

**Sevinc Ağavəli ALLAHYAROVA**

Bakı Dövlət Universiteti, Psixologiya kafedrasının dosenti

E-mail: [allahyarova68@mail.ru](mailto:allahyarova68@mail.ru)

**Lətifə Raci RZAYEVA**

Qərbi Kaspi Universiteti, Psixologiya və Sosial İş kafedrasının magistrantı

E-mail: [letife.rzayeva@bk.ru](mailto:letife.rzayeva@bk.ru)

**SOSIAL MEDIA ASILILIĞININ PSIXİ SAĞLAMLIĞA TƏSİRİ**

**Xülasə**

Sosial media asılılığı müasir cəmiyyətin psixoloji rifahına təsir göstərən ən dinamik və çoxşaxəli problemlərdən biri kimi qiymətləndirilir. Rəqəmsal platformalara həddindən artıq yönəlmiş diqqət, onlayn identiklik konstruksiyası, sosial müqayisə mexanizmlərinin güclənməsi və daim əlaqədə qalmaq tələbi insan davranışında yeni psixoloji risklər yaradır. Aparent olunan araşdırmalar göstərir ki, sosial media asılılığı depressiya, narahatlıq, emosional sabitsizlik, diqqət çatışmazlığı və özünəqapılma kimi psixi pozuntuların inkişafını sürətləndirə bilər. Bu proses, xüsusilə yeniyetmələr və gənclər arasında daha kəskin şəkildə müşahidə olunur, çünki onların özünüdərk etmə mexanizmləri və sosial identiklik formalaşma mərhələsindədir. Xülasə olaraq, sosial media asılılığı psixi sağlamlığa həm bioloji, həm sosial, həm də psixoloji səviyyələrdə təsir göstərən kompleks bir fenomendir. Onun yaratdığı risklərin azaldılması fərdi tənzimləmə bacarıqlarının, rəqəmsal savadlılığın və emosional rifahın gücləndirilməsi ilə mümkündür. Eyni zamanda ailə, məktəb və cəmiyyət səviyyəsində preventiv tədbirlərin görülməsi, eləcə də sosial platformaların təhlükəsiz istifadə modellərinin formalaşdırılması psixi sağlamlıq üçün mühüm qoruyucu rol oynayır.

**Açar sözlər:** psixi sağlamlıq, sosial media asılılığı, depressiya, yuxu pozuntuları, narahatlıq.

**UOT:** 159.97:004.738.5

**JEL:** I12, D91

**DOI:** <https://doi.org/10.54414/HWDT7158>

**Giriş**

Müasir rəqəmsal dövrdə sosial media platformaları insanların gündəlik həyatının ayrılmaz hissəsinə çevrilmişdir. Facebook, Instagram, TikTok, X (Twitter), YouTube və digər platformalar informasiya mübadiləsi, ünsiyyət qurmaq, özünüifadə və əyləncə üçün geniş imkanlar yaratmaqla yanaşı, yeni psixoloji və sosial risklərin formalaşmasına da səbəb olur. Xüsusilə son illərdə aparılan tədqiqatlar sosial media istifadəsinin sadəcə kommunikasiya vasitəsi kimi deyil, həm də vaxt keçdikcə asılılıq yaradan davranış modelinə çevrildiyini göstərir. Bu fenomen “sosial media asılılığı” anlayışının elmi diskursta geniş şəkildə işlənməsinə gətirib çıxarmışdır. Sosial media asılılığı kompulsiv istifadə, vaxtın idarələnməməsi, rəqəmsal mükafatlandırma mexanizmlərinə həddindən

