

Könül Füzuli ƏLİYEVƏ

Qərbi Kaspi Universiteti, Psixologiya və Sosial İş kafedrasının magistrantı
E-mail: knl.liyeva@mail.ru

GƏNCLƏRİN SOSIAL ŞƏBƏKƏLƏRDƏN ASILILIQ PROBLEMI

Xülasə

Bu məqalə geniş yayılmış asılılığın bir formasını araşdırır: gənclərin sosial mediaya olan aludəliyi, müxtəlif sosial şəbəkələrdə faktiki olaraq daimi ünsiyyət ehtiyacından yaranır. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı internet asılılığını xəstəlik kimi tanıyıb. Onlayn istifadə oyunla məhdudlaşmır; gənclər sosial şəbəkələrdə aktiv şəkildə ünsiyyət qururlar. Məqalədə gündə ən azı üç saat internetdə vaxt keçirən gənclərin sayında davamlı artımı göstərən statistik məlumatlar təqdim edilir və sosial mediadan istifadənin müsbət və mənfi tərəfləri nümayiş etdirilir. Müəlliflər ictimaiyyətə açıq olan statistik məlumatlara əsaslanaraq, müasir gənclər arasında sosial mediadan istifadənin dinamikasını təhlil edirlər. Bu empirik araşdırmanın nəticələri bizə gənclər arasında sosial mediadan asılılığın səviyyəsi barədə nəticə çıxarmağa imkan verdi. Asılılığın qarşısını almaq üçün xüsusilə internet və sosial mediadan istifadə üçün tövsiyələr hazırlanmışdır.

Açar sözlər: Sosial media asılılığı, depressiya, psixoloji sağlamlıq, sosial-psixoloji təsirlər.

UOT: 159.922.8:004.738.5

JEL: I31, D91, I12

DOI: <https://doi.org/10.54414/UHFM1251>

Giriş

Müasir dövrdə sosial media gənclərin gündəlik həyatının ayrılmaz hissəsinə çevrilmişdir. Bu platformalar vasitəsilə gənclər ünsiyyət qurur, məlumat əldə edir və öz yaradıcılıq potensialını reallaşdırır. Lakin sosial mediadan həddindən artıq və nəzarətsiz istifadə bir sıra psixoloji və emosional problemlərə gətirib çıxara bilər. Xüsusilə gənclər arasında sosial müqayisə, “ideallaşdırılmış” həyat obrazlarına baxış və bəzən qərəzli məzmunun təsiri onların özünü qiymətləndirməsini zəiflədə və emosional gərginliyi artırır. Bu hallar uzunmüddətli perspektivdə depressiyanın yaranmasına zəmin yarada bilər.

Sosial media asılılığı həm yuxu rejiminin pozulmasına, həm də təhsildə və şəxsi münasibətlərdə çətinliklərə səbəb olur. Bu məqalə gənclərin sosial mediadan asılılıq səviyyəsini, bu asılılığın psixoloji nəticələrini və depressiya riskini sosial-psixoloji baxımdan təhlil etməyi məqsəd qoyur.

Beləliklə, giriş hissəsi sosial mediadan istifadə vərdislərinin psixoloji sağlamlıq üçün əhəmiyyətini ön plana çıxarır.

Əsas hissə

Müasir dövrdə sosial media gənclərin həyatında getdikcə daha böyük rol oynamaqdadır. Facebook, Instagram, TikTok və digər platformalar gənclərə ünsiyyət qurmaq, məlumat paylaşmaq, əylənmək və öz yaradıcılıq potensialını reallaşdırmaq imkanı verir. Sosial şəbəkələr vasitəsilə gənclər həm öz maraqlarını ifadə edə, həm də sosial qruplara qoşularaq aidiyyət hissi qazana bilərlər. Bu, onların şəxsiyyət inkişafına və sosial bacarıqlarının formalaşmasına müəyyən müsbət təsir göstərir.

