

**Gülınar Ramik qızı MƏMMƏDOVA**

Xəzər Universiteti, Psixologiya departamenti, Klinik Psixologiya, magistrant  
E-mail: [gulnarmemmedoffa@gmail.com](mailto:gulnarmemmedoffa@gmail.com)

**Cengiz ŞAHİN**

Prof. Dr., Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi,  
Psikologiya Bölümü, Türkiye  
E-mail: [csahin40@gmail.com](mailto:csahin40@gmail.com)  
ORCID ID: 0009-0006-2936-4395

**GƏNCLƏRDƏ SOSIAL MEDIA İSTİFADƏSİNİN DEPRESSİYA İLƏ ƏLAQƏSİ**

**Xülasə**

Bu tədqiqat gənclər arasında sosial media istifadəsi ilə depressiya arasındakı əlaqəni nəzəri baxımdan araşdırmağı məqsəd qoyur. Son illərdə texnologiyanın inkişafı ilə sosial media platformaları gündəlik həyatın ayrılmaz hissəsinə çevrilmişdir. Xüsusilə gənclər bu platformalardan ünsiyyət qurmaq, məlumat əldə etmək və boş zamanlarını dəyərləndirmək üçün geniş şəkildə istifadə edirlər. Bununla yanaşı, sosial mediadan həddindən artıq istifadə bəzi psixoloji problemlərlə əlaqələndirən əhəmiyyətli araşdırmalar mövcuddur. Tədqiqat ədəbiyyatın təhlili əsasında həyata keçirilmişdir. Bu çərçivədə sosial media istifadəsi, sosial media asılılığı və depressiya arasındakı əlaqəni araşdıran yerli və beynəlxalq elmi işlər nəzərdən keçirilmiş və əldə olunan nəticələr ümumi şəkildə qiymətləndirilmişdir. Araşdırmalar göstərir ki, sosial mediadan intensiv istifadə bəzi hallarda sosial media asılılığının yaranmasına səbəb ola bilər və bu vəziyyət depressiya, narahatlıq, tənhalıq hissi və aşağı özünəqiymət kimi psixoloji problemlərlə əlaqəli olur. Eyni zamanda sosial müqayisə meyli və yenilikləri qaçımaq qorxusu kimi amillərin depressiv əlamətlərin artmasına təsir etdiyi qeyd olunur. Buna görə sosial media istifadəsinin sərhədli formada idarə olunması gənclərin psixi sağlamlığı baxımından vacib hesab edilir.

**Açar sözlər:** sosial media, sosial media istifadəsi, depressiya, gənclər, psixoloji rifah.

**UOT:** 159.922.8:616.89-008.454

**DOI:** <https://doi.org/10.54414/TZJA3486>

**Giriş**

Texnologiya insan ehtiyaclarını qarşılamaq məqsədilə müxtəlif vasitələrin, sistemlərin və biliklərin yaradılması və inkişaf etdirilməsi prosesi kimi tarix boyu davamlı şəkildə inkişaf etmişdir. Bu inkişaf xüsusilə XVIII əsrdən etibarən daha sürətli xarakter almış və sənaye cəmiyyətinin formalaşmasına səbəb olmuşdur. Nəticədə ictimai quruluşda mühüm dəyişikliklər baş vermişdir. XIX əsrdə teleqraf, telefon, radio və televiziya kimi rabitə vasitələrinin yaranması məlumatın ötürülmə sürətini əhəmiyyətli dərəcədə artırmış və ünsiyyət sahəsində yeni mərhələnin əsasını qoymuşdur. XX əsrin ortalarından etibarən kompüter texnologiyalarının inkişafı isə

rəqəmsal texnologiyaların formalaşmasına zəmin yaratmışdır. 1969-cu ildə ARPANET şəbəkəsinin qurulması internetin başlanğıcı kimi qəbul edilir. Daha sonrakı mərhələdə TCP/IP protokollarının geniş yayılması və 1990-cı illərdə internetin kommersiya məqsədilə istifadəyə verilməsi bu sahədə inkişafın daha da sürətlənməsinə səbəb olmuşdur. Bu baxımdan paket kommutasiyası texnologiyası və World Wide Web sisteminin yaradılması internetin qlobal miqyasda yayılmasında xüsusi rol oynamışdır [1].

XXI əsrdə internet, avtomatlaşdırma, əşyaların interneti və süni intellekt kimi texnologiyaların inkişafı texnoloji dəyişikliklərin

daha da sürətlənməsinə gətirib çıxarmışdır. Bu proses yalnız texnologiya sahəsi ilə məhdudlaşmamış, eyni zamanda insanların gündəlik həyatına, sosial münasibətlərinə və iqtisadi fəaliyyətlərinə də ciddi təsir göstərmişdir. Bu gün internet artıq təkə ünsiyyət vasitəsi deyil, həm də məlumat əldə etmə və sosial qarşılıqlı əlaqə üçün əsas mühitlərdən birinə çevrilmişdir. Bu dəyişikliklər fonunda ünsiyyət formalarında da dönüş müşahidə olunur. Belə ki, üzbəüz ünsiyyətin yerini getdikcə daha çox onlayn ünsiyyət formaları tutmağa başlamışdır.

