

XƏZƏR UNIVERSİTETİ

Fakültə: Təbiət Elmləri, Sənət və Texnologiya Yüksək Təhsil

Departament: Psixologiya

İxtisas: Klinik psixologiya

MAGİSTR DİSSERTASIYA İŞİ

QADINLARDA DİSMORFİK POZUNTUNUN YARANMASINDA SOSİAL ŞƏBƏKƏLƏRDƏKİ FENOMEN QADINLARIN ROLU

İddiaçı: _____ Türkan Aslan qızı Məmmədova

Elmi rəhbər: _____ Prof. Dr. Araz Ramiz oğlu Əliquliyev

Bakı – 2025

MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ	3
I FƏSİL. ƏDƏBİYYAT XÜLASƏSİ	11
1.1. Bədən dismorfik pozuntusunun tarixi inkişafı və tədqiqatlar.....	11
1.2. Bədən dismorfik pozuntusunun diaqnostik kriteriyaları.....	16
1.3. Bədən dismorfik pozuntusunun klinik xüsusiyyətləri və əsas simptomları.....	20
1.4. Sosial şəbəkələrin qadınların bədən qavrayışına təsiri.....	26
1.5. Fenomen qadınların rolu: yeni gözəllik standartlarının yaradılması.....	32
1.6. Sosial medianın fenomen qadınlar üzərindən estetik cərrahiyyəyə təşviqi.....	36
1.7. Bədən dismorfik pozuntusu və sosial müqayisənin psixoloji təsiri.....	40
II FƏSİL. TƏDQIQATIN METODLARI VƏ METODOLOGİYASI	45
2.1. Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi.....	45
2.2. Tədqiqatın metodları.....	45
2.3. Tədqiqatın metodologiyası.....	50
III FƏSİL. TƏDQIQAT MƏLUMATLARININ STATİSTİK TƏHLİLİ	52
3.1. Demografik məlumatlar göstəricilərinin təhlili.....	52
3.2. Özgüvən səviyyəsi anketinin təhlili.....	53
3.3. Sosial media asılılığı şkalasının təhlili.....	54
3.4. Zünqun öz-özünü qiymətləndirmə təşviş şkalasının təhlili.....	56
3.5. Zünqun öz-özünü qiymətləndirmə depressiya şkalasının təhlili.....	57
3.6. Tədqiqat hipotezlərinin təhlili.....	60
NƏTİCƏ	69
İSTİFADƏ OLUNAN ƏDƏBİYYATLAR	74
ƏLAVƏLƏR	88

GİRİŞ

Mövzunun aktuallığı. Müasir dövrdə cəmiyyətin qadın gözəlliyinə dair yaratdığı standartlar qadınların öz görünüşlərinə münasibətinə və psixoloji sağlamlığına ciddi təsir göstərir. Xüsusilə sosial media, moda və kosmetika sənayesinin təzyiqləri qadınların bədənlerini tənqidi qiymətləndirməsinə, onların xarici görünüşü ilə bağlı narahatlıq keçirməsinə səbəb olur. Bu cür sosial və mədəni faktorlar bədən dismorfik pozuntunun (BDP) inkişafına təkan verən əsas amillərdən biri kimi nəzərdən keçirilir.

Bədən Dismorfik Pozuntusu (BDP) cəmiyyətdə geniş yayılmış, lakin tez-tez diaqnoz qoyulmayan bir psixi sağlamlıq problemidir. İnsanların öz bədənlərində xırda və ya hətta mövcud olmayan qüsurlara həddindən artıq diqqət yetirmələri ilə xarakterizə olunan bu pozuntu, onların gündəlik həyatına və psixoloji rifahına ciddi təsir göstərir (Phillips, 2004). Son illərdə aparılan elmi tədqiqatlar BDP-nin yayılma səviyyəsi, yaş və cins fərqləri, sosial media təsirləri, digər psixi pozuntularla əlaqəsi və plastik cərrahiyyə ilə bağlı statistik göstəricilər təqdim edir.

Ümumi əhali arasında aparılan araşdırmalara əsasən, BDP-nin rast gəlinmə nisbəti 1,7%-2,9% arasında dəyişir (American Psychiatric Association, 2013). Bu göstərici psixiatrik xəstələr arasında daha yüksəkdir və 5-15%-ə çata bilər. Xüsusilə obsessiv-kompulsiv pozuntu (OKP), sosial fobiya və depressiya kimi digər psixi pozuntularla birlikdə rast gəlinəndi üçün BDP-nin real yayılma göstəricilərinin daha yüksək olması ehtimal edilir. BDP həm kişilərdə, həm də qadınlarda rast gəlinən bir pozuntudur. Bununla belə, bəzi tədqiqatlar qadınlar arasında yayılma nisbətinin daha yüksək olduğunu (təxminən 60% qadınlar, 40% kişilər) göstərir. Kişilər arasında isə əzələ dismorfiyası daha çox müşahidə olunur, yəni fərd öz bədənini kifayət qədər əzələli və güclü hesab etmir. Pozuntunun ilkin simptomları əsasən erkən yeniyetməlik dövründə (13-17 yaş arası) özünü büruzə verir və zamanla güclənə bilər. (Phillips et al., 2005).

Son illərdə sosial medianın artan təsiri və bununla bağlı sosial media asılılığı BDP simptomlarının inkişafına və güclənməsinə səbəb olan əsas faktorlardan biri hesab edilir (Fardouly et al., 2015).

Araşdırmalar göstərir ki:

-Sosial mediadan gündə 3 saatdan çox istifadə edən şəxslərdə BDP simptomlarına rast gəlmə ehtimalı 3 dəfə daha çoxdur.

-Filtrli və redaktə edilmiş şəkillərlə tez-tez qarşılaşan yeniyetmələrin 58%-i öz bədənindən narazı olduqlarını bildirir.

-Plastik cərrahiyyəyə müraciət edən xəstələrin 13-15%-də BDP simptomları müşahidə edilir.

Bu statistikalar göstərir ki, sosial media mükəmməl bədən obrazını təbliğ edərək BDP-nin inkişafına təkan verə bilər (Joseph & Jeffrey, 2024).

BDP nadir hallarda təkbaşına rast gəlinir. Çox vaxt o, digər psixi pozuntularla birlikdə müşahidə edilir. Statistika görə:

-75%-ə qədər insan BDP ilə yanaşı depressiya yaşayır (Hunt et al, 2018).

-30-40% insan obsessiv-kompulsiv pozuntu (OKP) simptomlarına malikdir (Kelly et al., 2014).

-38-55% insan sosial fobiya yaşayır (Fang & Hofmann, 2010).

-20-35% insan anoreksiya və bulimiya kimi qidalanma pozuntularından əziyyət çəkir (Rodgers et al., 2019).

-BDP olan şəxslərin 25%-i intihar fikirləri keçirir (Bjornsson et al., 2010).

Bu göstəricilər BDP-nin nə qədər ciddi olduğunu və vaxtında müalicə olunmazsa, digər ağır psixi sağlamlıq problemlərinə yol açma ehtimalını göstərir.

Plastik və estetik cərrahiyyə, BDP simptomları olan şəxslər arasında geniş yayılmış bir həll yolu hesab edilir. Araşdırmalar göstərir ki, BDP xəstələrinin 48%-i plastik cərrahiyyəyə müraciət edir (Veale, 2000). Bununla belə, aparılan tədqiqatlar göstərir ki:

-Plastik cərrahiyyə və kosmetik prosedurların 70%-dən çoxu BDP simptomlarını azaltmır.

-Xəstələrin böyük əksəriyyəti əməliyyatdan sonra da öz görünüşlərindən narazı qalmağa davam edir.

-Plastik əməliyyatdan sonra bəzi xəstələrdə intihar riski artır, çünki gözlənilən psixoloji rahatlaşma əldə olunmur.

Bu nəticələr göstərir ki, BDP-nin kökündə psixoloji faktorlar dayanır və problemin həlli üçün əsasən psixoterapevtik müdaxilələr tələb olunur (Sarwer et al., 1998). BDP-nin müxtəlif etioloji amillərdən qaynaqlanması səbəbilə, fərqli sosial qruplar üzərində aparılan araşdırmalarda bu göstəricilər dəyişkənlik göstərir. Məsələn, 2017-ci ildə plastik cərrahiyyə şəbəkələri üzrə aparılan bir meta-analizdə bu göstəricinin 15% olduğu, pasiyentlərin orta yaş həddinin 34 olduğu və xəstələrin 74,3%-nin qadınlardan ibarət olduğu müəyyən edilmişdir. Eyni tədqiqatın dermatologiya pasiyentləri arasında aparılan araşdırmasında isə bu göstərici 12,7% təşkil etmiş, orta yaş həddi 27 olaraq qeydə alınmış və xəstələrin 76%-nin qadın olduğu müəyyən

olunmuşdur. Xüsusilə, estetik cərrahiyyə ilə bağlı fərqli epidemioloji araşdırmalarda BDP-nin yayılma tezliyi 3,16%-dən 53,57%-ə qədər dəyişir. Lakin bu göstəricilərin yüksək olmasının səbəbi klinik qiymətləndirmələrdə düzgün olmayan metodların tətbiq edilməsi ilə əlaqəli ola bilər. Rinoplastika sahəsində aparılan tədqiqatlarda bu göstəricinin 12%-33% arasında dəyişdiyi aşkar edilmişdir. Bunun əsas səbəbi isə burun bölgəsinin estetik cəhətdən önəmli bir komponentə malik olması ilə əlaqələndirilir. Plastik cərrahiyyənin rekonstruktiv bölməsində də oxşar göstəricilər müşahidə olunmuşdur. Məsələn, aparılan tədqiqatlarda skar reviziyası və döş rekonstruksiyası edilən pasiyentlərdə BDP simptomlarının 2%-16% arasında olduğu, yarıq dodaq-damaq əməliyyatı keçirmiş şəxslərdə isə bu göstəricinin 44%-ə qədər yüksəldiyi müəyyən edilmişdir (Crerand et al., 2006).

Bu nisbətlərin yüksək olmasına baxmayaraq, cərrahların bu mövzuya marağı və məlumatlılıq səviyyəsi yetərli səviyyədə deyil. Aparılan bir araşdırmada BDP ilkin diaqnozu qoyulan pasiyentlərin 9,7%-ni təşkil etdiyi halda, cərrahlar yalnız 4%-nin bu vəziyyətdən əziyyət çəkə biləcəyindən şübhələnmişlər (Veale, 2000).

Bədən dismorfik pozuntusu müasir cəmiyyətdə ciddi və geniş yayılmış bir problem olaraq qalır. Statistik göstəricilər sosial medianın, psixi sağlamlıq faktorlarının və plastik cərrahiyyənin BDP-yə təsir etdiyini vurğulayır. Bu pozuntuya məruz qalan şəxslərin erkən diaqnostika və müalicə alması onların psixi sağlamlığının qorunması baxımından son dərəcə vacibdir. BDP-nin təsirlərini azaltmaq üçün psixoterapiya, sosial dəstək və ictimai maarifləndirmə kimi yanaşmalar daha effektiv hesab edilir.

Fenomen qadınların - cəmiyyətin diqqət mərkəzində olan, kütləvi informasiya vasitələrində tez-tez görünən və sosial təsir gücünə malik olan qadınların rolu bu pozuntunun formalaşmasında mühüm faktor kimi çıxış edir. Bu pozuntu sosial medianın və kütləvi informasiya vasitələrinin təsirinə daha həssas olan qadınlar arasında geniş yayılmışdır. Son illərdə aparılan araşdırmalar göstərir ki, sosial mediada idealizə edilmiş bədən obrazlarının yayılması qadınların özlərini qeyri-real gözəllik standartlarına uyğunlaşdırmağa çalışmasına və bunun nəticəsində bədənlərindən narazılığın artmasına gətirib çıxarır (Perloff, 2014).

BDP-nin yayılmasında fenomen qadınların - yəni geniş sosial auditoriyaya malik, kütləvi informasiya vasitələrində və sosial mediada aktiv olan, cəmiyyət tərəfindən “gözəllik ideali” kimi qəbul edilən qadınların - mühüm rolu olduğu güman edilir (Griffiths, 2018).

Fenomen qadınlar istər sosial media platformalarında, istərsə də televiziya, moda və reklam sənayesində cəmiyyətin gözəllik anlayışına təsir edən əsas qruplardan biridir. Onların təqdim etdiyi bədən obrazları digər qadınlarda qeyri-real gözəllik standartlarını qəbul etməyə

və özlərini həmin standartlara uyğunlaşdırmağa çalışmağa səbəb ola bilər. Məsələn, sosial şəbəkələrdə məşhur qadınların paylaşımları tez-tez foto filtrləri, plastik cərrahiyyə və kosmetik prosedurların nəticələrini əks etdirir. Bu isə izləyicilər üçün əlçatmaz bir gözəllik standartı formalaşdırır və onları öz görünüşlərini daim dəyərləndirməyə, müqayisə etməyə və bu standartlara uyğunlaşmaq üçün müxtəlif üsullara əl atmağa sövq edir (Fardouly et al., 2015).

Son illərdə sosial medianın geniş yayılması ilə fenomen qadınların təsiri daha da güclənmiş və qadınlar arasında bədən qavrayışına dair təhrif olunmuş baxışların artmasına səbəb olmuşdur. Bu vəziyyət xüsusilə gənc qadınlar arasında özünə inamsızlıq, depressiya, sosial təcrid və hətta kosmetik prosedurlara həddindən artıq maraq kimi problemlərin yaranmasına gətirib çıxarır (Perloff, 2014). Buna görə də, fenomen qadınların BDP-nin yaranmasındakı rolunu araşdırmaq həm elmi, həm də sosial baxımdan aktual və vacibdir.

Bu dissertasiya işi fenomen qadınların BDP-nin inkişafına təsirini təhlil etməyi, bu təsirin mexanizmlərini müəyyən etməyi hədəfləyir. Mövzu, psixologiya, gender araşdırmaları və sosial medianın psixoloji təsirləri sahəsində aparılan tədqiqatlar üçün əhəmiyyətli nəzəri və praktik töhfələr verə bilər.

Mövzunun işlənmə səviyyəsi. Bədən dismorfik pozuntusu (BDP) psixologiya və psixiatriyanın aktual tədqiqat sahələrindən biri kimi son illərdə daha çox araşdırılmağa başlanmışdır. BDP, xüsusilə sosial medianın və cəmiyyətin yaratdığı gözəllik standartlarının təsiri ilə əlaqələndirildiyi üçün onun fenomen qadınların sosial-mədəni rolu kontekstində öyrənilməsi yeni və aktuallığını qoruyan bir mövzudur.

Ümumi yanaşma və elmi tədqiqatların vəziyyətinə baxsaq, BDP ilə bağlı aparılan tədqiqatlar əsasən psixoloji, nevroloji və sosial aspektlərə fokuslanmışdır. Psixoloji baxımdan, bu pozuntunun obsessiv-kompulsiv pozuntu (OKP) və digər narahatlıq pozuntuları ilə əlaqəli olduğu göstərilmişdir (Kelly et al., 2014). Beyin görüntülmə tədqiqatları BDP olan şəxslərdə vizual emal və emosional reaksiya verən beyin sahələrində fərqliliklərin mövcudluğunu aşkara çıxarmışdır (Jamie, 2010). Sosial aspektlərə gəlinə, müasir dövrdə sosial medianın və kütləvi informasiya vasitələrinin rolu BDP-nin inkişafına təsir edən mühüm amillərdən biri kimi qiymətləndirilir. Xüsusilə, sosial mediada fenomen qadınların təsiri ilə bağlı tədqiqatlar getdikcə artır. Aparılan araşdırmalar göstərir ki, sosial şəbəkələrdə idealizə olunmuş gözəllik standartlarının yayılması qadınların öz görünüşləri barədə qeyri-real gözləntilər formalaşdırmasına və bədənlərindən narazılığın artmasına səbəb ola bilər (Perloff, 2014).

Fenomen qadınların sosial mediada və kütləvi informasiya vasitələrində yaratdığı təsir geniş şəkildə öyrənilməyə başlasa da, onların spesifik olaraq BDP-nin inkişafına təsiri hələ tam

araşdırılmamışdır. Müxtəlif ölkələrdə aparılan bəzi tədqiqatlar göstərir ki, məşhur qadınların sosial şəbəkələrdə paylaşdığı ideal bədən təsvirləri izləyicilər arasında bədən qavrayışı ilə bağlı problemlərin yaranmasına səbəb ola bilər. Lakin bu təsirin BDP-yə gətirib çıxarıb-çıxarmadığı və hansı mexanizmlərlə baş verdiyi hələ tam müəyyən olunmamışdır.

