



J-EDUCAT: Eğitim Araştırmaları Dergisi

Journal of Educational Studies

(ISSN: 3023-8145)

<http://www.jeducat.com>

Geliş/Received: 20.10..2025 Kabul/Accepted: 27.11.2025/ Yayın

Tarihi (Published): 30.11.2025

Makalenin Türü / Article Type: Review

Doi: 10.5281/zenodo.17769205

Sosial Media Asılılığının Ruhi Sağlamlığa Təsiri

Sevinc ALLAHYAROVA *

Aydan SEMENDEROVA **

Emiliya İGİDOVA ***

Öz

Bu gün sosial media həyatımızın ayrılmaz bir hissəsinə çevrilib və gündəlik həyatda geniş istifadə olunur. Sosial medianın intensiv istifadəsi onun təqdim etdiyi imkanlar və ünsiyyət vərdişlərimizə gətirdiyi transformasiya ilə izah edilə bilər. Adətən sosial media vasitəsilə əlaqə saxlamadığımız insanlara çatmaq, müxtəlif bölgələrdəki köhnə dostlarla əlaqə saxlamaq, qlobal şəbəkələri daha sürətli və daha geniş şəkildə qurmaq, qeydlər, fotosəkillər, albomlar, tədbir təşkilatçıları və sair kimi tətbiqlər daxil olmaqla istədiyiniz istənilən şəbəkəyə daxil olmaq və bu kanallar vasitəsilə yeni dostlar qazanmağın asanlığı sosial medianı cəlbedici edir. İnsanlar müxtəlif məqsədlərə çatmaq üçün sosial mediadan geniş istifadə edirlər və bu məqsədlərə çatmaqda çətinliklərlə qarşılaşdıqda, əhval-ruhiyyələrinə mənfi təsir göstərən məyusluq yaşayırlar. Nəticə etibarilə, gənclər sosial mediada açıq şəkildə nümayiş etdirilən müxtəlif şəxslərin fotolarına, videolarına və gündəlik həyatlarına baxdıqdan sonra tez-tez görünüşlərindən, sosial statuslarından və həyat keyfiyyətlərindən narazı qalırlar. Sosial medianın qadınlar arasında daha depressiv bir atmosfer yaratdığı nəzərə alınmaqla, universitetlərdə, iş yerlərində və cəmiyyətin müxtəlif təbəqələrində teatr, musiqi, incəsənət və müxtəlif hobbilər qruplarının təşkil edilməsi tövsiyə olunur ki, bu qadınlar gündəlik təhsil və işlərindən kənar fəaliyyətlərdə iştirak etsinlər, ünsiyyət qursunlar, boş vaxtlarını özlərini xoşbəxt hiss etdirən fəaliyyətlərlə keçirsinlər və seçdikləri fəaliyyətlər vasitəsilə özlərini ifadə etsinlər. Sosial media gənclərə mənfi təsir göstərsə də, onun sosial münasibətləri asanlaşdırmaq, təhsil resursları təmin etmək, yaradıcılığı və özünüifadəni inkişaf etdirmək kimi müsbət cəhətləri də olduğunu qeyd etmək vacibdir. Sosial medianın gənclərə təsiri insandan insana dəyişir və məsuliyyətli istifadəni təşviq etmək, rəqəmsal dünyada hərəkət etmək üçün dəstək və rəhbərlik vermək çox vacibdir.

Açar sözlər: sosial media, asılılıq, asılılığın psixoloji və fiziki simptomları

* Doç. Dr, Bakü Devlet Universiteti, Sosial bilimler ve psixoloji fakültesi, Psixoloji, Bakü, E-posta, ORCID: orcid.org/0000-0002-0503-9006

** Doç. Dr, Bakü Devlet Universiteti, Sosial bilimler ve psixoloji fakültesi, Psixoloji, Bakü, E-posta, ORCID: orcid.org/0000-0001-9086-3966

*** Müəllim, Bakü Devlet Universiteti, Sosial bilimler ve psixoloji fakültesi, Psixoloji, Bakü, E-posta, ORCID: orcid.org/0009-0009-2569-3951

The Impact of Social Media Addiction on Mental Health

Abstract

Today, social media has become an indispensable part of our lives and is widely used on a daily basis. The intensive use of social media can be explained by the opportunities it offers and the transformations it creates in our communication habits. The ability to reach people who are inaccessible in daily life through social media, to stay in touch with old friends in different regions, to build global networks much faster and more widely, to access the network you want, including many applications (such as notes, photos, albums, event planners, etc.), and the ease of making new friends through these channels make the use of social media attractive. People use social media intensively to achieve various goals, and at this point, when they face difficulties in realizing various goals, frustration occurs, it has a negative impact on their mood. Thus, after young people see pictures, videos, and daily life situations of various people that are openly presented to the public on social media, they experience dissatisfaction with their appearance, social status, and quality of life. Since social media creates a more depressive situation among women, it can be suggested to organize theater, music, art, and various hobby groups in universities, workplaces, and various spheres of society, so that these women can engage in activities other than daily education and work, socialize, fill their free time with activities that make them feel happy, and express themselves through the type of activity they choose. It is important to note that although social media has a negative impact on young people, it also has positive aspects such as facilitating social relationships, providing educational resources, and encouraging creativity and self-expression. The impact of social media on young people varies between individuals, and it is crucial to encourage responsible use and provide them with support and guidance to navigate the digital landscape.

Keywords: social media, addiction, psychological and physical symptoms of addiction

Giriş

Sosial media insanların bir-biri ilə elektron şəkildə ünsiyyət qurmasına imkan verən onlayn platformadır. Sosial media saytlarına misal olaraq Facebook, Twitter, Instagram, TikTok daxildir. Sosial media asılılığı ən çox yeniyetmələr və gənclər arasında müşahidə olunur. Araşdırmalar göstərir ki, onlar gündə orta hesabla 8 saat sosial mediada vaxt keçirirlər. Bu insanlar mənfi psixoloji və fiziki simptomlarla qarşılaşa bilərlər.

Sosial media asılılığı, insanın sosial mediaya daxil olmaq və ya istifadə etmək üçün həddindən artıq məcburiyyət hiss etməsidir. Onlar həmçinin sosial media ilə bağlı hədsiz narahatlıq hiss edə və ona çox vaxt ayıra bilərlər. Bu, davranış asılılığıdır, yəni kiminsə bir fəaliyyətdən və ya hərəkətdən asılı olması deməkdir. İnsanın sosial mediada keçirdiyi vaxta gündəlik fəaliyyətinə və şəxsi münasibətlərinə mənfi təsir göstərə bilər.

Sosial media asılılığının simptomları . Sosial media asılılığının simptomları aşağıdakıları əhatə edə bilər:

- Sosial medianı yoxlamaq məcburiyyəti
- Sosial səhifələrdə uzun müddət qalmaq

The Impact of Social Media Addiction on Mental Health

- Oflayn fəaliyyətlərə daha az vaxt sərf etmək
- Əhval dəyişikliyi, xüsusən də sosial mediaya baxmadıqda
- Sosial mediadan istifadə nəticəsində münaqişə
- İkili münasibətlərə keçiş zamanı uğursuzluq
- Akademik göstəricilərin zəifləməsi
- Diqqət dağınıqlığı
- Virtual aləmi reallıq zənn etməsi

2019-cu ildə keçirilən sorğuda ABŞ-da 18-22 yaş arasında olan şəxslərin 40%-i sosial mediadan asılı olduqlarını bildirib. Bəs sosial media niyə bu qədər asılılıq yaradır? Sosial media platformaları qumar və əyləncə dərmanları kimi beyində eyni reaksiyanı alovlandırır. İnsan xoş bir fəaliyyətlə məşğul olanda beyin dopamin adlı hormon ifraz edir. Dopamin həzz duyğusunu almağımıza səbəb olur. Bir şəxs bəyənmə, retvit və ya şərh kimi müəyyən sosial media bildirişləri aldıqda beyin dopamin səviyyəsini artırmağa bilər. Bu, insanın əlavə sosial media istifadəsini müsbət şəkildə gücləndirərək, xoş hisslər yaşamasına səbəb ola bilər.

Business Ethics Quarterly jurnalında 2020-ci ildə dərc olunan məqalədə müəlliflər qeyd ediblər ki, sosial media platformaları dizayn edənlər sosial media asılılığı olan insanlardan faydalanır və bu platformaları qəsdən asılılıq yarada biləcək şəkildə dizayn edə bilərlər.

Sosial media asılılığı psixoloji və fiziki simptomlara səbəb ola bilər. 2017-ci ildə aparılan bir araşdırma, yeniyetmələrdə internet asılılığının bunlarla nəticələnmə biləcəyini bildirir: kədər, intihar, sıxıntı, kiber zorakılıq.

2020-ci ilin sistemik araşdırması sosial mediadan istifadə ilə depressiya və narahatlıq kimi psixi sağlamlıq vəziyyətinin inkişafı arasında əlaqəni təklif edir. Bu, sosial mediadan istifadənin artması yuxu problemlərinə, hərəkət passivliyə və həmyaşdların təzyiqinə səbəb ola biləcəyi üçün baş verə bilər.

