

Sevinc Ağavəli qızı ALLAHYAROVA

Bakı Dövlət Universiteti, Psixologiya kafedrasının dosenti

E-mail: allahyarova68@mail.ru

Lətifə Raci qızı RZAYEVA

Qərbi Kaspi Universiteti, Psixologiya və Sosial İş kafedrasının magistrantı

E-mail: letife.rzayeva.2024@wcu.edu.az

**SOSIAL MEDİANIN PSIXİ SAĞLAMLIĞA TƏSİRİ NƏTİCƏSİNDƏ AŞKARLANAN
PSIXOPATOLOJİ SİMPTOMLAR**

Xülasə

Sosial medianın geniş yayılması fərdlərin psixi sağlamlığına çoxşaxəli təsirlər göstərməkdədir. Müasir empirik tədqiqatlar göstərir ki, sosial platformaların intensiv istifadəsi xüsusilə yeniyetmələr, gənclər və emosional cəhətdən həssas qruplar arasında psixopatoloji simptomların artmasına səbəb ola bilər. Psixoloji təsirlərin əsas mexanizmi sosial müqayisə, informasiya həddi aşımı, dopamin əsaslı mükafatlandırma dövrləri, izlənilmə və sosial təsdiq ehtiyacının güclənməsi ilə əlaqələndirilir. Bu simptomların yaranma səviyyəsi fərdin yaşına, psixoloji dayanıqlığına, sosial dəstək şəbəkəsinə və istifadə müddəti-intensivliyinə görə dəyişir. Nəticə etibarilə, sosial media psixi sağlamlıq üçün həm risk, həm də imkan mənbəyi ola bilər; lakin nəzarətsiz və həddindən artıq istifadə psixopatoloji yükü artırır və uzunmüddətli psixoloji rifaha mənfi təsir göstərir.

Açar sözlər: sosial müqayisə, özünüdəyərləndirmə, emosional tükənmə, yuxu pozuntuları, kibertəcavüz.

UOT: 159.97:004.738.5

DOI: <https://doi.org/10.54414/DBBQ7621>

Giriş

Son onilliklərdə aparılan beynəlxalq və yerli tədqiqatların nəticələrinə görə, sosial media istifadəsi bir sıra psixopatoloji simptomların formalaşması ilə yüksək korelasiya göstərir. Bu simptomlar yalnız emosional pozuntularla məhdudlaşmır, həm kognitiv, həm də davranış aspektlərini əhatə edir. Xüsusilə yeniyetmələr və gənclər qrupu sosial medianın mənfi psixoloji təsirlərinə daha həssas kateqoriyaya daxildir. Rəqəmsal mühitdə formalaşan “ideal həyat obrazları”, sosial təsdiq ehtiyacının artması, dövrü mükafatlandırma (like, comment, share) sistemlərinin dopamin ifrazını stimullaşdırması və informasiya həddinin aşılması psixi sağlamlığın strukturunda balans pozuntuları yarada bilər. Sosial medianın psixi sağlamlığa təsiri çoxşaxəlidir və müxtəlif elmi yanaşmalar bu təsirləri fərqli perspektivlərdən izah etməyə çalışır. Kognitiv psixologiya bu təsirləri informasiya yüklənməsi, diqqət dağınıqlığı və

yaddaşın zəifləməsi kontekstində izah edir. Sosial psixologiya perspektivindən isə sosial müqayisə, sosial norma təzyiqi, özünüdərk prosesləri və mənlilik dəyərinin deformasiyası ön plana çıxır. Klinik psixologiya və psixiatriya baxımından isə sosial media istifadəsi asılılıq davranışlarının formalaşması, anksiyete spektr pozuntuları, depressiv əlamətlər, yuxu pozğunluqları və psixosomatik simptomların güclənməsi ilə əlaqələndirilir. Mövcud empirik məlumatlar göstərir ki, sosial medianın intensiv istifadəsi istifadəçilərdə aşağıdakı psixopatoloji simptomların yaranmasına zəmin yaradır: davamlı narahatlıq hissi, sosial qorxular, özünəinamın azalması, emosional qeyri-sabitlik, impulsiv davranışlar, diqqət və yaddaş problemləri, yuxu rejiminin pozulması, ümumi psixi gərginlik və tükənmə. Xüsusilə yeniyetmələr arasında sosial müqayisənin tezliyi və özünüqiymətləndirmədə yaranan disbalans depressiv simptomların