Veb texnologiyalarının inkişafı da bu prosesin mühüm hissəsidir. Web 1.0 mərhələsində istifadəçilər əsasən passiv rol oynayaraq yalnız məlumat qəbul edirdilər. Lakin Web 2.0 dövründə istifadəçilərin məzmun yaratmaq imkanları genişlənməmiş və sosial media platformalarının yayılması sürətlənmişdir. Web 3.0 mərhələsində isə süni intellekt və böyük verilənlərə əsaslanan fərdiləşdirilmiş məzmun ön plana çıxmışdır. Bu inkişaf tendensiyası göstərir ki, gələcəkdə insan və texnologiya arasındakı qarşılıqlı əlaqə daha da dərinləşəcəkdir [2].

Mobil texnologiyaların geniş yayılması nəticəsində fərdlər demək olar ki, daim onlayn vəziyyətdə qalmağa başlamışdır. Bu hal rəqəmsallaşmanın ən aydın göstəricilərindən biri hesab olunur. Lakin davamlı onlayn olmaq bəzi hallarda fərdlərdə asılılıq davranışlarının formalaşmasına şərait yaradır və rəqəmsallaşmanın mənfi tərəflərini də üzə çıxarır. Rəqəmsallaşma prosesinin mühüm nəticələrindən biri sosial media istifadəsinin artması və bununla bağlı sosial media asılılığının yaranmasıdır. Aparılan tədqiqatlar sosial media asılılığı ilə psixoloji problemlər, xüsusilə də depressiya arasında müəyyən əlaqənin olduğunu göstərir [3]. Uzunmüddətli və nəzarətsiz istifadə fərdlərdə sosial müqayisə meylini gücləndirir, tənhalıq hissini artırır və özünəqiymətə mənfi təsir göstərə bilər. Bu kimi hallar zaman keçdikcə depressiv əlamətlərin yaranmasına və ya mövcud vəziyyətin daha da ağırlaşmasına səbəb ola bilər. Bununla yanaşı, sosial medianın hansı məqsədlə və nə qədər istifadə edilməsi bu təsirin gücünü müəyyən edən əsas amillərdəndir. Bu baxımdan sosial

media asılılığı yalnız texnoloji deyil, eyni zamanda psixoloji nəticələr doğuran mühüm bir məsələ kimi qiymətləndirilə bilər.

**Sosial media anlayışına nəzəri yanaşmalar.** Sosial media veb texnologiyaları əsasında formalaşan və fərdlərin internet üzərindən müxtəlif platformalar vasitəsilə məzmun yaratmasına, paylaşmasına və digər istifadəçilərlə qarşılıqlı əlaqə qurmasına imkan verən rəqəmsal mühitdir. Xüsusilə Web 2.0 texnologiyalarının inkişafı ilə istifadəçilər artıq yalnız məlumat qəbul edən tərəf olmaqdan çıxaraq, aktiv şəkildə məzmun yaradan iştirakçılara çevrilmişdir. Bu platformalar vasitəsilə fərdlər mətn, şəkil və video kimi müxtəlif formatlarda məzmun hazırlaya və paylaşa bilirlər. Eyni zamanda bəyənmə, şərh yazma və mesajlaşma kimi funksiyalar ünsiyyət imkanlarını daha da genişləndirir. Bu xüsusiyyətlər sosial medianı sadəcə informasiya mənbəyi deyil, həm də interaktiv ünsiyyət mühiti kimi ön plana çıxarır. Beləliklə, sosial media fərdlər arasında informasiya mübadiləsinə sürətləndirən, müxtəlif icmaların formalaşmasına şərait yaradan və sosial münasibətlərin rəqəmsal mühitə daşınmasını təmin edən mühüm vasitə kimi qiymətləndirilə bilər [2].

Sosial media son illərdə həyatımıza sürətlə inteqrasiya olmuş və cəmiyyətin müxtəlif təbəqələrində geniş yayılan, müasir dövrün ən çox istifadə olunan ünsiyyət və qarşılıqlı əlaqə vasitələrindən biridir. Bu platformalar yalnız məlumatı qəbul edən rolunda qalmır, həm də istifadəçilərə öz məzmunlarını yaratmaq və paylaşmaq imkanı verən rəqəmsal mühit təqdim edir. Beləliklə, sosial media fərdi və ictimai kimliklərin formalaşdığı, paylaşıldığı və yenidən yaradıldığı dinamik bir sosial məkan kimi çıxış edir. İstifadəçilər öz düşüncələrini, hisslərini və təcrübələrini qısa zamanda geniş auditoriyaya çatdırma bildikləri üçün, sosial media rəqəmsal mədəniyyətin ayrılmaz bir elementi halına gəlmişdir [4]. İnsanlar sosial media vasitəsilə fikirlərini, düşüncələrini, foto və videolarını, eləcə də digər məzmun növlərini geniş auditoriya ilə paylaşa bilirlər. Sosial media platformaları istifadəçilərə müxtəlif funksiyalar təqdim edir. Məsələn, digər istifadəçilərlə