artıq həssaslıq və onlayn fəaliyyətə emosional bağlılıq kimi təzahürlərlə xarakterizə olunur. Bu asılılıq forması, narkoloji və davranış asılılıqları ilə oxşar neyropsixoloji mexanizmlərə əsaslanır: beyində dopamin ifrazının stimullaşdırılması, mükafat-cəza sisteminin yenidən qurulması və impulsiv reaksiyaların güclənməsi kimi proseslər sosial medianın istifadəçini özünə daha çox bağlayan əsas faktorlar arasında göstərilir. Psixi sağlamlıq baxımından sosial media asılılığının təsiri çoxşaxəlidir. Bir tərəfdən, sosial platformalardan intensiv istifadə sosial müqayisə, özünəqiymətin aşağı düşməsi, mənlilik algısının təhrif olunması, FOMO (nəyisə qaçırma qorxusu), emosional gərginlik və narahatlıq kimi müxtəlif psixoloji problemlərin inkişafını sürətləndirir. Digər tərəfdən, yuxu ritminin pozulması, diqqət dağınıqlığı, təcrid

olunma və real sosial münasibətlərin zəifləməsi kimi əlavə təsirlər də insanın sosial–emosional rifahına mənfi təsir göstərir. Sosial media asılılığının təsiri xüsusilə yeniyetmələr və gənclər arasında daha kəskin müşahidə olunur, çünki bu yaş qruplarında psixoloji davamlılıq hələ tam formalaşmamış, sosial identiklik isə dinamik inkişaf mərhələsində olur. Bu səbəbdən sosial media platformalarının təqdim etdiyi idealizə olunmuş həyat modelləri, filtdən keçirilmiş görüntülər və populyarlıq göstəriciləri gənc istifadəçilərdə psixoloji təzyiqləri artırır. Mövcud vəziyyət sosial media asılılığının psixi sağlamlıq üçün ciddi çağırış olduğunu göstərməklə yanaşı, bu problemin elmi tədqiqinin vacibliyini önə çəkir. Rəqəmsal davranışların psixoloji dinamikasının öyrənilməsi, risk qruplarının müəyyənəşdirilməsi, profilaktik tədbirlərin işlənməsi və sosial medianın təhlükəsiz istifadəsi üzrə strateji yanaşmalar həm tədqiqatçılar, həm də siyasətçilər üçün mühüm prioritetlər kimi çıxış edir.

#### **Sosial media asılılığının qarşısının alınması və psixi sağlamlığın qorunması strategiyaları**

Rəqəmsal texnologiyaların sürətli inkişafı və sosial media platformalarının geniş yayılması müasir insanın davranış və psixi rifahına ciddi şəkildə təsir edən yeni sosial fenomenlər yaratmışdır. Bu fenomenlərdən ən aktual olanlardan biri sosial media asılılığıdır. Asılılıq davranışının formalaşması, mükafatlandırma mexanizmlərinin təsiri, alqoritmik yönləndirmə və psixoloji təhrikədiç amillərin birləşməsi nəticəsində baş verir. Bu vəziyyət yalnız fərdi psixi sağlamlıq üçün təhlükə yaratmır, həm də sosial münasibətlər, akademik fəaliyyət, iş performansı və emosional rifah üçün genişmiqyaslı problemlərə gətirib çıxara bilər. Məhz bu səbəbdən sosial media asılılığının qarşısının alınması və psixi sağlamlığın qorunması strategiyalarının işlənməsi müasir psixologiya, pedaqogika, sosiologiya və ictimai sağlamlıq sahələrinin prioritet tədqiqat istiqamətlərindən birinə çevrilmişdir. Aparılan araşdırmalar göstərir ki, sosial media istifadəçilərinin əhəmiyyətli hissəsi gündəlik həyatlarını bu platformalara həddindən artıq inteqrasiya edir və nəticədə psixi gərginlik, narahatlıq, depressiya simptomları, özünəqiymətin azalması,

yuxu pozuntuları və sosial təcrid kimi pozuntular meydana çıxır. Buna görə də sosial media asılılığı ilə mübarizə yalnız fərdin özünü tənzimləmə qabiliyyətinə deyil, həm də sosial, psixoloji və institusional səviyyədə kompleks müdaxilə strategiyalarına əsaslanmalıdır [1].