Başqa bir son araşdırma, intihara cəhd və ya intihar düşüncəsi ilə xəstəxanaya yerləşdirilən gənclərdə sosial medianın rolunu araşdırmışdır.

2020-ci ildə dərc edilən bir məqalədə sosial mediada mənfi dildən istifadə edən insanların ürək xəstəliyindən ölüm riski müsbət dildən istifadə edənlərə nisbətən daha yüksək olduğunu ifadə etdi.

2015-ci ildə "Common Sense" sorğusu yeniyetmələrin hər günün 9 saatını onlayn keçirdiyini göstərdi. Bu şəxslərin bir çoxu sosial şəbəkələrə çox vaxt sərf etdikləri üçün özləri narahatdırlar. Bu narahatlıq dalğası sosial medianın istifadəçilərinin psixi sağlamlığına təsir göstərə biləcəyini göstərir.

2017-ci ildə Kanada araşdırmasını aparın tədqiqatçılar bu tapıntıyı təsdiqləyiblər. Onlar qeyd ediblər ki, sosial mediadan gündə 2 saatdan çox istifadə edən tələbələr, təsadüfi istifadəçilərlə müqayisədə öz psixi sağlamlıqlarını pis kimi qiymətləndirirlər. 2019-cu ildə aparılan bir araşdırma, yuxunun pozulması və gecikməsini sosial mediadan istifadə ilə əlaqələndirdi. Daimi, yüksək keyfiyyətli yuxu rifah üçün vacibdir və sübutlar göstərir ki, yuxu problemləri depressiya və yaddaş itkisi kimi mənfi psixi sağlamlıq

əlamətlərinin yaranmasına kömək edir. Yuxuya olan mənfi təsirlərdən başqa, sosial media fərdləri kiber zorakılığa məruz qoyaraq psixi sağlamlıqla bağlı mübarizələrə səbəb ola bilər.

2020-ci ildə 10-18 yaş arası 6000-dən çox insan arasında aparılan sorğuda tədqiqatçılar onların təxminən yarısının kiber zorakılığa məruz qaldığını aşkar ediblər. Sosial media platformalarının mənfi cəhətlərindən biri də odur ki, onlar fərdlərə zərərli şayiələr yaymaq, təhqiramiz sözlərdən istifadə etmək imkânı verir ki, bu da insanlarda qalıcı emosional izlər buraxır.

Milli sorğular və əhaliyə əsaslanan araşdırmalar göstərir ki, sosial media dünyasının istifadəçilərin psixi sağlamlığına dağıdıcı təsirləri ola bilər. Təkcə ABŞ-da sorğunun nəticələri 2009-2017-ci illər arasında yeniyetmələr arasında intihara cəhdlərin 25% artdığını göstərir.

Sosial media bu halların hər birində rol oynamasa da vaxt çərçivəsi bu platformaların artan istifadəsi ilə əlaqələndirilir. 2021-ci ildə aparılan bir araşdırma bu təsiri təsdiqləyir. Tədqiqatçılar bildirdilər ki, sosial mediadan istifadə oğlanların intihar riskinə minimal təsir göstərsə də, 13 yaşından etibarən hər gün ən azı 2 saat sosial mediadan istifadə edən qızlarda böyük kimi intihar riski daha yüksəkdir.

Bundan əlavə, əhaliyə əsaslanan araşdırmanın nəticələri ABŞ-da psixi sağlamlıqda enmələr, yeniyetmələr arasında əsas depressiya epizodlarının olma ehtimalında 37% artım olduğunu göstərir.

2019-cu ildə aparılan bir araşdırma, gündə 3 saatdan çox sosial mediadan istifadə edən yeniyetmələrin depressiya, narahatlıq, aqressiya və antisosial davranış kimi psixi sağlamlıq problemləri ilə qarşılaşma ehtimalının daha yüksək olduğunu irəli sürdü.

Sosial media qeyri-adekvatlıq hissələrinə səbəb ola bilər. İnsanlar sosial mediada həyatlarının və ya görünüşlərinin başqalarınınkini ilə müqayisə olunmadığını hiss edə bilər ki, bu da paxıllıq və narazılıq hissələrinə səbəb olur. Bununla bağlı Leon Festigerin 1954-cü ildə yaratdığı sosial müqayisə xüsusilə doğrudur. Bu nəzəriyyəyə görə insan öz fikir və bacarıqlarını başqası ilə müqayisə edir. Bu müqayisə yuxarı və aşağı istiqamətlənmiş olmaqla iki yerə ayrılır. Yuxarı istiqamətlənmiş formaya əsasən insan özünü ondan daha üstün hesab etdiyi insanlarla müqayisə edir və ona olduğu yerdən məmnun olmamağa, özünü pis hiss etməsinə səbəb olur. Lakin aşağı istiqamətlənmiş formada isə belə deyil. İnsan özünü ondan daha aşağı səviyyədə gördüyü insanlarla müqayisə edərək öz həyatının, sahib olduqlarının daha dəyərli olduğunu düşünürək halından məmnunluq duyur. Sosial media vasitələrinin geniş yayıldığı bu dövrdə bu fikir xüsusi ilə öz təsdiqini tapır.

2018-ci ildə aparılan bir araşdırma, sosial mediadan yüksək istifadənin tənhalıq hissələrini azaltmaq əvəzinə artırdığını göstərdi. Həmçinin bildirib ki, sosial mediadan istifadənin azaldılması insanlara daha az tənha və təcrid olunmuş hiss etməyə kömək edir və onların rifahını yaxşılaşdırır. Bundan əlavə, sosial media kiber zorakılığı asanlaşdırır və qeyri-sağlam özünəmərkəzlik və dostlardan və ailədən uzaqlaşma yarada bilər.

Çatışmazlıqlarına baxmayaraq, sosial media bütün dünyada icmaları və fərdləri birləşdirən səmərəli vasitə olaraq qalır. Kiçik qruplar arasında sosial media əsaslı şəbəkə çoxları üçün faydalıdır. Sosial

media vasitəsilə sosial bacarıq və narahatlıqla mübarizə aparan gənclər özlərini ifadə edə və sosiallaşa bilərlər.

Sosial media səssizlərə səs verən platforma rolunu oynayır. Məsələn, zorakılığa məruz qalan insanlar #MeToo icması kimi icmalardan öz fikirlərini bildirmək, zorakılıqla qarşılaşdıqları barədə danışmaq və dəstək tapmaq üçün istifadə edə bilərlər. Sosial mediada maarifləndirə, məlumatlandırma və yaradıcılıq və özünü ifadə etmək üçün çıxış yolu təqdim edə bilər.

Tənzimlənməmiş sosial mediada insanlar sanki başqalarının onlardan daha çox əyləndiyini hiss edə bilər ki, bu da özünə hörmətə təsir edə və psixi sağlamlıq problemlərinə səbəb ola bilər.

Son məlumatlar göstərir ki, dünya əhalisinin 58,4%-i sosial mediadan istifadə edir. Sosial media fasiləsi və ya sosial media detoksu, insanın müxtəlif dərəcədə sosial mediadan istifadəni dayandırdığı bir müddətdir. Fərdi fasilənin nə qədər davam edəcəyini və hansı sosial media platformalarını əhatə edəcəyini müəyyənləşdirir.

Sosial media asılılığı ədəbiyyatda qeyd olunan digər asılılıq növləri (oyun asılılığı, alış-veriş asılılığı, alkoqol asılılığı, maddə asılılığı, internet asılılığı) kimi psixoloji problem olaraq yerini alır. Sosial medianın internet tətbiqi olduğunu və internet üzərindən istifadə olunduğunu nəzərə alsaq, onun internet asılılığından ayrılma bilməyəcəyi aydındır. Buna görə də sosial media asılılığından danışarkən ilk növbədə asılılıq, internetdən həddindən artıq istifadə, internet asılılığı və problemlə internet istifadəsini müəyyən etmək yerinə düşərdi.

Asılılıq anlayışı ümumiyyətlə bir maddədən fiziki asılılığı təsvir etmək üçün istifadə olunur[3]. Düvenciyə görə gündəlik həyatında koqnitiv və affektiv pozulmalara səbəb olacaq diskomfort səviyyəsində nəqliyyat vasitəsinin istifadəsi ilə bağlı bir münasibətə bənzəyir və bu münasibətə sahib olan istifadəçi öz vəziyyətini müşahidə edərkən yanıla bilər. Digər tərəfdən, asılılıq termini DSM-V-in bir çox yeni versiyalarında yer almasa da maddə asılılığı diaqnozlarına rast gəlinir və bir çox araşdırmalar bunu ortaya qoyur ki, maddə asılılığı meyarlarının və digər asılılıq növlərinin uyğunlaşdırılması aparılır. Patoloji qumar oyunları, cinsi asılılıqlar ümumi texnologiya asılılıqları, video oyun asılılığı, maddə asılılığı meyarlarına uyğunlaşdırılaraq qəbul edilir (Young, Rodgers, 2018).