qarşılıqlı əlaqədə olmaq, paylaşılan məzmunu bəyənmək, şərh yazmaq, paylaşmaq və şəxsi mesaj göndərmək mümkündür. Eyni zamanda, markalar, şirkətlər, məşhurlar və təşkilatlar sosial medianı müştəri münasibətlərinin idarə edilməsi, marketinq və reklam məqsədilə də istifadə edirlər. Sosial media insanların qarşılıqlı ünsiyyətini sürətləndirir, qlobal miqyasda əlaqələr qurmağı asanlaşdırır və informasiya əldə etməni sadələşdirir. Fərd və cəmiyyət üzərində əhəmiyyətli təsirə malik olan sosial medianın rolu hər keçən gün daha da artır [5]. Sosial media, keçmişdən bu günə qədər davamlı olaraq dəyişərək inkişaf etmiş və bununla da cəmiyyətin diqqətini daha çox cəlb etmişdir. Xüsusilə insanlar arasında ünsiyyətin asanlaşdırılması, sosial medianın populyarlığının artmasında əsas səbəblərdən biri olmuşdur [6].

**Sosial medianın psixoloji və sosial təsirləri.** Elm və texnologiya sahəsində baş verən sürətli inkişafın sosial media platformalarından istifadəni də mühüm dərəcədə artırmışdır. Müasir dövrdə bir çox insan sosiallaşmaq və ünsiyyət qurmaq üçün bu platformalardan istifadə edir. Sosial mediada aktivliyin artmasına səbəb olan əsas amillərdən biri də virtual mühitdə daha çox zaman keçirmək istəyi və gündəlik həyatda əyani ünsiyyətdən müəyyən qədər uzaqlaşma ehtiyacıdır. Bəzi hallarda isə istifadəçilər real kimliklərini gizlədərək fərqli bir virtual kimliklə çıxış edir ki, bu da sosial media platformalarında daha uzun müddət qalmağa şərait yaradır. Bu proses sosial münasibətlərin qurulma formalarında mühüm dərəcədə dəyişikliklərin baş verdiyini və ünsiyyətin getdikcə rəqəmsal mühitə istiqamətləndiyini göstərir [7]. Bəzi insanlar sosial media platformalarını narahatlıq, tənhalıq və depressiya kimi emosional vəziyyətləri yüngülləşdirən bir mühit kimi qiymətləndirirlər. Lakin bu yanaşma onların həmin platformalarda daha uzun müddət qalmasına və onlayn fəaliyyətlərinin artmasına gətirib çıxara bilər. Sosial media istifadəsinə alışmış şəxslərin bu platformalara çıxışı məhdudlaşdıqda və ya tamamilə dayandırıldıqda isə özlərini narahat və psixoloji olaraq gərgin hiss etmələrinə səbəb olur [8].

Sosial media platformaları istifadəçilərə şəxsi profillərin yaradılması, yaxın çevrə ilə ünsiyyət, oyunlar oynama, video izləmə, musiqi dinləmə və sosial qruplarda iştirak kimi rəqəmsal mühitlər təklif edir. Bu xüsusiyyətlər xüsusilə gənc istifadəçilər arasında ən təməl elementləri təşkil edir və onların gündəlik həyatının ayrılmaz bir hissəsinə çevrilmişdir. Lakin sosial mediadan həddindən artıq istifadə, yəni gündəlik sərhədlərin aşılması, zamanla müəyyən şəxslərdə sosial media asılılığına yol açan bir vəziyyət yarada bilər [9]. Sosial media asılılığı yalnız istifadəçilərinin gündəlik həyatına müdaxilə etmir, həm də onun psixoloji vəziyyətinə ciddi təsir göstərə bilər. Sosial mediadan asılı olan insanlar tez-tez narahatlıq, gərginlik, həyəcan, təşviş və depressiv əhval halları yaşayırlar. Həmçinin, bu asılılıq yuxu problemlərinə, diqqət və konsentrasiyanın zəifləməsinə, özünəinamın azalmasına və sosial təcridə səbəb ola bilər. Uzun müddətli və kompulsiv sosial media istifadəsi akademik və iş məhsuldarlığının azalmasına, münasibətlərdə konfliktlərin yaranmasına və digər davranış problemlərinə yol açır. Həmçinin sosial media asılılığı, ağıllı telefon asılılığı, internet asılılığı fizioloji problemlərə, məsələn, yuxu pozuntuları, baş ağrıları, göz yorğunluğu və əzələ gərginliyi kimi müxtəlif problemlərə gətirib çıxara bilər. Daha uzun müddətli və təkrarlanan istifadə hallarında isə bu təsirlər ağırlaşaraq ciddi sağlamlıq problemlərinə səbəb ola bilər. Beləliklə, sosial media asılılığı yalnız elektron cihaz vərdişi deyil, həm də fərdin psixoloji, fizioloji, emosional və sosial sağlamlığına təsir edən mürəkkəb bir fenomen olaraq qiymətləndirilməlidir.