Lakin sosial medianın həddindən artıq istifadəsi mənfi nəticələr doğura bilər. Gənclərin gündəlik vaxtlarının böyük hissəsini onlayn platformalarda keçirməsi real həyatdakı ünsiyyət və fəaliyyət imkanlarını məhdudlaşdırır. Yuxu rejiminin pozulması, fiziki fəaliyyətsizlik və diqqət konsentrasiyasının azalması kimi problemlər ortaya çıxır. Eyni zamanda, sosial şəbəkələrdə “ideallaşdırılmış” həyat tərzlərinə baxış və başqaları ilə müqayisə aparma meyli gənclərdə narahatlıq, tənhalıq və özünü qiymətləndirmə problemləri yarada bilər.

Psixoloji araşdırmalar göstərir ki, uzun müddət sosial mediaya bağlı qalan gənclər həm emosional, həm də kognitiv baxımdan daha həssas olurlar. Onlar daha tez qıcıqlanırlar, stressə qarşı dözümsüzlük göstərir və kiçik uğursuzluqlara qarşı belə depressiv əlamətlər göstərə bilirlər. Bu baxımdan sosial media asılılığı gənclərin psixoloji sağlamlığı üçün ciddi risk faktorlarından birinə çevrilir [3, s.26].

Beləliklə, sosial media gənclərin həyatında həm faydalı, həm də təhlükəli təərəflərə malikdir. Onun istifadəsi düzgün və balanslı idarə olunmadıqda emosional sabillik və psixoloji sağlamlıq üçün zərərlərə səbəb olur. Bu hissə gənclərin sosial mediadan istifadəsi və bunun onların gündəlik həyatına təsirlərini ətraflı şəkildə izah edir, növbəti hissələrdə isə bu asılılığın depressiya və digər psixoloji problemlərlə əlaqəsi detallı təhlil olunacaq.

Sosial media asılılığı gənclərin psixoloji vəziyyətinə əhəmiyyətli təsir göstərir. Asılılıq dərəcəsi artdıqca onların emosional sabilliyi zəifləyir, gündəlik həyatda stres və narahatlıq hissləri çoxalır. Gənclər sosial şəbəkələrdə vaxtlarının böyük hissəsini keçirərkən real həyatla qarşılıqlı əlaqələri azalır, təcrid olunmuşluq hissi yarana və özünəinam problemləri inkişaf edə bilər. Araşdırmalar göstərir ki, sosial mediadan həddindən artıq istifadə edən gənclərdə diqqət pozğunluğu, emosional gərginlik və yuxu problemləri müşahidə olunur.

Gənclərin psixoloji vəziyyətinə mənfi təsir göstərən əsas amillərdən biri də onlarda formalaşan daimi müqayisə meylidir. Sosial media platformalarında nümayiş etdirilən “ideal həyat tərzini” obrazları gənclərdə öz həyatlarını qeyri-kafi və uğursuz kimi qəbul etməyə səbəb olur. Bu hal xüsusilə özünüqiymətləndirməsi zəif və sosial təcrübəsi az olan fərdlərdə depressiv əlamətlərin yaranmasını sürətləndirir. Digərlərinin uğurları, xarici görünüşü və sosial statusu ilə davamlı müqayisə aparmaq isə gənclərdə narahatlıq, daxili gərginlik və emosional tükənməyə gətirib çıxarır. [1, s.19].

Sosial mediadan həddindən artıq istifadə gənclərin davranış tərzinə və emosional reaksiyalarına əhəmiyyətli təsir göstərir. Belə ki, onlar real həyatda üzləşdikləri adi çətinliklərə qarşı daha həssas reaksiya verir, emosional sabitliklərini itirir və xırda uğursuzluqları belə ciddi

problem kimi dəyərləndirirlər. Bu cür psixoloji dəyişikliklər uzun müddətdə depressiv halların yaranmasına şərait yaradır. Aparılmış elmi araşdırmalar göstərir ki, gənclərin sosial mediada keçirdikləri vaxtın çoxluğu ilə depressiya əlamətlərinin artması arasında birbaşa əlaqə mövcuddur.