Rəqəmsal intizam sosial media ilə münasibətin sağlam çərçivədə qurulmasının əsas vasitələrindən biridir. Bu proses fərdin öz onlayn davranışını idarə etməsi, istifadə müddətini tənzimləməsi, informasiya yüklənməsinin qarşısını alması və emosional reaksiyalarını nəzarətdə saxlaması ilə bağlıdır. Tədqiqatlar göstərir ki, gündə 2 saatdan artıq sosial media istifadəsi psixi sağlamlıq risklərini artırır. Buna görə də istifadəçilər üçün texniki və davranış yönümlü məhdudiyətlərin müəyyən edilməsi effektiv profilaktik addımdır. Məsələn:

- ekran vaxtı limitlərinin tətbiqi;
- günün müəyyən saatlarında sosial media istifadəsinə qadağa;
- telefon bildirişlərinin minimuma endirilməsi;
- sosial media hesablarının avtomatik olaraq müəyyən saatlarda deaktiv edilməsi.

Bu kimi davranışlar dopamin stimullaşdırmasının azalmasına, impulsiv girişlərin qarşısının alınmasına və real həyatla əlaqələrin güclənməsinə şərait yaradır.

Rəqəmsal detoks insanın müəyyən müddət sosial mediadan uzaq qalaraq psixoloji balans bərpa etməsinə yönəlik müvəqqəti təcrid üsuludur. Həftədə bir neçə saatdan başlayaraq daha uzun müddətlərə qədər detoks tətbiqi emosional rahatlama, stressin azalması və diqqətin artması ilə müşayiət olunur [8].

Psixoloji rifahın qorunması sosial media asılılığının mənfi təsirlərinin azaldılmasında mərkəzi rol oynayır. Fərdi müdaxilə strategiyaları istifadəçinin emosional sabitliyini, özünəinamını və sosial adaptasiya bacarıqlarını gücləndirməklə asılılıq davranışlarının qarşısını alır. Bu strategiyaların ən təsirililərindən biri kognitiv-davranış terapiyasıdır (KDT). KDT sosial mediadan həddindən artıq istifadəyə səbəb olan təhrif olunmuş düşüncə modellərini dəyişdirməyi, məcburi davranışları tənzimləməyi və istifadəçinin gündəlik həyatında alternativ fəaliyyət formaları

yaratmağı hədəfləyir [2]. Beləliklə, terapiya asılılıq mexanizmlərini zəiflədir və emosional tarazlığı bərpa edir. İkinci vacib istiqamət özünəqiymət və emosional davamlılığın gücləndirilməsidir. Sosial media mühitində idealizə edilmiş obrazlarla müqayisə fərdin özünədəyərini azalda bilər. Bu səbəbdən pozitiv özünüdərk, stressin idarə olunması və emosional intellektin inkişafı kimi məşqlər psixi dayanıqlığın formalaşmasına kömək edir. Emosional davamlılığı yüksək olan fərdlər manipulyativ məzmunlardan daha az təsirlənir və sağlam sosial davranış modelləri nümayiş etdirirlər. Üçüncü mühüm müdaxilə istiqaməti yuxu gigiyenasının bərpasıdır. Sosial medianın gec saatlara qədər istifadəsi yuxu ritmini pozur, melatonin istehsalını azaldır və nəticədə psixi sağlamlıq problemlərini dərinləşdirir. Buna görə də yuxudan əvvəl telefon istifadəsini məhdudlaşdırmaq, gecə rejimindən istifadə etmək, cihazları yataq otağından kənar saxlamaq və sabit yuxu cədvəli qurmaq psixoloji balansın qorunması üçün vacib şərtlərdir. Ümumilikdə, fərdi müdaxilə strategiyaları sosial media asılılığının yaratdığı psixoloji riskləri azaldır, emosional sabitliyi gücləndirir və istifadəçinin həm rəqəmsal, həm də real həyat mühitində daha sağlam davranış modelləri formalaşdırmasına şərait yaradır.

