOMO, yəni “nəyisə qaçırmmaq qorxusu”, sosial mediadan uzaqlaşma bilməmək və s. göstərə bilərik. Texnologiyayı ümumiyyətlə həyatımızdan çıxarmaq mümkün və faydalı olmasa da bir sıra üsullarla bu asılılıqdan qurtulmaq mümkündür. İstifadəni minimuma endirmək, rəqəmsal cihazlardan yalnız öncədən təyin olunmuş saatlarda istifadə etmək və xüsusilə gecə yatmadan öncə smartfon və s. istifadəsini dayandıqmaq şox böyük irəliləyişlərə gətirib çıxara bilər. Eyni zamanda, psixoloji dəstək də istifadə oluna biləcək ən yaxşı üsullardandır. Ümumiyyətlə,

texnologiyanın bizi idarə etməsinə icazə verməməliyik. Ən yaxşı üsul tam məhdudlaşdırmaq yox, balanslı və nəzarət altında, şüurlu şəkildə istifadə etməkdir. Eyni zamanda, yuxu gigiyenasına əməl etmək, sabit rejim yaratmaqla yanaşı digər sadalanan üsullar birlikdə həyata keçirilsə, emosional sabitlik və psixi rifahın qorunmasına nail olmaq olar. Biz asılılığın kökündəki səbəbləri tapmaq üçün psixoloji dəstək də alaraq həll edə bilərik. Həyatımızı tamamilə məhdudiyətlər üzərində qurmaq düzgün deyil, hər şeyi öz yerində istifadə etməyi öyrənmək və həll yollarını araşdırıb taparaq tətbiq etmək lazımdır. Rəqəmsal dünya heç vaxt real həyat gözəlliklərinin yerini vermə bilməz. Daim onlayn mühitdə olmaq insanı öz daxilindən uzaqlaşdırır və daxilindəki səsi eşitməsinə maneə yaradır. Texnologiyalarla bağlantını kəsin özümüzdə fokuslanmaq, yəni rəqəmsal sükut içində qalmaq bizim psixikamız üçün önəmli addımdır.

Ekranlardan uzaq qalmaq və real dünyaya fokuslanmaq əslində özümüz üçün ən böyük yaxşılıqdır. Texnologiya bizim üçün sadəcə həyatımızı asanlaşdıran bir vasitə olaraq qalmalıdır. Biz texnologiyadan istifadə edərkən ətrafımızdakıları, təbiəti, insanları və canlı ünsiyyəti əsla itirməməliyik. Bu harmoniyayı qura bilmək, həmçinin texnoloji inkişafdan geri qalmamaq mənəvi hüsurumuzu qoruyub saxlamağa kömək edir.

Nəticə

Rəqəmsal texnologiyalar artıq sadəcə istifadə etdiyimiz texnologiyalar deyil, eyni zamanda müasir həyatımızın ayrılmaz bir parçasına çevrilib. Onlar artıq həyatımızın görünməz üzləridir. Bu texnologiyalarla əlaqələrimiz psixi sağlamlığımız üçün həm böyük bir imkan və fürsət, həm də ciddi bir problemdir. Əslində, texnologiyanın özü nə faydalı, nə də zərərli. Onun həyatımızdakı rolu bizim ondan necə və hansı məqsədlə istifadə etməyimizdən asılıdır. Məsələn, sosial medianın yaratdığı o sonsuz müqayisə hissi və dopamin asılılığı bizi eal dünyadan qoparıb süni bir rəqəmsal boşluğa sürükləyir. Parlaq ekranlar və onlardan yayılan mavi işıq isə təkcə yuxu rejimimizi pozmur, həmçinin, melatonin hormonunun ifrazını zəiflədərək bioloji

saatımızı tamamilə pozur. Bu pozuntu sadəcə bir gecə ilə bitmir. Eyni zamanda, növbəti günün akademik uğurlarına, iş performansına və ümumi əhval-ruhiyyəsinə də mənfi təsir edir.

Ümumiyyətlə, bu istiqamətdə minlərlə araşdırmalar aparılmışdır. Hər birinin nəticələri də deçək olar ki, eynidir. Rəqəmsal dünyanın insan psixikasına, yuxu rejiminə təsiri mənfi olaraq qiymətləndirilir. Müasir dövrdə insanlar artıq o qədər asılı hala gəliblər ki, uzaqlaşmaq istəsələr belə buna nail ola bilmirlər.