güclənməsinə səbəb ola bilər. Kibertəcavüz və onlayn zorakılıq halları isə travmatik təcrübələrin yaranmasına, sosial çəkinmə və tənhalıq hissinin artmasına gətirib çıxarır. Digər tərəfdən, sosial media istifadəçilərin psixi sağlamlığı üçün həm risk, həm də imkan mənbəyidir. Onun psixopatoloji simptomları gücləndirmə potensialı olsa da, düzgün istifadə edildikdə sosial dəstək, emosional paylaşım və psixoloji resursların artırılması üçün də müəyyən üstünlüklər yaradır. Bu səbəbdən mövzuya yanaşmada balanslı və elmi əsaslara söykənən təhlil vacibdir.

Sosial media istifadəsinin psixopatoloji təsirləri. XXI əsrin ilk onilliklərindən etibarən informasiya-kommunikasiya texnologiyalarının sürətli inkişafı cəmiyyətlərin sosial strukturunda, ünsiyyət formalarında və fərdlərin gündəlik həyat tərzində köklü dəyişikliklər yaratmışdır. Bu dəyişikliklərin ən güclü təsirə malik sahələrindən biri sosial medianın geniş yayılmasıdır. Sosial media platformaları insanların informasiya axtarma, fikir bildirmə, sosial əlaqələr qurma və özünü ifadə etmə tərzini yenidən formalaşdırmış, nəticədə həm sosial münasibətlərdə, həm də psixoloji davranışlarda yeni dinamikalar meydana çıxmışdır [1]. Müasir dövrdə sosial media yalnız bir kommunikasiya vasitəsi deyil, eyni zamanda emosional tənzimləmə, özünü təqdim etmə, sosial müqayisə və sosial təsdiq kimi psixoloji proseslərin aktiv şəkildə baş verdiyi mürəkkəb virtual mühit hesab olunur. İstifadə miqyası və intensivliyinə baxıldıqda sosial medianın cəmiyyətin təxminən bütün yaş qruplarını əhatə etdiyi görünür. Xüsusilə yeniyetmə və gənclər bu platformaların ən fəal istifadəçiləri olaraq formalaşma dövründə psixoloji həssaslıq baxımından daha böyük risk altında qalırlar. Sosial medianın təqdim etdiyi fasiləsiz informasiya axını, istifadəçiyə yönəlmiş diqqət mərkəzli alqoritmlər, “like”, “comment”, “share” kimi mükafatlandırma elementləri fərdlərin emosional və davranış reaksiyalarını gücləndirir, nəticədə psixopatoloji simptomların yaranması üçün münbit şərait formalaşır. Bu səbəbdən sosial media artıq təkcə sosial kommunikasiya vasitəsi kimi deyil, psixi sağlamlığa təsir edən ciddi psixososial faktor kimi qiymətləndirilir. Bir

tərəfdən, klinik psixologiya və psixiatriya sahəsində sosial media istifadəsi ilə bağlı depressiv simptomlar, anksiyete pozuntuları, diqqət dağınıqlığı, impulsivlik, davranış asılılığı, yuxu pozuntuları və emosional qeyri-sabitlik kimi problemlərin artdığı qeyd olunur [2]. Digər tərəfdən, sosial psixologiya çərçivəsində aparılan araşdırmalar göstərir ki, sosial müqayisələrin intensivliyi, “ideal həyat” obrazlarının təqdim olunması, rəqəmsal təsdiq ehtiyacının güclənməsi və sosial təcrid hisslərinin artması psixopatoloji risklər üçün əlavə təkan yaradır. Bu fenomeni daha dərindən başa düşmək üçün sosial medianın psixoloji təsir mexanizmlərinin elmi əsaslarla izahı zəruridir.