Yekun olaraq aparılan araşdırmalar onu göstərir ki, sosial media yalnız ünsiyyət və əyləncə məqsədi ilə istifadə olunan bir vasitə deyil, eyni zamanda insanların gündəlik həyat tərzinə, sosial münasibətlərinə və psixoloji vəziyyətinə təsir edən genişmiqyaslı rəqəmsal mühitdir. Xüsusilə gənclər bu platformalardan intensiv şəkildə istifadə etdikləri üçün təsir daha çox bu qrupda müşahidə olunur. Sosial media istifadəçilərə sürətli əlaqə qurmaq, məlumatı dərhal əldə etmək və öz fikirlərini ifadə etmək imkanı yaradır. Lakin bu

imkanlarla yanaşı, onun həddindən artıq istifadəsi bəzi hallarda psixoloji gərginlik, sosial təcrid hissi və emosional balanssızlıq kimi nəticələrə də yol açır.

Ümumilikdə, sosial medianın təsiri hər bir insanda eyni olmur. Bu, əsasən istifadə müddətindən, məqsədindən və fərdin psixoloji xüsusiyyətlərindən asılı olaraq dəyişir. Buna görə də sosial media həm faydalı imkanlar yaradan, həm də risklər daşıyan mürəkkəb bir fenomen kimi qəbul edilir və onun düzgün idarə olunması xüsusi əhəmiyyət daşıyır.

**Sosial media asılılığının əlamətləri və risk faktorları.** Sosial media asılılığı üçün beynəlxalq səviyyədə tam təsdiqlənmiş diaqnostik meyarlar olmasa da, mövcud tədqiqatlarda istifadə olunan ölçmə vasitələri əsasında bəzi ümumi əlamətlər müəyyən edilmişdir. Bu əlamətlərə əsasən, fərdlər sosial medianı çox vaxt gündəlik həyatdan qaçış vasitəsi kimi istifadə edir və planlaşdırdıqlarından daha uzun müddət onlayn qalırlar. Xüsusilə mənfi emosional vəziyyətlər zamanı sosial media qısa müddətli rahatlama yaratsa da, həddindən artıq istifadə gündəlik fəaliyyətin pozulmasına, məsuliyyətlərin gecikməsinə və məhsuldarlığın azalmasına səbəb ola bilər. Asılılığın əsas göstəricilərindən biri sosial media ilə bağlı davamlı düşünmə və ona qarşı güclü psixoloji bağlılıqdır. Bundan əlavə, istifadə müddətini idarə edə bilməmək və məhdudlaşdırılma zamanı narahatlıq və əsəbilik göstərmək də tipik əlamətlərdəndir. Bir çox fərdlər oyandıqdan dərhal sonra sosial medianı yoxlamaq vərdişinə malik olur və "FoMO" (nəyisə qaçırma qorxusu) səbəbilə platformalardan uzaq qalmağa çətinlik çəkirlər. Sosial baxımdan bu şəxslər üzbəüz ünsiyyət əvəzinə daha çox onlayn əlaqələrə üstünlük verə, ailə və real sosial münasibətlərə daha az vaxt ayıra bilərlər. Daim onlayn qalmaq və yenilikləri izləmək ehtiyacı da istifadə müddətini artıran əsas amillərdən biridir.

Sosial media asılılığı tək bir səbəblə izah edilə bilməyən, əksinə müxtəlif amillərin qarşılıqlı təsiri nəticəsində formalaşan kompleks bir problemdir. Bu amillər arasında aşağı özünəqiymət, tənhalıq hissi, depressiv əlamətlər, narahatlıq və impuls nəzarətində

çətinliklər kimi psixoloji faktorlar xüsusi yer tutur. Bu vəziyyət fərdlərin sosial medianı emosional rahatlama və qaçış vasitəsi kimi istifadə etməsinə səbəb olur.

Sosial faktorlar isə sosial bacarıqların zəifliyi, üzbəüz ünsiyyətdə çətinlik və sosial qəbul ehtiyacı kimi elementləri əhatə edir. Bu hallar fərdlərin daha çox virtual mühitə yönəlməsinə şərait yaradır. Yaş baxımından xüsusilə yeniyetmələr və gənclər daha yüksək risk qrupunda yer alır.

Davranış faktorlarına sosial mediada uzun müddət qalmaq, günün ilk saatlarında platformaları yoxlamaq və boş vaxtların əsas hissəsini onlayn keçirmək daxildir. Texnoloji və mühit faktorları isə mobil cihazların geniş yayılması, internetə asan çıxış və davamlı bildirişlər vasitəsilə bu vərdişi gücləndirir. Bundan əlavə, sosial medianın əyləncə, sosial qaçış və tənhalığın azaldılması məqsədilə istifadəsi, eləcə də "FoMO" kimi motivasiyalar asılılıq riskini artıran mühüm amillər hesab olunur.