Digər tərəfdən, ədəbiyyat araşdırıldığında internetlə bağlı psixoloji asılılıq böyük bir araşdırma sahəsi kimi qarşıya çıxır. İnsanların həyatına mənfi təsir göstərməsi, bir çox sahədə problem yaşaması və internet istifadəsindən mənfiliyə səbəb olacaq dərəcədə imtina edə bilməməsi çox böyük problemdir. Bu baxımdan bir çox araşdırmada fərdlərin həddindən artıq internet istifadə davranışlarını təsvir etmək üçün müxtəlif anlayışlardan istifadə edilmişdir. Bu anlayışlardan bəziləri; "internet asılılığı", "problemlə internet istifadəsi", "patoloji internet istifadəsi", "internet davranış asılılığı" və "kiber asılılıq".

İnternetdən geniş istifadənin səbəbləri. İnternetdən geniş istifadənin səbəbləri araşdırıldıqda İnternetdən geniş istifadənin səbəbləri araşdırıldıqda; xüsusilə texnologiya ilə maraqlanan və ya

olmayan bütün istifadəçilərin gündəlik həyatda bəzi işləri asanlaşdırmaq və ya boş vaxtlarında stressi aradan qaldırmaq üçün internetdən istifadə etməsi asanlıqla əldə edilə bilən olması internetin verdiyi bir çox imkanlardan istifadə edərək özünü mükafatlandırma, hər cür məlumatı çox qısa müddətdə əldə etmək və insanlar arasında çox sürətli ünsiyyət qurmaq bacarığı nəzərdə tutulur (Ko, Yen, Chen, Wu, & Yen, 2006; Hazar, 2011; Öztürk, Odabaşoğlu, Eraslan, Genç & Kalyoncu, 2007).

İnternetdən oyun oynamaq, yaxın dostluq əlaqələri qurmaq və əyləncə fəaliyyətləri kimi bir çox məqsədə çatmaq üçün istifadə olunsa da, internetin ortaya çıxma məqsədinin əsasən bu fəaliyyətlər olmadığı, əslində ünsiyyəti artırmaq və məlumat əldə etmək üçün asanlaşdırmaq üçün ortaya çıxdığı ifadə edilir. Son illərdə internetdə sərf olunan vaxtın artması, sürətlə inkişaf edən internetin insanlar üzərindəki təsirlərinin sorgulanmasına səbəb olmuşdur. Xüsusilə klinik sahədə çalışanların internetdə keçirdikləri vaxtı tənzimləyə bilməmələri səbəbiylə bir çox insanın zərər gördüyünü, bu insanların həyatlarının bir çox sahəsində mənfiliklər/itkilər yaşadıklarını və bu vasitələrdən istifadə edən fərdlərdə də psixoloji pozuntuların müşahidə edildiyini bilərəkdən internet həddindən artıq dərəcədə istifadə vəziyyəti fərqli ölçülərə sıçradı.

Tədqiqatlar əvvəllər internetdən istifadə üçün maddə, spirt və ya qumar kimi digər asılılıqlara bənzər davranışların görülməyə başladığını bildirsə də bu gün internet üzərindən istifadə edilən sosial şəbəkə asılılığına münasibət də formalaşmışdır. Sosial media üçün də oxşar vəziyyətlər irəli sürülür, hətta sosial mediaya aludəçiliyin spirt və ya narkotik asılılığından daha zərərli olduğu vurğulanır.

Sosial media asılılığı araşdırılarkən internet asılılığı da birlikdə araşdırılmalı və qiymətləndirilməlidir. Sonrakı mərhələdə sosial media tətbiqləri dərindən araşdırılmalı və istifadə edilən sosial media platforması və hansı xüsusiyyətlərin daha çox zehni məşğulluq yaratdığı müəyyən edilməlidir. Sosial mediadan həddindən artıq istifadə edən şəxslərin internet aludəçisi olduğunu söyləmək doğru olmaz. Çünki əgər fərd internetdən yalnız sosial mediaya qoşulmaq üçün istifadə edirsə, daha konkret gedərək problemin mənbəyini daha dəqiq müəyyən etmək daha məqsədəuyğun olardı. "İnternet asılılığı" anlayışı ilk dəfə 1996-cı ildə Qoldberq tərəfindən irəli sürülüb. Qoldberq DSM-IV-dəki maddə asılılığı meyarlarına əsaslanaraq, internet asılılığını "On iki aylıq müddət ərzində hər hansı bir zamanda 3 və ya daha çox simptomla özünü göstərən və klinik cəhətdən əhəmiyyətli pozulma və ya narahatlığa səbəb olan uyğun olmayan internet asılılığı" olaraq təyin edir (Young, 1999).

Qoldberq tərəfindən hazırlanmış diaqnostik meyarlar daha sonra bir çox tədqiqatlarda oxşar şəkildə genişləndirildiyi üçün internet asılılığı ilə bağlı tədqiqatların əsasını təşkil etdilər. Tədqiqatlarda internetdən bir maddə kimi istifadənin əvəzolunmaz hala gəldiyi və zehni məşğulluq yaratdığı görülməkdədir. Young və Rocers internet aludəçilərinin 54%-nin depressiyadan əziyyət çəkdiyini, 34%-nin təşviş pozuntusundan əziyyət çəkdiyini, qalanlarının isə aşağı özgüvəni olduğunu bildirir. Bu kontekstdə internet asılılığının davranış pozuntusu olduğu və bunun fərdlərin psixoloji sağlamlığını

The Impact of Social Media Addiction on Mental Health

zəiflədə biləcəyi açıq-aydın görünür. Buna görə də, sonrakı illərdə aparılan tədqiqatlar patoloji internet istifadəsi ilə bağlı idi (Caplan, 2005).

Maddə asılılığından başqa, internet asılılığı da DSM V-də heç bir maddə ilə əlaqəli olmayan patoloji qumar üçün meyarlara uyğunlaşdırılmışdır. Young internet aludəçilərinin də özünə inam, emosional həssaslıq, reaktivlik, ayıqlıq, özünü göstərə bilməmə və qumar aludəçilərində görülən uyğunsuzluq kimi bəzi xarakterik xüsusiyyətlərə malik olduğunu və inkişaf etmiş diaqnostik meyarların olduğunu ifadə etmişdir. Müvafiq olaraq, 8 diaqnostik meyardan 5-nə cavab verərsə, həmin şəxs internet aludəçisi sayılır. Daha sonra Young internet asılılığını 5 fərqli kateqoriyaya ayırmış və araşdırmalarını bu istiqamətdə aparmışdır. Bu kateqoriyalar aşağıdakılardır: 1) Kiber cinsi asılılıq, 2) Kiber əlaqə asılılığı, 3) İnternet asılılığı, 4) Həddindən artıq məlumat yükü, 5) Kompüter asılılığı. Gəncin araşdırmaları tədqiqatçıların diqqətini çəkdi.

Müvafiq olaraq, Beard və Wolf gəncin internet asılılığı üçün 8 meyarını iki qrupda qruplaşdırdı və ilk 5-i internetdən istifadə funksionallığı olaraq qruplaşdırdı. Buna görə də insan hər ifadəsində vəziyyəti yaşamış olmalıdır. Digər 3 maddə isə internetdən istifadə səbəbiylə insanlara zərər verənlər kimi qruplaşdırılıb və internet asılılığı diaqnozunun qoyulması üçün həmin şəxs onlardan ən az birini yaşamış olmalıdır.

Youngın diaqnostik meyarlarının nəticələri insanların hiss etdiklərinə görə dəyişə biləcəyini vurğulayan tədqiqatçılar, qeyd olunan kriteriyalara insanların hiss etdiklərinə deyil, daha əvvəl yaşayıb-yaşamadığına görə cavab verməli olduqlarını bildirdilər.

Orzack isə internet asılılığını kompüter asılılığı kimi qiymətləndirmiş və asılılığın həm psixoloji, həm də fiziki olaraq inkişaf edən əlamətlərə görə aydın olacağını müdafiə etmişdir.

Bir tərəfdən, araşdırmalar internet asılılığının müstəqil bir asılılıq olub-olmaması və ya digər asılılıqları ehtiva edə biləcəyi kimi sualları müzakirə etməyə başladı. Məsələn, əgər şəxs onlayn qumara həddən artıq aludə olarsa, onun internet və ya qumar asılılığı varmı? Griffithsə görə həddindən artıq internetdən istifadə etməyə meyilli olan bir çox insan "internet aludəçisi" deyil, əksinə, internet digər asılılıqlar üçün bir vasitə kimi həddindən artıq istifadə olunur. Bu gün belə müzakirələr mütləq olacaq. Misal üçün; insanlar sosial mediaya və ya sosial medianın təklif etdiyi məzmunu aludə olurlar? sualı bu araşdırmaya uyğunlaşdırmaq olar. Buna görə də internet üçün ümumi qəbul edilmiş asılılıq meyarlarını sosial media platformalarına uyğunlaşdırmaqla yanaşı, fərdlərdən bu platformalarda hansı məzmunu paylaşıqlarını, hansı xüsusiyyətlərdən daha çox istifadə etdiklərini və onlardan nə qədər istifadə etdiklərini soruşaraq araşdırmalar çoxölçülü şəkildə aparılmalıdır. Mövzu üzərində düşünüən tədqiqatçılar da mövzuya bu prizmadan yanaşmışlar.