Bu sahədə əsas tədqiqatlar aşağıdakı istiqamətlərdə aparılmışdır:

-Sosial medianın bədən imici və BDP-yə təsiri - Instagram, TikTok, Facebook və digər platformalarda yayılan vizual materialların qadınların bədən qavrayışına təsiri öyrənilmişdir (Perloff, 2014).

-Fenomen qadınların təsiri və sosial müqayisə nəzəriyyəsi – İnsanların özlərini başqaları ilə müqayisə etmə meyli çərçivəsində fenomen qadınların təqdim etdiyi gözəllik standartlarının psixoloji təsiri araşdırılmışdır (Fardouly et al., 2015).

-BDP-nin psixoloji və neyrobioloji aspektləri - BDP-nin beyində və psixikada yaratdığı dəyişikliklər nevroloji və psixoloji metodlarla öyrənilmişdir (Jamie, 2010).

Azərbaycanda BDP ilə bağlı geniş tədqiqatlar aparılmamışdır. Xüsusilə, fenomen qadınların təsiri və sosial medianın rolu kimi spesifik sahələrdə məhdud sayda araşdırma mövcuddur. Ölkəmizdə sosial medianın populyarlığının sürətlə artması və fenomen qadınların cəmiyyətə təsirinin güclənməsi bu mövzunun tədqiq edilməsini daha da vacib edir.

Bu baxımdan, bu dissertasiya işi fenomen qadınların bədən dismorfik pozuntunun formalaşmasındakı rolunu araşdırmaqla elmi ədəbiyyatda olan boşluğu doldurmağı hədəfləyir. Mövzu sosial psixologiya, klinik psixologiya və media araşdırmaları sahələrində yeni elmi nəticələr əldə etməyə imkan verəcək və gələcək tədqiqatlar üçün baza rolunu oynayacaqdır.

Mövzunun işlənmə səviyyəsi dünya miqyasında müəyyən dərəcədə inkişaf etsə də, fenomen qadınların BDP-yə təsiri ilə bağlı araşdırmalar məhdud saydadır. Xüsusilə Azərbaycan cəmiyyəti və sosial media kontekstində bu mövzu hələ yetərincə araşdırılmamışdır. Bu səbəbdən, bu dissertasiya işi aktual elmi boşluğu doldurmağa kömək edəcək və psixologiya sahəsində mühüm praktik nəticələr verə biləcəkdir.

Tədqiqatın obyekti. Bu dissertasiya işinin tədqiqat obyekti 18-40 yaş aralığında olan qadınlardır.

Tədqiqatın predmeti. Bu tədqiqatın predmeti fenomen qadınların təsiri ilə formalaşan gözəllik standartlarının psixoloji və sosial nəticələrini araşdıraraq, BDP-nin inkişafına təsir edən əsas mexanizmləri müəyyənləşdirməkdir.

Tədqiqatın hipotezləri. Tədqiqat hipotezinin məqsədi elmi araşdırmanın əsas istiqamətini müəyyənləşdirmək və nəticələrin nəyi təsdiq və ya inkar edəcəyini öncədən təxmin etməkdir.

H1 Sosial media asılılığı artdıqca qadınlarda depressiya səviyyəsi artır.

H2 Sosial media asılılığı artdıqca qadınlarda təşviş səviyyəsi artır.

H3 Sosial media asılılığının artması ilə qadınlarda özgüvən səviyyəsi arasında mənfi, statistik olaraq əhəmiyyətli bir əlaqə mövcuddur və bu da Bədən Dismorfik Pozuntusu riskini artırır.

Tədqiqatın məqsədi. Bu tədqiqatın əsas məqsədi fenomen qadınların sosial mediada yaratdığı gözəllik standartlarının qadınların bədən qavrayışına, bədən dismorfik pozuntusunun (BDP) inkişafına və estetik cərrahiyyəyə marağına təsirini araşdırmaqdır.

Tədqiqatın vəzifələri. Bu dissertasiya işinin məqsədinə uyğun olaraq aşağıdakı əsas vəzifələr müəyyən edilmişdir:

1. Fenomen qadınların sosial mediada yaratdığı gözəllik standartlarını təhlil etmək,
2. Bu standartların qadınların bədən qavrayışı və özlərinə münasibəti ilə əlaqəsini müəyyənləşdirmək,
3. Bədən dismorfik pozuntusunun (BDP) sosial media istifadəsi ilə əlaqəsini öyrənmək,
4. Sosial mediada fenomen qadınların məzmununa uzun müddət məruz qalmanın BDP simptomlarının yaranmasına təsirini qiymətləndirmək,
5. Sosial media asılılığının qadınlarda təşviş, depressiya və özgüvən səviyyəsinə təsirini müəyyənləşdirmək,
6. Sosial mediada gözəllik standartlarının estetik prosedurlara və plastik əməliyyatlara marağı necə artırdığını araşdırmaq,
7. Sosial medianın bədən qavrayışı və psixoloji sağlamlığa təsirini qiymətləndirmək,
8. Qadınlar arasında ideal bədən anlayışının zamanla necə dəyişdiyini və bu prosesdə sosial medianın rolunu müəyyənləşdirmək.

Tədqiqatdan gözlənilən nəticə. Bu tədqiqatın nəticələrinin sosial şəbəkələrdəki fenomen qadınların yaratdığı idealizə olunmuş bədən obrazlarının qadın izləyicilərdə bədən dismorfik pozuntusunun yaranmasında rolunu daha dərinləndirən anlamağa kömək edəcəyi gözlənilir.

Tədqiqatın elmi yeniliyi. Bu tədqiqat qadınlarda bədən dismorfik pozuntusunun (BDP) yaranmasında fenomen qadınların (məşhur simalar, sosial media təsir edənləri) və estetik cərrahiyyənin rolunu araşdırmaqla, mövcud elmi ədəbiyyatda yetərincə öyrənilməmiş bir

sahəyə töhfə verir.

- Əvvəlki tədqiqatlar əsasən BDP-nin bioloji və psixoloji aspektlərini öyrənmişdir, lakin fenomen qadınların (məşhurlar, sosial media təsir edənləri, model və aktrissalar) təsiri az tədqiq olunub. Fenomen qadınların yaratdığı gözəllik standartlarının qadınlarda BDP riskini necə artırdığı araşdırılacaq.
- Bu tədqiqat sosial mediada istifadə edilən filtrlərin və redaktə olunmuş görüntülərin BDP inkişafındakı rolunu analiz edən azsaylı araşdırmalardan biri olacaq.
- Tədqiqat psixologiya, sosiologiya, estetik tibb və media araşdırmaları sahələrini birləşdirərək BDP-nin daha geniş və kompleks şəkildə araşdırılmasına şərait yaradır.
- Media savadlılığı və özünüdərk kimi mövzular üzərində aparılan maarifləndirmə işlərinin effektivliyi barədə yeni biliklər əldə edilə bilər.
- Bu tədqiqat BDP-nin yalnız fərdi psixoloji problem olmadığını, onun sosial və mədəni faktorlarla necə əlaqəli olduğunu göstərməyə kömək edəcəkdir.

Tədqiqatın praktik əhəmiyyəti. Bu tədqiqatın nəticələri psixoloji sağlamlıq sahəsində fəaliyyət göstərən mütəxəssislər, sosial şəbəkə istifadəçiləri və maarifləndirmə məqsədi ilə işləyən təşkilatlar üçün faydalı ola bilər. Aparılan analizlər sosial mediada təqdim olunan mükəmməl bədən obrazlarının qadınlar üzərində yaratdığı psixoloji təsirləri aşkara çıxararaq, bu təsirlərin dismorfik pozuntu riskini artırdığını göstərir. Bu baxımdan tədqiqat həm elmi cəhətdən, həm də sosial baxımdan aktual problemlərin həllinə yönəlmişdir.

Tədqiqatın nəticələrinin şərh. Araşdırmanın əsas məqsədi qadınlar arasında bədən dismorfik pozuntusunun (BDP) yaranmasında sosial media fenomenlərinin rolunu, bunun özgüvən və depressiya ilə əlaqəsini və sosial media asılılığı ilə münasibətini qiymətləndirmək idi. SPSS 30 proqramı vasitəsilə aparılan analizlər nəticəsində əldə olunan məlumatlar, həm nəzəri baxımdan, həm də praktik kontekstdə əhəmiyyətli məqamları üzə çıxarmışdır.

Tədqiqatın nəticələri göstərdi ki, sosial media fenomenləri ilə daha çox qarşılıqlı əlaqədə olan qadın iştirakçıları arasında BDP simptomlarının daha yüksək olduğu müşahidə olunmuşdur. Bu tapıntı, sosial medianın bədən imici üzərindəki mənfi təsirini təsdiqləyən bir sıra əvvəlki tədqiqatlarla uyğunluq təşkil edir (Phillips & Kelly, 2021). Göstərildi ki, qadınlar sosial mediada gördükləri “ideal” görünüşlərlə özlərini müqayisə edir, bu isə narazılıq və utanç hisslərini gücləndirərək BDP-nin simptomlarına zəmin yaradır (Kuck et al., 2021).

Özgüvənlə bağlı nəticələr də bu tendensiyanı dəstəkləyir. Rosenbergin özünüqiymətləndirmə şkalası ilə aparılan ölçmələrə əsasən, özgüvəni aşağı olan iştirakçılar daha yüksək BDP

əlamətləri göstərmişdir. Bu nəticə göstərir ki, özgüvən yalnız emosional rifahın göstəricisi deyil, eyni zamanda bədən imicinin qəbulunda və psixoloji balansın qorunmasında da həlledici amildir (Kuck et al., 2021). Lakin ANOVA analizi göstərdi ki, sosial media asılılığı səviyyələrinə görə fərdlərin özgüvən ortalamaları arasında statistik olaraq əhəmiyyətli fərq müşahidə edilməmişdir ($p > 0.05$). Bu, sosial media asılılığının özgüvənə təsirinin dolayı yollarla və ya digər dəyişənlər vasitəsilə gerçəkləşə biləcəyini göstərir.

Depressiya və BDP arasındakı əlaqə də tədqiqatın əhəmiyyətli tapıntılarından biri olmuşdur. Zung depressiya şkalası ilə aparılan ölçmələr göstərdi ki, BDP simptomları yüksək olan iştirakçılarda eyni zamanda depressiya əlamətləri də daha çox müşahidə olunmuşdur. Bu paralel simptomatika Dingemans və digərlərinin (2022) BDP ilə obsesiv-kompulsiv pozuntu, yemək pozuntuları və autizm spektr pozuntuları arasındakı ortaq obsesiv simptomlara dair araşdırması ilə üst-üstə düşür. Bu baxımdan, əldə olunan nəticələr BDP-nin kompleks və çoxşaxəli psixopatoloji təbiətini əks etdirir.

Bütün bu nəticələr göstərir ki, BDP-nin inkişafında sosial medianın, xüsusilə fenomen qadınların paylaştığı idealizə olunmuş bədən görüntülərinin mühüm təsiri vardır. Gənc qadınlar bu görüntülərlə özlərini müqayisə edir, bu isə özlərinə inamın azalmasına, narazılıq və sosial çəkilməyə səbəb olur. Bununla yanaşı, “selfie-dismorfiya” və “snapchat dismorfiya” kimi müasir fenomenlərin yayılması da göstərir ki, sosial media platformaları psixoloji sağlamlığa təsir edən yeni təhlükə mənbələrinə çevrilmişdir (Mattina et al., 2020; McGrath et al., 2023).

I FƏSİL. ƏDƏBİYYAT XÜLASƏSİ

1.1. Bədən dismorfik pozuntusunun tarixi inkişafı və tədqiqatlar

Bədən Dismorfik Pozuntusu (BDP) psixiatrik bir xəstəlik olub, fərdin öz bədənində mövcud olmayan və ya çox cüzi dərəcədə olan qüsurları şişirdilmiş şəkildə qavraması ilə xarakterizə olunur (American Psychiatric Association, 2013). Bu pozuntuya sahib olan şəxslər bədənlərinin müəyyən bir hissəsindən həddindən artıq narahatlıq duyur və bu narahatlıq onların gündəlik fəaliyyətinə mənfi təsir edir (Phillips, 2005). Bədən dismorfik pozuntusu, insanın fiziki görünüşündə mövcud olmayan və ya çox kiçik bir qüsurlarından əhəmiyyətli narahatlıq keçirməsi və bu mövzuya həddindən artıq fokuslanması nəticəsində sosial və peşəkar fəaliyyətlərində ciddi çətinliklər yaşaması kimi müəyyən edilir. Burada əsas məqam, şəxsin keçirdiyi psixoloji gərginlik, yəni təşvişin və bu vəziyyətə yönələn obsessiv düşüncələrin gündəlik həyatına mane olacaq dərəcədə güclü olmasıdır. Azərbaycanda bu pozuntu ilə bağlı araşdırmalar daha çox ümumi psixiatrik pozuntular çərçivəsində aparılmışdır (Əliyeva, 2020). Tədqiqatlar göstərir ki, müasir dövrdə texnologiyanın, xüsusilə də vizual mədəniyyətin inkişafı BDP-nin yayılmasını sürətləndirmişdir (Məmmədov, 2022).

Ən son nəşr olunan DSM-5 psixiatrik diaqnostik təlimatına əsasən, bu pozuntu obsessiv-kompulsiv pozuntular (OKP) qrupu çərçivəsində qiymətləndirilir ki, bu da onun əsasında həddindən artıq dəyər verilmiş obsessiv düşüncələrin dayandığını göstərir (American Psychiatric Association, 2013). Bəzi hallarda bu düşüncələr realıqdan uzaqlaşaraq sanrı xarakteri daşıya bilər. Belə obsessiv fikirlər şəxsin gündəlik həyatında saatlarla vaxt itkisinə səbəb olur və onun normal fəaliyyətinə ciddi maneə yaradır.

Bədən Dismorfik Pozuntusu ilk dəfə 1891-ci ildə italyan psixiatr Enrico Morselli tərəfindən “dismorfofobiya” termini ilə təsvir edilmişdir. Bu anlayışın kökü yunan mənşəli “dysmorphia” sözündən götürülmüşdür ki, bu da “qeyri-mütənasiblik” və ya “çirkinlik” mənasını daşıyır. Dismorfiya termini ilk dəfə Herodotun “Tarix” əsərində rast gəlinmiş və orada Spartanın “ən çirkin qızı” haqqında mifdə istifadə olunmuşdur. Morselli öz elmi məqaləsində bu anlayışı belə izah etmişdir:

“Son illərdə apardığım müşahidələr əsasında, sabit fikirli ruhi pozuntular kateqoriyasına daxil olan və əsas xüsusiyyəti fobiya olan iki yeni halı təsvir etməyi təklif edirəm. Bu terminlərdən biri “dismorfofobiya”, digəri isə “tafəfobiya”dır. Dismorfofobiya insanın öz görünüşü ilə bağlı qəfil və davamlı şəkildə deformasiyaya uğradığı düşüncəsinin yaranmasıdır. Şəxs ya artıq

deformasiyaya uğradığını, ya da bunun baş verə biləcəyini düşünərək dərin bir narahatlıq hiss edir. Əslində, insanların öz görünüşləri barədə tənqidi fikirlərə sahib olması qeyri-adi bir hal deyil. Lakin əgər bu düşüncələr davamlı şəkildə insanın zehni zəbt edir, onun gündəlik həyatına təsir edir və güclü qorxu, narahatlıq, hətta iztirab hissi doğursa, bu artıq psixopatologiyanın bir sahəsinə çevrilmiş olur.” (Cuzzolaro & Nizzoli, 2018).

Dismorfofobiya əziyyət çəkən şəxs daim öz xarici görünüşü ilə bağlı narahatlıq içindədir. Gündəlik fəaliyyətlərlə məşğul olarkən - söhbət zamanı, yemək yeyərkən, kitab oxuyarkən və ya başqa bir şəraitdə birdən-birə bədəninin müəyyən bir hissəsində deformasiyanın baş verdiyini düşünərək qorxuya qapılır. O, alının düz olmadığını, burnunun formasının qərribə göründüyünü, ayaqlarının əyri olduğunu və ya bədən proporsiyalarında bir uyğunsuzluq olduğunu düşünərək daim güzgüdə özünü yoxlayır. Dəfələrlə alını yoxlayır, burnunun uzunluğunu ölçür, dərisinin xırda detallarını incələyir və bədəninin simmetrik olub-olmadığını qiymətləndirməyə çalışır. Ancaq yalnız müəyyən bir müddətdən sonra bu qorxularının əsassız olduğuna inandıqda rahatlaşa bilər. Əgər ətrafında özünü yoxlamaq üçün güzgü və ya başqa bir vasitə olmazsa, bu narahatlıq daha da artır və hətta ağlamaq və ümitsizliyə qapılmaq həddinə çata bilər. Bu, su tapmadığı üçün əlini yuya bilməyən bir insanın (mizofobun) keçirdiyi narahatlıq kimi, yüksək səviyyədə stres və emosional sıxıntı yarada bilər (Veale et al., 2016).