Ümumilikdə sosial media asılılığı fərdi, sosial və texnoloji amillərin bircə təsiri nəticəsində formalaşan, insanın gündəlik həyat keyfiyyətinə və funksionallığına mənfi təsir göstərən çoxölçülü bir problemdir.

**Depressiya anlayışı və klinik xüsusiyyətləri.** Etimoloji olaraq Latın dilindəki "depressus" (basdırmaq, çökmək) sözündən qaynaqlanan depressiya, fərdin emosional bitkinliyini və psixi durğunluğunu ifadə edən fundamental bir termdir. (10). Depressiyanın konseptual mahiyyəti antik dövrlərdən müasir dövrə qədər əhəmiyyətli dərəcədə təkamül edərək mürəkkəb bir inkişaf yolu keçmişdir. İlk mərhələlərdə "melankoliya" termini altında bütün qeyri-aktiv psixi pozuntuları ehtiva edən bu anlayış, XIX əsrdən etibarən "depressiya" termininin ön plana çıxması ilə məhz emosional sferadakı disfunksiyaları ifadə etməyə başlamışdır. 1920-ci illərdə patologiyanın etioloji mənşəyinə dair müzakirələr psixotik-nevrotik və endogen-reaktiv differensiasiyalarını aktuallaşdırmış, 1960-cı illərdə aparılan empirik tədqiqatlar isə bu fərqliliklərin kəmiyyət və keyfiyyət baxımından əsaslandırılmasına xidmət etmişdir. Eyni dövrdə depressiyanın unipolar və bipolar



formalara ayrılması elmi dairələr tərəfindən qəbul edilmiş, 1980-ci illərdə isə beynəlxalq diaqnostik sistemlərin meyarlarının müəyyənləşdirilməsi ilə bu pozuntu vahid təsnifat strukturuna daxil edilmişdir. Beləliklə, depressiya sadə bir bədbinlik halı statusundan çıxaraq, həm klinik praktikada, həm də fundamental tədqiqatlarda konkret diaqnostik çərçivələri olan davamlı əhval pozuntusu kimi öz təsdiqini tapmışdır [11]. Klinik praktikada depressiya müxtəlif formalarla özünü göstərir. DSM-5-TR kitabına görə depressiv pozuntular kateqoriyasına dağıdıcı əhval-ruhiyyə pozuntusu, əsas (major) depressiya, distimiya, premenstrual disforik pozuntu, maddə və ya dərman istifadəsi ilə əlaqəli depressiya, digər tibbi vəziyyətlərlə bağlı depressiya və müəyyən edilməmiş və ya digər tip depressiv pozuntular daxildir. Bu pozuntular bir-birindən simptomların dərinliyi, davametmə müddəti və yaranma səbəblərinə görə fərqlənir. Depressiya, fərdin səbəbsiz olaraq uzun müddət davam edən kədərli, tükənmiş, əhval-ruhiyyəsi aşağı və ümitsiz hiss etməsi ilə xarakterizə olunan bir ruhi pozuntudur. Bu vəziyyət zamanı şəxs tez-tez narahatlıq, dəyərsizlik və gücsüzlük hiss edir, istəksizlik və mənfi düşüncə tərzini özünə əks etdirir. Depressiya həmçinin düşüncə sürətində, danışmaq və hərəkət tempində, eləcə də bəzi fiziki funksiyalarda yavaşlama ilə müşahidə oluna bilər [12,13].

Depressiya ilə üzləşən şəxslərdə tez-tez qidalanma ilə bağlı çətinliklər meydana çıxır. Bu insanlarda iştahın azalması səbəbindən arıqlama, yorğunluq və fiziki zəiflik müşahidə oluna bilər. Bundan əlavə, qəbizlik, müxtəlif bədən ağrıları, ürəkbulanma, qadınlarda menstrual dövrün pozulması və cinsi istəkdə azalma kimi fiziki əlamətlər də depressiyanın müşahidə olunan simptomları sırasındadır [13,14]. Universitet tələbələri, həmçinin gənc yetkinlər akademik, sosial həmçinin, texnoloji təzyiqlərlə üzləşdikləri üçün emosional olaraq digər yaş qruplarından daha çox stress yaşaya bilərlər. Stressli həyat yaşayan, xüsusən gənc yaşda olan insanların real dünyadakı problemlərdən qaçmaq üçün virtual mühit vasitəsilə istifadə etmə imkanları daha çox olur. Eyni zamanda, gənclərin gündəlik sosial və

akademik məsuliyyətlər, gələcək barədə narahatlıqlar və şəxsi münasibətlərdəki çətinliklər depressiya riskini gücləndirir. Beləliklə, gənclərdə depressiyanın artımı yalnız fərdi faktorlarla deyil, həm də sosial və texnoloji mühitlə birbaşa əlaqəlidir.