Sosial media asılılığının artması bu problemi yalnız fərdi deyil, həm də cəmiyyət və dövlət səviyyəsində həll edilməli olan kompleks psixoloji-sosial məsələ kimi təqdim edir. Bu kontekstdə həyata keçirilən müdaxilə strategiyalarının məqsədi rəqəmsal davranışın sağlamlaşdırılması, psixi rifahın qorunması və ictimai təhlükəsizlik mühitinin formalaşdırılmasıdır. Cəmiyyət səviyyəsində maarifləndirmə proqramları əsas profilaktik mexanizmlərdən biridir. Kütləvi informasiya vasitələri, sosial kampaniyalar və təhsil müəssisələri vasitəsilə ictimaiyyətin rəqəmsal risklər haqqında məlumatlandırılması insanların öz davranışlarını daha şüurlu şəkildə tənzimləməsinə şərait yaradır. Dövlət tərəfindən həyata keçirilən preventiv proqramlar psixi sağlamlıqla bağlı maariflənməni genişləndirir və sosial media asılılığının erkən mərhələdə aşkarlanmasına yardım edir. Dövlət və platforma səviyyəsində mühüm başqa bir müdaxilə sosial

media şirkətlərinin təhlükəsizlik mexanizmlərini gücləndirməsidir. Alqoritmlərin psixoloji təsirini nəzərə alan platformalar zərərli məzmunu filtrasiya etməli, istifadəyə vaxt məhdudiyəti təqdim etməli, azyaşlılar üçün xüsusi qorunma rejimi yaratmalı və reklam-məzmun şəffaflığını təmin etməlidirlər. Bu tədbirlər sosial media mühitini daha təhlükəsiz edir və istifadəçilərin asılılıq meyillərini azaldır. sağlamlıq xidmətlərinin əlçatan olmasının genişləndirilməsi də mühüm sosial strategiyadır [3]. Məktəblərdə psixoloq və sosial işçilərin sayının artırılması, icma səviyyəsində psixoloji dəstək mərkəzlərinin yaradılması və psixi sağlamlıqla bağlı xidmətlərin əlçatanlığının artırılması sosial media istifadəsinin yaratdığı risklərin vaxtında aradan qaldırılmasına kömək edir. Bununla yanaşı, alternativ fəaliyyətlərin təşviqi sosial media asılılığının qarşısının alınmasında tamamlayıcı və gücləndirici rol oynayır. İdman, yaradıcılıq fəaliyyəti, ictimai layihələrdə iştirak, təbiət mühitinə çıxış və sosial ünsiyyəti artıran fəaliyyətlər dopamin sistemini təbii yolla stimullaşdıraraq rəqəmsal mühitə həddindən artıq bağlılığı zəiflədir. Bu fəaliyyətlər həm psixoloji balansı gücləndirir, həm də fərdin real sosial müstəvidə özünü ifadə etmə imkanlarını artırır. Ümumilikdə, sosial media asılılığının azaldılması kompleks və çoxsəviyyəli yanaşma tələb edir. Ailə, məktəb, cəmiyyət, dövlət və media platformalarının koordinasiya fəaliyyəti nəticəsində sağlam rəqəmsal mühit formalaşdırıla bilər ki, bu da həm fərdi, həm də ictimai psixi sağlamlığın dayanıqlı şəkildə qorunmasına xidmət edir.

Sosial media asılılığı müasir dövrün ən geniş təsirli psixoloji problemlərindən biri kimi fərdi, sosial və institusional səviyyədə kompleks yanaşma tələb edir. Onun qarşısının alınması yalnız istifadəçinin özünü tənzimləmə bacarıqlarının gücləndirilməsi ilə deyil, həm də psixoloji müdaxilə, ailə və məktəb mühitində düzgün davranış modellərinin formalaşdırılması, cəmiyyət səviyyəsində rəqəmsal savadlılığın artırılması və sosial media platformalarının məsuliyyətli fəaliyyət göstərməsi ilə bağlıdır. Fərdi psixoloji rifah, sağlam həyat tərzini və balanslaşdırılmış rəqəmsal mühit sosial media asılılığının mənfi təsirlərini minimuma endirmək üçün əsas amillərdir. Bu

strategiyaların həyata keçirilməsi psixi sağlamlığın qorunmasına, sosial münasibətlərin möhkəmlənməsinə və cəmiyyətin ümumi rifahının yüksəlməsinə mühüm töhfə verir [7].