İnternet asılılığı və emosional vəziyyət. Grohol iddia etdi ki, internet asılılığı, digər asılılıqlar kimi, əslində emosional vəziyyəti balanslaşdırmaq və stresslə mübarizə aparmaq üçün bir yoldur. Bu kontekstdə internet asılılığını bilişsel davranışçı bir yanaşma ilə izah etdi və bunun nədən asılı

olmasından çox "asililiq davranışı" və "bu davranışın müalicəsi" üzərində dayandı.İnternet asılılığı ilə bağlı araşdırmalarda ortağ nəticələr var idi.Bu nəticələr internet asılılığına meylin olub-olmaması barədə fikir verməkdə faydalı olacaq.Məsələn, internet qarşısında vaxt keçirmə, yuxu vaxtlarından oğurluq etmə,internet istifadəsi səbəbiylə gündəlik işləri pozma kimi xüsusiyyətlər ipucu verməkdə çox güclü göstəricilərdir.Yalnız bu əlamətlər insanı internetə aludə etməz, amma meyillidir desək də səhv olmaz.

Younqa görə, internet qarşısında sərf olunan vaxt internet asılılığını təyin etmək üçün birbaşa təyinedici faktor deyil. Bununla belə, apardığı araşdırmada internet asılılığı olan istifadəçilər həftədə 40-50 saat internetdən istifadə edir, hətta bir seansda 20 saat ərzində həddindən artıq istifadə edirlər.Adı çəkilən istifadəçilərlə yanaşı, adətən gecələr internetə girmək və səhər işə/məktəbə qalxmaq üçün lazım olan saatlara qədər yatmadan internet qarşısında qalmaqdan qaynaqlanan yuxu pozuntuları da müşahidə edilir (Griffiths, 2015).

Kandell isə internet asılılığını psixoloji asılılıq olaraq təyin etmiş və xüsusilə gəncləri bu asılılıq üçün riskli qrup kimi qiymətləndirmişdir.O, internetdən həddindən artıq istifadənin sağlamlıq, münasibətlər və vaxtın idarə edilməsi ilə bağlı problemlər yarada biləcəyini vurğulayıb.

İnternet aludəçiliyinin digər mənfi nəticələrini də nəzərə alaraq, bu insanların sosial həyatlarında da ailə, akademik və peşəkar problemlər yaşadığını bildirən araşdırmalar var.Ədəbiyyat araşdırıldığında bir çox ölçüdə bir insanın həyatında həddindən artıq internet istifadəsinin mənfi nəticələri "problemlı internet istifadəsi" anlayışı altında qeyd edilir.Çünki sosial həyatın çoxölçülü təsiri tədqiqatçılar tərəfindən problemlı internet istifadəsi olaraq təyin olunur.Problemlı internet istifadəsi internet asılılığını təyin etmək üçün üstünlük verilən terminlərdən biridir və bəzi araşdırmalarda internet asılılığının internet istifadəsini təyin etmək üçün kafi olmadığı ifadə edilir.Əslində bu araşdırmalarda internet asılılığı üçün hazırlanmış təriflərdə bir çox məqamın nəzərdən qaçırıldığı bildirilir.Shapira, Goldsmith və digərləri patoloji qumar asılılığı olan bir insanın internet mühitində eyni simptomları göstərə biləcəyinə diqqət çəkir.Bu baxış bir çox tədqiqatçıları məsələyə bu prizmadan baxmağa vadar etmişdir.Sonrakı araşdırmalarda bu vəziyyət araşdırılmış və internet istifadəçilərinin internetin özündən deyil, internetdən əldə etdikləri qumar, söhbət, alış-veriş və oyunlar kimi materiallara aludə olduqları müəyyən edilmişdir.Bu prosesdə internetin özünün bir asılılıq obyektı, yoxsa daha əvvəl mövcud olan bir asılılıq obyektı üçün bir mühit olduğu sualı ilə bağlı müxtəlif fərqli fikirlər ortaya çıxmağa davam etmiş və fərqli təriflər hazırlanmışdır.Bu təriflər daha çox problemlı internet istifadəsi və patoloji internet istifadəsi terminləri ilə müəyyən edilir (Keser & Buzlu, 2005).

Xüsusi və Ümumi patoloji internet istifadəsi. Davis patoloji internet istifadəsi termininə üstünlük verdi və Younq-ın internet asılılığı üçün təriflərinə əsaslanaraq, patoloji internet istifadəsini 2 kateqoriyaya təsnif etdi:(1) Xüsusi patoloji internet istifadəsi,(2) Ümumi patoloji internet istifadəsi. "Xüsusi patoloji internet istifadəsi" internetdən asılılıq yaradan obyekt (pornoqrafiya, onlayn

oyun/qumar, birja və ya alış-veriş) əldə etmək məqsədilə istifadə edən insanlara aiddir."Ümumi patoloji internet istifadəsi", digər tərəfdən, internetdən müəyyən bir məqsəd üçün deyil, fərq qoymadan vaxt keçirmək üçün istifadəni ifadə etmək üçün istifadə olunur. Elektron poçtdan həddindən artıq istifadə, söhbət otaqlarında iştirak ümumi patoloji internet istifadəsinə misal ola bilər.

Problemlı internet istifadəsi ilə bağlı ədəbiyyat nəzərdən keçirildikdə, onu ayrıca diaqnostik kateqoriya kimi nəzərdən keçirmək üçün hələ də konsensus yoxdur. Tədqiqatçılar oxşar ifadələrlə bir çox anlayışlardan istifadə edə bilərlər. Bunun mühüm səbəblərindən biri psixiatrların da məsələni öz prizmadan müzakirə etməsi və internetdən həddindən artıq istifadənin çox vaxt başqa psixiatrik xəstəliklə birlikdə müşahidə olunduğunu izah etməsidir.

Məsələn, Yelloules və Marksə görə impuls-nəzarət və asılılıq pozuntusu keçmiş olan insanlar problemlı internet istifadəsinə üstünlük verirlər və bu insanlar riskli qrup kimi qəbul edilir. Ədəbiyyata nəzər salındıqda internetin problemlı istifadəsinə dair çoxlu təriflər var. Patoloji internet istifadəsini iki kateqoriya altında təyin edən Davisə görə problemlı internet istifadəsi uyğun olmayan düşüncələr və patoloji davranışları ehtiva edən psixiatrik bir vəziyyətdir.

Morahan-Martin və Şumaxer isə patoloji internet istifadəsi termininə üstünlük vermiş və bunu internetdən intensiv istifadə, bu istifadəyə nəzarət edə bilməmək və insanın həyatına ciddi ziyan vurmaq kimi təyin etmişlər. Əvvəllər internet asılılığı üçün diaqnostik meyarlarını inkişaf etdirməyə çalışan Beard və Volf daha sonra patoloji internet istifadəsi; onu evdə, işdə, məktəbdə, sosial və ya psixoloji həyatında çətinliklər yaradan "həddən artıq istifadə" kimi müəyyən etmişdir.

Kaplan isə problemlı internet istifadəsini mənfi sosial, akademik və ya peşəkar nəticələrə səbəb olan idrak və davranış əlamətlərindən ibarət çoxölcülü sindrom kimi müəyyən etmişdir. Klinik simptomlar və internet istifadəsi arasında əlaqə ola biləcəyini iddia edərək, Şapira, Lessinq problemlı internet istifadəsi üçün diaqnostik meyarlar işləyib hazırlamışdır. Bəzi tədqiqatlarda həddindən artıq internet istifadəsi əvəzinə "kompulsiv internet istifadəsi" ifadəsinə rast gəlinir (Goldberg & Williams, 1988).

Buna uyğun olaraq, kompulsiv internet istifadəsi insanın internet istifadəsində istədiyi nəzarəti əldə edə bilməməsini ifadə edir və bu nəzarətin təmin edilməməsi insanın həyatında əhəmiyyətli pozuntulara səbəb olur. Kaplan-a görə, bu insanlar üz-üzə deyil, internet üzərindən ünsiyyət qurmağa üstünlük verirlər və internetdə sosial qarşılıqlı əlaqə ilə özlərini göstərməyə meyllidirlər. Ancaq həyatlarında real insanlarla az vaxt keçirən problemlı internet istifadəçiləri kompüter qarşısında tək vaxt keçirməyə üstünlük verirlər. Elmi ədəbiyyat nəzərdən keçirildikdə problemlı internet istifadəsi ilə təklik arasındakı əlaqəni araşdıran araşdırmalar var.

Xüsusilə sosial şəbəkə proqramları ilə insanların ünsiyyət tərzı dəyişdi və sosial media platformalarında ünvan siyahıları və şəxs axtarışı xidmətləri ilə tanış və tanımadığı hər kəsə çatmaq

daha asan oldu. Bu vəziyyətdə internet asılılığında "istifadəni lazım olduğu qədər məhdudlaşdırma bilməmək" ifadəsi artıq sosial media asılılığı mənasına gəlib.