**Sosial media və depressiya arasındakı əlaqə.** Sosial medianın gənclərin psixoloji vəziyyətinə təsiri son illərdə diqqət mərkəzində olan bir mövzudur. Aparılan tədqiqatlar sosial media və depressiya arasında güclü əlaqənin olduğunu göstərir. Araşdırmalar göstərir ki, platformalarda uzun müddət qalmaq və sürətli fəaliyyət depressiya əlamətlərinin güclənməsi ilə bağlıdır. Bu platformaların istifadəsi yalnız ünsiyyət və məlumat paylaşımı ilə məhdudlaşmır, eyni zamanda sosial münasibətlər, emosional vəziyyət və psixoloji vəziyyət üzərində də müxtəlif təsirlər yaratdığı müşahidə olunur [15,16]. Xüsusilə Facebook, Instagram və Snapchat kimi sosial şəbəkələrdə aktiv olan istifadəçilərdə narahatlıq, tənhalıq və əhval-ruhiyyə düşüklüyü halları daha çox müşahidə olunur [17]. Sosial media platformalarının istifadəsinin depressiya simptomlarına təsirini eksperimental şəkildə araşdıran Hunt və həmkarlarının tədqiqatında iştirakçıların üç həftə sosial media istifadəsini məhdudlaşdırması nəticəsində onların depressiya və tənhalıq səviyyəsinin əhəmiyyətli dərəcədə azaldığı müşahidə olunmuşdur [18]. Həmçinin, gənc yetkinlər arasında aparılan tədqiqatlar göstərir ki, sosial mediada daha çox vaxt keçirmək depressiya və narahatlıq simptomlarının artması ilə əlaqələndirilir [19].

Koçyiğit Bulca tərəfindən aparılan araşdırma sosial mediadan intensiv və nəzarətsiz istifadə edən istifadəçilərdə depressiyaya meyilliliyin daha yüksək olduğunu göstərmişdir. Sosial media platformalarında uzun müddət vaxt keçirilməsi, yüksək asılılıq və intensiv onlayn məşğuliyyətlər mənfi emosional vəziyyətin güclənməsinə, sosial müqayisə meyillərinin artmasına və nəticədə depressiv simptomların yaranma riskinin çoxalmasına səbəb olur [20].

Aydın və həmkarlarının araşdırması göstərir ki, sosial media asılılığı yalnız gənclərdə deyil, yetkin istifadəçilərdə də depressiya simptomları ilə əlaqəlidir. Sosial

mediadan davamlı istifadə edən şəxslərdə özünü pis hiss etmə, əhval-ruhiyyənin aşağı düşməsi və depressiv əlamətlərin artması müşahidə olunmuşdur. Nəticələr göstərir ki, platformalara yüksək asılılıq və davamlı onlayn fəaliyyət, emosional rifahın azalmasına və depressiya riskinin yüksəlməsinə səbəb ola bilər [21].

Beynəlxalq səviyyədə aparılan digər araşdırmalar da bu əlaqəni təsdiqləyir. Azem və həmkarları tərəfindən aparılan sistemli tədqiqat göstərmişdir ki, sosial media istifadəsi ilə depressiv simptomlar arasında mənfi əlaqələr mövcuddur, xüsusilə istifadə intensivliyi artdıqca narahatlıq, yuxu pozuntuları və özünəinamın aşağı düşməsi kimi psixoloji təsirlər də müşahidə olunur [22]. Perlis və həmkarlarının 2021-ci il araşdırması göstərir ki, əvvəllər depressiya simptomu olmayan yetkin və gənclərin sosial mediada keçirdiyi vaxt daha sonrakı dövərdə depressiv simptomların artması ilə əlaqələndirilir [23]. Agyapong Opoku və digərlərinin 2025-ci il sistemli nəzərdən keçirməsində isə sosial media istifadəsinin yeniyetmələr və gənclər arasında depressiya və narahatlıq simptomları ilə birbaşa əlaqəli olduğu vurğulanır [24]. Lakin sosial media ilə depressiya arasındakı əlaqə sadə və birbaşa deyil. Bu münasibət sosial media istifadəsinin intensivliyi, istifadə məqsədi, interaktivlik səviyyəsi və fərdin sosial müqayisə meyilləri kimi amillərdən asılı olaraq dəyişə bilər [25]. Nəticədə, sosial media gənclərin gündəlik həyatında həm müsbət, həm də mənfi təsirlərə malik mürəkkəb bir anlayışdır.

### Nəticə

Bu tədqiqatda gənclər arasında sosial media istifadəsi ilə depressiya arasındakı əlaqə nəzəri çərçivədə araşdırılmışdır. Əldə olunan nəticələr göstərir ki, sosial media gənclərin gündəlik həyatında mühüm yer tutur və onların böyük əksəriyyəti tərəfindən intensiv şəkildə istifadə olunur. Sosial media ünsiyyət qurmaq, məlumat əldə etmək və özünü ifadə etmək kimi müsbət imkanlar yaratsa da, nəzarətsiz və həddindən artıq istifadə bəzi hallarda psixoloji problemlərin yaranmasına səbəb ola bilər. Müxtəlif tədqiqatlar sosial media asılılığı ilə