“Dismorfofobiya” ilə bağlı növbəti mühüm tarixi istinad fransız psixiatr Pierre Janet tərəfindən edilmişdir. O, bədənə dair utanc obsessiyası (“l’obsession de la honte du corps”) kimi təsvir etdiyi bu vəziyyətin obsessiv-kompulsiv nevrozun bir hissəsi olduğunu düşünürdü. Janetın müşahidələri arasında bəyəndiyi ilk davranış terapiyası nümunələrindən biri yer alsada, burada pasiyentlə hər hansı müştərək razılaşma və məqsəd müəyyən edilməmişdi.

Janetin təsvir etdiyi hallardan biri beş il boyunca evdən çıxmayan bir qadın haqqında idi:

“Bu 38 yaşlı qadın son dərəcə qərribə bir narahatlıqdan əziyyət çəkir: o, özündə bığ olduğunu düşünür. Maraqlıdır ki, onun anası olduqca avtoritar idi və qızından yüksək gözləntilər içində idi. Lakin pasiyent zəif xarakterli, utancaq və özünəinamı aşağı biri kimi böyümüşdür. Uşaqlıq illərində ciddi tərbiyə üsullarına məruz qaldığı üçün daim tənqid olunmaq qorxusu ilə yaşayır və buna görə də dəfələrlə intihara cəhd etmişdir. Hazırda evlidir, lakin qonşularıyla münaqişələr yaşayır, çünki onların mübahisə etməyə meyilli olduğunu düşünür. O, “Qonşularımdan qorxuram, çünki onlarla mübahisə etməyə gücüm yoxdur” deyir. Eyni zamanda, “Bu tükümlə onların qarşısına necə çıxa bilərəm? Onlar məni ələ salacaq və bununla mənim zəif və dəyərsiz olduğumu göstərəcəklər” kimi düşüncələrə qapılır. Bu obsessiv fikirlər onda güclü

narahatlıq və təşviş krizisləri yaradır. Hətta bəzən qonşularının ona “Tüklü! Tüklü!” deyərək səsləndiyini təsəvvür edir və bu, onu dərin emosional sarsıntıya salır. Maraqlıdır ki, pasiyentin sağalma prosesi olduqca sürətli olmuşdur. Müalicə, həyat yoldaşının bizim təlimatlarımıza uyğun olaraq tətbiq etdiyi motivasiya və diqqət yönləndirmə məşqlərindən ibarət idi. Bu terapiya onun utancaqlılığını aradan qaldırmağa kömək etmişdir.” (Phillips, 2009).

Sigmund Freud və daha sonra Brunswick tərəfindən tədqiq edilən və bədən dismorfik pozuntusu (BDP) ilə bağlı ən məşhur hadisələrdən biri “Canavar Adam” kimi tanınan rus aristokratına aid idi. O, burun formasına dair obsessiv fikirlərlə məşğul idi və burun quruluşunda qüsurlu olduğunu düşünürdü.

“Canavar Adam” adı onun təkrarlanan bir yuxusundan qaynaqlanırdı: qış mövsümündə yataq otağının pəncərəsi qarşısında, çılpaq ağac budaqlarında oturaraq ona baxan ağ canavarlar görürdü. Freud bu yuxunu belə şərh edirdi ki, onun burnu simvolik olaraq penisini təmsil edirdi və pasiyent kastrasiya olunaraq qadına çevrilmək arzusu daşıyırdı. Bu yuxunun onun simptomları ilə necə əlaqəli olduğu tam aydın deyil, lakin bu hadisədə BDP-nin klassik bir təsviri təqdim olunur. Brunswick pasiyentin analiz üçün ona müraciət etdiyi zaman necə bir vəziyyətdə olduğunu belə izah edir:

“O, gündəlik həyatını və işini tamamilə unutmuşdu, çünki bütün fikri yalnız burnunun vəziyyətinə yönəlmişdi. Küçədə gedərkən hər mağaza vitrinində özünü yoxlayırdı; kiçik cib güzgüsü daşıyır və hər bir neçə dəqiqədən bir onu çıxarıb üzünə baxırdı. Əvvəlcə burnuna pudra çəkirdi; bir neçə saniyə sonra onu silib təkrar yoxlayırdı. Daha sonra məsamələrini diqqətlə incələyir, onların böyüyüb-böyümədiyini görməyə çalışırdı - sanki məsamələrin genişlənmə anını tutmaq istəyirdi. Sonra yenidən burnunu pudralayıb, güzgünü cibinə qoyur və bir an sonra eyni prosesə yenidən başlayırdı. Onun bütün həyatı o kiçik güzgü ətrafında formalaşmışdı və gələcəyi də məhz orada gördükləri və görəcəkləri ilə müəyyən edilirdi.”

Brunswickin evində qapını açan xidmətçi isə pasiyentin davranışından qorxdığını bildirirdi:

“O, qapıdan içəri daxil olan kimi dəhlizdəki uzun güzgüyə tərəf dəli kimi qaçırdı. Digər xəstələr kimi həkimin kabinetinə sakitcə daxil olub gözləməirdi; əksinə, dəhliz boyunca dayanmadan gəzib-dolaşır, hər bir neçə saniyədən bir cib güzgüsünü çıxararaq burnunu yoxlayırdı. O, məhz bu vəziyyətdə analiz prosesinə başladı.”

Maraqlıdır ki, bu hadisəyə dair sonradan qeydə alınmış bir epiloq var. Canavar Adam Freud və Brunswick ilə keçdiyi terapiya təcrübəsini öz avtobioqrafiyasında belə təsvir etmişdir: “Bütün gücümü toplayıb güzgüyə baxmaq vərdişimi dayandırdım və bu fikirlərimi bir neçə gün ərzində

aradan qaldırdım... Mən psixoanalizə qarşı çıxdım və öz qərarımı verdim: “Burnun haqqında düşünməyi dayandır!” Bu, Freudun metodundan daha uğurlu oldu, çünki mən transferi (köçürməni) rədd etdim.” (Fioranelli et al., 2016).

Bu və digər tarixi hadisələr göstərir ki, BDP yalnız müasir dövrün və cəmiyyətin xarici görünüşə olan həddindən artıq diqqətinin nəticəsi deyil. Bu problem uzun illər boyu müxtəlif insanlar tərəfindən müşahidə edilmişdir. O vaxtdan etibarən bədən dismorfik pozuntusu psixiatriyada mühüm bir xəstəlik vahidi kimi inkişaf etmişdir (Kürpatov, 2022). Rus tədqiqatçılarının fikrincə, BDP-nin formalaşması həm fərdi psixoloji amillərlə, həm də cəmiyyət tərəfindən tətbiq olunan estetik normalarla sıx bağlıdır (Alter.ru, 2024).

Bədən Dismorfik Pozuntusu (BDP) ilk dəfə 1980-ci ildə Amerika Psixiatriya Assosiasiyasının Diaqnostik və Statistik Təlimatının (DSM-III) versiyasında təsvir olunmuşdur. O dövrdə bu pozuntu “atipik somatoform pozuntu” kimi xarakterizə edilmiş və hər hansı spesifik diaqnostik kriteriyalar təqdim edilməmişdi (American Psychiatric Association, 2013).

1987-ci ildə DSM-III-R versiyasında bu vəziyyət “Bədən Dismorfik Pozuntusu” termini ilə ayrıca diaqnoz kimi qəbul edildi və sonrakı DSM versiyalarında bu adla davam etdi. Yeni termin, bu pozuntunun fiziki bir qüsurdan qorxma ilə bağlı spesifik fobik çəkinməni əhatə etmədiyi əsasına görə əsaslandırılmışdır. Lakin araşdırmalar göstərir ki, BDP-dən əziyyət çəkən şəxslərin əksəriyyəti müəyyən sosial vəziyyətlərdən və ya təşviş doğuran fəaliyyətlərdən fobik şəkildə qaçınma göstərə bilər. Buna baxmayaraq, “dismorfofobiya” termini müasir elmi ədəbiyyatda getdikcə az istifadə olunur və əsasən Avropa mənbələrində hələ də rast gəlinir.

Dünya Səhiyyə Təşkilatının Xəstəliklərin Beynəlxalq Təsnifatında (ICD-10) isə dismorfofobiya hipoxondrik pozuntunun bir nümunəsi kimi qeyd olunmuş və müstəqil bir diaqnoz kimi qəbul edilməmişdir (World Health Organization, 1992). DSM-5 (2013) versiyasında BDP yeni bir kateqoriya - “Obsessiv-kompulsiv və əlaqəli pozuntular” qrupuna daxil edilmişdir. Əvvəlki versiyalardan fərqli olaraq, BDP artıq “sanrı pozuntusu” (Delusional disorder) ilə ikili kodlaşdırıla bilmir. Bunun əvəzinə, BDP fərqli dərəcələrdə dərk səviyyəsi (insight) ilə təsnif edilə bilər (American Psychiatric Association, 2013). DSM-5-ə uyğun olaraq, ICD-11 də BDP-ni müstəqil bir diaqnoz kimi təsnif etmişdir (World Health Organization, 2019). Bu dəyişiklik BDP-nin klinik əhəmiyyətini və spesifik müalicə yanaşmalarının vacibliyini vurğulayır. Bu yeniliklər BDP-nin psixiatrik diaqnozlar arasında daha dəqiq yerini müəyyən etməyə kömək etmişdir və onun hipoxondriya və ya somatoform pozuntularla qarışdırılmasının qarşısını almışdır.

Son illərdə BDP-nin yalnız klinik simptomatikası deyil, eyni zamanda onun beyin əsaslı

səbəbləri və nevrokoqnitiv mexanizmləri də tədqiqatçılar tərəfindən araşdırılmağa başlanmışdır (Feusner et al., 2021). BDP olan şəxslərin yaddaş funksiyalarında bir sıra çatışmazlıqlar müşahidə olunmuşdur. Xüsusilə vizual təşkilat, işçi yaddaş sahələrində zəifliklər qeydə alınmışdır. Məsələn, mürəkkəb bir fiquru xatırlama tapşırığında bu şəxslərin detallara fokuslanaraq bütöv strukturu nəzərdən qaçırdıqları müşahidə edilmişdir. Bu da onların lokal və qlobal informasiyanın emalı arasında balans pozuntusu yaşadığını göstərir (Deckersbach et al., 2000). Digər tədqiqatlar verbal yaddaşın və qərarvermə, planlaşdırma kimi icraedici funksiyaların da zəif olduğunu ortaya qoymuşdur (Jefferies-Sewell et al., 2016). Feusnerin (2007) vizual informasiya ilə əlaqəli tədqiqatlarından sonra bu məsələ daha da dərinlən araşdırılmışdır. BDP olan şəxslər vizual informasiyanı sağlam şəxslərdən fərqli şəkildə emal edirlər. fMRI tədqiqatları göstərmişdir ki, bu fərdlər üz şəkillərinə baxarkən daha çox detallı emal sistemlərini aktivləşdirirlər. Hətta aşağı detal səviyyəsində olan görüntülərdə belə sol yarımkürədə yüksək aktivlik müşahidə edilmişdir ki, bu da bütöv strukturun deyil, xırda detalların önə çıxarılmasına səbəb olur (Li et al., 2015). EEG tədqiqatları isə göstərmişdir ki, BDP olan fərdlərdə erkən vizual emal mərhələlərində beyin dalğalarının amplitudası aşağı olur ki, bu da vizual yaddaşın zəif formalaşması ilə nəticələnə bilər (Feusner et al., 2007).

Emosional emalla bağlı aparılan tədqiqatlar göstərmişdir ki, BDP olan şəxslər neytral üz ifadələrini yanlışlıqla qəzəbli və ya ikrahverici kimi qiymətləndirirlər (Fang et al., 2013). Eyni zamanda, bu fərdlərin sosial vəziyyətləri daha tez təhdid kimi qiymətləndirdikləri və BDP-yə xas sözlərə qarşı reaksiya müddətlərinin daha uzun olduğu da aşkar edilmişdir (Labuschagne et al., 2010). BDP-nin neyrokimyəvi əsaslarını izah edən tədqiqatlar əsasən serotonin və oksitosin kimi neyrotransmitterlər üzərində cəmlənmişdir. Bədəndə serotoninin əksəriyyəti həzm sistemində istehsal olunsada, beyindəki serotonergik sistem psixi sağlamlıqla birbaşa əlaqəlidir. Serotonin tutucu inhibitorlarının istifadəsi simptomlarda əhəmiyyətli azaltma yaratmışdır, lakin bu, serotonin səviyyələrinin birbaşa pozulduğunu sübut etmir (Phillips et al., 2002). Oksitosin səviyyələrinin yüksəlməsi isə obsesiv-kompulsiv simptomlarla əlaqələndirilmişdir (Leone et al., 2020).

BDP-nin genetik meyilliliyi barədə sübutlar artmaqdadır. Əkizlər üzərində aparılan tədqiqatlar genetik faktorların bu pozuntuya təsirini 37-47% arasında qiymətləndirmişdir. Bu nəticələr BDP-nin ailəvi keçid potensialını ortaya qoyur (Monzani et al., 2014). Struktur neyro-təsvir tədqiqatları BDP olan şəxslərin beyində ağ maddə həcmnin artdığını, boz maddə həcmnin isə bəzi ön beyin sahələrində azaldığını ortaya çıxarmışdır (Rauch et al., 2003). Frontal və limbik sistemlər arasındakı əlaqələrin zəifliyi həm emosional emalın, həm də vizual qavrayışın pozulmasına səbəb ola bilər (Grace et al., 2021). Diffuziya tensor görüntüləmə (DTI)

nəticələri isə vizual və emosional sistemlər arasında məlumat ötürən yolların struktur baxımından zədələndiyini göstərmişdir (Tian et al., 2019).

Ümumilikdə, BDP-nin patofiziologiyası kompleks və çoxsəviyyəlidir. Vizual emalın pozulması, genetik təsirlər və neyrokimyəvi disbalanslar bu pozuntunun yaranmasında və davam etməsində mühüm rol oynayır. Mövcud tədqiqatlar bu sahədə müəyyən aydınlıqlar gətirsə də, etiologiya və müalicə mexanizmlərini daha dərinlən başa düşmək üçün daha genişmiqyaslı və uzunmüddətli araşdırmalara ehtiyac var.

1.2. Bədən dismorfik pozuntusunun diaqnostik kriteriyaları

Bədən Dismorfik Pozuntusu ciddi psixiatrik pozuntu olub, obsessiv şəkildə bədən müəyyən hissəsinə yönəlmiş narahatlıq, təkrarlanan kompulsiv davranışlar və funksional pozulmalarla xarakterizə olunur. DSM-5 çərçivəsində müəyyən edilən spesifik xüsusiyyətlər, məsələn, əzələ dismorfiyası və insight səviyyəsi, xəstənin vəziyyətini, problemini daha dəqiq qiymətləndirməyə və müalicəni düzgün istiqamətləndirməyə kömək edir. Bədən dismorfik pozuntusu (BDP), DSM-5 (2013) təsnifatına əsasən, “Obsessiv-kompulsiv və onunla bağlı olan pozuntular” bölməsində yer alır və obsessiv-kompulsiv pozuntu (OKP) ilə yanaşı bir neçə digər xəstəliklə birlikdə təsnif edilir (American Psychiatric Association, 2013).

BDP-nin diaqnozu əsasən DSM-5 və ICD-11 diaqnostik sistemlərinə əsaslanır. DSM-5-də bu pozuntu, şəxsin öz görünüşündə cüzi və ya real olmayan qüsurlara qarşı obsessiv düşüncələrə sahib olması və bu düşüncələrin gündəlik fəaliyyətə ciddi təsir etməsi ilə xarakterizə olunur (Öztürk, 2008). Bundan əlavə, fərdlər tez-tez öz qüsurlarını gizlətmək, təkrarlanan formada öz görünüşünü yoxlamaq və ya başqalarından təsdiq axtarma davranışları sərgiləyirlər. Xəstə, öz görünüşündə qeyri-real qüsurlar hiss edir və bu düşüncə onun gündəlik həyat fəaliyyətinə mənfi təsir göstərir (Azərbaycan Psixiatriya Assosiasiyası, 2021). Bu pozuntu tez-tez obsessiv-kompulsiv pozuntu və depressiya ilə müşahidə olunur.