### **Sosial media asılılığının psixi sağlamlığa təsir istiqamətləri**

Sosial media asılılığı emosional sağlamlığa ciddi və çoxşaxəli təsirlər göstərir. Müasir tədqiqatlar göstərir ki, sosial şəbəkələrdə uzunmüddətli və nəzarətsiz fəaliyyət istifadəçilərdə depressiv əhvalın yüksəlməsi, narahatlıq səviyyəsinin artması və emosional tənzimləmənin zəifləməsi ilə sıx bağlıdır. Depressiya simptomlarının güclənməsinin əsas səbəbləri başqalarının idealizə olunmuş həyat görüntüləri ilə müqayisə, rəqəmsal mükafatlandırma mexanizmlərinə emosional bağlılıq və onlayn münasibətlərin real sosial dəstəyi tam əvəz edə bilməməsidir. Bu proses özünəqiymətin azalmasına, emosional tükənməyə və neqativ düşüncə modellərinin formalaşmasına gətirib çıxarır. Eyni zamanda, sosial media istifadəsi anksiyete pozuntularının genişlənməsinə şərait yaradır. FOMO (nəyisə qaçırma qorxusu), sosial statusla bağlı rəqabət, cavabsız mesajların yaratdığı gərginlik və daim onlayn olma ehtiyacı istifadəçilərdə xroniki stress və narahatlıq yaradır. Bu hal həm gündəlik emosional fonu pozur, həm də uzunmüddətli narahatlıq pozuntularının inkişafına təkan verir. Sosial medianın emosional tənzimləmə üzərində mənfi təsiri də xüsusi qeyd edilməlidir. Sürətli dəyişən vizual və emosional stimullar beynin emosional cavab mexanizmlərini yükləyir və tənzimləmə prosesini zəiflədir [4]. Bu, xüsusilə yeniyetmələrdə impulsiv davranışların artması, aqressiv reaksiya tendensiyalarının güclənməsi və əhval dalğalanmalarının çoxalması ilə müşahidə olunur.

Sosial media asılılığı fərdin sosial rifahına ciddi şəkildə təsir göstərərək onun real münasibətlərini, sosial funksiyalarını və ictimai davranış modellərini zəiflədir. Sosial mühitdən uzaqlaşma və virtual ünsiyyətin üstünlük təşkil etməsi nəticəsində istifadəçilərdə sosial təcrid, ünsiyyət bacarıqlarının zəifləməsi və empatiya səviyyəsinin enməsi müşahidə olunur. Bu hallar insanların ailə üzvləri və dostları ilə olan münasibətlərinin səmimiyyətinə və dərinliyinə mənfi təsir edir, nəticədə fərdin sosial dəstək

sistemi zəifləyir və tənha hiss etmə ehtimalı artır. Sosial mediada fasiləsiz şəkildə nümayiş olunan idealizə edilmiş həyat tərzləri, uğur hekayələri və filtrlənmiş görüntülər mənfi sosial müqayisəni gücləndirir. Bu proses istifadəçilərin özünəinamının azalmasına, bədən obrazı ilə bağlı narahatlıqların yaranmasına və ümumi psixoloji narazılığın artmasına gətirib çıxarır. Özünü başqaları ilə müqayisə edən fərdlərdə dəyərsizlik hissi və özünütənqid meyilləri daha güclü olur ki, bu da sosial sağlamlığa mənfi təsir göstərən vacib psixoloji faktordur. Bununla yanaşı, sosial media mühitində kiberbullinq hallarının yayılması psixoloji travmaların formalaşmasına ciddi şərait yaradır. Onlayn zorakılıq qurbanlarda travma sonrası stres pozuntusu, emosional zədələr, sosial qorxu və özgüvənsizlik kimi ağır psixoloji nəticələrə səbəb olur. Xüsusilə yeniyetmələr bu təsirlərə daha həssasdır, çünki onların emosional sabitliyi və şəxsiyyət inkişafı hələ tam formalaşmamışdır. Buna görə də kiberbullinq sosial sağlamlığa ən təhlükəli təsir istiqamətlərindən biri hesab edilir [5].