depressiya arasında müəyyən əlaqənin mövcud olduğunu göstərir. Xüsusilə uzunmüddətli istifadə, sosial müqayisə meyli, “FoMO” (nəyisə qaçırma qorxusu) və onlayn qarşılıqlı əlaqələrə həddindən artıq bağlılıq fərdlərin psixoloji rifahına mənfi təsir göstərə bilər. Bu da zamanla depressiv əlamətlərin yaranmasına və ya güclənməsinə gətirib çıxara bilər. Bununla belə, sosial media ilə depressiya arasındakı əlaqə hər zaman eyni xarakter daşmır. Bu əlaqə istifadə məqsədindən, istifadə müddətindən və fərdi xüsusiyyətlərdən asılı olaraq dəyişə bilər. Buna görə də sosial media həm risk, həm də imkanlar yaradan çoxşaxəli bir fenomen kimi dəyərləndirilə bilər. Tədqiqat nəticələrinə əsasən aşağıdakı tövsiyələr irəli sürülə bilər:

- Gənclərdə sosial media istifadəsinin vaxt baxımından tənzimlənməsi və balanslı istifadə vərdişlərinin formalaşdırılması vacibdir.
- Təhsil müəssisələrində rəqəmsal savadlılıq və media ilə bağlı maarifləndirmə proqramlarının artırılması məqsədəuyğundur.
- Valideynlər tərəfindən gənclərin sosial media istifadəsinə nəzarət edilməsi və düzgün yönləndirilməsi əhəmiyyətlidir.
- Sosial media platformalarında istifadə müddətini xatırladan və sağlam istifadəni təşviq edən funksiyaların inkişaf etdirilməsi faydalı ola bilər.
- Psixoloji risk qrupunda olan şəxslər üçün dəstək və məsləhət xidmətlərinin əlçatanlığının artırılması vacibdir.
- Gələcək tədqiqatlarda sosial medianın depressiyaya təsirinin daha dərinəndən öyrənilməsi üçün uzunmüddətli və eksperimental metodlardan istifadə edilməsi tövsiyə olunur.

### ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Şahin C. Teknoloji bağımlılığı ilə mücadele. In: Şahin C., Özkan A., Bulut Y.E., editors. Her yönüyle bağımlılık. Pegem Akademi Yayıncılık, 2024;167–210.

2. Şahin C. Davranışsal bağımlılığa ve teknoloji bağımlılığına genel bir bakış. In: Cengiz Ş., Günüş S., editors. Teknoloji Bağımlılıkları. Nobel Yayıncılık, 2020;1–21.
3. Dinç M. İnternet Bağımlılığı. 1.baskı. Ferfir Yayınları; 2010.
4. Demir Ü. Sosyal Medya Kullanımı Ve Aile İletişimi: Çanakkale’de Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akad Dergisi. 2016;22;9(2). Doi:10.18094/si.99029
5. Aichner T., Grünfelder M., Maurer O., Jegeni D. Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019. Cyberpsychology Behav Soc Netw. 2021;24(4):215–22. Doi:10.1089/cyber.2020.0134
6. Vural Z.B.A., Bat M. Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. J Yasar Univ. 2010;20(5):3348-3382.
7. Yıldırım S., Kışoğlu A.N. Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, FoMO. SDÜ Tıp Fakültesi Derg. 2018;25(4):473–80. Doi:10.17343/sduftd.380640
8. Murat H. Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. 2011;151-174.
9. Aktan E. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Erciyes İletişim Derg. 2018;30;5(4):405–421. Doi:10.17680/erciyesiletisim.379886
10. Akbıyık B.A. Birinci basamakta depresyon tanılı hastalara farkındalık teknikleri kullanılarak yapılan müdahalenin depresyon düzeyine etkisi: randomize kontrollü deney. 2024.
11. Paykel E.S. Basic concepts of depression. Dialogues Clin Neurosci. 2008;10(3):279–89. Doi:10.31887/DCNS.2008.10.3/espayke
12. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders [Internet]. DSM-5-TR. American Psychiatric Association Publishing; 2022 [cited 2026 Apr 8]. Available from: <https://psychiatryonline.org/doi/book/10.1176/appi.books.9780890425787> doi:10.1176/appi.books.9780890425787
13. Benzer B.A Study of Relationship Between Social Media Addiction Depression and Life Satisfaction. [Ulusal Tez Merkezi]: International University Of Sarajevo; 2019.
14. Sonbahar C. Aile, Çalışma Ve Sosyal Hizmetler Bakanlığına Bağlı Kuruluşlarda Çalışan Meslek Elemanlarının İş Doyumunun Anksiyete Ve Depresyon Düzeylerine Etkisi: Adana İli Örneği. [Ulusal Tez Merkezi]: Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı; 2019.
15. Akyıldız S., Yılmaz K. Sosyal Medya Konulu Araştırmaların Bilim Haritalama Tekniği ile Bibliyometrik Analizi. OPUS Uluslar Toplum Araştırmaları Derg. 2020;31;16(28):1–1. Doi:10.26466/opus.680835
16. Balcı Ş., Baloğlu E. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: “Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması.” Galatasaray Üniversitesi İletişim Derg. 2018. 30. doi:10.16878/gsuilet.500860
17. Twenge J.M., Martin G.N., Campbell W.K. Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. Emotion. 2018;18(6):765–80. Doi:10.1037/emo0000403
18. Hunt M.G., Marx R., Lipson C., Young J. No more FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. J Soc Clin Psychol. 2018;37(10):751–68. Doi:10.1521/jscp.2018.37.10.751
19. Gökbulut B., Bilen H. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı İle Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. J High Educ Sci. 2024;14(1):66–75. Doi:10.5961/higheredusci.1326038