Bu gün sosial media platformaları üçün internet asılılığı və ya problemlili internet istifadəsinin əlamətləri görünməyə başladığı üçün internet asılılığı ilə bağlı araşdırmaların sosial media asılılığına keçdiyi və daha çox facebook asılılığının araşdırıldığı görülür. Bu araşdırmanın da mövzusu olan sosial media asılılığına ilk olaraq ümumi baxış veriləcək, daha sonra sosial media asılılığı müəyyən ediləcək və sosial media asılılığı ilə bağlı araşdırmalar ayrı bir başlıq altında araşdırılacaq. Fərd yerli ərazidə öz maraqları ilə bağlı insanlara çatmaqda çətinlik çəksə də, yeni mühit sayəsində öz maraqları ilə bağlı dost qrupları ilə əlaqə saxlamaq şansı qazanır. Bu kontekstdə sosial media ünsiyyət tərzimizi dəyişdirdi. Gündəlik həyatda çatmaqda çətinlik çəkən bürokratlar, sənətkarlar və s. İnsanların sosial mediada mesaj/şərh yazma bilməsi və cavab ala bilməsi ünsiyyət vərdişlərimizin dəyişdiyinin göstəricilərindən biridir. Sosial mediadan istifadənin vərdiş halına gəlməsi və gündəlik həyatımızın bir hissəsinə çevrilməsi tədqiqatçıları sosial mediadan həddindən artıq istifadəni gündəmə gətirir. Bu, sosial media platformalarında da bildirilir.

Əslində Chicago Booth School of Business University-nin araşdırmasında sosial media asılılığının siqaret və spirt asılılığından daha zərərli olduğu vurğulanır. Araşdırmaya görə, 18-35 yaş arası Facebook və Twitter üzvlərinin sosial şəbəkə asılılığının siqaret və alkoqol asılılığını qabaqladığı müəyyən edilib.

Tədqiqatçılar qeyd edirlər ki, sosial şəbəkələrdə olmaq istəyi yatmaq və dincəlmək istəyindən daha yüksəkdir və bu, sosial fəlakətdir. Çünki müalicə müddətində siqaret və alkoqol asılılığında asılılıq yaradan maddələrdən uzaq durmaq mümkün olsa da, sosial media təbiiqlərini ehtiva edən internetdən uzaq durmaq və ya internet olduğu üçün onu həyatımızdan çıxarmaq mümkün deyil, gündəlik həyatımızda bir çox işlərdə istifadə olunur. İnternetlə əlaqəli bir asılılıqdan xilas olmaq daha çətin bir prosesdir, çünki bu, həyatımızla iç-içədir. Andreassenin fikrincə, Facebook asılılığı, spirt və ya narkotikdə olduğu kimi heç bir kimyəvi maddə olmasa da, oxşar təsirlərlə ortaya çıxır.

Bununla belə, mütəxəssislər sosial media vasitələrindən 'asılılıq' səviyyəsində istifadənin təşvişə, yəni təşviş pozuntusuna səbəb ola biləcəyinə diqqət çəkərək, sosial sahədə ünsiyyət problemlərinin və depressiv quruluşun ola biləcəyini bildirirlər normal dozada istifadə etməyənlərdə. Bu baxımdan, bəzi psixoloqların fikrincə, gənclərin ünsiyyət bacarıqları formalaşmamış sosial mediadan istifadə etməsi qeyri-sağlam istifadədir, həm də oradan dostlarına və ya bir cəmiyyətə mesaj göndərir. Digər tərəfdən, bu cür virtual mühitlər böyüklərdə inamsızlıq yaradacaq, eyni zamanda uşaqlara da eyni təsir göstərəcək. Bu platformalarda insanlar qarşısındakı insanlara şişirdilmiş şərhlər verə və ya üz-üzə deyə bilmədiklərini söyləyə və onları köhnəltmək. Belə hallarda insan özünü qeyri-kafi hiss edir.

Göteborg Universitetinin İsveç alimləri 1000 tələbə üzərində apardıqları Facebook sorğusunda iştirakçıların 85%-nin gündə bir dəfə Facebook-a daxil olduğunu və iştirakçıların yarısı sayta

qoşulmayıb.Sosial olaraq nədənsə geridə qaldıqlarını hiss etdikləri məlum olub.18-34 yaş arası qadınlara tətbiq edilən araşdırmada onların 34%-i səhər yuxudan duranda tualetə belə getmədən sosial şəbəkələrə daxil olmuşdur.

Tənhalıq və internet asılılığı. Sosial mediadan həddindən artıq istifadə edən şəxslərin digər davranış və psixoloji durumlarını araşdıran araşdırmalar da mövcuddur. Sosial media platformalarının həddindən artıq istifadə edilib-edilmədiyini və ya bu platformalardan asılılığın olub olmadığını müəyyən etmək üçün sosial media platformalarının mənimsənilmə səviyyəsinin müəyyən edilməsinin zəruriliyini ortaya qoyan araşdırmalar var.Köroğlu və Tutqun Ünalın universitet tələbəsi müəllim namizədləri ilə apardıqları araşdırmada, tənhalıq səviyyəsi ilə sosial şəbəkələri mənimsəmə arasında əlaqə araşdırılmış və tərs əlaqə olduğu müəyyən edilmişdir.

Buna uyğun olaraq, tənhalıq səviyyəsi artdıqca sosial şəbəkələr daha az mənimsənilir.Eynilə nitq və ünsiyyət fakültəsində universitet tələbələri ilə aparılan başqa bir araşdırmada da tənhalıq səviyyəsi ilə sosial şəbəkələri mənimsəmə arasında mənfi əlaqənin tapılması bu nəticəni dəstəkləyir.Bəzi digər tədqiqatçılar ekstroversiyanın ümumiyyətlə internetdən istifadə ilə müsbət əlaqələndirilməsi ilə razılaşırlar.Digər tərəfdən,introvertlərin sosial tarazlıq yaratmaq üçün sosial mediadan istifadə etdiyi və ekstrovertlərin hər iki tərəfin öz yüksək dəyərlərinə münasibətdə etdiyi sosial inkişaf üçün sosial mediadan istifadə etdiyi düşünülür ,sosial şəbəkələrdə daha fəal olmağa meyillidirlər, çünki bu, onlara özlərini onlarla eyniləşdirdikləri şəkildə təqdim etmək imkanı verir.Viqqinq araşdırması göstərdi ki, şəxsiyyətin qiymətləndirilməsi əsasən “ekstraversiyaya” (yəni dostluq, danışıq qabiliyyətinə), “rahatlığa” (yəni, rəğbət və dostluq), “vicdanlılığa” (yəni, mütəşəkkil və dürüst olmaq) əsaslanır.“O, nevroitiklik (yəni əsəbi və pessimist olmaq) və “təcrübələrə açıqlıq” (yəni yaradıcı və intellektual olmaq) üzərində qurduğu beş faktorlu şəxsiyyət modelinə diqqət yetirir.Bəzi əvvəlki tədqiqatçılar ekstroversiyanın ümumiyyətlə internetdən istifadə ilə müsbət əlaqələndirilməsi ilə razılaşırlar.Sosial mediadan asılılığa gəldikdə, asılılıq meylinin ekstraversiya ilə müsbət əlaqəsi və vicdanla mənfi əlaqəsi olduğu irəli sürülür.

Ekstraversiya, nevroitiklik və təcrübəyə açıqlığın sosial mediadan istifadə tezliyi ilə müsbət əlaqədə olduğu bildirilir.Vicdanında yaxşı performans göstərməyən insanların sosial mediadan təxirə salmaq üçün istifadə etdiyi güman edilir, bu halda vicdanlılığın sosial mediadan istifadə ilə mənfi əlaqəsi olduğu düşünülür.Digər tərəfdən nevrotizmin dəstək axtarışında sosial mediadan istifadə ilə müsbət əlaqəli olduğu güman edilir.

Sosial mediadan istifadənin həyata mənfi təsirləri ilə bağlı araşdırmalarda qeyri-kafi və keyfiyyətsiz yuxu, gündəlik işlərin pozulması, akademik performansın azalması, evliliklə bağlı problemlər, real həyatda sosial münasibətlərin və ya assosiallığın azalması bildirilmişdir,Aşağı və keyfiyyətsiz yuxu bir sıra tədqiqatlarda akademik performansın pozulması ilə əlaqələndirilmişdir.Yuxu

saatlarından oğurluq edərək özünü sosial mediadan yayındıra bilməməyin yuxusuzluğa səbəb olacağı və gündəlik həyat fəaliyyətlərini zəiflədəcəyi üçün həyata mənfi təsir edəcəyi aydındır.