Sosial media platformaları həmçinin davamlı diqqət tələb edir. Bildirişlər, yenilənən kontent və interaktiv elementlər gənclərin diqqətini cəmləməkdə çətinlik yaradır və real həyatdan uzaqlaşdırır. Bu, həm akademik fəaliyyətə, həm də sosial münasibətlərə mənfi təsir göstərir. Eyni zamanda, həddindən artıq onlayn varlıq gənclərin emosional enerjisini tükəndirir, depressiv əlamətlərin daha tez görünməsinə səbəb olur.

Nəticə etibarilə, sosial media asılılığı gənclərin psixoloji sağlamlığına ciddi təsir göstərir və depressiya riskini artırır. Bu hissədə sosial medianın gənclərin emosional və davranış xüsusiyyətlərinə təsiri geniş şəkildə təhlil edilmişdir, növbəti hissədə isə depressiyanın inkişaf mexanizmləri və risk faktorları daha detallı araşdırılacaq.

Sosial media gənclərin gündəlik həyatında geniş yayılmış vasitə olsa da, onun həddindən artıq istifadəsi depressiyanın yaranmasına birbaşa təsir göstərə bilər. Depressiya, psixoloji sağlamlığın pozulması nəticəsində yaranan uzunmüddətli emosional və davranış problemlərini ifadə edir. Sosial media asılılığı depressiyanın inkişafında bir neçə mexanizm vasitəsilə rol oynayır. İlk növbədə, gənclərin sosial şəbəkələrdə vaxtlarının böyük hissəsini keçirməsi onların real həyatdakı qarşılıqlı əlaqələrini zəiflədir. Bu təcrid olunmuşluq hissi, xüsusilə də ailə üzvləri və dostlarla əsl ünsiyyət imkanlarını məhdudlaşdırır, emosional dəstək sistemlərinin zəifləməsinə gətirib çıxarır [3, s.55].

İkincisi, sosial media gənclərdə sosial müqayisə vərdişlərini gücləndirir. Platformalarda təqdim olunan “ideallaşdırılmış” həyat nümunələri gənclərin öz uğurlarını və həyat tərzlərini başqaları ilə müqayisə etməsinə səbəb olur. Bu müqayisə prosesi uzunmüddətli perspektivdə onların özünüqiymətləndirməsini azaldır, mənfi emosiyalarını artırır və depressiv əlamətlərin yaranmasına şərait yaradır. Xüsusilə, sosial media istifadəçiləri tez-tez yalnız uğurlu

və ideal görünən şəkillərə, paylaşımlara diqqət yetirdikləri üçün reallıqla düzgün müqayisə edə bilmirlər. Bu isə gənclərdə hədsiz narahatlıq, tənhalıq və emosional gərginlik yaradır.

Üçüncü mexanizm diqqət və yuxu rejiminin pozulmasıdır. Sosial media platformaları davamlı yenilənən kontent və bildirişlər vasitəsilə gənclərin diqqətini cəlb edir və onları uzun müddət onlayn qalmağa təşviq edir. Nəticədə gənclərin yuxu rejimi pozulur, fiziki və emosional enerji azalır. Yuxusuzluq və fiziki yorğunluq depressiya riskini artıran əsas faktorlar hesab olunur. Uzun müddət sosial mediada aktiv olmaq həm də akademik fəaliyyət və sosial münasibətlərdə problemlərin yaranmasına gətirib çıxarır, bu da gənclərin psixoloji rifahını mənfi təsirləndirir.