20. Koçyiğit B.Z. Sosyal medya bağımlılığının depresyona eğilim üzerindeki etkisi [Tıpta Uzmanlık Tezi]. [Ulusal Tez Merkezi]: T.C. Sağlık Bilimleri Üniversitesi; 2023.
21. Aydın S., Koçak O., Shaw T.A., Buber B., Akpınar E.Z., Younis M.Z. Investigation of the Effect of Social Media Addiction on Adults with Depression. *Healthcare*. 2021;9(4):450. Doi:10.3390/healthcare9040450
22. Azem L., Al Alwani R., Lucas A., Alsaadi B., Njihia G., Bibi B., et al. Social Media Use and Depression in Adolescents: A Scoping Review. *Behav Sci*. 2023;13(6):475. Doi:10.3390/bs13060475
23. Perlis R.H., Green J., Simonson M., Ognyanova K., Santillana M., Lin J., et al. Association Between Social Media Use and Self-reported Symptoms of Depression in US Adults. *JAMA Netw Open*. 2021;4(11):e2136113. Doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.36113
24. Agyapong-Opoku N., Agyapong-Opoku F., Greenshaw A.J. Effects of Social Media Use on Youth and Adolescent Mental Health: A Scoping Review of Reviews. *Behav Sci*. 2025;15(5):574. Doi:10.3390/bs15050574
25. Vidal C., Lhaksampa T., Miller L., Platt R. Social media use and depression in adolescents: a scoping review. *Int Rev Psychiatry*. 2020;32(3):235–53. Doi:10.1080/09540261.2020.1720623

**Gulnar Ramik MAMMADOVA**

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

**Cengiz SHAHİN**

Prof. Dr., Ankara Hacı Bayram Veli University, Department of Psychology, Turkey

**SOCIAL MEDIA USE AND DEPRESSION AMONG YOUTH: A THEORETICAL  
REVIEW OF CONTEMPORARY RESEARCH**

**Summary**

This study aims to theoretically examine the relationship between social media use and depression among young people. In recent years, with the development of technology, social media platforms have become an integral part of daily life. In particular, young people widely use these platforms for communication, information access, and spending their free time. However, a significant body of research has linked excessive social media use to various psychological problems. The study was conducted based on a literature review approach. In this context, both local and international scientific studies examining the relationship between social media use, social media addiction, and depression were reviewed, and the obtained findings were evaluated in a general framework. Research indicates that intensive use of social media may, in some cases, lead to the development of social media addiction, which is associated with psychological problems such as depression, anxiety, feelings of loneliness, and low self-esteem. At the same time, factors such as social comparison tendency and fear of missing out (FoMO) are noted to contribute to the increase of depressive symptoms. Therefore, regulating and limiting social media use is considered important for the mental health of young people.

**Keywords:** social media, social media use, depression, youth, psychological well-being.

**Гульнар Рамик МАМЕДОВА**

Университет Хазар, Кафедра психологии, Клиническая психология, магистрант

**Дженгиз ШАХИН**

Проф. д-р, Университет Анкары Хаджи Байрам Вели, психология, Турция

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И ДЕПРЕССИЯ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ**

### **Резюме**

Данное исследование направлено на теоретическое изучение взаимосвязи между использованием социальных сетей и депрессией среди молодежи. В последние годы, с развитием технологий, платформы социальных сетей стали неотъемлемой частью повседневной жизни. В частности, молодежь активно использует эти платформы для общения, получения информации и проведения свободного времени. Однако существует значительное количество исследований, связывающих чрезмерное использование социальных сетей с различными психологическими проблемами. Исследование было проведено на основе анализа научной литературы. В этом контексте были рассмотрены как местные, так и международные научные работы, изучающие взаимосвязь между использованием социальных сетей, зависимостью от социальных сетей и депрессией, а полученные результаты были обобщены и оценены в целом. Исследования показывают, что интенсивное использование социальных сетей в некоторых случаях может приводить к формированию зависимости от социальных сетей, которая связана с такими психологическими проблемами, как депрессия, тревожность, чувство одиночества и низкая самооценка. В то же время отмечается, что такие факторы, как склонность к социальному сравнению и страх упустить что-то важное (FoMO), способствуют усилению депрессивных симптомов. Поэтому регулирование и ограничение использования социальных сетей рассматривается как важный фактор для сохранения психического здоровья молодежи.

**Ключевые слова:** социальные сети, использование социальных сетей, депрессия, молодежь, психологическое благополучие.

**Daxil olub:** 13.04.2026