Sosial media asılılığı yalnız emosional və sosial rifaha deyil, həm də idrak (kognitiv) fəaliyyətlərə və fiziki sağlamlığa əhəmiyyətli mənfi təsirlər göstərir. Bu təsirlər insanın gündəlik həyat funksionallığını, öyrənmə bacarığını, iş performansını və ümumi psixofiziki balansını pozan kompleks nəticələr yaradır. Sosial medianın yaratdığı çoxsaylı vizual, eşidilən və emosional stimullar beynin diqqət resurslarını parçalayır və diqqətin davamlılığını zəiflədir. Bu hal dərin və ardıcıl düşünmə qabiliyyətini məhdudlaşdırır, multitasking davranışlarını artırır və nəticədə təhsil və iş performansında enmə müşahidə olunur. İdrak pozuntularının digər mühüm istiqaməti yaddaş funksiyalarının zəifləməsidir. Müasir tədqiqatlar göstərir ki, tez-tez dəyişən məlumat axını, informasiyanın səthi emalı və davamlı ekran keçidləri qısamüddətli yaddaşa mənfi təsir edir və informasiya yadda saxlanmasının keyfiyyətini aşağı salır. Bu, öyrənmə proseslərində çətinliklər yaratmaqla yanaşı, uzunmüddətli informasiyanın sistemləşməsinə də ləngidir. Dopamin sistemində baş verən dəyişikliklər isə sosial media asılılığının bioloji əsasını təşkil edir. Layklar, izlənmə sayları və

digər sosial mükafatlandırma mexanizmləri beynin dopamin ifrazını süni şəkildə artırır. Bunun nəticəsində istifadəçi asılılıq davranışları göstərməyə başlayır, motivasiya sistemi pozulur və real həyatda zövq alma, maraq və təşəbbüskarlıq qabiliyyəti azalır. Bu dəyişikliklər həm emosional sabitlik, həm də kognitiv fəaliyyət üçün ciddi təhlükə yaradır. Sosial media asılılığı psixi sağlamlıq vasitəsilə fiziki rifaha da təsir edir. Ən geniş yayılmış təsirlərdən biri yuxu pozuntularıdır. Mobil telefonların gecə istifadəsi melatonin ifrazını azaldır, bioritm pozulur və nəticədə insanın yuxu keyfiyyəti aşağı düşür. Bu isə həm psixoloji gərginliyin artmasına, həm də gündüz fəaliyyətlərində diqqət və enerjinin azalmasına səbəb olur. Bundan əlavə, uzunmüddətli ekran istifadəsi hərəkətsizliyə gətirib çıxarır [6]. Fiziki aktivliyin azalması ümumi yorğunluq, enerjisizlik və stressə qarşı davamlılığın zəifləməsinə səbəb olur. Bu, həm psixoloji, həm də fizioloji balansın pozulmasına şərait yaradır. Psixosomatik simptomlar da sosial media asılılığının əhəmiyyətli göstəricilərinəndir. Baş, boyun və çiyin ağrıları, həzm pozuntuları, göz yorğunluğu kimi əlamətlər psixoloji gərginliklə əlaqəli olaraq ortaya çıxır. Bu simptomlar sosial media istifadəsinin yalnız emosional deyil, eyni zamanda bədən funksiyaları üzərində də real təsirə malik olduğunu göstərir. Sosial media asılılığı idrak və fiziki sağlamlığa birbaşa və dolaylı təsirlər göstərərək insan fəaliyyətinin çoxsaylı sahələrini zəiflədir. Diqqət dağınıqlığı, yaddaş problemləri və dopamin sistemindəki dəyişikliklər psixi və kognitiv performansı aşağı saldığı kimi, yuxu pozuntuları, hərəkətsizlik və psixosomatik gərginlik də fiziki rifahın pisləşməsinə səbəb olur. Bu təsirlər bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqədə olaraq həm qısa, həm də uzunmüddətli sağlamlıq riskləri formalaşdırır və sosial media asılılığının ciddiliyini bir daha vurğulayır.