Kişilərin lehinə olan asılılığın cins baxımından yüksək olduğu təsbit edilən araşdırmada narkomanların xüsusiyyətləri belə tapılıb: Həyatlarında başqa insanların şikayətlərinə baxmayaraq (Facebook-da vaxt keçirmək baxımından), Facebookdan istifadə etdikləri üçün məktəb uğurları azalır, etməli olduqları hər hansı bir iş varsa öncədən Facebook mesajlarını yoxlayır, bu vəziyyət onların iş performansına və məhsuldarlığına mənfi təsir göstərir. Bir-birlərinə təsir edir, kimsə nə deyər soruşduqda müdafiəçi və gizli olurlar. onlar Facebook-da işləyirlər və bir-birlərinin Facebook-a qayıdacaqlarını gözləyirlər. Bununla belə, Facebook-dan istifadə edərkən kimsə onları narahat edəndə qışqırır, inciyir və ya hirsli davranırlar. Onlar Facebook-da keçirdikləri vaxtın miqdarını məhdudlaşdırmağa çalışsalar da, uğursuzluğa düçar olurlar, Facebook-da nə qədər qalacaqlarını gizlədirlər, dostları ilə gəzmək əvəzinə Facebook-da vaxt keçirməyi seçirlər, oflayn olduqda depressiya, əhval-ruhiyyə və ya əsəbi hiss edirlər. , getsələr də dərhal Facebook-a qayıdırlar. Hazara görə asılılıqda vacib anlayışlardan biri fərdin narahatçılıqdan qaçma meylidir. Asılılıq elementi fərdlərə narahatlıqdan qaçmağa imkan verirsə, daha çox qəbul edilir. Lakin istifadə müddətinin uzanması ilə; Görünür ki, istifadə olunan alətlər insanları iğtişaslardan xilas etməklə yanaşı, insanları yenidən narahat edir (ən azı eyni istifadələr artıq köhnə məmnuniyyəti vermir) və bunun aradan qaldırılması üçün daha çox vasitələrdən istifadə etmək meyli var.

Kaplanın problemlə internet istifadəsi tərifində də yer alan "insan həyatına mənfi təsir göstərən çoxölçülü bir sindrom" olma vəziyyəti, internetin tətbiqi olan sosial mediada göründüyü kimi görünməyə başladı.[48]. Sosial media platformalarına internet üzərindən daxil olunduğu üçün sosial media asılılığını internet asılılığından ayırmaq mümkün deyil. Ancaq burada sosial mediada ediləcək araşdırmalar və sosial media platformalarının asılılığa səbəb olacaq xüsusiyyətlərinin müəyyən edilməsinin zəruriliyi sosial media asılılığı araşdırmalarının internet asılılığı araşdırmalarından ayrılmasına səbəb kimi göstərilə bilər. İnternetə girən insan yalnız sosial media platformalarına daxil olursa, onun asılılığı ümumiyyətlə internetə deyil, xüsusilə sosial media platformalarına bağlıdır. Burada yenə asılılığın sosial media saytlarının özündənmi, yoxsa oradakı bəzi tətbiqlərdənmi olduğu sualı internet asılılığında olduğu kimi müzakirə edilə bilər. Bunu nümayiş etdirmək üçün bu platformalardan hansı məqsədlə və tez-tez aludəçi insanlardan istifadə etdikləri soruşula bilər.

Bundan əlavə, asılılığa meyilli sosial media istifadəçiləri müəyyən müddət ərzində müşahidə edilə bilər. İndiyə qədər aparılan araşdırmalar xüsusi olaraq Facebook üçün aparılıb və həm tədqiqatçılar tərəfindən yaradılan anketlər, həm də etibarlılıq və etibarlılığa malik tərəzilər vasitəsilə toplanan məlumatların təhlili və şərhli istiqamətində olub. Bundan əlavə, Facebook üçün xüsusi olaraq miqyaslı inkişaf tədqiqatları da aparılmışdır. Burada vurğulanmalıdır ki, sosial media tətbiqləri yalnız Facebook-la məhdudlaşmır. İnsan eyni anda bir çox sosial media platformasına asılılıq yarada bilər və

ya Facebookdan başqa bir sosial media platformasından asılı ola bilər. Buna görə də bu araşdırmada ümumi sosial media asılılığını ölçmək üçün bir ölçmə vasitəsi hazırlanmağa çalışılmışdır.

Sosial şəbəkələr e-poçt/mesajlaşmaya əsaslanan onlayn fəaliyyət növüdür və bu fəaliyyətlərə xidmət edə biləcək bir çox sosial media proqramları mövcuddur. Facebook bütün dünyada istifadəçi sayı ilə bu proqramlar arasında ən populyarı olaraq yerini tutub. Sosial şəbəkələr və bu şəbəkələrə aludəçiliklə bağlı bu yaxınlarda dərc edilmiş bir araşdırma, sosial şəbəkə saytlarının akademik və peşəkar imkanlar təmin etmək baxımından əhəmiyyətindən ötrə əksər insanlar tərəfindən əsasən kompüterdən kənar qurulan mövcud əlaqələri qorumaq üçün istifadə edildiyini iddia edir. Bu cür qeyri-kompüter yaradılmayan assosiasiyaların davamlılığı və kompüter şəbəkələri vasitəsilə əlaqə saxlamaq imkanı bəzi insanların sosial şəbəkələrdən niyə bu qədər çox istifadə etdiyini izah edə biləcək bir cazibə kimi qəbul edilir. Digər tərəfdən, biz bunu edə bilərik. insanların sosial media tətbiqlərinə aludə olmasını, bu ehtiyacları internet üzərindən sosial media ilə qarşılmasını, daha doğrusu, üz-üzə baş verənləri sosial media vasitəsilə əvəz etməyi qaçınılmaz edən səbəblərdən biri olduğunu söyləyir.

Şəxsi xüsusiyyətlər və sosial şəbəkələr Tədqiqatçılar sosial şəbəkələrdən istifadəni müəyyən şəxsi xüsusiyyətlərlə əlaqələndirirlər. Yüksək narsisistik insanlar sosial şəbəkələrdə daha aktiv olmağa meyillidirlər, çünki sosial şəbəkələr insanı öz mənliliyi ilə eyniləşdirməyə imkan verir. Bu o deməkdir ki, insanlar sosial media vasitəsilə gündəlik həyatlarında olmaq istədikləri insanı yarada bilərlər. Məsələn, insan gündəlik həyatda üz-üzə ünsiyyət qurarkən çox danışq olmadığı üçün demək istədiyini ifadə edə bilmir, ancaq sosial mediada özünü çox sosial bir insan kimi əks etdirə bilər. Və ya əksinə, gündəlik həyatda aktiv ünsiyyət qura bilən insan sosial mediada gizlənə bilər.

Gündəlik həyatda təqdir olunmayan və ya bu mənada qane olmayan insanlar da sosial mediadakı paylaşımları ilə bəyənən şəxsə çevrilə bilərlər. Bütün bunları nəzərə alsaq, bu hallar təbii olaraq insanın sosial mediaya daxil olduğu zaman psixologiyasını fərqləndirir. Sosial media aludəliyi həm də psixoloji problem olduğundan, insan həddindən artıq yüklədikdə bu problemlə üzləşə bilər. Son tədqiqatlar göstərmişdir ki, sosial şəbəkələrdən istifadə real həyatdakı qrupların azalması, akademik performansın pisləşməsi və əlaqələr problemləri kimi bir çox mənfi nəticələrə səbəb ola bilər. Ədəbiyyat araşdırıldığında, tədqiqatçıların daha əvvəl internet asılılığı və problemləli internet istifadəsi ilə bağlı oxşar problemləri bildirdikləri görülür. Məsələn, Kaplan problemləli internet istifadəsini mənfi sosial, akademik/peşəkar nəticələri olan koqnitiv və davranış əlamətlərindən ibarət çoxölçülü sindrom kimi müəyyən etmişdir. Young digər tərəfdən internet asılılığı termininə üstünlük verdi və internet asılılığını akademik, sosial və peşə zərərinə səbəb olduğu üçün maddə və ya spirt asılılığı ilə müqayisə etdi.

Kandell internet asılılığını psixoloji asılılıq olaraq təyin etmiş və xüsusilə gəncləri bu asılılıq üçün riskli qrup kimi qiymətləndirmişdir. Belə ki, o, internetdən həddindən artıq istifadənin sağlamlıq, münasibətlər və vaxtın idarə edilməsi ilə bağlı problemlər yarada biləcəyini vurğulayıb. Bu tərif həm də

Kaplanın problemlə internet istifadəsi tərifi və internet asılılığının tərifi dəstəkləyir. Görünür ki, əslində internetlə bağlı problemlər sadəcə platformanı dəyişdirməklə öz davamlılığını qoruyur. Göründüyü kimi, tədqiqatçılar internet asılılığı, problemlə internet istifadəsi və ya patoloji internet istifadəsi terminlərindən birini seçərək oxşar problemləri gündəmə gətirərkən, bəzi diaqnostik meyarlar və daha sonra ölçmə vasitələri dərc edərək, bu problemlərin asılılığa işarə etdiyini bəyan ediblər.

Hal-hazırda sosial media asılılığı çətri altında oxşar araşdırmalar aparılsa da, əsas problemin internet üzərindən dayandığı aydındır. Bu səbəbdən asılılıq terminindən başlayaraq, internet asılılığı və problemlə internet istifadəsindən təyin olunacaq potensial bir sosial media asılılığı termininin uyğunlaşdırılması məqsədəuyğun olardı.