BDP diaqnozunun qoyulması üçün aşağıdakı əsas kriteriyalar nəzərə alınmalıdır:

1. Xarici görünüşlə bağlı həddindən artıq narahatlıq

Şəxs, öz bədəninin müəyyən bir hissəsində real olmayan və ya əhəmiyyətsiz görünən bir qüsurlar barədə intensiv şəkildə narahatlıq keçirir. Bu narahatlıq gün ərzində ən azı bir saat davam edən obsessiv düşüncələr şəklində özünü göstərə bilər.

Qeyd: Əgər xəstənin görünüşlə bağlı narahatlığı aydın şəkildə nəzərə çarpan qüsurlara (məsələn, piylənmə və ya aşkar fiziki deformasiyalar) yönəlmişdirsə, bu BDP deyil, “Digər

müəyyən olunmuş obsessiv-kompulsiv və onunla bağlı pozuntu” kimi diaqnoz qoyulmalıdır.

2. Təkrarlanan davranışlar və ya zehni məşğuliyyətlər

BDP olan şəxslər zamanla öz görünüşlərinə dair obsessiv fikirlərinə cavab olaraq kompulsiv davranışlar nümayiş etdirirlər. Bu davranışlar aşağıdakılardan ibarət ola bilər:

- a) Güzgülüyə tez-tez baxmaq və ya əksinə, güzgüdən qaçmaq,
- b) Dərini sıxmaq, əllə yoxlamaq və ya ölçmək,
- c) Həddindən artıq dərəcədə kosmetik və ya gigiyenik prosedurlar həyata keçirmək,
- d) Başqalarından daim təsdiq və rəy istəmək (“Burunum düz görünürmü?”, “Üzüm normaldır mı?” və s.),
- e) Geyimlərini tez-tez dəyişmək və ya müəyyən bədən hissələrini gizlətmək üçün xüsusi geyim tərzini seçmək,
- f) Öz görünüşünü başqaları ilə müqayisə etmək.

Qeyd: Əgər şəxs bütün digər BDP kriteriyalarına cavab verir, lakin bu cür təkrarlanan davranışlara malik deyilsə, onda o, “Digər müəyyən olunmuş obsessiv-kompulsiv və onunla bağlı pozuntu” kimi diaqnoz almalıdır.

3. Klinik əhəmiyyətli distress və ya funksional pozuntu

BDP olan şəxslərin sosial, peşəkar və gündəlik fəaliyyətləri ciddi şəkildə məhdudlaşır. Bu narahatlıq onların şəxsi münasibətlərinə, iş fəaliyyətinə və ümumi həyat keyfiyyətinə mənfi təsir göstərir.

4. BDP-nin yemək pozuntularından fərqləndirilməsi

- a) Əgər şəxsin əsas narahatlığı çəkisinin və ya piy səviyyəsinin çox olmasıdırsa, bu halda həkim BDP ilə yemək pozuntusu arasında fərqi ayırd etməlidir.
- b) Əgər şəxsin narahatlığı yalnız çəkisi və bədən piyliliyi ilə bağlıdır və eyni zamanda yemək pozuntusunun (məsələn, anoreksiya nervoza) bütün kriteriyalarına cavab verirsə, o zaman BDP deyil, yemək pozuntusu diaqnozu qoyulmalıdır.
- c) Əgər şəxsin bədən çəkisi ilə bağlı narahatlığı yemək pozuntusuna aid kriteriyalara cavab vermirsə, bu, BDP kimi diaqnoz edilə bilər.
- d) BDP və yemək pozuntusunun birlikdə olması mümkündür, lakin bu halda BDP daha çox

bədən quruluşunun spesifik hissələrinə yönəlmiş olur.

5. BDP üçün DSM-5-ə əsasən xüsusi kateqoriyalar

BDP diaqnozu qoyulduqdan sonra, müalicə və proqnoz baxımından fərqləndirici xüsusiyyətlər müəyyən edilməlidir:

5.1. Əzələ dismorfiyası (Muscle Dysmorphia) alt kateqoriyası

- a) Əsasən kişilərdə müşahidə edilir.
- b) Şəxs bədən quruluşunun kifayət qədər əzələli olmadığını düşünür və bu səbəbdən intensiv narahatlıq keçirir.
- c) Bu xəstələr öz bədənlərinin digər hissələri ilə də narahat ola bilərlər, lakin diaqnoz yenə də əzələ dismorfiyası kimi qoyulmalıdır.
- d) İntihar düşüncələri və maddə asılılığı (məsələn, anabolik steroid istifadəsi) bu qrupa aid xəstələrdə daha yüksək olur.

5.2. Şəxsin öz narahatlığının real olmadığını anlaması

DSM-5 xəstənin öz bədən qüsurları ilə bağlı inanclarına nə qədər möhkəm inandığını nəzərə alır və bunu üç səviyyədə müəyyənləşdirir:

- a) Yaxşı və ya orta dərək – Şəxs anlayır ki, onun narahatlığı real olmaya bilər.
- b) Aşağı dərək – Şəxs inamla öz qüsurlarının həqiqətən mövcud olduğunu düşünür.
- c) Sanrı səviyyəsində dərək – Şəxs tamamilə əmindir ki, bədənində ciddi qüsurlar var və bu, psixotik pozuntudan fərqləndirilməlidir.

Qeyd: BDP olan şəxslərin çoxu müalicədən əvvəl zəif və ya tamamilə olmamış insight səviyyəsinə malik olurlar. Müalicəyə olan müqaviməti azaltmaq üçün motivasiya yönümlü terapiya tələb oluna bilər (American Psychiatric Association, 2013).

BDP, bir çox digər psixi pozuntularla oxşarlıq göstərən bir xəstəlikdir və tez-tez səhv diaqnoz edilir. Lakin düzgün diferensial diaqnoz qoyularsa, xəstələrin müalicə və sağalma şansları daha yüksək olacaqdır.

BDP aşağıdakı psixi pozuntularla tez-tez qarışdırılır:

1. Obsessiv-kompulsiv pozuntu (OKP)

Əgər bir insanın obsessiv düşüncələri və kompulsiv davranışları xarici görünüşü ilə bağlıdırsa

(məsələn, simmetriya narahatlıqları), BDP diaqnozu qoyulmalıdır (Wilhelm et al., 2013).

2. Sosial təşviş pozuntusu (Sosial fobiya)

Əgər insanın sosial fobiyası və sosial situasiyalardan qaçınma halları, xarici görünüşü ilə bağlı utanc və narahatlıqdan qaynaqlanırsa, bu halda BDP diaqnozu qoyulmalıdır (Phillips & McElroy, 2000).

3. Major depressiya

BDP olan insanlarda depressiv simptomlar ola bilər. Lakin BDP-dən fərqli olaraq, major depressiya zamanı insanın əsas problemi xarici görünüşü ilə bağlı obsessiv düşüncələr və təkrarlanan davranışlar olmur. Əgər depressiv xəstə eyni zamanda BDP kriteriyalarına cavab verirsə, o zaman BDP diaqnozu qoyulmalıdır (Phillips & McElroy, 2000).

4. Saç yolma pozuntusu (Trikotillomaniya)

Əgər şəxs saç yolma, qaşlarını dartma və ya digər tükləri çıxarma vərdişini bədənində qüsurların görünüşü üçün edirsə (məsələn, “eyni səviyyədə olmayan qaşlar” və ya “çox tüklü bədən”), bu zaman BDP diaqnozu qoyulmalıdır (Neziroğlu & Yaryura-Tobias, 1995).

5. Dəri yolma pozuntusu (Excoriation)

Əgər insan dərisini yolaraq, sıxaraq və ya qaşıyaraq xarici görünüşünü düzəltməyə çalışırsa, bu zaman BDP diaqnozu qoyulmalıdır (Grant & Odlaug, 2009).

6. Aqorafobiya

Əgər şəxs özünü başqalarının görməsindən çəkinir, görünüşündəki qüsurların başqaları tərəfindən müzakirə olunacağını düşünərək ictimai yerlərdən uzaq durursa, bu halda aqorafobiya deyil, BDP diaqnozu qoyulmalıdır (Phillips & McElroy, 2000).

7. Generalizə olunmuş təşviş pozuntusu (GAD)

GAD zamanı insanın narahatlıqları geniş spektrlidir və fərqli sahələri əhatə edir. Lakin BDP zamanı narahatlıqlar yalnız bədənə görünüşü ilə əlaqəlidir (Phillips & McElroy, 2000).

8. Şizofreniya və şizoaffektiv pozuntu

BDP-li bəzi xəstələr öz görünüşləri ilə bağlı hallüsinasiyalar (yəni real olmayan, lakin möhkəm inandıqları fikirlər) yaşayırlar. Məsələn: “Burnum eybəcərdir və hamı buna baxır” kimi hallüsinasiyalar varsa, bu BDP-nin bir hissəsi kimi qiymətləndirilir. Əgər psixotik simptomlar

ancaq bədən görüntüsü ilə məhdudlaşarsa, şizofreniya deyil, BDP diaqnozu qoyulmalıdır (Phillips & McElroy, 2000).

9. Olfaktor referens sindromu (ORS)

Əgər bir şəxs bədənindən pis qoxular yayıldığını düşünür və bu səbəbdən ictimai yerlərdən uzaq durursa, bu zaman BDP deyil, ORS diaqnozu qoyulmalıdır. Hər iki xəstəlik oxşar xüsusiyyətlərə malik olsa da, BDP bədənə vizual görünüşü ilə bağlıdır, ORS isə qoxu ilə bağlıdır (Phillips & McElroy, 2000).

10. Yemək pozuntuları (Anoreksiya, Bulimiya və s.)

Əgər normal çəkiddə olan bir şəxs özünü həddindən artıq kök hesab edirsə və BDP kriteriyalarına cavab verirsə, lakin yemək pozuntusu kriteriyalarına uyğun gəlmirsə, bu zaman BDP diaqnozu qoyulmalıdır. Lakin əgər şəxs yemək davranışlarını ciddi şəkildə məhdudlaşdırır, çəki itirmək üçün kompensator davranışlar nümayiş etdirirsə (məsələn, qusma, həddindən artıq idman və s.), bu zaman Anoreksiya və ya Bulimiya diaqnozu qoyulmalıdır (Phillips & McElroy, 2000).

11. Dismorfik narahatlıq

Bu rəsmi DSM diaqnozu deyil, lakin BDP-yə bənzər simptomları ehtiva edir. Dismorfik narahatlıq zamanı insan yalnız bədəninin görünüşü ilə deyil, eyni zamanda bədən qoxusu və ya başqa somatik simptomlarla da narahatlıq keçirə bilər (Phillips & McElroy, 2000).

Bədən Dismorfik Pozuntusunun simptomlarının digər psixoloji pozuntuların simptomları ilə bənzərlik təşkil etməsi diaqnoz üçün çətinlik yarada bilər, lakin yuxarıda sadaladığımız fərqlər əsasən, prosesi asanlıqla davam etdirmək mümkündür.

1.3. Bədən dismorfik pozuntusunun klinik xüsusiyyətləri və əsas simptomları

Bədən Dismorfik Pozuntusu olan şəxslər bədənlərində qüsurlu olduğunu düşünüb bunun üzərində obsessiv şəkildə dayanırlar. BDP-li şəxslər tez-tez güzgüdə özlərini yoxlayır, görünüşlərini gizlətməyə çalışır və sosial fəaliyyətlərdən qaçırırlar. Bu simptomlar zamanla depressiya və təşviş pozuntularına yol açır (Eşiyok Sönmez və Özgen, 2017). Bu kompulsiv davranışlar isə zamanla insanın iş, şəxsi və sosial həyatına mənfi təsir edərək funksionallığını azaldır. Belə xəstələr daha çox plastik cərrahlara müraciət edir, lakin onların psixiatriya mütəxəssislərinə yönləndirilməsi uzun illər çəkkə bilər.

Dismorfik pozuntunun başlanğıcı adətən yeniyetməlik dövrünə təsadüf edir və bu yaş aralığında sosial təsirlərə, xüsusilə də sosial medianın təqdim etdiyi ideal bədən obrazlarına

həssaslıq daha yüksək olur (Haddad, 2022). Bu pozuntu kişilərlə qadınlar arasında fərqli obsessiyalara səbəb olur (Phillips & Diaz, 1997); kişilər daha çox bədən quruluşu, genital bölgə və saçları ilə bağlı narahatlıq keçirirlərsə, qadınlar daha çox qarın, dəri, oma və ayaqları ilə bağlı fikirlərə qapılırlar. Araşdırmalara görə, BDP qadınlarda daha çox rast gəlinir, lakin kişilər arasında da xüsusilə əzələ dismorfiyası (bədənə kifayət qədər əzələli olmaması ilə bağlı obsessiv narahatlıq) kimi formalar müşahidə edilir (Murray, 2017).

BDP-nin əsas klinik xüsusiyyətlərinə aşağıdakılar daxildir:

1. Bədən qavrayışının təhrif olunması - şəxslər fiziki görünüşlərinin qüsurlu olduğunu düşünürlər, lakin bu qüsurlar obyektiv olaraq ya çox cüzi, ya da mövcud deyil (Veale et al., 2016).
2. Obsessiv düşüncələr və kompulsiv davranışlar - Fərdlər davamlı olaraq öz bədən qüsurları haqqında düşünür, güzgüyə baxmamaq, qüsuru gizlətmək üçün müxtəlif üsullara əl atma kimi davranışlar göstərilir (Onden-Lim & Grisham, 2013).
3. Sosial və funksional problemlər - BDP-nin şiddətli formaları fərdin iş, ailə və sosial həyatına ciddi şəkildə təsir edə bilər. Xüsusilə bu şəxslər sosial münasibətlərdən çəkinir və depressiv hallar göstərə bilirlər (Fang & Hofmann, 2010).
4. Cərrahi və estetik müdaxilələrə həddindən artıq meyillilik - bu pozuntuya sahib şəxslər plastik cərrahiyyə prosedurlarına həddindən artıq maraq göstərir, lakin əməliyyatlardan sonra belə narazılıq hissi davam edir (Sarwer, 1998).

BDP-nin ən çox yayıldığı bədən bölgələri arasında burun, dəri, saç, dişlər, bədən çəkisi və boy kimi hissələr yer alır. Bu xəstələrin 70-80%-i gün ərzində orta hesabla 3-8 saatını öz qüsurları haqqında düşünərək keçirir və cəmiyyətlə ünsiyyətdən qaçmağa meyilli olur (Phillips et al., 2005). BDP-nin inkişafında bir neçə əsas faktor rol oynayır:

1. Bioloji faktorlar- genetik meyillilik və neyrotansmitter balanssızlıqları (xüsusilə serotonin sistemi) BDP riskini artırır (Feusner et al., 2010).
2. Psixoloji faktorlar- uşaqlıqda yaşanan travmalar, tənqidə məruz qalma, aşağı özünəinam və perfeksionizm meyilləri bu pozuntunun inkişafında mühüm rol oynayır (Phillips, 2005).
3. Sosial faktorlar- cəmiyyətin və medianın yaratdığı gözəllik standartları, sosial şəbəkələrdə təqdim olunan ideal bədən təsvirləri və fenomen qadınların təsiri BDP-nin yaranmasına səbəb ola bilər (Veale & Wilson, 2020).
4. Mədəni faktorlar- müxtəlif mədəniyyətlərdə fərqli gözəllik normalarının olması və bu normaların təbliği BDP-nin yaranma ehtimalını artırır (Neves, 2017).

DSM-5 və ICD-11 (Beynəlxalq Xəstəliklər Təsnifatı) sistemlərinə əsasən, BDP diaqnozu qoymaq üçün aşağıdakı meyarlara diqqət yetirilir (World Health Organization, 2019):

- Şəxs bədəninin müəyyən bir hissəsində qeyri-real və ya çox kiçik qüsurları hiss edir və bu barədə davamlı narahatlıq keçirir.
- Bu narahatlıq nəticəsində güzgüyə baxmaq, qüsurları gizlətmək üçün müxtəlif yollar axtarmaq və ya sosial mühitdən qaçmaq kimi davranışlar nümayiş etdirilir.
- Sosial və peşəkar həyat fəaliyyətində ciddi çətinliklər yaranır.
- Bu narahatlıq başqa psixi pozuntularla (məsələn, anoreksiya nervoza) daha yaxşı izah edilə bilmir.

Bədən Dismorfik Pozuntusu (BDP) olan şəxslərin narahat olduqları bədən hissələrinə baxıldıqda, əsasən baş və üz nahiyyəsinin ön planda olduğu müşahidə edilir. Xüsusilə burun, göz, diş, dodaq, qulaq assimetriyası, saç tökülməsi, üz tükləri, qırıqlar, çapıqlar və kapilyar damarların görünməsi kimi problemlər sıx rast gəlinən hallardır. Bununla yanaşı, cinsiyyət orqanları, sinə və qarın nahiyyəsi də tez-tez şikayət edilən bədən bölgələri arasındadır. Narahatlıq duyulan nahiyyələr cəmiyyətlər arasında dəyişiklik göstərə bilər. Məsələn, Türk xalqlarında daha çox qarın və oma bölgələri diqqət mərkəzində olduğu halda, Qərbi ölkələrində sinə ilə bağlı problemlər ön plandadır (Katharine et al., 2006).