Sosial media asılılığının psixoloji təsirləri çoxdur. Bu təsirlər göstərir ki, bu hal həyat məmnunluğumuza birbaşa təsir etməsə də, stress, təşviş və depressiv düşüncələr vasitəsilə ümumi rifahımıza dolayısı yolla zərbə vurur. Biz ekran qarşısında uzun saatlar oturduqca, real ünsiyyətin verdiyi faydanı itiririk. Həmçinin texnologiyanın bizə təqdim etdiyi onlayn psixi sağlamlıq xidmətləri və süni intellekt əsaslı dəstək tətbiqləri tibbi yardımını daha əlçatan edir. Texnologiya bizə yol göstərə bilər. Lakin heç bir proqram mütəxəssis nəzarətini, insan faktorunu tam əvəz edə bilməz.

Nəticə olaraq, müasir dünyada rəqəmsal mühitdən tamamilə qopmaq həm mümkün-süzdür, həm də bizə inkişafdan və yeniliklərdən geri qalmaqdan başqa bir fayda verməz. Əsas məqsədimiz texnologiyanın bizi öz dünyasına sürükləməsinə imkan verməmək, əksinə, həmin cihazları şüurlu, planlı və balanslı şəkildə idarə etmək olmalıdır. Həyatımızda "rəqəmsal detoks" tətbiq etmək, yuxu gigiyenasına diqqət etmək, ekran müddətimizi azaltmaq emosional sabitliyimizi qorumağın ən effektiv yoludur. Bu kiçik addımlar olsa da, rəqəmsal dünyanın gətirdiyi riskləri minimallaşdırma bilər. Sağlam bir psixika, rahatlıq və yüksək keyfiyyətli yaşam heç bir rəqəmsal texnologiyadan asılı deyil. Əsl rahat və azad həyat ekrandan uzaq olan real həyatdır.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:

1. Abi-Jaoude E., Naylor K.T., Pignatiello A. Smartphones, social media use and youth mental health. Canadian Medical Association Journal, 2020;192(6):E136–E141. Doi: 10.1503/cmaj.190434
2. Meier A., Reinecke L. Computer-mediated communication, social media, and mental

- health: A conceptual and empirical meta-review. *Communication Research*, 2021;48(8):1182–1209.
Doi: 10.1177/0093650220958224
3. Valkenburg P.M. Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 2022;45:101294.
Doi: 10.1016/j.copsyc.2021.12.006
4. Chang A.M., Aeschbach D., Duffy J.F., Czeisler C.A. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Journal of Applied Physiology*, 2015;119(12):1363–1371.
Doi: 10.1152/jappphysiol.00165.2011
5. Cain N., Gradisar M. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 2010;11(8):735–742.
Doi: 10.1016/j.sleep.2013.08.799
6. AlShareef S.M. The impact of bedtime technology use on sleep quality and excessive daytime sleepiness in adults. *Sleep Science*, 2022;15:318–327.
Doi: 10.5935/1984-0063.20200128
7. Pedersen J., Rasmussen M.G.B., Sørensen S.O., Mortensen S.R., Olesen L.G., Brage S., Kristensen P.L., Puterman E., Grøntved A. Effects of limiting digital screen use on well-being, mood, and biomarkers of stress in adults. *NPJ Mental Health Research*, 2022;1(1):14. Doi: 10.1038/s44184-022-00015-6
8. Sostero M., Milasi S., Hurley J., Fernández-Macías E., Bisello M. Teleworkability and the COVID-19 crisis: A new digital divide? European Commission, Joint Research Centre (JRC121193). 2020.
9. Ritter T., Pedersen C.L. Digitization capability and the digitalization of business models in business-to-business firms: Past, present, and future. *Industrial Marketing Management*, 2020;86:180–190.
Doi: 10.1016/j.indmarman.2019.11.019
10. Hodder A. New technology, work and employment in the era of COVID-19: Reflecting on legacies of research. *New Technology, Work and Employment*, 2020;35(3):262–275. Doi: 10.1111/ntwe.12173
11. Aceto G., Botta A., Marchetta P., Persico V., Pescapé A. A comprehensive survey on internet outages. *Journal of Network and Computer Applications*, 2018;113:36–63.
Doi: 10.1016/j.jnca.2018.03.026
12. Žaja N., Vukojević J., Žarko T., Marelić M., Vidović D., Vukušić Rukavina T. Internet Use among Patients with Schizophrenia and Depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022;19(9):5695. Doi: 10.3390/ijerph19095695
13. Bernard R., Sabariego C., Cieza A. Barriers and facilitation measures related to people with mental disorders when using the web: A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 2016;18(6):e157. Doi: 10.2196/jmir.5442
14. Kalinkara Y., Talan T. Psychological balances in the digital world: Dynamic relationships among social media addiction, depression, anxiety, academic self-efficacy, general belongingness, and life satisfaction. *The Journal of Genetic Psychology*, 2025;186(2): 85–113.
Doi: 10.1080/00221325.2024.2400342
15. Torous J., Linardon J., Goldberg S.B., Sun S., Bell I., Nicholas J., Hassan L., Hua Y., Milton A., Firth J. The evolving field of digital mental health: Current evidence and implementation issues for smartphone apps, generative artificial intelligence, and virtual reality. *World Psychiatry*, 2025;24(2):156–174. Doi: 10.1002/wps.21299
16. Hernández-Peña H., Lagomarsino-Montoya M., Aguirre-Martínez G., Mansilla Sepúlveda J. On the digital age from humanistic psychology. *Environment and Social Psychology*, 2022;7(1). Doi: 10.18063/esp.v7.i1.1401
17. Nassen L.M., Vandebosch H., Poels K., Karsay K. Opt-out, abstain, unplug. A systematic review of the voluntary digital disconnection literature. *Telematics and Informatics*, 2023;81:101980. Doi: 10.1016/j.tele.2023.101980
18. Radtke T., Apel T., Schenkel K., Keller J., von Lindern E. Digital detox: An effective

solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media &*

Communication, 2022;10(2):190–215. Doi: 10.1177/20501579211028647

Sevinc Aghaveli ALLAHYAROVA

Associate Professor of the Department of Psychology, Baku State University

Malahat Firdovsi HASHIMZADA

Master's student at the Department of Psychology, Khazar University,

SLEEP AND MENTAL WELL-BEING IN THE DIGITAL ERA

Summary

In the modern era, digital technologies have become an integral part of people's lives. These technologies accelerate access to information, facilitate communication, and create new opportunities in various fields. However, excessive and unbalanced use may pose certain risks to mental well-being, interpersonal relationships, and sleep quality. Spending excessive time in front of screens at night can reduce melatonin secretion and disrupt the biological clock. This can lead to decreased daily performance as well as delayed sleep rhythm. The digital world can also serve as both a support tool and a source of information for individuals with mental health problems. Individuals diagnosed with depression and psychosis, in particular, use the internet more frequently to obtain information related to mental health. However, the quality and reliability of information obtained online are not always fully ensured. Although digital disconnection may yield positive results in some cases, for example in terms of sleep and stress, it may not be equally effective for everyone. In conclusion, the main goal is not to completely remove technology from our lives, but to use it in a more balanced way.

Keywords: Digital technologies, mental well-being, sleep quality, social media, screen time, melatonin, digital disconnection, digital detox, online mental health services.

Севиндж Агавади АЛЛАХЯРОВА

Доцент кафедры психологии, Бакинского государственного университета

Мелакет Фирдовси ГАШИМЗАДЕ

Магистрант, Департамент психологии, Хазарский Университет

СОН И ПСИХИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ

Резюме

В современную эпоху цифровые технологии стали неотъемлемой частью жизни людей. Эти технологии ускоряют доступ к информации, облегчают коммуникацию и создают новые возможности в ряде сфер. Однако чрезмерное и несбалансированное использование может создавать определённые риски для психического благополучия, межличностных отношений и качества сна. Длительное пребывание перед экраном в ночные часы может снижать выработку мелатонина и нарушать биологические часы. Это может приводить к снижению повседневной продуктивности, а также к задержке ритма сна. Цифровой мир также может выступать как средством поддержки, так и источником информации для лиц с проблемами психического здоровья. В частности, лица с диагнозом депрессия и психоз чаще используют интернет для получения информации, связанной с психическим здоровьем. Однако качество и достоверность информации, получаемой онлайн, не всегда полностью обеспечены. Цифровое

дистанцирование в некоторых случаях, например с точки зрения сна и стресса, может давать положительные результаты, однако не для всех оно одинаково эффективно. В заключение, основная цель заключается не в полном исключении технологий из нашей жизни, а в их более сбалансированном использовании.

Ключевые слова: цифровые технологии, психическое благополучие, качество сна, социальные сети, экранное время, мелатонин, цифровое дистанцирование, digital detox, онлайн-сервисы психического здоровья.

Daxil olub: 25.02.2026