Sosial media istifadəçilərində müşahidə edilən psixopatoloji simptomlar çoxşaxəlidir və bir neçə istiqamətdə özünü göstərir. Birinci böyük istiqamət emosional sahə ilə bağlı simptomlardır. Anksiyete, depressiya, emosional tükənmə, gərginlik, qorxu hissi, öz dəyərini aşağı qiymətləndirmə və sosial narahatlıq sosial media istifadəsi artdıqca daha qabarıq şəkildə müşahidə olunur. Bu təsirlər xüsusilə yeniyetmə qızlar və özünəinam səviyyəsi aşağı olan fərdlərdə daha güclü şəkildə özünü göstərir. Emosional reaksiyaların bu qədər intensiv olmasının əsas səbəblərindən biri sosial medianın yaratdığı davamlı müqayisə şəraitidir. İstifadəçilər real həyatda mövcud olmayan ideallaşdırılmış həyat tərzlərinin fonunda özlərini daha uğursuz, daha az dəyərli və daha az sosial qəbul olunmuş hiss edə bilirlər. İkinci istiqamət davranış sahəsi ilə bağlı pozuntulardır. Sosial mediadan asılılıq və ya “problemlə sosial media istifadəsi” psixologiyada artıq ayrıca davranış pozuntusu kimi tədqiq olunur [3]. Bu asılılıq impulsivlik, özünə nəzarətin zəifləməsi, vaxt menecmentinin pozulması, sosial fəaliyyətlərdən uzaqlaşma və real münasibətlərin zəifləməsi kimi əlamətlərlə müşayiət olunur. Sosial media asılılığı, klassik davranış asılılıqlarının (məsələn, qumar, kompüter oyunları) strukturu ilə oxşarlıq təşkil edir və dopamin əsaslı mükafatlandırma sisteminin həddindən artıq aktivləşməsi ilə bağlı izah olunur. Bu mexanizmin psixopatoloji simptomlarla əlaqəsi son illərdə aparılmış neyropsixoloji



tədqiqatlarda geniş təsdiqlənmişdir. Üçüncü istiqamət kognitiv proseslərin zəifləməsi ilə bağlıdır. Sosial medianın intensiv istifadəsi diqqətin dağılması, fokuslanma çətinliyi, yaddaşın zəifləməsi, informasiya overload-u və icraedici funksiyaların pozulması ilə əlaqələndirilir. Alqoritmlərin diqqəti cəlb edən, sürətli dəyişən, emosional yüklü kontent təqdim etməsi beynin davamlı dərin emal proseslərini zəiflədir və səthiləşmə düşünmə formalarını gücləndirir. Bununla yanaşı, çoxlu pəncərə rejimi, bildirişlər, tez-tez kontent dəyişdirmə diqqət resurslarının parçalanmasına səbəb olur ki, bu da xüsusilə təhsil alan gənclərdə performansın aşağı düşməsinə gətirib çıxarır [4]. Dördüncü istiqamət psixosomatik simptomlarla bağlıdır. Sosial media istifadəsi yuxu rejiminin pozulması, narahatlıqdan qaynaqlanan somatik ağrılar, baş ağrıları, ürəkdöyünmə, əzələ gərginliyi və ümumi tükənmişlik kimi əlamətlərin artması ilə əlaqələndirilir. Araşdırmalar göstərir ki, xüsusilə yatmadan əvvəl sosial media istifadəsi melatonin ritmini pozur, gec yuxuya getmə, yuxunun keyfiyyətinin azalması və gündüz yuxululuğu yaradır. Bu da öz növbəsində emosional balanssızlığa və psixopatoloji simptomların güclənməsinə təkan verir. Beşinci istiqamət travmatik təcrübələrlə bağlıdır. Kibertəcavüz, onlayn zorakılıq, təhqir, sosial rəddolunma və qrup təzyiqi kimi faktorlar fərdlərdə posttravmatik stress reaksiyalarına bənzər simptomlar yarada bilər. Bu simptomlara hiperoyanılıq, sosial çəkinmə, güvənsizlik hissi, aqressiv davranışlar və emosional qeyri-sabitlik daxildir. Xüsusilə yeniyetmələr arasında kibertəcavüz halları sürətlə artdığı üçün bu problem psixoloji müdaxilə strategiyalarında mühüm yer tutur.