BDP-dən əziyyət çəkən 200 nəfər üzərində aparılan bir araşdırmaya görə, xəstələrin ən çox narahat olduqları bədən hissələri sırası ilə belədir: dəri (80%), saç (57,5%), burun (39%), mədə (32%), dişlər (29,5%), çəki (29%), sinə (26%), oma (21,5%), gözlər (21,5%), bud nahiyyəsi (21,5%), qaşlar (19,5%), ümumi üz görünüşü (19%), kiçik bədən hissələri (18%), ayaqlar (18%), üz forması (16%), çənə (14,5%), dodaqlar (14,5%), qollar (13,5%), yanaqlar (10,5%) və qulaqlar (10,5%) (Dobosz et al., 2022).

Bu xəstələrin əksəriyyəti yalnız bir bədən hissəsi ilə deyil, bir neçə fərqli nahiyyə ilə məşğul olurlar. Orta hesabla, bir insan 5-7 bədən bölgəsinə eyni anda diqqət yetirir. Tədqiqatlar göstərir ki, xəstələrin təxminən 30%-i müəyyən bir bədən hissəsinə fokuslanır və bu narahatlıq aradan qalxdıqda, başqa bir hissəyə yönəlir. Digər tərəfdən, xəstələrin 40%-i birdən çox bədən hissəsi ilə eyni anda məşğul olur. Gün ərzində insanın bu düşüncələrə ayırdığı vaxtın orta hesabla 3-8 saat olduğu müəyyən edilmişdir (Fang et al., 2014).

Klinik müayinələr zamanı xəstənin keçmişdə keçirdiyi estetik əməliyyatlardan narazılığı, daim yeni cərrahi prosedurlara ehtiyac duyması və hətta çox kiçik və ya xəyali bir qüsurları gizlətməyə çalışma kimi hallar diqqətə cəlb edir. Xəstələrin cərrahlara qarşı yüksək gözləntiləri, reallıqdan uzaq tələbləri və əməliyyatın həyatındakı digər problemləri həll

edəcəyinə dair yanlış inancları da müşahidə edilə bilər. Bundan əlavə, onlar öz görünüşləri ilə bağlı narahatlıqlarının ətrafdakı insanlar tərəfindən də eyni dərəcədə hiss edildiyini düşünə bilərlər (American Academy of Facial Plastic and Reconstructive Surgery, 2023).

Bədən Dismorfik Pozuntusu (BDP) olan şəxslərin qarşılaşdığı əsas problemlərdən biri də, yüngül və ya xəyali fiziki qüsurlarının ətrafdakı insanlar tərəfindən müzakirə edildiyini və bu səbəbdən lağa qoyulduqlarını düşünmələridir. Bu vəziyyət onlarda utanc, qaçınma, günahkarlıq hissi, qorxu, narahatlıq və ümitsizlik yarada bilər (Fang & Hofmann, 2010). Bu duyğularla mübarizə aparmaq üçün isə müxtəlif davranış modelləri inkişaf etdirirlər. Aparılan bir araşdırmaya görə, BDP-li şəxslərin bu problemlə mübarizə aparmaq üçün ən çox istifadə etdiyi davranışlar aşağıdakı şəkildə sıralanmışdır: 96%-i özünü başqaları ilə müqayisə edir, 93%-i makiyaj, geyim və saç düzümü vasitəsilə qüsurlarını gizlətməyə çalışır, 90%-i tez-tez güzgüyə baxır, 68%-i şəxsi baxımına həddindən artıq diqqət yetirir, 59%-i başqalarından təsdiq almağa çalışır, 59%-i narahat olduğu bədən hissəsinə tez-tez toxunur, 44%-i geyimini dəyişdirir, 40%-i dəri yolma davranışı göstərir, 37 %-i isə pəhriz saxlayır (Veale et al., 2016).

Xəstənin problemi qəbul etməsi ilə bağlı aparılan araşdırmalara görə, BDP-lu insanların 18%-də zəif özünüdərk olduğu, 41%-də isə ümumiyyətlə özünüdərk olmadığı müəyyən edilmişdir. İş, sosial və ailə həyatındakı funksionallığın qiymətləndirildiyi bir tədqiqat isə bu xəstələrin 81,2%-də ailə həyatına mənfi təsirin orta və ağır dərəcədə olduğu nəticəsinə gəlmişdir (Phillips et al., 2005).

Bundan əlavə, bu xəstəlikdən əziyyət çəkən insanlar narahatlıqlarını ifadə etməkdə çətinlik çəkirlər. Aparılan araşdırmalar göstərir ki, xəstələr öz qüsurlarının əslində çox da ciddi qəbul edilməyəcəyindən, anlaşılmayacaqlarından və ya mühakimə olunacaqlarından qorxurlar. Həkimlərin bu problemi dərinlən sorğulaması da onların narahatlığını daha da artırır və özlərini ifadə etməyi çətinləşdirir. Bu xəstələrin ailə və yaxın dostları ilə olan münasibətləri zaman keçdikcə pozula bilər. Bunun əsas səbəbi, xəstəliyin gedişi boyunca onların təkrarlanan kompulsiv davranışlarının ətrafdakılara təsir etməsi və bu vəziyyətin ətrafdakı insanlar tərəfindən dözümsüzlük ilə qarşılanmasıdır. Məsələn, daim güzgüyə baxmaq, başqalarından təsdiq alma ehtiyacı kimi vərdişlər bu problemlər arasında yer alır. (Phillips, 2005). Xəstəliyin inkişafına nəzər saldıqda, ümumiyyətlə “xroniki və irəliləyən” bir gedişata sahib olduğu müşahidə edilir. Müalicə olunmadıqda simptomların daha da şiddətləndiyi məlumdur. Aparılan bir araşdırma nəticəsində xəstələrin təxminən 80%-də xəstəliyin xronik hala gəldiyi, 50%-də isə irəliləyici formada davam etdiyi müəyyən edilmişdir. Bundan əlavə, xəstələrdə tez-tez narazılıq hissinin olduğu və əldə edilən obyektiv nəticələrdən məmnun qalmamalarına

baxmayaraq, bu halların bəzi hüquqi problemlərə yol açdığı qeyd olunmuşdur (Buhlmann et al., 2002).

Bədən Dismorfik Pozuntusu (BDP) bədən imici ilə bağlı narahatlıqla məhdudlaşmayan, ciddi psixoloji fəsadlara səbəb ola bilən kompleks bir psixiatrik pozuntudur. Bu pozuntunun yaratdığı intensiv emosional iztirab, funksionallığın azalması və sosial izolyasiya intihar düşüncələrinin və cəhdlərinin artmasına səbəb ola bilər. Klinik baxımdan BDP depressiya, sosial təşviş və ağır hallarda intihar düşüncələri ilə müşayiət oluna bilər (Şevçenko, 2021). BDP-li insanlar öz “qüsurlarını” örtmək üçün müxtəlif üsullara əl atır, çox vaxt estetik əməliyyatlara müraciət edirlər, lakin bu müdaxilələr narazılıqlarını azaltmır, əksinə daha da artırır.

BDP-li şəxslər öz bədənlərində qüsurların olduğunu real olmayan və dəyişməz inanclarla sahibdirlər. Bu obsessiv düşüncələr, zamanla depressiv simptomların dərinləşməsinə, ümitsizlik hissinin güclənməsinə və həyat keyfiyyətinin ciddi şəkildə azalmasına səbəb olur. Mütəxəssislər bu şəxslərdə tez-tez rast gəlinən özünü dəyərsiz hiss etmə, başqaları tərəfindən mənfi qiymətləndiriləcəyinə dair qorxu və özünü cəmiyyətə uyğun hesab etməmə kimi halların intihar riski üçün önəmli meyarlar olduğunu vurğulayırlar. Aparılan geniş miqyaslı araşdırmanın nəticələrinə görə, BDP-dən əziyyət çəkən şəxslərin təxminən 80%-i ömürləri ərzində intihar düşüncələri keçirmiş, 25%-i isə həyatlarında ən az bir dəfə intihar cəhdində bulunmuşdur. Bu rəqəmlər BDP-nin klinik baxımdan nə qədər ciddi və təhlükəli bir pozuntu olduğunu ortaya qoyur (Phillips et al., 2005). Bu səbəblə, intihar riski daşıyan BDP-li xəstələrin erkən mərhələdə psixiatrik yardım alması həyati əhəmiyyət daşıyır. Klinik praktikada həkimlər bu simptomları aktiv şəkildə sorğulamalı, xəstələrin emosional vəziyyətini qiymətləndirərək onların təhlükəsizliyini təmin etməyə yönəlik müdaxilələr tətbiq etməlidirlər.

BDP simptomları olan xəstələr həkimlərinə bu simptomları açıq şəkildə bildirməkdən çəkinirlər. Bunun bir neçə əsas səbəbi var (Phillips, 2005):

- 1) Utanc hissi - Öz narahatlıqlarını başqalarına izah etməkdən utanırlar.
- 2) Mənfi dəyərləndirilmək qorxusu - Öz narahatlıqlarını bölüşsələr, “dəli” və ya “yersiz yerə özünü şikayət edən insan” kimi görünməkdən qorxurlar.
- 3) Həkimin anlayacağını düşünməmək - Bəzi xəstələr həkimlərin onların problemlərini ciddi qəbul etməyəcəyindən qorxurlar.
- 4) Psixiatriyanın kömək edəcəyindən xəbərsiz olmaq - Bir çox BDP-li xəstə bilmir ki,

onların problemi dərmanlar və psixoterapiya vasitəsilə müalicə edilə bilər.

Dünyada təqribən əhalinin üçdə biri bir və ya bir neçə dermatoloji pozuntu ilə üzləşir (Karimkhani et al., 2017). Dəri xəstəlikləri, xüsusilə də xarici görünüşdə aşkar dəyişikliklərə səbəb olan hallarda, bəzən Bədən Dismorfik Pozuntusu (BDP) diaqnozuna cavab verməsə də, bu cür xəstəliklər – sızanaq, psoriaz və vitiliqo kimi – fərdlərdə depressiya və təşviş kimi mənfi emosional reaksiyalara yol açır və bu təsirlər nəzərəcarpacaq psixoloji yüklə müşayiət olunur (Averill & Rullo, 2022).

Sızanaq problemi olan şəxslərdə, xüsusilə yeniyetmələr arasında utanma və stigmatizasiya müalicəyə müraciəti çətinləşdirən əsas faktorlardandır (Magin et al., 2006). Bu qrupda sosial stiqma algısı geniş yayılıb və nəticədə yüksək psixososial gərginlik müşahidə olunur. İspaniyada 11 dermatoloji mərkəzdə aparılmış araşdırmada sızanaq diaqnozu qoyulan 245 xəstədən 56%-də BDP simptomlarına rast gəlinmişdir. Bu xəstələrin əksəriyyəti üz görünüşləri ilə bağlı narahatlıq keçirmiş (86%), ən çox görülən kompulsiv davranışlar isə güzgüyə tez-tez baxmaq (91%), üzünü gizlətmək (80%) və makiyajdan istifadə (72%) olmuşdur (Gupta et al., 2020).

Vitiliqo xəstələrində xəstəliyin görünən sahələrə yayılması və gündəlik olaraq bu problem üzərində düşünmə meyli interpersonal münasibətlərə mənfi təsir göstərir (Rieder & Tausk, 2012). 168 araşdırmanın daxil edildiyi sistemli ədəbiyyat icmalında depressiya və təşviş bu xəstələrdə ən çox görülən psixoloji pozuntular kimi qeyd olunmuşdur. Bu mənfi təsirləri artıran faktorlar isə qadın cinsi, görünən və ya genital lezyonların olması, 30 yaşdan aşağı olmaq və bədən səthində vitiliqo sahəsinin genişliyi olmuşdur (Lai et al., 2022).

Psoriaz xəstəliyi də özgüvənə və sosial adaptasiyaya mənfi təsir göstərir (Averill & Rullo, 2022). Bu xəstələr həmçinin oynaq və ürək-damar problemləri ilə yanaşı, depressiya, təşviş, bipolyar pozuntu və idrak pozuntuları kimi psixiatrik simptomlar da yaşaya bilərlər. Emosional vəziyyətin dəri simptomlarının şiddətinə birbaşa təsiri sübut olunmuşdur (Phillips & Kelly, 2021).

Bu sahədə son inkişaflardan biri kimi “karizmafobiya” adlı yeni psixi pozuntu ortaya çıxmışdır. Bu pozuntu, insanın cəlbediciliyini itirməyə dair ifrat və davamlı qorxusu ilə xarakterizə olunur (Vashi & LaRussa, 2023).

BDP güclü psixoloji distres, sosial çəkilmə və stigmatizasiya ilə müşayiət olunan ağır pozuntudur (Summers et al., 2020). Summers və əməkdaşları (2020) BDP və depressiyanın simptomlarının qarşılıqlı təsirini analiz edərək göstərmişlər ki, görünüşdəki qüsurlar üzərində

təkrarlanan yoxlamalar və düşüncələr depressiv əhval və təşvişi daha da artırır. Digər tədqiqatlarda isə BDP-nin obsesif-kompulsiv pozuntu, yemək pozuntuları və autizm spektr pozuntusu ilə əlaqəli simptomlar vasitəsilə davamlılıq qazandığı vurğulanmışdır (Dingemans et al., 2022). McGrath (2023) BDP-nin simptomatikasını və inkişafında cinsiyyət fərqlərinin – xüsusilə hormon axınının və hipotalamo-hipofiz sisteminin təsirini qeyd etmişdir. Phillips və Kelly (2021) qadınlarda BDP-yə rastgəlmə tezliyinin kişilərlə müqayisədə daha yüksək olduğunu (60% qadın, 40% kişi) göstərmişdir.

Kuck və digərləri (2021) tərəfindən aparılan meta-analiz nəticəsində isə məlum olmuşdur ki, BDP ilə aşağı özgüvən arasında güclü əlaqə mövcuddur və bu, təkcə depressiv simptomlarla izah oluna bilməz. BDP-nin təsirləri yalnız görünüşlə məhdudlaşmır, şəxsin ümumi özünüqavrayışına da yayılır. Son dövrlərdə isə “Snapchat dismorfiyası” və “selfi dismorfiyası” kimi sosial mediadan qaynaqlanan yeni fenomenlər BDP-nin yayılmasına şərait yaradır (Vashi & LaRussa, 2023).

1.4. Sosial şəbəkələrin qadınların bədən qavrayışına təsiri

Sosial şəbəkə platformaları (SNS) müasir rəqəmsal mədəniyyətin ayrılmaz hissəsinə çevrilərək insanlara ünsiyyət və qarşılıqlı əlaqə imkanları yaradır. Bu platformalar vasitəsilə istifadəçilər yeni insanlarla tanış olur, öz hekayələrini paylaşır və əlaqələr qururlar. Lakin sosial şəbəkələrin bu müsbət tərəfləri ilə yanaşı, müəyyən mənfi təsirləri də mövcuddur. Bu təsirlərdən biri də bədən imici ilə bağlı narazılıq hissinin artmasıdır (Mustapha & Qureshi, 2022). Müasir tədqiqatlar göstərir ki, sosial şəbəkələr qadınların bədən qavrayışında mühüm dəyişikliklər yaradır. Instagram və TikTok kimi platformalarda yayılan ideal bədən görüntüləri qadınlarda öz görünüşlərindən narazılıq yaranmasına səbəb olur (PsyAndNeuro.ru, 2024). Rus mənbələri qeyd edir ki, sosial mediada keçirilən çoxlu vaxt qadınların özlərini digər “ideal” obrazlarla müqayisə etməsini və nəticədə psixoloji narahatlıqların dərinləşməsini təşviq edir (Meduza, 2023). Azərbaycanda aparılan tədqiqatlar sübut edir ki, sosial mediada daha çox vaxt keçirən qadınlar öz görünüşləri ilə bağlı daha çox narahatlıq yaşayırlar (İsmayılova, 2023).

Aparılan tədqiqatlara görə, istifadəçilərin sosial şəbəkələrdə foto yükləmə və paylaşma imkanı bu platformaların əsas funksiyalarından biridir. İnsanlar bu vasitə ilə öz kimliklərini, peşələrini və zəhəri görünüşlərini təqdim edirlər. Bu fəaliyyət əyləncəli və maraqlı ola bilər, lakin eyni zamanda sosial müqayisəyə səbəb olur. Xüsusilə də xarici görünüş baxımından insanlar tez-tez özlərini başqaları ilə müqayisə edirlər ki, bu da öz görünüşlərinə daha çox diqqət yetirmələrinə və bədənlərindən narazı qalmalarına səbəb ola bilər (Fardouly et al., 2015).