Dördüncü mexanizm isə emosional tənzimləmə bacarıqlarının zəifləməsidir. Sosial media asılılığı gənclərin stresli vəziyyətlərlə effektiv mübarizə aparmaq bacarığını azaldır. Gənclər real həyatda qarşılaşdıqları çətinliklərdə daha həssas olur, emosional dözümlülükleri azalır və kiçik uğursuzluqları belə şişirdilmiş formada qəbul edirlər. Bu vəziyyət uzun müddətli stress və depressiya əlamətlərinin formalaşmasına şərait yaradır.

Nəticə etibarilə, sosial media asılılığı gənclərdə depressiyanın inkişafına birbaşa təsir göstərən kompleks bir prosesdir. Bu təsir psixoloji, sosial və bioloji faktorların qarşılıqlı təsiri nəticəsində ortaya çıxır. Depressiyanın yaranma mexanizmlərini anlamaq gənclərin sosial media istifadəsini düzgün idarə etmək və onların psixoloji sağlamlığını qorumaq üçün əhəmiyyətlidir. Növbəti hissədə sosial media asılılığının daha spesifik göstəriciləri, risk qrupları və qarşısının alınması yolları ətraflı şəkildə təhlil olunacaq [2, s. 67].

Sosial media asılılığının risk qrupları və qarşısının alınması yolları. Sosial media istifadəsinin gənclərin psixoloji vəziyyətinə təsiri hər kəs üçün eyni olmur. Müxtəlif fərdi, sosial və ətraf mühit faktorları sosial media asılılığının inkişafına və depressiya riskinə təsir göstərir. Əvvəlcə risk qruplarını nəzərdən keçirək. Birinci risk qrupu, özünüqiymətləndirməsi zəif, sosial bacarıqları hələ tam inkişaf etməmiş gənclərdir. Bu kateqoriyaya aid gənclər başqaları ilə müqayisə meyli yüksək olur, sosial media

platformalarında təqdim olunan “ideal” həyat nümunələrinə qarşı həssasdırlar. Belə gənclər tez-tez tənhalıq və özünüqiymətləndirmə problemləri yaşayır, bu isə depressiya əlamətlərinin erkən formalaşmasına şərait yaradır.

İkinci risk qrupu, sosial dəstəyi zəif olan və ailə münasibətləri yetərincə möhkəm olmayan gənclərdir. Ailə dəstəyi və yaxın dostlarla ünsiyyət emosional sabillik üçün vacib amillərdir. Sosial dəstək sistemi zəif olan gənclər real həyatda problemlərlə mübarizə aparmaqda çətinlik çəkir və bu problemləri sosial media platformalarında özünü göstərmə və emosional rahatlıq vasitəsi kimi istifadə edirlər. Nəticədə onların asılılıq səviyyəsi yüksəlir və depressiya riskləri artır [4, s.300].

Üçüncü risk qrupu, akademik və sosial tələblərin yüksək olduğu gənclərdir. Bu gənclər sosial mediada vaxt keçirməklə real həyatda üzləşdikləri tələblərdən qaçmağa çalışır, amma həddindən artıq onlayn fəaliyyətdə olduqları üçün həm təhsildə, həm də sosial münasibətlərdə performansları azalır. Bu, öz növbəsində, stresin və emosional gərginliyin artmasına gətirib çıxarır. Araşdırmalar göstərir ki, yüksək təhsil tələbləri və sosial gözləntilərlə üzləşən gənclərdə sosial media asılılığı daha sürətlə inkişaf edir və depressiya simptomları daha tez görünür.

Sosial media asılılığının qarşısının alınması üçün bir sıra effektiv üsullar mövcuddur. Birinci və ən vacib üsul, gənclərin vaxt idarəçiliyi bacarıqlarının inkişaf etdirilməsidir. Gənclərə sosial media istifadə zamanı vaxt məhdudiyətləri tətbiq etmək, gündəlik fəaliyyətlərə balanslı yanaşmağı öyrətmək onların asılılıq səviyyəsini azalda bilər. Məktəblərdə və ailələrdə sosial media və internet istifadəsinin düzgün idarə olunması haqqında maarifləndirici seminarlar və təlimlər təşkil etmək önəmlidir [6, s. 123].