Tədqiqatçı Hazara görə asılılığın tipologiyası; koqnitiv, emosional (sosiallaşma və qaçış) və davranışsal (instrumental və əməliyyat) mediaya aiddir və bu tətbiqin müddəti, təkrarlanması, mediaya güvənməsi və mediadan koqnitiv məlumat almadan özünü rahat hiss etməməsi asılılığı göstərir, bu istiqamətdə, sosial media asılılığı bəzi istifadəçilər üçün psixi problem ola bilər [9]. Sosiallaşma tipologiyası ilə məşğul olmaq və sosiallaşmadan qaçmaq mümkündür. İnsanlar sosiallaşmaq istədikləri zaman mediadan və beləliklə də sosial mediadan istifadə edirlər. Buna görə də medianın asosial və ya anti-sosial şəxsiyyətlər yaratdığı tənqidi qarşısında medianın əslində ictimailəşməni təmin etdiyi və fərdlərin media kanalı vasitəsilə bir-biri ilə daha çox əlaqə qurduğu iddia edilə bilər. Qaçış nisbətləri yüksək olarsa, normallaşdıqlarını iddia etmək olar.

Hazara görə emosional asılılıq tipologiyasının ikinci tərəfi sosiallaşmadan qaçış kimi meydana çıxır. Sosial media sayəsində fərdlər tanımadıqları insanlarla özlərini fərqli göstərərək ünsiyyət qurur və olduqları kimi deyil, olması lazım olduğu kimi davranırlar. Üz-üzə münasibət qurarkən bəyənilməyəcəklərini və ya istənilməyəcəyini düşünən insanların asanlıqla yenidən yaradıla bilən sosial medianın fantaziya aləmində daha xoşbəxt olacağı şübhəsizdir. Davranış asılılığı tipologiyası iki şəkildə idarə olunur. instrumental və əməliyyat kimi və instrumental asılılıq məzmunundan asılı olmayaraq görünür [9].

Fərdlər mesajla bağlı heç bir gözləntiləri olmasa belə sosial media vasitələrindən istifadə edə bilirlər. Bu cür asılılıqda fərd nə olursa olsun günün müəyyən saatlarında sosial media vasitələrindən istifadə edir. Bundan başqa fərdlərin üz-üzə ünsiyyət qurduqdan sonra yenidən sosial media vasitəsilə eyni insanlarla ünsiyyət qurması bu vasitələrdən asılılığı müəyyən qədər ortaya qoyur. Bu, media aludəçiliyinin yaranmasına səbəb olub. Deməli, müəyyən etmək lazımdırsa, ədəbiyyatda aparılan araşdırmalara əsaslanan sosial media asılılığı; Sosial media asılılığının bilişsel, affektiv və davranış prosesləri ilə inkişaf edən və şəxsi, iş/akademik və sosial sahələr kimi gündəlik həyatın bir çox sahəsində məşğuliyyət, əhval-ruhiyyənin tənzimlənməsi, təkrarlanma və qarşıdurma kimi problemlərə səbəb olan psixoloji bir problem olduğunu söyləyə bilərik.

The Impact of Social Media Addiction on Mental Health

Asılılığı təyin etdikdən sonra bu mövzuda araşdırmaları araşdırmaq faydalı olacaq. Ancaq birbaşa sosial media asılılığı araşdırmaları aparmaqdansa, müəyyən nümunələrdə sosial mediadan istifadə vərdişləri və üstünlükləri və sosial mediadan istifadə məqsədinin müəyyən edilməsi, sonradan ediləcək asılılıq araşdırmalarına işıq tutacaq. Bir insanın sosial mediadan həddindən artıq istifadə etməsi tək başına asılılıq meyarı kimi qəbul edilmir, birlikdə inkişaf etdirilən fərqli vərdişlərlə qiymətləndirilə bilər. Buna görə də insanın sosial mediadan istifadə xüsusiyyətlərini araşdırmaqla başlamaq olar. Daha sonra sosial mediadan istifadə məqsədləri, həddindən artıq istifadə edib-etməmələri və asılılıqları araşdırıla bilər. Ancaq qeyd etmək lazımdır ki, asılılıq araşdırmaları əlavə diaqnozlar və eyni vaxtda görülən digər asılılıq növləri ilə birlikdə qiymətləndirilməlidir.

Deyə bilərik ki, sosial media asılılığı xüsusi olaraq sosial mediada baş verən internet asılılığının törəməsidir. Bunun üçün xüsusi olaraq sosial media asılılığı ilə bağlı aparılan araşdırmaları araşdırmaq məqsədəuyğun olardı. Kuss və Griffith geniş bir ədəbiyyatı, xüsusilə psixologiya ədəbiyyatını nəzərdən keçirərək sosial media asılılığı ilə bağlı araşdırmalar hazırladıqları araşdırmada, sosial media asılılığı araşdırılarkən, bu mövzuda araşdırmaların məhdud olduğunu və araşdırmaları qruplaşdırdıqlarını ifadə etdi. onların subyektləri və konseptual çərçivə yaratmağa çalışdılar. Müvafiq olaraq, onların qruplaşdırılması belə idi:

(1) sosial media istifadə nümunələrinin müəyyən edilməsi, (2) sosial mediadan istifadə səbəblərinin araşdırılması, (3) sosial media istifadəçilərinin şəxsiyyətlərinin incələnməsi, (4) sosial media istifadəsinin mənfi nəticələrinin incələnməsi, (5) sosial media istifadəsi. media asılılığının ölçülməsi üzrə araşdırmalar, (6) sosial media asılılığının müəyyən ediciləri və əlavə diaqnozlar.

Sosial media saytları eqosentrik saytlardır ki, bu da onların diqqəti cəmiyyətdən çox fərdlərə yönəltməsinə səbəb olur. Eqosentrizm internet asılılığına da işarə edir. Sosial medianın eqosentrik təbiəti asılılıq davranışlarının formalaşmasını asanlaşdırır və insanların həddindən artıq istifadəsini cəlbedici edən potensial amil kimi görülür. 6 saat və ya daha çox fasiləsiz internet istifadəsini müşayiət edən söhbət otaqları və ya oyunların istifadəsi psixopatologiya riskini artırır. Digər tərəfdən, 281 universitet tələbəsi (72% qadın) ilə işləyənən araşdırmaya görə facebook istifadəsi ilə problemlə internet istifadəsi arasındakı əlaqəni araşdırdı və bu tələbələrə internet asılılığı testini tətbiq etdi. Araşdırma nəticəsində iştirakçıların böyük bir azlığının internetlə bağlı problemlərinin olduğu müəyyən edilib və Facebook-dan istifadənin internet asılılığı əlamətlərinə əhəmiyyətli dərəcədə töhfə verəcəyi vurğulanıb.

Bu kimi davranış asılılıqlarının sosial media asılılığı biopsixososial baxımdan da görünə bilər. Müvafiq olaraq, maddə ilə əlaqəli asılılıqlarda olduğu kimi, sosial media asılılığı da aşağıdakı klassik simptomları özündə birləşdirir: əhval-ruhiyyənin dəyişməsi (sosial mediadan istifadə emosional vəziyyətdə müsbət dəyişikliklərə səbəb olur), diqqəti cəlb etmək/diqqəti cəlb etmək (sosial mediadan əqli, emosional və davranış baxımından istifadəni əhatə edir) .hazırlıq), tolerantlıq (sosial mediadan

istifadənin artmasına ehtiyac), geri çəkilmə/çəkilmə (sosial mediadan istifadə məhdudlaşdırıldıqda və ya dayandırıldıqda xoşagəlməz fiziki və emosional simptomlar), münaqişə (sosial mediadan istifadə, insanlarla və öz daxilində problemlər səbəbindən)) və relaps/residiv (bir müddət qaçındıqdan sonra sosial mediadan həddindən artıq istifadə ilə asılılığın geri qayıtması)

Həmçinin, internetdə çoxlu paylaşımlar etmək sosiallaşma kimi qiymətləndirilir. Psixoloqlar bunu "sosial hesabat asılılığı" kimi təsvir edirlər. Bu istifadəçilər bildirişlərini paylaşaraq sosiallaşmaqlarını düşünsələr də, beyin o an sosiallaşmaya oturduğu üçün asosiallaşır və real sosial əlaqələri rədd edirlər. Çünki beyin bildirişlərin təsiri ilə sosial olaraq qalır.

Maddə asılılığı diaqnozu qoyulmuş klinik nümunə ilə işləyən Malat və digərləri (2010) onların 61%-nin gündə ən az bir dəfə problemlə davranışlar sərgilədiyini, 31%-nin isə acgözlük, qeyri-sağlam əlaqələr, və ya həddindən artıq internet istifadəsi. Buna uyğun olaraq, iş və sosial mediadan istifadə kimi davranışlara asılılığın birlikdə meydana gəlməsi nisbətən azdır və sosial media asılılığı daha çox yemək və digər həddən artıq oturmuş davranışlarla birlikdə görülə bilər. Kimyəvi asılılığın birləşməsi nəzəri cəhətdən mümkündür. tamamilə uyğundur.

Motivasiya baxımından da mənalı ola bilər. Məsələn, bir sosial media aludəçiliyinin ilkin səbəbi özünə hörmətin aşağı olmasıdır, bəzi kimyəvi asılılıqların da eyni nəticəyə gətirib çıxarması intuitiv olaraq məntiqlidir. Bəzi araşdırmalara görə, maddə aludəçilərində davranış asılılığı da ümumi olaraq görülür.