### **Nəticə**

Aparılan təhlillər göstərir ki, sosial media asılılığı müasir rəqəmsal cəmiyyətin psixi sağlamlığı üçün çoxsaxəli və mürəkkəb risklər yaradan sosial-psixoloji fenomendir. Sosial şəbəkələr gündəlik həyatın ayrılmaz hissəsinə çevrilsə də, onların nəzarətsiz və kompulsiv

istifadəsi emosional, sosial, idrak və fiziki rifaha ciddi mənfi təsirlər göstərir. Bu təsirlər fərdin psixoloji tarazlığının pozulması, sosial münasibətlərin zəifləməsi, idrak performansının enməsi və bədən sağlamlığında psixosomatik pozuntularla nəticələnir. Emosional sağlamlıq baxımından sosial media asılılığı depressiv əhvalın artması, narahatlıq pozuntularının güclənməsi, özünəqıymətin azalması və emosional tənzimləmə mexanizmlərinin zəifləməsinə səbəb olur. Sosial təsirlər isə real münasibətlərin səthiləşməsi, sosial təcrid, empatiya səviyyəsinin aşağı düşməsi və kiberbullinq kimi risklərlə müşayiət olunur ki, bu da fərdin sosial adaptasiya imkanlarını zəiflədir. İdrak funksiyalarına təsirlər diqqət dağınıqlığı, yaddaş zəifləyişi, motivasiya sisteminin pozulması və dopamin asılılığı ilə özünü göstərir. Fiziki sağlamlıqda isə yuxu pozuntuları, hərəkətsizlik, ümumi yorğunluq və psixosomatik simptomlar geniş yayılmış nəticələrdəndir. Ümumilikdə, sosial media asılılığının psixi sağlamlığa təsiri kompleks, bir-birinə bağlı və qarşılıqlı gücləndirici proseslərdən ibarətdir. Bu təsirlərin aradan qaldırılması fərdi, ailəvi, məktəb və cəmiyyət səviyyəsində həyata keçirilən çoxpilləli müdaxilə strategiyalarını tələb edir. Rəqəmsal savadlılığın artırılması, psixoloji dəstək xidmətlərinin əlçatan olması, platformaların məsuliyyətli davranış prinsiplərini gücləndirməsi və fərddə sağlam rəqəmsal vərdişlərin formalaşdırılması sosial media asılılığının mənfi nəticələrini minimuma endirmək üçün əsas şərtlərdir. Beləliklə, sosial media asılılığı təkcə fərdi problem deyil, həm də ictimai sağlamlıq və sosial rifah məsələsi kimi qiymətləndirilməlidir. Onun psixi sağlamlığa təsir istiqamətlərinin dərinəndən araşdırılması və preventiv tədbirlərin gücləndirilməsi müasir cəmiyyət üçün strateji əhəmiyyət kəsb edir. Psixi sağlamlıq və psixi rifah fərdin həyat keyfiyyətini, sosial funksionallığını və cəmiyyətə töhfəsini müəyyən edən çoxsaxəli konsepsiyalardır. Bu anlayışlar yalnız psixi pozuntuların olmaması ilə məhdudlaşmır; onlar şəxsi inkişaf, məqsədli həyat, mənalı fəaliyyət və emosional sabitlik kimi elementləri əhatə edir. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının sağlamlıq anlayışı çərçivəsində psixi sağlamlıq həm fərdi, həm də sosial- iqtisadi inkişaf üçün əsas şərtədir və hər bir insanın hüququ kimi qiymətləndirilir.