İkinci üsul, sosial dəstək sistemlərinin gücləndirilməsidir. Ailə üzvləri, müəllimlər və dostlar gənclərin emosional dəstəyini təmin etməli, onlarla açıq ünsiyyət yaratmalıdır. Emosional dəstək gənclərin depressiv simptomlarını azaltmaq və sosial media asılılığını minimuma endirməkdə mühüm rol oynayır. Gənclərin real həyatda sosial əlaqələrini genişləndirmək və onlara fərqli sosial

fəaliyyətlərdə iştirak imkanı yaratmaq da asılılığın qarşısını almağa kömək edir.

Üçüncü üsul, psixoloji maarifləndirmə və terapevtik dəstəkdir. Psixoloqlar və məktəb məsləhətçiləri gənclərə sosial media istifadəsinin mənfi təsirlərini izah etməli, stres və emosional gərginliklə mübarizə yollarını öyrətməlidir. Bunun üçün fərdi və qrup şəklində psixoloji məşğələlər təşkil edilə, gənclərin emosional bacarıqları inkişaf etdirilə bilər. Həmçinin, gənclərə depressiya və narahatlıq əlamətlərini tanımaq və vaxtında dəstək almaq vərdişi öyrədilməlidir.

Dördüncü üsul, texnoloji vasitələrdən balanslı istifadə etmə strategiyalarının tətbiqidir. Mobil telefon və kompüter tətbiqlərində vaxt məhdudiyətləri, bildirişlərin idarə edilməsi və sosial media istifadəsinin monitorinqi gənclərin gündəlik həyatında tarazlığın qorunmasına kömək edir. Eyni zamanda, onlayn fəaliyyətlərin əyləncə, təhsil və yaradıcılıq məqsədi istifadəsi təşviq edilməlidir ki, gənclər sosial mediadan faydalı şəkildə yararlana bilsin.

Bununla yanaşı, məktəblərdə və cəmiyyət səviyyəsində maarifləndirmə kampaniyaları gənclərin sosial media vərdişlərini düzgün istiqamətləndirməyə imkan verir. Sağlam istifadə nümunələri, depressiyanın ilkin əlamətləri, sosial müqayisənin riskləri haqqında məlumatlandırma gənclərin həm psixoloji sağlamlığını qoruyur, həm də asılılıq riskini azaldır.

Nəticə olaraq, sosial media asılılığı müəyyən risk qruplarında depressiyanın inkişafına əhəmiyyətli təsir göstərir. Risk qruplarını müəyyən etmək və qarşısını alma strategiyalarını həyata keçirmək gənclərin psixoloji sağlamlığının qorunması və onların sosial media istifadəsini balanslı şəkildə idarə etməsi üçün vacibdir.

Sosial media asılılığının fərdi, sosial və emosional təsirləri. Sosial media asılılığı gənclərin fərdi inkişafı, emosional vəziyyəti və sosial münasibətləri üzərində çoxsaylı təsirlər yaradır. Birinci aspekt fərdi və kognitiv təsirlərdir. Gənclər uzun müddət sosial media istifadə etdikdə diqqət yayılması, məlumatın emalı və qərar qəbul etmə qabiliyyətində azalma müşahidə olunur. Sosial mediada çox vaxt keçirmək gənclərin reallıqdan uzaqlaşmasına, virtual həyatda daha çox vaxt sərf etmələrinə və

gündəlik fəaliyyətlərdə məhsuldarlığın azalmasına səbəb olur. Bu, həm akademik nailiyyətlərdə geriləmə, həm də şəxsi hədəflərin icrasında çətinliklər yaradır. Eyni zamanda, gənclərdə daim yenilənən kontent və bildirişlərə reaksiyaların artırılması, onların qısa müddətli mükafatlara meyilli olmasına səbəb olur ki, bu da uzunmüddətli məqsədlərə fokuslanmalarını çətinləşdirir [5, s.170].