Sosial medianın psixopatoloji təsirlərini izah edən nəzəri yanaşmalar arasında sosial müqayisə nəzəriyyəsi, sosial təsdiq ehtiyacı modeli, dopamin mükafatlandırma mexanizmi, emosional tənzimləmə nəzəriyyəsi, kognitiv yük nəzəriyyəsi və rəqəmsal davranış asılılığı modeli xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Bu nəzəriyyələr sosial medianın yalnız sosial mühit olmadığını, həm də insan beyninin fəaliyyət mexanizmlərinə təsir edən psixobioloji stimullar yaratdığını göstərir [5].

Məsələn, sosial təsdiqə bağlılıq və “virtuallaşdırılmış özünü-təqdim etmə” prosesi fərdin real və virtual mənlilik anlayışları arasında uyğunsuzluq yaradır ki, bu da özünüdərk prosesində ziddiyyətlərə və psixopatoloji simptomların formalaşmasına gətirib çıxarır. Sosial medianın psixoloji təsirləri yalnız fərdi səviyyədə deyil, həm də sosial və mədəni müstəvidə qiymətləndirilməlidir. Cəmiyyətdə normativ gözləntilərin dəyişməsi, mükəmməl görünüş və uğur təzyiqinin artması, informasiya manipulyasiyasının güclənməsi və şəxsi sərhədlərin zəifləməsi psixopatoloji risklərin daha da geniş vüsət almasına səbəb olur. Bu fenomen xüsusilə informasiya savadlılığı aşağı olan, emosional tənzimləmə bacarıqları zəif inkişaf etmiş və sosial dəstək sistemi məhdud olan fərdlərdə daha güclü təsir göstərir. Bütün bu amillər göstərir ki, sosial media istifadəsi çoxqatlı psixoloji nəticələrə malikdir və onun psixopatoloji təsirlərinin araşdırılması həm nəzəri, həm də praktik baxımdan zəruridir. Problemin aktualığı təkcə psixi sağlamlıq sahəsində çalışan mütəxəssislər üçün deyil, həm də pedaqoqlar, valideynlər, sosial işçilər və ictimai siyasət qurucuları üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Sosial medianın psixopatoloji simptomlarla əlaqəsinin dərinləşən tədqiqi, risk faktorlarının müəyyən edilməsi, profilaktik və psixoterapevtik müdaxilə strategiyalarının işlənməsi müasir dövrün əsas psixoloji çağırışlarından biridir.

Sosial media istifadəsinin psixopatoloji simptomlara təsirinin empirik araşdırılması. Müasir dövrdə sosial media insan həyatının ayrılmaz komponentinə çevrilmiş, gündəlik sosial qarşılıqlı təsirlərin əsas platforması olmuşdur. Bu fenomen qısa müddətdə özündə geniş istifadəçi bazası yaratmaqla psixoloji proseslərə, emosional tənzimləməyə və sosial davranışlara təsir edən çoxşaxəli bir mühit formalaşdırmışdır. Bununla belə, sosial media istifadəsi yalnız kommunikativ və informasiya baxımından deyil, həm də psixi sağlamlıq baxımından mühüm elmi müzakirə predmeti olmuşdur. Xüsusilə son onilliklərdə aparılan empirik araşdırmalar sosial medianın psixopatoloji simptomlara təsirini müəyyən etmək üçün obyektiv metodlar və