Araşdırmalara əsasən problemlə kompüter istifadəçilərinin 38%-nin davranış asılılığı ilə yanaşı, həm də maddə asılılığı olduğu aşkar edilmişdir. Araşdırmanın nəticələri açıq şəkildə göstərdi ki, internet asılılığı olan insanların başqa asılılıqları da var. Bu araşdırmaya bənzər şəkildə Mason araşdırmasında şəhərdə yaşayan yeniyetmələrin sosial mediadan istifadə etmələri və maddə istifadə etmələri araşdırılmışdır.

Sosial mediadan istifadənin keyfiyyəti məktəblə bağlı problemlərə təsir edir və hər iki dəyişən maddə istifadəsinə təsir göstərir. Bu vəziyyəti ifadə edən bir model yaradıldı və modelin yaxşı təsdiqləndiyi görüldü. Nəticədə məlum olub ki, şəhərdə yaşayan yeniyetmələr sosial mediadan keyfiyyətli istifadə etdikdə, onların maddə istifadəsinin qarşısını ala bilərlər.

1826 maddə asılılığı olan bir qrup xəstə ilə başqa bir araşdırma aparıldı və məlum oldu ki, onların 4,1%-i həm də internet aludəçisidir.

İnternet asılılığı və ailənin rolu. Növbəti araşdırmada, maddə istifadə edən internet asılılığı olan yeniyetmələrin ortaq ailə faktorlarının olduğu görüldü. Bu amillərin yüksək səviyyədə ailə-yeniyetmə qarşılıqlı, bacı-qardaşların alkoqol vərdişləri, valideynlərin yeniyetmələrin maddə istifadəsinə müsbət münasibəti və aşağı ailə funksionallığı olduğu müəyyən edilmişdir.

Lam və digərlərinin yaşları 13-18 arasında olan 1392 yeniyetmənin internet asılılığı və əlaqəli faktorların araşdırıldığı bir araşdırmada, içki içmə davranışının əsas risk faktoru olduğu görülmüşdür. Bu

The Impact of Social Media Addiction on Mental Health

onu göstərir ki, internet asılılıđı alkoqol asılılıđı olan insanlarda da müşahidə oluna bilər. Kuntsche v  digərlərinin arařdırmaları da bu vəziyyəti dəstəklədi v  İsveçr li yeniyetmələrin sosial b y nm  gözləməsinin i ki problemi ilə əlaqəli olduđu görüldü. Arařdırmanın nəticələrini uyđunlařdırmaq  c n sosial media insanların sosial məqsədlər  c n istifadə etdiyi təbii sosial platformalar olduđu  c n həm sosial media asılılıđı, həm də spirt asılılıđının olması mümkün görünür. Bundan əlavə, sosial media asılılıđı əlamətlərinin ř xsi xüsusiyyətlərlə əlaqəli ola biləcəyini bildirən arařdırmalar var. Konun arařdırmasında yeniyetmələrin internet asılılıđı yüksək yenilik axtarıřı, yüksək zərərdən qaçma v  ařađı mükafat asılılıđı ill izah edilmiřdir. İnternet asılılıđı v  maddə asılılıđı olan yeniyetmələrin yenilik axtarıřında yüksək balları v  ařađı zərərdən qaçma balları var idi. Xüsusilə, zərərdən qaçınmanın internet asılılıđının müəyən edilmasində təsirli olduđu ařkar edilmiřdir.  unki yüksək zərərdən qaçınma internet alud çil rini internet asılılıđı olmayan, lakin narkotik aludəçisi olanlardan fərqləndirir. Müvafiq olaraq, yüksək zərərdən qaçma davranıřı ařađı səviyyədə olan fərdlərin internet asılılıđı və eyni vaxtda maddə asılılıđı inkiřaf riski yüksəkdir (Ceyhan, E., Ceyhan A. & G rcan, 2007).

Beləliklə, gəncləri sosial mediadan tamamilə uzaq tutmađa  alıřmaq əvəzinə sosial mediadan müsbət mənada faydalanmađı öyrətmək olar. Kursların bəzilərinin sosial media üzərindən keçirilməsi onların sosial mediaya baxıřını d yiř  biləcəyini d ř n r m,  unki bu, akademik olaraq bundan faydalana bilənlər  c n nümunədir.

Nəticədə ediləcək yeni arařdırmalarla gənclərin sosial mediası asılılıđına n zar t etm k lazımdır. Sosial medianın istifad sində f rdl rin yařadıđı psixoloji prosesl r m vafiq n zəriyy l r istiqamətində birlikd  qiym tl ndirildikd , asılılıq problemini aradan qaldırmaq v  t hl k li h dd   atmasının qarřısını almaq mümkün olacaq.

Research and Publication Ethics

In this study, all rules specified in the "Directive on Scientific Research and Publication Ethics of Higher Education Institutions" were followed. None of the actions specified under the second section of the Directive, "Actions Contrary to Scientific Research and Publication Ethics", have been carried out.)

Disclosure Statements

1. Contribution rate statement of researchers: First Author 35%, Second Author 35%, Third Author 30%.
2. No potential conflict of interest was reported by the authors.

Kaynaklar

Caplan, S. E.A (2005) Social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 5(23),57-67.

Ceyhan, E., Ceyhan A. & G rcan, A.(2007) Problemlili internet kullanımı  l eđi'nin ge erlik ve g venirlik  alıřmaları.

Turkish Online Journal of Distance Education, 9 (3), 45 – 58

Goldberg, D. P., & Williams, P.A(2011) *User's guide to the general health questionnaire: Windsor, berks.* San Jose, Costa Rica: Celebrity House

- Griffiths, M. D. (2015) Technological addictions. *Clinical Psychology Forum. Psychological Journal*, 15(2), 45-58.
- Hazar, M.(2011)Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan çalışması. İletişim, Kuram ve Araştırma Dergisi, *Universitesi Eğitim Fakültesi Dergisi-Hacettepe University Journal of Education*, 38(4), 984–995.
- Keser, Ö. N. & Buzlu,K. (2005) S.Problemlı internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: İnternette Bilişsel Durum Ölçeği'nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 1-25.
- Ko, C.H.,Yen, J.Y., Chen,C.C.,Chen,S.H.,Wu,K.& Yen, C.F.(2006) Tridimensional personality of adolescents with Internet addiction and substance use experience. *Canadian Journal of Psychiatry, Rescue Journal*, 54(4), 78-89.
- Shapira,N.A., Goldsmith,T.D.,Keck,P.E.,Khosla,U.M.&McElroy,S.K.(2020) Psychiatric features of individuals with problematic internet use *Journal of Health Development*, 2(27), 40-48.
- Young, K.S.(1999) *Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment*. Information and Communication Technologies in Society E-living in a digital Europe, New York, NY: Great Publisher.
- Young,K.S.,Rodgers,R. (2018) The relationship between depression and internet addiction. *Cyber Psychology & Behavior*. London, England: Penguin Book.

Extended Abstract

Social media is an online platform that allows people to communicate with each other electronically. Examples of social media sites include Facebook, Twitter, Instagram, TikTok. Social media addiction is most common among teenagers and young adults. Studies show that they spend an average of 8 hours a day on social media. These people may experience negative psychological and physical symptoms.

Social media addiction is when a person feels an excessive compulsion to access or use social media. They may also feel excessive anxiety about social media and spend a lot of time on it. It is a behavioral addiction, meaning that someone is addicted to an activity or behavior. The time a person spends on social media can negatively affect their daily activities and personal relationships.

Recent data shows that 58.4% of the world's population uses social media. A social media break or social media detox is a period of time during which a person stops using social media to varying degrees. The individual determines how long the break will last and which social media platforms it will cover.

Social media addiction takes its place as a psychological problem, like other types of addictions mentioned in the literature (gaming addiction, shopping addiction, alcohol addiction, substance addiction, internet addiction). Considering that social media is an internet application and is used over the internet, it is clear that it cannot be separated from internet addiction. Therefore, when talking

The Impact of Social Media Addiction on Mental Health

about social media addiction, it would be appropriate to first define addiction, excessive internet use, internet addiction and problematic internet use.

The concept of addiction is generally used to describe physical dependence on a substance[3]. According to Duvenci, it is similar to an attitude towards the use of a vehicle at a level of discomfort that will cause cognitive and affective impairments in daily life, and the user who has this attitude may be mistaken in observing his condition. On the other hand, although the term addiction is not included in many new versions of the DSM-V, substance addiction diagnoses are found and many studies reveal that the criteria for substance addiction and other types of addiction are being adapted. Pathological gambling, sexual addictions are accepted by adapting them to the criteria for general technology addictions, video game addiction, and substance addiction (Young, Rodgers, 2018).

On the other hand, when the literature is examined, psychological addiction to the Internet emerges as a major area of research. It is a very big problem that it negatively affects people's lives, causes problems in many areas, and is unable to give up Internet use to the extent that it causes negativity. In this regard, many studies have used various concepts to describe individuals' excessive Internet use behaviors. Some of these concepts are; "Internet addiction", "problematic Internet use", "pathological Internet use", "Internet behavioral addiction" and "cyber addiction".

Copyrights

Copyright for this article is retained by the author(s), with first publication rights granted to the Journal. This is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution license (CC BY NC SA) (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)