İkinci aspekt emosional təsirlərdir. Sosial media platformalarında başqaları ilə müqayisə, bəzən mənfi şərhlər və qərəzli məzmun gənclərin özünüqiymətləndirməsinə mənfi təsir göstərir. Bu, uzunmüddətli perspektivdə narahatlıq, tənhalıq və emosional gərginliyin artmasına səbəb olur. Gənclər real həyatda qarşılaşdıqları kiçik çətinlikləri belə şişirdilmiş formada qəbul edir, stres və gərginlik səviyyəsi yüksəlir. Sosial medianın bu təsiri xüsusilə özünüqiymətləndirməsi aşağı olan və emosional dəstəyi zəif olan gənclərdə daha aydın görünür. Həddindən artıq onlayn varlıq, gənclərin emosional enerjisini tükəndirir, tez-tez narahatlıq, əsəbilik və psixoloji gərginlik hissələrinə gətirib çıxarır.

Üçüncü aspekt sosial təsirlərdir. Gənclər sosial mediada daha çox zaman keçirdikcə, real həyatda ünsiyyət bacarıqları zəifləyir. Onlar ailə üzvləri və dostları ilə qarşılıqlı əlaqədə daha az iştirak edir, sosial bacarıqları azalır və həqiqi ünsiyyət imkanlarını dəyərləndirməkdə çətinlik çəkirlər. Bu vəziyyət təcrid olunmuşluq hissi yaradır və gənclərin sosial münasibətlərinə mənfi təsir göstərir. Sosial media həm də davranış vərdişlərini dəyişdirir; gənclər onlayn münasibətlərdə rahat olarkən, real həyatda qarşılaşdıqları konfliktlərdə daha həssas olur və emosional dözümlülükleri azalır.

Dördüncü aspekt fizioloji və davranışla bağlı təsirlərdir. Uzun müddət sosial mediada vaxt keçirmək yuxu rejiminin pozulmasına, fiziki aktivliyin azalmasına və diqqət konsentrasiyasının zəifləməsinə gətirib çıxarır. Yuxusuzluq və gündəlik həyat ritminin pozulması emosional stabilliyi zədələyir, gənclərin fiziki və zehni enerjisini tükəndirir. Bu vəziyyət həm təhsildə, həm də sosial fəaliyyətlərdə məhsuldarlığın azalmasına səbəb olur. Eyni zamanda, qida rejiminin pozulması, uzun müddət oturmaq həyat tərzi keçirmək və

fiziki fəaliyyətin azalması gənclərin ümumi sağlamlığına mənfi təsir göstərir.

Beşinci aspekt motivasiya və davranış dəyişiklikləridir. Sosial media asılılığı gənclərdə qısa müddətli mükafatlara meyli artırır, uzunmüddətli məqsədlərə fokuslanmanı çətinləşdirir. Onlar dərslərinə və şəxsi fəaliyyətlərinə kifayət qədər diqqət yetirə bilmirlər. Eyni zamanda, sosial media vasitəsi ilə daimi təsdiq və rəylər alma vərdişi inkişaf edir ki, bu da onların xarici təsirlərə həssaslığını artırır. Gənclər daim başqalarının reaksiyalarını izləyir, öz dəyərlərini və fəaliyyətlərini buna uyğun formalaşdırmağa çalışır, bu da daxili motivasiya və özünəinamın zəifləməsinə gətirib çıxarır.

Altıncı aspekt sosial müqayisə və mənfi emosiyaların güclənməsidir. Gənclər sosial mediada təqdim olunan “ideal” və “pozitiv” həyat nümunələrini izləyərkən öz həyatlarındakı geriləmələri və çatışmazlıqları daha aydın görürlər. Bu müqayisə uzunmüddətli perspektivdə mənfi emosiyaların güclənməsinə, tənhalıq və emosional narahatlığa səbəb olur. Sosial media asılılığı ilə depressiv əlamətlər arasında qarşılıqlı təsir mövcuddur; asılılıq simptomları depressiyanın inkişafını sürətləndirir, depressiv əlamətlər isə sosial media istifadəsini artıraraq yeni asılılıq yaradır.