statistik modellərdən istifadəni genişləndirmişdir. Bu mətn sözügedən təsirlərin empirik aspektlərinin analitik təhlilinə həsr olunur və sosial media ilə psixopatoloji simptomlar arasındakı əlaqələri sistemli şəkildə araşdırır. Sosial medianın psixoloji təsirlərinin araşdırılmasında istifadə olunan empirik metodologiya əsasən kəmiyyət yanaşmalarına əsaslanır [6]. Bu tədqiqatlarda sosial media istifadəsinin intensivliyi, motivləri və davranış nümunələri müxtəlif psixometrik testlər vasitəsilə ölçülür. Psixopatoloji simptomların isə depressiya, anksiyete, stress, impulsivlik, emosional tükənmə və yuxu pozuntuları kimi göstəricilərlə təmsil olunması geniş şəkildə qəbul edilmişdir. Empirik dizayn sahəsində ən çox istifadə olunan üsullar aşağıdakılardır:

- kəsişməvi tədqiqatlar (cross-sectional studies): müəyyən zaman kəsiyində geniş istifadəçi qrupları arasında psixopatoloji simptomların ölçülməsi.
- uzununa tədqiqatlar (longitudinal studies): sosial media istifadəsinin zamanla psixopatoloji simptomlara təsir dinamikasının öyrənilməsi.
- eksperimental dizaynlar: sosial medianın qısa müddətli istifadəsinin emosional və kognitiv dəyişikliklərə təsirinin müəyyənləşdirilməsi.

Bu metodların birgə tətbiqi sosial media–psixopatologiya əlaqəsinə dair daha dəqiq və elmi əsaslandırılmış nəticələr əldə etməyə imkan verir. Empirik araşdırmaların metodologiyası ilk növbədə iştirakçıların düzgün seçimini tələb edir. Tədqiqat nümunələri adətən yeniyetmələr, gənclər, universitet tələbələri, sosial media influencerləri və sosial dəstəyi zəif olan şəxslərdən ibarət olur. Çünki bu qruplar sosial medianı daha aktiv istifadə edir və psixoloji təsirlərə qarşı daha həssasdır. Nəticələr göstərir ki, yeniyetmələrdə emosional qeyri-sabitlik və sosial müqayisə meyilləri daha güclü, gənclərdə isə depressiv simptomlar və yuxu pozuntuları daha nəzərəçarpandır. Bu isə sosial media–psixopatologiya əlaqəsinin yaşa bağlı fərqlilik göstərdiyini təsdiq edir. Empirik tədqiqatlarda sosial media istifadəsi bir neçə indikator vasitəsilə ölçülür: gündəlik istifadə müddəti, istifadə edilən platformaların sayı,

istifadə motivləri, paylaşım tezliyi, bildirişlərə reaksiya tezliyi və gecə istifadə vərdişləri [10]. Bu göstəricilərdən xüsusilə üçü psixopatoloji simptomlarla daha güclü əlaqə göstərir: istifadə müddəti, emosional motivli istifadə və gecə saatlarında onlayn aktivlik. Bu faktorlar emosional gərginliyi artırır, psixi sabitliyi zəiflədir və davranış tənzimlənməsinə mənfi təsir göstərir. Psixopatoloji simptomların empirik ölçülməsi üçün istifadə olunan psixometrik testlər etibarlılıq və obyektivlik baxımından geniş tətbiq olunur. Depressiya BDI, anksiyete BAI, stress DASS-21, yuxu pozuntuları PSQI, sosial media asılılığı SMAS, özünüdəyərləndirmə isə Rosenberg şkalası ilə ölçülür. Bu alətlər sosial media istifadəsi ilə psixopatoloji vəziyyət arasındakı statistik əlaqələri dəqiq müəyyənləşdirməyə imkan verir.