Ənənəvi media uzun müddətdir ki, qeyri-realist gözəllik standartlarını təbliğ etməkdə və qadın bədən imicinə dair yanlış təsəvvürlər yaratmaqda günahlandırılır. Ancaq görüntüyə əsaslanan sosial media platformalarının, xüsusilə də Instagram-ın populyarlığının artması ilə bu tendensiya daha da güclənmişdir. İstifadəçilər tez-tez öz şəkillərini paylaşır, bədənlərini ictimai rəyə təqdim edir və bu, digər insanlarla müqayisəni təşviq edir (Fardouly et al., 2015).

Son illərdə sosial medianın qadınların bədən imicinə təsirini araşdıran çoxsaylı akademik tədqiqatlar aparılmışdır. Azərbaycanda və dünyada aparılan araşdırmalar göstərir ki, sosial media istifadəçiləri, xüsusilə də qadınlar, mütəmadi olaraq başqalarının mükəmməl görünüşlərini gördükdə öz bədənləri ilə bağlı narazılıq və psixoloji stress yaşamağa başlayırlar (Üsküdar Universiteti, 2023). Bu cür təsirlər, uzun müddətdə bədən dismorfik pozuntusunun inkişaf riskini artırır. Bu tədqiqatların əksəriyyəti göstərir ki, sosial mediada aktiv iştirak edən gənc qadınların psixoloji rifahı mənfi təsirlənə bilər. Sosial media istifadəsi və pis yuxu keyfiyyəti arasında da əlaqə müəyyən edilmişdir. Həddindən artıq sosial media istifadəsi yuxuya getməkdə çətinlik yaratmaqla yanaşı, bu vərdiş bir neçə səbəblə izah olunur:

- 1) Sosial medianın asılılıq yaratma potensialı,
- 2) Yuxudan əvvəl stimullaşdırıcı məzmunla məruz qalmaq,
- 3) Başqaları ilə müqayisə etmə nəticəsində yaranan stress və narahatlıq hissi (Woods & Scott, 2016).

Bundan əlavə, tədqiqatlar sosial medianın müxtəlif psixoloji problemlərlə əlaqəli olduğunu göstərir. Bu platformalardan tez-tez istifadə edən gənc qadınlar aşağı özünəinam, artan narahatlıq və depressiya səviyyələri barədə məlumat verirlər. Redaktə olunmuş şəkillərə davamlı məruz qalmaq və cəmiyyətin qoyduğu gözəllik standartlarına uyğunlaşmaq təzyiqi insanlarda öz görünüşlərindən narazılıq hissini gücləndirir (Hunt et al., 2018).

Sosial mediadan qaynaqlanan psixoloji problemlərdən biri də "arıqlıq obsessiyasıdır". Bu fenomen insanlarda qeyri-real dərəcədə incə bədən quruluşuna sahib olma arzusu yaradır və nəticədə öz bədənlərinə qarşı mənfi yanaşmalar formalaşır (Choukas-Bradley et al., 2019). Mövcud tədqiqatlar göstərir ki, sosial medianın qadınların bədən imicinə təsiri əsasən mənfi nəticələr doğurur. Bunlar arasında:

Yuxu rejiminin pozulması: Sosial media istifadəsi ilə yuxu keyfiyyəti arasında mənfi əlaqə mövcuddur. Məsələn, Malayziyada aparılan bir tədqiqatda, sosial medianın istifadəsi ilə bədən müqayisəsi meyli, bədən hörməti və yuxu keyfiyyəti arasında əhəmiyyətli əlaqə müəyyən edilmişdir (Woods & Scott, 2016).

Aşağıdakı məlumatlar isə sosial medianın digər mənfi təsirləri haqqında olan tədqiqatdan alınan nəticələndir:

Aşağı özünəinam: Sosial media istifadəsi, xüsusilə Instagram kimi platformalarda, gənc qadınlarda bədən imici ilə bağlı narahatlıq və aşağı özünəinamın artmasına səbəb olur .

Artan narahatlıq və depressiya: Sosial medianın istifadəsi, xüsusilə gənc qadınlarda narahatlıq və depressiya simptomlarının artmasına səbəb olur .

Bədən görünüşündən narazılıq: Sosial media istifadəsi, xüsusilə bədən müqayisəsi və özünü obyektivləşdirmə ilə əlaqəli məzmunların izlənməsi, bədən görünüşündən narazılığın artmasına səbəb olur .

Emosional vəziyyətin pisləşməsi: Sosial medianın istifadəsi, xüsusilə gənc qadınlarda emosional vəziyyətin pisləşməsi ilə əlaqələndirilir .

Bədən imici ilə bağlı narahatlığın artması: Sosial media istifadəsi, xüsusilə bədən müqayisəsi və özünü obyektivləşdirmə ilə əlaqəli məzmunların izlənməsi, bədən imici ilə bağlı narahatlığın artmasına səbəb olur .

Arıqlığa həddindən artıq önəm vermə: Sosial medianın istifadəsi, xüsusilə arıqlama ilə bağlı məzmunların izlənməsi, arıqlığa həddindən artıq önəm verməyə səbəb olur (Christina et al., 2023)

Bütün bu mənfi təsirlərin qarşısını almaq üçün sağlam sosial media istifadəsi, bədən pozitivliyi və özünü olduğu kimi qəbul etmə mövzularında maarifləndirmə tədbirlərinin görülməsi vacibdir.

Son illərdə sosial media, internet və ünsiyyət platformaları media məkanını və sosial münasibətləri köklü şəkildə dəyişmişdir . Bu keçid insanların özünü dərkə və sosial mühitlə qarşılıqlı əlaqəsini ciddi şəkildə təsir edir. Xüsusilə, Instagram kimi foto paylaşma və şərh yazma imkanı təqdim edən platformalar yeniyetmələrin gündəlik həyatının ayrılmaz hissəsinə çevrilmişdir (Rodgers et al., 2019). Bu texnoloji yeniliklər sosial mühiti dəyişdirdiyindən, onların bədən imicinə təsiri daha dərinlənə araşdırılmalıdır. Mövzuya dair mövcud nəzəri və empirik araşdırmalar göstərir ki, sosial medianın bədən imici üzərində təsiri geniş və mürəkkəb bir problemdir. Araşdırmalar göstərir ki, görüntü əsaslı sosial media platformalarının istifadəsi, BDP simptomları ilə müsbət əlaqəlidir. Londonda aparılan bir tədqiqatda, 16-18 yaş arası gənclər arasında görüntü əsaslı sosial media istifadəsinin BDP simptomları ilə əlaqəli olduğu müəyyən edilmişdir (Gupta et al., 2023).

Sosial medianın istifadəsi zamanı görünüşə əsaslanan motivasiyalar, BDP simptomları ilə əlaqəli olmuşdur. Bu, xüsusilə özünə yönəlmiş mükəmməllikçilik meyli olan şəxslərdə daha güclü təsir göstərmişdir (Gupta et al., 2023). Aktiv sosial media istifadəsi (məsələn, şəkil paylaşmaq) ilə BDP simptomları arasında müsbət əlaqə tapılmışdır. Bununla yanaşı, passiv sosial media istifadəsi (başqalarının məzmununu izləmək) ilə BDP simptomları arasında əlaqə tapılmamışdır (Gupta et al., 2023).

Sosial medianın, xüsusilə görüntü əsaslı platformaların istifadəsi, BDP simptomlarının yaranması və inkişafında əhəmiyyətli rol oynayır. Bu səbəbdən, sosial media istifadəsinin psixoloji təsirlərini anlamaq və bu təsirləri azaltmaq üçün tədbirlər görülməsi vacibdir.

Bədən imici və sosial media arasındakı əlaqəni araşdırmaqla yanaşı, bu araşdırma insanların öz görünüşlərini dəyişdirməyə olan maraqlarını da tədqiq edir. Daha əvvəlki tədqiqatlar əsasən bədən imici ilə bağlı nəticə amillərinə fokuslanmışdır. Lakin insanların öz görünüşlərini dəyişdirmə istəyini birbaşa öyrənən araşdırmaların sayı nisbətən azdır. Psixoloji və fiziki sağlamlıqla sıx əlaqəsi olduğu üçün, insanların bədənləri və görünüşləri ilə bağlı psixoloji münasibətlərini və qavrayışlarını öyrənmək olduqca vacibdir. Bu araşdırma, sözügedən amillərin fərdlərin ümumi rifahına necə təsir edə biləcəyini anlamaq baxımından əhəmiyyətli töhfələr verməyi hədəfləyir.

Son illər ərzində sosial media istifadəsi əhəmiyyətli dərəcədə artmış və bu artım davam edir. Pew Research Center-in 2015-ci il hesabatına görə, 13-17 yaşlı yeniyetmələrin 71%-i Facebook, 52%-i Instagram, 41%-i isə Snapchat istifadə edirdi. Yeniyetmə qızlar xüsusilə şəkil əsaslı sosial media platformalarına oğlanlarla müqayisədə daha çox maraq göstərirlər; 61% qız Instagram-dan istifadə etdiyi halda, oğlanlarda bu göstərici 44%-dir. Facebook və Instagram kimi sosial media platformalarına artan maraq yeniyetmə qızların və gənc qadınların özünəinamına və bədən məmnuniyyətinə mənfi təsir göstərə bilər (Lenhart, 2015).

Bəzi tədqiqatçılar qadınlarda bədən narazılığı və qida pozuntuları ilə moda jurnallarına və ya televiziya verilişlərinə məruz qalma arasında əlaqə olduğunu göstərmişlər. Araşdırmalar göstərir ki, arıq bədən təsvirlərinin izlənməsi şəxsi bədən narazılığı ilə əlaqəli ola bilər (Grabe et al., 2008).

Becker və həmkarları (2011) tərəfindən aparılan başqa bir tədqiqat medianın dolayı yollarla da təsir edə biləcəyini irəli sürür. Müəlliflər Fici adasında yaşayan yeniyetmə qızların kütləvi mediaya (televiziya, videolar, CD pleyerlər, MP3 pleyerlər, internet və mobil telefonlara çıxış) birbaşa və dolayı yolla məruz qalmasının onların yemək vərdişlərinə təsir edib-etmədiyini araşdırıblar. Tədqiqat nəticələri göstərdi ki, həm şəxsi media istifadəsi, həm də ətrafdakı

insanların media istifadəsi qida pozuntuları ilə əlaqəlidir. Baxmayaraq ki, nəticələrin ümumiləşdirilməsi ilə bağlı bəzi məhdudiyyətlər mövcuddur. Bu tədqiqat sosial şəbəkələrin media və yemək pozuntuları arasındakı əlaqədə mühüm rol oynaya biləcəyini göstərir. Bu da medianın bədən narazılığı ilə əlaqəsinə dair ipucu verə bilər. Lakin bütün araşdırmalar bu əlaqəni təsdiqləmir.

Holmstrom (2004) medianın bədən narazılığına təsiri ilə bağlı mövcud ədəbiyyatı meta-analiz edərək fərqli nəticələr əldə etmişdir. O, 34 tədqiqatı təhlil etmiş və mediaya məruz qalmanı müstəqil dəyişən, bədən narazılığını isə asılı dəyişən kimi götürmüşdür. Ümumi təsir dərəcəsi isə çox aşağı olmuşdur. Maraqlıdır ki, araşdırmalar qadınların artıq çəkili insanları gördükdə bədənləri ilə daha çox razı qaldığını, lakin ariq insanları gördükdə isə bədən imiclərində heç bir dəyişiklik hiss etmədiklərini ortaya qoymuşdur. Bu nəticələr bədən imici və medianın əlaqəsini tam olaraq təsdiqləmədiyini və mövzunun daha dərinlən araşdırılmalı olduğunu göstərir.

Ferguson tərəfindən aparılan daha yeni bir meta-analiz əvvəlki araşdırmaları, o cümlədən Holmstrom (2004), Grabe və həmkarlarının (2008) tədqiqatlarını genişləndirərək 204 araşdırmanı təhlil etmişdir. Ferguson nəşr qərəzliyi (publication bias) məsələsinə diqqət çəkmişdir. Belə ki, statistik cəhətdən əhəmiyyətli nəticələrin daha çox nəşr olunduğu, lakin əhəmiyyətli olmayan nəticələrin nəzərə alınmadığı bildirilmişdir. Bu da meta-analizlərin qərəzli nəticələrdən ibarət ola biləcəyini göstərir. Ferguson medianın bədən narazılığına təsirinin kişilər üçün olduqca zəif, qadınlar üçün isə nisbətən daha yüksək, lakin çox kiçik miqyasda olduğunu müəyyən etmişdir. Xüsusilə, bədən imici ilə bağlı əvvəlcədən həssaslığı olan qadınlar üçün bu təsir daha güclü ola bilər. Ümumilikdə, meta-analiz sosial media və bədən narazılığı arasındakı əlaqə ilə bağlı nəticələrə daha ehtiyatlı yanaşmağın vacibliyini vurğulamışdır. Bunun səbəbi tədqiqat metodologiyalarında olan məhdudiyyətlər, nəticələrin süni şəkildə şişirdilməsi və nəşr qərəzliyidir (Eke, 2019).

Sosial media sayısız-hesabsız insanın sosial qarşılıqlı əlaqədə olduğu əməkdaşlıq məkanı təklif edir. Bu platformaların gündəlik istifadəsi ilə əlaqəli bir sıra üstünlüklər müəyyən edilmişdir. Araşdırmalara görə, sosial medianın altı əsas faydası aşağıdakılardır:

1. İnsanlar arasında qarşılıqlı əlaqənin artması,
2. Məlumatın daha əlçatan, geniş paylaşılmış və fərdiləşdirilmiş olması,
3. Səhiyyə məlumatlarına çıxış imkanlarının genişlənməsi və əlçatanlığın artırılması,
4. Sosial, emosional və həmyaşd dəstəyinin mövcudluğu,
5. İctimai sağlamlıq problemlərinin izlənməsi,

6. Səhiyyə siyasətinə təsir etmə potensialı (Moorhead et al., 2013).

Baxmayaraq ki, sosial medianın xüsusilə görüntü əsaslı platformalar vasitəsilə müxtəlif faydaları var, bu platformaların bəzi istifadələri arzuolunmaz təsirlərə səbəb ola bilər. Bu araşdırma əsasən Pinterest, Instagram və TikTok kimi görüntü əsaslı sosial media platformalarına yönəlmişdir. Lewallen və Behm-Morawitz tərəfindən aparılan bir araşdırmaya görə, Pinterest-də fitness məzmunlarını izləyən yeniyetmə qızlar və gənc qadınlar ekstremal çəki itirmə üsullarına daha çox maraq göstərirlər. Bu üsullara sürətli və sağlam olmayan pəhrizlər (crash dieting) və həddindən artıq idman proqramları daxildir. Bu qızlar Pinterest-də fitness lövhələrində gördükləri şəkillərə reaksiya olaraq öz görünüşlərini təhlil etməyə başlayırlar və nəticədə özlərini yetərsiz hiss edərək bədənlərindən narazı qalırlar (Lewallen & Behm-Morawitz, 2016). Bundan əlavə, mənfi bədən imici problemləri xüsusilə neqativ mesajları və görüntüləri qəbul edən insanlarda daha yüksək olur (Alperstein, 2015).

Mövcud araşdırmalar sosial media platformaları ilə yeniyetmə qızlarda bədən narazılığı arasında əlaqə olduğunu göstərir (Tiggemann & Miller, 2010). Bu əlaqənin səbəblərini araşdırmaq üçün aparılan bir tədqiqat 100-dən çox yeddinci sinif şagirdini təhlil etmişdir. Araşdırmanın nəticələrinə görə, sosial mediada daha çox foto paylaşan, xüsusilə selfi çəkib paylaşan və photoshop-dan istifadə edən yeniyetmə qızlar öz bədən görünüşlərindən daha çox narazı qalır və yemək pozuntularına meyilli olurlar (Rodgers et al., 2020).

Digər araşdırmalar göstərir ki, sosial media istifadəsi bədən narazılığını artırır, çünki insanlar öz xarici görünüşləri ilə bağlı dostlarından daha çox rəy alırlar (de Vries et al., 2016).