Yeddinci aspekt sosial media istifadəsinin davranış və emosional tənzimləmə bacarıqlarına təsiridir. Gənclər real həyatda qarşılaşdıqları çətinliklərə qarşı daha həssas olur, emosional dözümlülükləri azalır və stres vəziyyətlərində uyğun davranış modelləri tapmaqda çətinlik çəkirlər. Uzun müddət sosial mediaya bağlı qalan gənclər kiçik uğursuzluqları belə şişirdilmiş formada qəbul edir, bu da onların psixoloji vəziyyətini daha da gərginləşdirir.

Buna görə də sosial media asılılığı gənclərin fərdi, emosional və sosial inkişafına çoxsaylı mənfi təsirlər göstərir. Hər bir təsir bir-biri ilə əlaqəli olub, kompleks bir şəkildə gənclərin psixoloji vəziyyətini formalaşdırır. Bu hissədə sosial media asılılığının fərdi, sosial və emosional təsirləri ətraflı şəkildə təhlil edilmişdir. Növbəti bölmədə isə məqalədə nəticələr, ümumi təhlil və tövsiyələr təqdim olunacaq [7, s.190].

Nəticə

Müasir dövrdə sosial media gənclərin həyatında böyük rol oynayır və onların gündəlik fəaliyyətlərinin ayrılmaz hissəsinə çevrilmişdir. Lakin həddindən artıq və nəzarətsiz sosial media istifadəsi gənclərin psixoloji sağlamlığı üçün ciddi risklər yaradır. Aparılan araşdırmalar göstərir ki, sosial media asılılığı gənclərin fərdi inkişafına, emosional vəziyyətinə və sosial münasibətlərinə kompleks təsir göstərir. Uzun müddət onlayn fəaliyyətdə olan gənclər diqqət yayılması, yuxu pozuntuları, emosional gərginlik və tənhalıq kimi problemlərlə üzləşir. Sosial media platformalarında təqdim olunan “ideallaşdırılmış” həyat nümunələrinə qarşı həssaslıq gənclərin özünüqiymətləndirməsini zəiflədir və depressiv əlamətlərin yaranma riskini artırır.

Sosial müqayisə və başqalarının uğurlarına baxış gənclərdə mənfi emosiyaları gücləndirir, onların reallıqla bağlı qavrayışını dəyişdirir və uzunmüddətli perspektivdə emosional stabilkdə pozulmalara səbəb olur. Bu, xüsusilə özünüqiymətləndirməsi aşağı olan, sosial dəstəyi zəif olan və akademik təzyiqlərə məruz qalan gənclər üçün daha təhlükəlidir. Depressiyanın inkişaf mexanizmləri göstərir ki, sosial media asılılığı ilə depressiv simptomlar arasında qarşılıqlı təsir mövcuddur; yəni asılılıq simptomları depressiyanın yaranmasını sürətləndirir, depressiya isə sosial media istifadəsini artıraraq yeni asılılığa zəmin yaradır.

Nəticələr göstərir ki, sosial media asılılığının təsirlərini azaltmaq üçün balanslı və məqsədli istifadə çox vacibdir. Gənclərin sosial media ilə münasibətində valideynlərin, müəllimlərin və cəmiyyətin rolu böyükdür. Fərdi və qrup şəklində psixoloji maarifləndirmə, vaxt idarəçiliyi, sosial dəstəyin gücləndirilməsi və texnoloji vasitələrdən düzgün istifadə onların psixoloji rifahını qorumağa kömək edə bilər. Eyni zamanda, gənclərin real həyat fəaliyyətlərinə, ailə üzvləri və dostlarla ünsiyyətə daha çox vaxt ayırması depressiya riskini azaltmağa xidmət edir.