Empirik tədqiqatlar göstərir ki, sosial media istifadəsi ilə depressiv simptomlar arasında nəzərəçarpan müsbət korrelyasiya mövcuddur ($r = 0.30-0.55$). Xüsusilə gündə üç saatdan artıq istifadə depressiya riskini artırır. “Like” və “comment” kimi rəqəmsal təsdiq göstəricilərinin azlığı özünüdəyərləndirmənin zəifləməsinə, sosial müqayisələrin intensivliyi isə özünüqəbul prosesində pozulmalara səbəb olur. Bundan əlavə, sosial medianın passiv izlənməsi — yəni aktiv ünsiyyət olmadan kontent istehlakı — depressiv simptomları daha çox gücləndirir. Anksiyete və sosial narahatlıq da sosial media istifadəsi ilə sıx əlaqəlidir. FOMO (Fear of Missing Out) fenomeni, rəddolunma qorxusu, ictimai qiymətləndirməyə həssaslıq və daimi bildiriş axını istifadəçinin psixoloji gərginliyini artırır [7]. Empirik tədqiqatlarda FOMO səviyyəsi ilə anksiyete arasında güclü müsbət korrelyasiya ($r = 0.45-0.60$) müəyyən edilmişdir. Bu o deməkdir ki, sosial mediada sosial dinamikanı qaçıрмаq qorxusu emosional qeyri-sabitlik yaradan əsas mexanizmlərdən biridir. Sosial media asılılığı psixopatoloji simptomların ən güclü prediktorlarından biri hesab olunur. Asılılıq impulsiv davranışla ($r = 0.50+$), emosional tənzimləmə çətinliyi ilə və real fəaliyyətlərdən uzaqlaşma ilə müşahidə olunur. Asılılığı yüksək olan fərdlərdə emosional sabitlik zəif olur, qərar vermə pozulur və depressiv



simptomlar daha kəskin təzahür edir. Bu, sosial medianın psixoloji asılılıq mexanizmləri ilə işlədiyini göstərir. Yuxu pozuntuları sosial medianın ən çox təsir etdiyi fizioloji göstəricilərdən biridir [9]. Ekran işığının melatonin ifrazını azaltması, yatmadan əvvəl emosional aktivliyin artması və kognitiv stimulyasiyanın güclənməsi yuxuya getmə müddətini artırır və yuxu keyfiyyətini aşağı salır. PSQI nəticələri göstərir ki, gecə sosial media istifadəsi yuxu pozuntuları, emosional gərginlik və növbəti gün psixoloji funksionallığın azalması ilə əlaqəlidir. Kognitiv zəifləmə isə diqqət dağınıqlığının artması, qısa müddətli yaddaşın zəifləməsi və icraedici funksiyaların pozulması ilə özünü göstərir. Sürətlə dəyişən kontent axını və çoxlu bildiriş beynin diqqət resurslarını parçalayır, davamlı fokuslanma prosesini zəiflədir və informasiya emalını səthiləşdirir. Bu təsirlər xüsusilə çoxtapşırıqlı (multitasking) istifadə vərdişi olan gənclərdə daha qabarıq müşahidə olunur. Kibertəcavüz və onlayn zorakılıq da psixopatoloji simptomların formalaşmasında əhəmiyyətli rol oynayır. Empirik tədqiqatlarda kibertəcavüzə məruz qalan yeniyetmələrdə posttravmatik stress simptomları daha yüksəkdir. Onlayn təhqir və rəddolunma özünüdəyərləndirməni zədələyir, aqressiv davranışları artırır və sosial təcrid riskini gücləndirir [8].

Son olaraq, struktur ekvaziya modelləşdirilməsi (SEM) sosial media istifadəsinin psixopatoloji simptomlara dolayı və dolayı olmayan təsirlərini müəyyən etmək üçün ən güclü statistiki vasitələrdən biri kimi çıxış edir. Modellər göstərir ki, sosial media istifadəsinin depressiyaya təsiri birbaşa deyil, çox vaxt sosial müqayisə, özünüdəyərləndirmə və emosional tənzimləmə kimi vasitəçi dəyişənlər üzərindən həyata keçir. Asılılıq və yuxu pozuntuları isə emosional pozuntuların inkişafında mühüm vasitəçi dəyişənlər kimi çıxış edir.