### **ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:**

1. Baker D.A., Algorta G.P. The relationship between online social networking and depression: A systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2016;19(11): 638–648.
2. Barry C.T., Sidoti C.L., Briggs S.M., Reiter S.R., Lindsey R.A. Adolescent social media use and mental health from a developmental perspective. *Journal of Adolescence*, 2017;61:1–11.
3. Berryman C., Ferguson C.J., Negy C. Social media use and mental health: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 2018;80: 1–8.
4. Huang C. Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2017; 20(6): 346–354.
5. Kuss D.J., Griffiths M.D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2017; 14(3), 311. Doi: 10.3390/ijerph14030311
6. Kuss D.J., Griffiths M.D. Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2011; 8(9): 3528–3552.
7. Lin L.Y., Sidani J.E., Shensa A., et al. Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 2016; 33(4): 323–331.
8. Oberst U., Wegmann E., Stodt B., Brand M., Chamarro A. Negative consequences of social networking site use: Cognitive biases and associations with symptoms of problematic use. *Psychiatry Research*, 2017; 253: 1–8.

### **Sevinc Agaveli ALLAHYAROVA**

Baku State University, Associate Professor of the Department of Psychology

### **Latifa Raji RZAYEVA**

Master's student at the Department of Psychology and Social Work, Western Caspian University

## **THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ADDICTION ON MENTAL HEALTH**

### **Summary**

Social media addiction is considered one of the most dynamic and multifaceted problems affecting the psychological well-being of modern society. Excessive attention to digital platforms, online identity construction, strengthening of social comparison mechanisms and the need to stay constantly connected create new psychological risks in human behavior. The presented studies show that social media addiction can accelerate the development of mental disorders such as depression, anxiety, emotional instability, attention deficit and self-absorption. This process is especially acute among adolescents and young people, as their self-awareness mechanisms and social identity are in the process of formation. In summary, social media addiction is a complex phenomenon that affects mental health at both biological, social and psychological levels. Reducing the risks it poses is possible by strengthening individual regulatory skills, digital literacy and emotional well-being. At the same time, taking preventive measures at the family, school and community levels, as well as forming safe models of using social platforms, plays an important protective role for mental health.

**Keywords:** mental health, social media addiction, depression, sleep disorders, anxiety.

**Севиндж Агавади АЛЛАХЯРОВА**

Доцент кафедры Психологии Бакинского Государственного Университета

**Латифа Раджи РЗАЕВА**

Магистрант кафедры Психологии и Социальной работы Западно-Каспийского Университета

## **ВЛИЯНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

### **Резюме**

Зависимость от социальных сетей считается одной из самых динамичных и многогранных проблем, влияющих на психологическое благополучие современного общества. Чрезмерное внимание к цифровым платформам, формирование онлайн-идентичности, усиление механизмов социального сравнения и потребность в постоянной связи создают новые психологические риски в поведении человека. Представленные исследования показывают, что зависимость от социальных сетей может ускорить развитие таких психических расстройств, как депрессия, тревожность, эмоциональная нестабильность, синдром дефицита внимания и самопоглощение. Этот процесс особенно остро проявляется среди подростков и молодежи, поскольку их механизмы самосознания и социальная идентичность находятся в процессе формирования. В целом, зависимость от социальных сетей — это сложное явление, влияющее на психическое здоровье на биологическом, социальном и психологическом уровнях. Снижение связанных с ней рисков возможно за счет укрепления навыков саморегуляции, цифровой грамотности и эмоционального благополучия. В то же время, принятие профилактических мер на семейном, школьном и общественном уровнях, а также формирование безопасных моделей использования социальных платформ играют важную защитную роль для психического здоровья.

**Ключевые слова:** психическое здоровье, зависимость от социальных сетей, депрессия, нарушения сна, тревожность.

**Daxil olub:** 30.01.2026