Ümumilikdə, sosial media gənclər üçün həm imkanlar, həm də risklər yaradır. Onun düzgün və balanslı istifadəsi gənclərin yaradıcılıq potensialını artırır, sosial bacarıqlarını gücləndirir və real həyatla əlaqələrini inkişaf etdirir. Lakin həddindən artıq asılılıq emosional,

sosial və fiziki təsirlərə gətirib çıxarır, depressiyanın yaranma riskini yüksəldir. Bu səbəbdən gənclərin sosial media istifadəsi daim nəzarətdə saxlanmalı, fərdi və sosial dəstək sistemləri gücləndirilməli, balanslı və məqsədli istifadə strategiyaları tətbiq edilməlidir.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:

1. Məmmədov A.Ə., Hüseynova L.R. Sosial psixologiya və informasiya mühiti. Bakı. 2018.
2. Quliyev F.M. İnformasiya texnologiyalarının gənclərin psixoloji inkişafına təsiri. Bakı: Elm və Təhsil. 2019, s. 312.
3. Rzayeva S.M. Sosial media və yeniyetmələrin psixoloji vəziyyəti. Bakı: Adiloğlu. 2020.
4. Hacıyev N. Sosial şəbəkələrin gənclərin davranışına təsiri. Bakı. 2017.
5. Əliyeva Z. Gənclərin sosial media asılılığı və psixoloji nəticələri. Bakı: Elm və İnnovasiya. 2021.
6. Qasımov İ. Sosial mediada asılılıq və psixoloji sağlamlıq problemləri. Bakı: Qafqaz Nəşriyyatı. 2022.
7. Жукова И.В. Социальные сети и психология молодежи. Москва: Юрайт. 2016.
8. Андреева Т.В. Психологические аспекты интернет-зависимости у подростков. Санкт-Петербург: Питер. 2018.

Konul Fuzuli ALIYEVA

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

THE PROBLEM OF YOUTH ADDICTION TO SOCIAL NETWORKS

Summary

This article examines one of the most widespread forms of addiction — the obsession of young people with social media, which arises from the constant need for communication on various online platforms. The World Health Organization has recognized internet addiction as a disease. Online activity is not limited to gaming; young people actively interact on social networks. The article presents statistical data showing a steady increase in the number of young people who spend at least three hours a day on the internet, as well as demonstrating the positive and negative aspects of social media use. Based on publicly available statistical data, the authors analyze the dynamics of social media use among modern youth. The results of this empirical study allow us to draw conclusions about the level of social media addiction among young people. To prevent addiction, recommendations have been developed regarding the responsible use of the internet and social media

Keywords: Social media addiction, depression, psychological health, socio-psychological effects.

Кёнуль Физули АЛИЕВА

Магистрант кафедры Психологии и Социальной работы, Западно-Каспийский Университет

ЗАВИСИМОСТЬ МОЛОДЕЖИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Резюме

Данная статья рассматривает одну из наиболее распространённых форм зависимости — увлечение молодежи социальными сетями, возникающее из постоянной потребности в общении на различных онлайн-платформах. Всемирная организация здравоохранения признала интернет-зависимость заболеванием. Онлайн-активность не ограничивается только играми; молодые люди активно взаимодействуют в социальных сетях. В статье представлены



статистические данные, демонстрирующие устойчивый рост числа молодых людей, проводящих в интернете не менее трёх часов в день, а также показаны положительные и отрицательные стороны использования социальных сетей. Авторы, опираясь на открытые статистические данные, анализируют динамику использования социальных сетей современной молодежью. Результаты данного эмпирического исследования позволили сделать вывод о степени зависимости молодежи от социальных сетей. Для предотвращения зависимости были разработаны рекомендации по использованию интернета и социальных медиа.

Ключевые слова: зависимость от социальных сетей, депрессия, психологическое здоровье, социально-психологические воздействия.

Daxil olub: 30.01.2026