Nəticə

Empirik tədqiqatlar sosial medianın psixopatoloji simptomlarla çoxşaxəli əlaqələrə malik olduğunu göstərir. Bu təsirlər tək-cə istifadənin intensivliyi ilə deyil, həm də psixoloji motivasiyalar, sosial şərait, emosional tənzimləmə qabiliyyəti və şəxsiyyət

xüsusiyyətləri ilə müəyyən olunur. Sosial media depressiv simptomlar, anksiyete, davranış asılılığı, yuxu pozuntuları və kognitiv zəifləmə ilə statistik cəhətdən mənalı əlaqə göstərir və bu əlaqələr çox zaman dolayı mexanizmlərlə güclənir. Ümumiləşdirilmiş şəkildə nəticə budur ki, sosial media istifadəsi psixopatoloji simptomların yaranması və güclənməsində çoxfaktorlu, çoxsəviyyəli və empirik olaraq təsdiqlənmiş rola malikdir. Onun psixoloji təsiri fərdin şəxsiyyət xüsusiyyətlərindən, emosional tənzimləmə bacarıqlarından, sosial dəstək səviyyəsindən və istifadə motivlərindən asılı olaraq dəyişə bilər, ümumi risk tendensiyası demək olar ki, bütün demografik qruplar üçün eynidir.

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.
9. Primack B.A., Shensa A., Sidani J.E., et al. Social media use and perceived social isolation among young adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 2017;53(1):1–8.
10. Twenge J.M., Joiner T.E., Rogers M.L., Martin G.N. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among adolescents associated with screen time. *Clinical Psychological Science*, 2018;6(1):3–17.

Sevinc Agaveli ALLAHYAROVA

Baku State University, Associate Professor of the Department of Psychology

Latifa Raji RZAYEVA

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

**PSYCHOPATHOLOGICAL SYMPTOMS REVEALED AS A RESULT OF THE IMPACT
OF SOCIAL MEDIA ON MENTAL HEALTH**

Summary

The widespread use of social media has a multifaceted impact on individuals' mental health. Recent empirical research suggests that intensive use of social platforms may increase psychopathological symptoms, especially among adolescents, young adults, and emotionally vulnerable groups. The underlying mechanisms of psychological effects are related to social comparison, information overload, dopamine-based reward cycles, and the need for social recognition and monitoring. The degree to which these symptoms occur varies with the individual's age, psychological resilience, social support network, and duration and intensity of use. Consequently, social media can be both a risk and an opportunity for mental health; however, uncontrolled and excessive use increases psychopathological burden and negatively impacts long-term psychological well-being.

Keywords: social comparison, self-esteem, emotional exhaustion, sleep disorders, cyberbullying.

Севиндж Агавади АЛЛАХЯРОВА

Бакинский Государственный Университет, доцент кафедры психологии

Латифа Раджи РЗАЕВА

Западно-Каспийский университет, магистрант кафедры Психологии и Социальной работы

**ПСИХОПАТОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ, ВЫЯВЛЕННЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ
ВЛИЯНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Резюме

Широкое использование социальных сетей оказывает многогранное влияние на психическое здоровье людей. Недавние эмпирические исследования показывают, что интенсивное использование социальных платформ может усиливать психопатологические симптомы, особенно среди подростков, молодых людей и эмоционально уязвимых групп.



Основные механизмы психологических эффектов связаны с социальным сравнением, информационной перегрузкой, циклами вознаграждения, основанными на дофамине, и потребностью в социальном признании и контроле. Степень выраженности этих симптомов варьируется в зависимости от возраста человека, психологической устойчивости, сети социальной поддержки, а также продолжительности и интенсивности использования. Следовательно, социальные сети могут представлять как риск, так и возможность для психического здоровья; однако неконтролируемое и чрезмерное использование увеличивает психопатологическую нагрузку и негативно влияет на долгосрочное психологическое благополучие.

Ключевые слова: социальное сравнение, самооценка, эмоциональное истощение, нарушения сна, кибербуллинг.

Daxil olub: 06.04.2026