Yeniyetmələr və gənc qadınlar arasında selfiləri dəyişdirmək üçün photoshop və digər redaktə proqramlarından istifadə etmək geniş yayılmışdır. Pulsuz tətbiqlər sayəsində insanlar öz görünüşlərini bir toxunuşla dəyişdirə bilirlər. Məsələn, üzlərindəki qüsurları gizlətmək, üz formasını dəyişmək, bədənlərini incəltmək və ya daha cəlbedici göstərmək (bel incəltmək, sinəni böyütmək və s.) mümkündür. Bunun nümunəsi olaraq, məşhur simalar Khloe və Kim Kardashian da Instagram hesablarında redaktə olunmuş selfilər paylaşıqları üçün tənqid olunmuşlar. Mirror Magazine-də yayımlanan bir məqalədə Hollywood ulduzlarının selfilərini qeyri-real dərəcədə arıq və formada göstərmək üçün photoshop istifadə etdikləri və bunun izləyicilərə mənfi təsir edə biləcəyi vurğulanmışdır (Rutter & Strang, 2016).

Instagram ən məşhur sosial media platformalarından biri hesab olunur. Bu platforma istifadəçilərə yalnız foto paylaşaraq və yayaraq ünsiyyət qurmaq imkanı yaradır. Araşdırmalar göstərir ki, Instagram-ın bədən imici üzərində təsiri xüsusilə yeniyetmə qızlar və gənc qadınlar

arasında əhəmiyyətlidir, çünki bu qrup sosial medianın ən aktiv istifadəçilərindəndir (Kharpal, 2015). Elle Magazine-ə verdiyi müsahibədə, Ann Taylor-un dizayneri Emily Bryngelson, yeniyetməlik dövründə yemək pozuntusu ilə mübarizə apardığını etiraf edərək, paylaşdığı selfilər kifayət qədər “bəyənmə” almadıqda onları sildiğini bildirib. O, Instagram-ın onda daim narahatlıq yaratdığını və digər qadınların fotolarına baxdıqca özünü qeyri-kafi hiss etdiyini vurğulayıb: “Instagram məni çox narahat edir. Həmişə digər qadınlara baxıb düşünürəm: ‘Kaş mən də belə görünərdim və ya ‘Daha çox formada olmalıyam’... Yeniyetmə qızlar indi Victoria’s Secret modellərini izləyə bilir və onların gündəlik həyatını görə bilirlər. Bu isə istənilən qadında, xüsusilə də 13 yaşlı bir qızda özünə inamsızlıq hissi yarada bilər.” (Fleming, 2014).

Araşdırmalar əsasən Instagram-da fitnes və sağlam həyat tərzini təşviq edən “fitspiration” məzmununa yönəlib. Fitspiration, sağlam qidalanma və idmanı təşviq edən bir hərəkətdir, lakin bəzi tədqiqatçılar bu paylaşımlarda problemli tendensiyaların olduğunu bildirirlər. Məsələn, 600-dən çox fitspiration fotosu araşdırıldıqda, qadın bədəninin əsasən arıq və tonuslu bir görünüşdə təqdim edildiyi məlum olub (Tiggemann & Zaccardo, 2016). Bundan əlavə, şəkillərin əksəriyyətində qadın bədəninin obyektivləşdirilməsi müşahidə edilib. Lakin burada əsas sual ortaya çıxır: problem bu paylaşımlardadır, yoxsa izləyicilərin onları necə qəbul etməsində? Yəni, insanlar bu şəkillərə baxaraq öz bədənlərini onlarla müqayisə edib narahatlıq hissi keçirirlərmi? Bəzi tədqiqatçılar hesab edirlər ki, Instagram-da fitspiration məzmununa baxmaq belə gənclərdə qeyri-sağlam yemək və idman vərdişlərinin formalaşmasına səbəb ola bilər (Holland & Tiggemann, 2016). Bir araşdırmada 130 qadın universitet tələbəsi təsadüfi olaraq iki qrupa bölünüb: bir qrup fitspiration şəkillərinə, digəri isə neytral səyahət fotolarına baxıb. Nəticələr göstərib ki, fitspiration görüntülərinə baxan tələbələr öz bədənləri haqqında daha pis düşünməyə başlayıblar, özlərinə inamları azalıb və əhval-ruhiyyələri pisləşib (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Bu tapıntılar vacib olsa da, tədqiqatların məhdudiyyətlərini nəzərə almaq lazımdır. Məsələn, fitspiration təsirini neytral səyahət fotoları ilə müqayisə etmək bəlkə də ən uyğun metod deyildi. İnsanlar özlərini digər insanlarla daha çox müqayisə edirlər, mənzərə fotoları ilə yox. Gələcək araşdırmalar üçün daha real nəticələr əldə etmək məqsədilə orta bədən quruluşuna malik cazibədar qadınların fotolarından nəzarət qrupu kimi istifadə olunması tövsiyə edilir.

1.5. Fenomen qadınların rolu: yeni gözəllik standartlarının yaradılması

Fenomen qadınlar, sosial medianın ən təsirli aktrisalrı olaraq, yeni gözəllik standartlarının formalaşdırılmasında mühüm rol oynayır. Öz fotoları və həyat təzləri ilə

izləyicilərinə “ideal bədən” və “ideal həyat” modelləri təqdim edən fenomenlər, qadınlar arasında yeni normaların və gözləntilərin yaranmasına səbəb olmuşdur (Psikoloji Dergi, 2023). Bu yeni normalar çox vaxt real olmayan gözəllik meyarlarına əsaslanır və qadınlarda öz bədənlərindən narazılıq hissini daha da dərinləşdirir. Geniş izləyici auditoriyasına sahib olan sosial media istifadəçiləri, məşhurlar və modellər bu standartların yaranmasına və yayılmasına təsir göstərirlər. Öz mükəmməlləşdirilmiş şəkilləri və "ideal" həyat tərzləri vasitəsilə onlar digər qadınlara qeyri-realist gözəllik tələbləri ötürürlər (Psychologies.ru, 2023). Bu cür təsvirlər qadınlar arasında qeyri-adekvat özünəqavrayış və artan psixoloji narazılıq yaradır. Fenomen qadınlar müasir gözəllik standartlarının müəyyən edilməsində mühüm rol oynayır. Onların sosial mediada yaratdığı trendlər ənənəvi gözəllik ideallarına alternativlər təqdim edir və daha inklüziv bir yanaşmanı təşviq edir. Lakin bu dəyişikliklər həm müsbət, həm də mənfi təsirlər yarada bilər. Buna görə də, fərdlər sosial mediada gördükləri məzmunu realistik çərçivədə qiymətləndirməli və özünəinamı qorumağa çalışmalıdırlar (Mills et al., 2018).

Əvvəllər gözəllik anlayışı daha çox moda jurnalları, kino və televiziya vasitəsilə müəyyən edilirdi. O zamanların gözəllik standartlarının əsas yaradıcıları Marilyn Monroe, Audrey Hepburn kimi simalar sayılırdı. Audrey Hepburn 1950-60-cı illərdə gözəllik anlayışını dəyişdirən qadınlardan biri olub. O, Marilyn Monroe-nun cəlbedici və dolğun bədən quruluşuna alternativ olaraq, incə, zərif və minimalist gözəllik idealını populyarlaşdırdı. Onun qalın qaşları, zərif üz quruluşu və sadə, eyni zamanda eleqant geyim tərzini moda dünyasına təsir etdi (Hannah, 2023). Daha da geriyə getsək, qadın deyəndə ilk ağla gələn adlardan biri olan Kleopatranı misal göstərə bilərik. Kleopatra təkcə siyasi gücü ilə deyil, həm də cazibədarlığı və gözəllik ritualları ilə məşhur idi. Onun dəriyə qulluq üçün bal və süd vannaları qəbul etdiyi, kosmetik məhsullardan geniş istifadə etdiyi deyilir. Qədim Misirdə badamşəkilli gözlər və qara sürmə makiyajı gözəllik rəmzi hesab olunurdu (Julia, 2019). İntibah dövründə açıq dəri, zərif və incə üz cizgilərinə malik qadınlar gözəllik ideali sayılırdı. Lucrezia Borgia bu dövrün simvollarından biri olmuş, onun sarı saçları və incə üz quruluşu Avropa aristokratiyasında gözəllik standartı kimi qəbul edilmişdi (Lucy, 2015).

Gözəllik standartlarından bəhs edərkən “Yeşilçamın 4 yarpaqlı yoncası”nı da unutmaq lazımdır. Türkan Şoray, Filiz Akın, Hülya Koçyiğit və Fatma Girikdən ibarət olan bu yonca, Avropada XX əsrin aparıcı simalarından sayılır.

İtalyan kino ulduzu Sophia Loren 1950-60-cı illərdə Avropa gözəllik standartlarını təyin edən qadınlardan biri olub. O, dolğun dodaqları, ifadəli gözləri və təbii bədən forması ilə gözəlliyyəni sensual və təbii yanaşmasını populyarlaşdırdı (Hannah, 2024).

Fransız aktrisa və model Brigitte Bardot 1960-cı illərdə qadın gözəllik anlayışını dəyişən simalardan biri olub. O, təbii dalğalı saçları, iri gözləri və qalın dodaqları ilə "boho" və azad ruhlu gözəllik anlayışını yaradıb (Hannah, 2024).

Bu qadınlar yaşadıkları dövrdə gözəllik standartlarını müəyyənləşdirməklə yanaşı, bu standartların inkişafına və dəyişməsinə də təsir göstərirlər. Hər dövrün öz gözəllik idealları olub və sosial, mədəni və texnoloji dəyişikliklər bu idealların formalaşmasına səbəb olub. Lakin sosial medianın yüksəlişi ilə Instagram, TikTok və YouTube kimi platformalarda böyük izləyici kütləsinə malik qadınlar gözəllik standartlarını fərqli istiqamətlərə yönəltməyə başladılar. Məsələn:

-Kim Kardashian və Kylie Jenner kimi məşhurlar daha dolğun bədən quruluşunu populyarlaşdıraraq arıq bədən quruluşunun dominant olduğu əvvəlki standartlara alternativ yaratdılar.

-Bella Hadid və Hailey Bieber kimi modellər minimalist gözəllik və "clean girl" estetikasını yayaraq təbii və parlaq dəriyə fokuslanıblar.

-Zendaya və Rihanna kimi simalar irqi və etnik müxtəlifliyi vurğulayaraq daha inklüziv gözəllik anlayışını təşviq ediblər.

Bu tendensiyalar göstərir ki, fenomen qadınların sosial mediada yaratdığı trendlər cəmiyyətin gözəllik ideallarına böyük təsir edir və fərqli görünüşləri populyarlaşdırır (Rodgers et al., 2020).

Son illərdə "bədən pozitivliyi" (Body Positivity) və "təbii gözəllik" (Natural Beauty) kimi anlayışlar populyarlıq qazanır. Ashley Graham, Winnie Harlow və Alicia Keys kimi məşhurlar öz təbii görünüşlərini nümayiş etdirərək, insanları qəbul etməyə və müxtəlif bədən tiplərini gözəlliyin bir parçası kimi görməyə təşviq edirlər. Lakin bu hərəkatın da bəzi tənqidçiləri var. Bəziləri hesab edir ki, bədən pozitivliyi hərəkatı sağlamlıq problemlərinə göz yummamalıdır. Yeni gözəllik standartlarının yaradılması bir tərəfdən daha geniş spektrli gözəllik anlayışını təşviq etsə də, digər tərəfdən insanlar üzərində müəyyən təzyiqlər də yaradır. Yeni gözəllik standartlarının yaranmasının həm müsbət, həm də mənfi təsirləri var (Melissa, 2017). Herb'in (2021) araşdırmalarına əsasən, yeni gözəllik standartlarının yaranmasının müsbət təsirləri aşağıdakılardır:

- 1) Daha çox müxtəliflik və inklüzivlik - fərqli bədən quruluşları, dəri rəngləri və üslublar qəbul edilir.
- 2) Özünəinamın artması - insanlar özlərinə bənzəyən fenomen qadınları görəndə daha rahat hiss

edirlər.

3) Gözəllik sənayesində yeniliklər - müxtəlif tərzlər və bədən tipləri üçün kosmetik və moda məhsulları hazırlanır.

Amanda'nın (2021) araşdırmalarına əsasən, yeni gözəllik standartlarının yaranmasının mənfi təsirləri aşağıdakılardır:

1) Təqlid təzyiqi - insanlar sosial mediada populyar olan müəyyən bir görünüşə uyğunlaşmaq üçün psixoloji və fiziki stress keçirə bilərlər.

2) Filtrlər və photoshop istifadəsi - realıqla uyğun gəlməyən gözəllik standartları yaradaraq insanlarda narazılıq hissi oyadır.

3) Kosmetik prosedurların artması - bəzi insanlar fenomen qadınlara bənzəmək üçün estetik əməliyyatlara və dolğulara daha çox müraciət edirlər.

Müasir dövrdə sosial media, moda sənayesi və reklam kampaniyaları vasitəsilə təbliğ olunan gözəllik standartları qadınlarda ciddi psixoloji problemlərə və şəxsiyyət pozuntularına səbəb ola bilər. Sosial müqayisə nəzəriyyəsinə əsasən, insanlar özlərini başqaları ilə müqayisə edərək öz dəyərlərini müəyyən edirlər (Crusius et al., 2022). Bu baxımdan, sosial mediada və kütləvi informasiya vasitələrində təqdim edilən ideal bədən obrazları qadınların öz bədənləri ilə bağlı narazılıq hissini artırır (Rodgers et al., 2020).

Aşağıda müxtəlif tədqiqatlardan alınan nəticələrə görə, yeni gözəllik standartlarının yaranmasının qadınlarda səbəb olduğu bədən dismorfik pozuntusu ilə yanaşı bir sıra başqa psixoloji problemlər verilmişdir:

1. Depressiya və təşviş pozuntusu

Gözəllik standartlarına uyğun gəlməmək qorxusu qadınlarda özgüvən çatışmazlığı yarada bilər (Perloff, 2014). Bununla bərabər, ruh düşkünlüyü və yuxu pozuntuları müəyyən depressiv əhval-ruhiyyəyə səbəb ola bilər. Sosial mediada bəyənilmə və təsdiqlənmə axtarışı bəzi qadınlarda təşviş pozuntularının yaranmasına səbəb ola bilər (Fardouly et al., 2015).

2. Bədən Dismorfik Pozuntusu (Body Dysmorphic Disorder – BDD)

Qadınlar güzgüdə öz bədənlərini qeyri-kafi və qüsurlu görməyə başlayırlar (Phillips, 2005). Sosial mediada mükəmməl görünən filtrlənmiş və redaktə edilmiş şəkillərə baxmaq öz görünüşlərindən narazılıq hissini artırır (Tiggemann & Zaccardo, 2015).

3. Yemək pozuntuları (Eating Disorders – EDs)

Sosial media və moda sənayesi "incə bədən" obrazını ideal kimi təqdim edir ki, bu da anoreksiya və bulimiya kimi yemək pozuntularına səbəb ola bilər (Holland & Tiggemann, 2016). Yeniyetməlik yaş dövründəki qızlar daha çox təsir altında qalaraq arıqlamaq üçün radikal pəhrizlərə və ekstremal idman rejimlərinə başlaya bilərlər (Rodgers et al., 2020).

4. Narsistik şəxsiyyət pozuntusu (Narcissistic Personality Disorder – NPD)

Sosial mediada daim mükəmməl görünmək ehtiyacı bəzi insanlarda narsistik davranışlara səbəb ola bilər (Morf & Rhodewalt, 2001). Özlərini daim sosial mediada filtrlər və redaktə edilmiş şəkildə ideal göstərmək ehtiyacı yaranır.

5. Asılı şəxsiyyət pozuntusu (Dependent Personality Disorder – DPD)

Gözəllik standartlarına uyğun gəlmək üçün başqalarının təsdiqinə ehtiyac duymaq qadınlarda asılı şəxsiyyət pozuntusunu gücləndirə bilər (American Psychiatric Association, 2013). Sosial mediada bəyənilmək və təsdiq almaq əsas məqsədə çevrilir, bu da psixoloji asılılıq yaradır (Mills et al., 2018).

Gözəllik standartlarının qadınlar üzərindəki təsiri təkcə fiziki görünüşlə məhdudlaşmır, həm də onların psixi sağlamlığına mənfi təsir göstərə bilər. Depressiya, bədən dismorfik pozuntusu, yemək pozuntuları, narsistik və asılı şəxsiyyət pozuntuları kimi problemlər sosial mediada təqdim olunan mükəmməllik standartları ilə güclənə bilər. Bu vəziyyətin fərqi olmaq və sosial mediadan daha sağlam şəkildə istifadə etmək psixi sağlamlığı qorumaq üçün vacibdir. Sosial mediada fenomen qadınlar ideal gözəllik standartlarının formalaşmasında mühüm rol oynayırlar. Onlar vasitəsilə yayılan şəkillər və videolar qadınlar arasında yeni, lakin real həyatda əldə olunması çətin olan bədən və gözəllik normalarını təşviq edir (Quliyeva, 2022).

1.6. Sosial medianın fenomen qadınlar üzərindən estetik cərrahiyyəyə təşviqi

Müasir dövrdə sosial media platformaları yalnız ünsiyyət vasitəsi kimi deyil, həm də gözəllik standartlarını formalaşdıran güclü bir platforma kimi fəaliyyət göstərir. Sosial mediada yayılan ideal bədən görüntüləri qadınların öz bədənləri ilə bağlı məmnuniyyətsizlik hisslərini artırır. Bu təsir, bədən qavrayışını dəyişdirərək bədən dismorfik pozuntusunun inkişafına zəmin yaradır (Üsküdar Üniversitesi, 2023). Xüsusilə fenomen qadınlar - influencerlər, modellər və məşhurlar - estetik cərrahiyyənin populyarlaşmasında mühüm rol oynayırlar. Onların “mükəmməl” görünüşləri bir çox izləyici üçün ilham mənbəyinə çevrilir və nəticədə estetik prosedurlara marağı artırır. Instagram, TikTok və Facebook kimi platformalar gözəllik

anlayışını dəyişdirərək, insanları filtrlərlə yaradılmış ideal görünüşləri real həyatda əldə etməyə təşviq edir (Walker et al., 2019). Müasir texnologiyalar və sosial mediada yayılan “mükəmməl” üz cizgiləri estetik prosedurlara marağı artırıb, nəticədə kosmetik əməliyyatlara olan tələbat əhəmiyyətli dərəcədə yüksəlib.

Sosial mediada daim redaktə olunmuş şəkillərin nümayişi yeni gözəllik standartları yaradır. Filtrlər və foto-redaktə alətləri insanlara daha hamar dəri, incə burun, dolğun dodaqlar və kəskin üz cizgiləri təqdim edir. Bu cür rəqəmsal transformasiyalar istifadəçilər arasında qeyri-real gözəllik gözləntiləri formalaşdırır və onları bu görünüşü əldə etmək üçün estetik prosedurlara yönəldir (Zarouali et al., 2021). Daha da maraqlısı, sosial medianın viral təbiəti bu tendensiyaları gücləndirir. Məşhur influencerlər və ya məşhurların kosmetik prosedurlar keçirdiklərini açıqlaması və nəticələrini paylaşması qısa zamanda milyonlarla insana çatır. Bu, təkcə gözəllik standartlarını normallaşdırmır, eyni zamanda, insanlarda bu cür prosedurların zəruriliyini formalaşdırır (Walker et al., 2019).

Sosial mediada son illərdə “Instagram Face” (Instagram Üzü) kimi bir anlayış formalaşmışdır. Bu standart görünüş dolğun dodaqlar, hündür yanaq sümükləri, mükəmməl konturlanmış burun və dəqiq çənə xətti ilə xarakterizə olunur. Bu ideal görüntüyə nail olmaq üçün insanlar müxtəlif estetik prosedurlara müraciət edirlər. Bu prosedurlar arasında ən çox tələbat görənlər, dodaq dolğusu, yanaq implantları və dolğuları, rinoplastika (burun əməliyyatı), çənə və çənə sümüyünün konturlanması, qaş qaldırma və botoksdur.

-Dodaq dolğusu: Hyaluron turşusu inyeksiyası ilə daha dolğun və müəyyən olunmuş dodaqlar əldə edilir.

-Yanaq implantları və dolğular: Daha hündür və formalaşdırılmış yanaq sümükləri yaratmaq üçün istifadə olunur.

-Rinoplastika (Burun əməliyyatı): Burunun formasını və ölçüsünü dəyişdirərək, üz harmoniyasını artırır.

- Çənə və çənə sümüyünün konturlanması: Çənə xəttini daha aydınlaşdırmaq üçün cərrahi və qeyri-cərrahi prosedurlar tətbiq olunur.

-Qaş qaldırma və botoks: Daha açıq və cavan bir baxış yaratmaq üçün tətbiq edilir (Rogers & O'Connor, 2021).

Bu trendin təsiri altında kosmetik prosedurların sayı kəskin şəkildə artıb. 2023-cü ildə Amerika Üz Plastikası və Rekonstruktiv Cərrahiyyə Akademiyasının tərəfindən aparılan bir araşdırmaya görə, plastik cərrahların 72%-i xəstələrinin sosial mediada daha yaxşı görünmək üçün əməliyyat keçirmək istədiyini bildirib (American Academy of Facial Plastic and Reconstructive Surgery, 2023). Amerika Tibb Assosiasiyasının Jurnalı tərəfindən yayımlanan başqa bir araşdırmada isə, 18-25 yaş arası gənclərdə estetik prosedurlar üçün konsultasiyalara marağın 15% artdığı qeyd edilib (Journal of the American Medical Association, 2023).

Sosial mediada fenomen qadınların tez-tez paylaştığı estetik müdaxilələr nəticəsində, estetik cərrahiyyə əməliyyatlarına maraq artmışdır. Bəzi fenomenlər açıq şəkildə burun əməliyyatı, bədən konturlaması, dodaq dolğusu kimi prosedurları paylaşaraq, izləyicilərini də buna təşviq edirlər (Metekoğlu Akalın, 2023). Bu tendensiya, xüsusilə öz görünüşündən narazı olan qadınlar arasında estetik cərrahiyyəyə yönəlməni sürətləndirmiş və bədən dismorfik pozuntusu riskini artırmışdır. Fenomenlər bir növ estetik prosedurların “reklam üzvü” rolunu oynayaraq qadınları görünüşlərini dəyişməyə təşviq edir (Alter.ru, 2024). Sosial medianın estetik cərrahiyyəyə təsiri danılmaz olsa da, bu prosedurların risklərini və məhdudiyyətlərini nəzərə almaq vacibdir. Sosial media adətən yalnız uğurlu nəticələri nümayiş etdirir, lakin hər bir insanın fərdi anatomik quruluşu və bədən tipi fərqlidir. Bu səbəbdən estetik prosedurlar keçirməzdən əvvəl mütəxəssis plastik cərrahlarla məsləhətləşmək, real gözləntilər qurmaq və hər hansı tibbi riskləri anlamaq vacibdir. Sosial media platformaları estetik cərrahiyyənin populyarlaşmasına mühüm təsir göstərmiş, xüsusilə liposaksiya və bədən şəkilləndirmə əməliyyatlarının geniş yayılmasına səbəb olmuşdur. Instagram, TikTok və YouTube kimi platformalarda məşhurlar və influencerlər öz cərrahi prosedurlarını açıq şəkildə paylaşaraq, bu əməliyyatların daha əlçatan və sosial baxımdan məqbul olduğu görüntüsünü yaradırlar. Xüsusilə “before-and-after” (əvvəl və sonra) şəkilləri, əməliyyat proseslərinin görüntüləri və şəxsi təcrübələrlə bağlı videolar insanların bu prosedurlara marağını artırır. Bu cür paylaşımlar bir neçə əsas tendensiyanı formalaşdırır:

-Normallaşdırma: Liposaksiya və digər bədən şəkilləndirmə prosedurları adi və rutin bir proses kimi təqdim olunur.

-FOMO (Fear of Missing Out - Geridə qalma qorxusu): İnsanlar sosial mediada ideal bədən formalarını görərək, öz bədənlərindəki çatışmazlıqları daha çox hiss edirlər.

-Qeyri-real gözləntilər: Paylaşılan görüntülər adətən filtr və redaktədən keçdiyindən, gerçək nəticələr haqqında qeyri-dəqiq təsəvvür yaradır (Sorice et al., 2020).

Liposaksiya ən çox seçilən estetik cərrahiyyə prosedurlarından biri olmaqla, sosial media sayəsində daha populyar hala gəlib. Amerika Plastik Cərrahlar Cəmiyyəti tərəfindən 2022-ci ildə aparılan araşdırmaya görə, liposaksiya əməliyyatlarına maraq 2019-cu illə müqayisədə 23% artıb. Bu artımın əsas səbəblərindən biri sosial mediada bədən şəkilləndirmə trendlərinin geniş yayılmasıdır (American Society of Plastic Surgeons, 2022). Bu prosedurun populyarlığı ilə yanaşı, digər bədən şəkilləndirmə əməliyyatlarına da maraq artıb, o cümlədən:

-Braziliya tipli omba böyütmə əməliyyatı (Brazilian Butt Lift): Sosial mediada dolğun omba formaları populyarlaşdığı üçün, bu prosedura maraq xüsusilə gənc qadınlar arasında artmış və artmağa da davam edir (Pikoos et al., 2021).

-Qarın gərmə əməliyyatı (Abdominoplastika): Post-hamiləlik və çəki itirmə sonrası bədən formasını bərpa etmək istəyənlər üçün məşhur seçimlərdən biridir (Bernard, 2024).

Plastik cərrahlar da sosial medianın gücündən istifadə edərək öz işlərini təqdim edir və potensial xəstələrə çatırlar. YouTube və Instagram kimi platformalarda cərrahi prosedurların canlı yayımları və nəticələri paylaşıldıqca, xəstələr prosedurlar haqqında daha məlumatlı olurlar. Lakin, bəzi cərrahlar yalnız müsbət nəticələri göstərərək, prosedurların mümkün risklərini və yan təsirlərini gizlədə bilər ki, bu da etik baxımdan mübahisəlidir (Zarouali et al., 2021). Liposaksiya və bədən şəkilləndirmə əməliyyatları ilə bağlı paylaşımalar bədən dismorfik pozuntusu və özünəinamsızlıq problemlərini gücləndirə bilər. Araşdırmalar göstərir ki, sosial mediadan aktiv istifadə edən şəxslər bədən imici ilə bağlı daha çox narahatlıq keçirir və daha yüksək estetik cərrahiyyə marağına sahib olurlar (Walker et al., 2019).

Sosial mediada liposaksiya və bədən şəkilləndirmə əməliyyatlarının yayılması ilə bağlı etik məsələlər də aktuallaşmış. Xüsusilə yaş məhdudiyyətləri, reklam strategiyaları və psixoloji təsirlər nəzərdən keçirilən məsələlərdir. Yaş məhdudiyyətləri ilə məsələ bu cür aktuallaşır ki, yeniyetmələr və gənclər qeyri-real gözəllik standartlarına uyğun gəlmək üçün əməliyyat keçirmək istəyirlər. Digər tərəfdən reklam strategiyalarına diqqət etdiyimiz zaman görürük ki, bəzi plastik cərrahlar sosial mediada reklam məqsədilə reallıqdan uzaq nəticələr göstərirlər. Əməliyyatın nəticələrindən narazı qalan şəxslərdə depressiya və psixoloji gərginlik yarana bilər (Brown & Slaughter, 2020).

Dobosz, Rogowska, Sokolowska və Szczerkowska (2022) tərəfindən aparılan tədqiqat, kosmetik prosedurlar üçün müraciət edən 199 nəfər üzərində aparılmış və bu şəxslərin bədən dismorfik pozuntusu (BDP) ilə bağlı motivasiyaları, demoqrafik xüsusiyyətləri və klinik göstəriciləri araşdırılmışdır. Nəticələr göstərmişdir ki, kosmetik müdaxilələr axtaran şəxslərin əhəmiyyətli bir hissəsi BDP simptomlarına sahibdir və onların bu prosedurlara yönəlmə

səbəbləri arasında özünəinamsızlıq, sosial təsdiq ehtiyacı və xarici görünüşlə bağlı obsesiv fikirlər əsas yer tutur. Tədqiqat həmçinin, BDP simptomlarının qadınlarda daha çox müşahidə olunduğunu və bu şəxslərdə tez-tez depressiv əlamətlərə və yüksək narahatlıq səviyyəsinə rast gəldiyini ortaya qoymuşdur. Müəlliflər, estetik müdaxilələr öncəsi pasiyentlərin psixoloji qiymətləndirməsinin vacibliyini vurğulayaraq, bu kimi hallarda psixoloji dəstək və diaqnostikanın ilkin mərhələdə təmin olunmasının əhəmiyyətini qeyd edirlər. Sosial medianın, xüsusilə "filtr mədəniyyətinin" təsiri ilə insanlar tez-tez özlərini idealizə edilmiş görünüş modelləri ilə müqayisə edir və bu da kosmetik prosedurlara olan tələbi artırır. Belə vizual təzyiqlər BDP-nin yaranmasına və ya mövcud simptomların dərinləşməsinə səbəb ola bilər (Walker et al., 2019). Bu kontekstdə, kosmetik müdaxilələrin yalnız estetik deyil, həm də psixoloji yönünü nəzərə almaq vacibdir.

Sosial media, xüsusilə Instagram və TikTok kimi platformalar, estetik cərrahiyyə prosedurlarının normallaşmasına və populyarlığının artmasına səbəb olub. Filtirlərin geniş yayılması, influencerlərin və məşhurların açıq şəkildə estetik əməliyyatlar keçirdiklərini paylaşması və sosial mediada yaradılan ideal gözəllik standartları bir çox insanı öz görünüşlərini dəyişdirməyə sövq edir. Lakin, bu prosedurları keçirməzdən əvvəl real gözləntilər formalaşdırmaq və mütəxəssis məsləhəti almaq son dərəcə vacibdir. Kosmetik prosedurlar gözəllik anlayışını dəyişdirə bilər, lakin hər kəsin fərdi gözəlliyi qorunmalı və sosial medianın təsiri ilə qeyri-real gözləntilər formalaşdırılmamalıdır.

1.7. Bədən dismorfik pozuntusu və sosial müqayisənin psixoloji təsiri

Bədən Dismorfik Pozuntusu (BDP), fərdlərin fiziki görünüşlərində qüsurları kimi qəbul etdikləri və ya həqiqətdə çox cüzi olan qüsurlara qarşı həddindən artıq narahatlıq keçirməsi ilə xarakterizə olunur (American Psychiatric Association, 2013). Bu pozuntuya sahib olan şəxslər öz görünüşlərini ciddi şəkildə qüsurlu və ya çirkin hesab edə bilərlər. Narahatlıq yaradan bədən hissələri müxtəlif ola bilər, lakin ən çox üz bölgəsinə (dəri, saç, burun, göz qapaqları, ağız, dodaqlar, çənə) yönəlir.

BDP, sosial və peşə həyatına ciddi mənfi təsir göstərə bilər. Fərdlərin həyat keyfiyyəti aşağı düşür, iş və ailə həyatlarında problemlər yaşayırlar. Araşdırmalara görə, BDP olan şəxslərin yalnız 50%-i işləyir, 75%-i isə subay qalır (Neziroglu et al., 2010). BDP, həmçinin yüksək intihar riski ilə əlaqələndirilir. Belə ki, araşdırmalar, BDP olan şəxslərin 22.2%-in intihara cəhd etdiyini və 31%-in intihar düşüncələri keçirdiyini bildirir. BDP olan şəxslərdə intiharın uğurla nəticələnmə faizi ümumi əhali ilə müqayisədə daha yüksəkdir (Phillips et al., 2005). BDP olan şəxslər adətən ilk simptomların başlanmasından sonra 10-15 il ərzində müalicə

üçün müraciət etmirlər. Bu isə pozuntunun inkişaf səbəblərinin araşdırılmasını çətinləşdirir (McKay & Neziroglu, 2011).

BDP olan şəxslər tez-tez sosial müqayisəyə əsaslanan düşüncə tərzinə sahibdirlər. Onlar öz görünüşlərini ya ideal bir obrazla, ya da başqalarının görmək istədikləri obrazla müqayisə edirlər. Xüsusilə sosial mühitlərdə və ya öz fotosəkillərini gördükdə bu müqayisə daha da güclənir. Sosial müqayisə və özünüdəyərləndirmə ilə bağlı aparılan araşdırmalara əsasən:

-BDP olan şəxslər digər insanlarla öz görünüşlərini müqayisə etdikdə daha çox neqativ duyğular (məsələn, utanc və ya narahatlıq) yaşayırlar (Anson et al., 2012).

-Onlar güzgü, vitrin şüşəsi və ya fotosəkil kimi reflektiv səthlərdə özlərini daha çox incələyirlər (Anson et al., 2015).

-Sosial müqayisə nəticəsində öz imiclərinə qarşı neqativ münasibət formalaşır və bu da depressiya və narahatlıq səviyyəsini artırır (Grabe et al., 2008).

Son araşdırmalarda BDP olan şəxslərdə “iyrənmə” hissinin əhəmiyyətli rol oynadığı vurğulanır. İyrənmə hissi, fərdin öz bədəninə qarşı neqativ münasibətinin formalaşmasına və onun davam etməsinə səbəb ola bilər. Tədqiqatlar göstərir ki, BDP olan şəxslər bədən imiclərindən narazıdırlar və bu narazılıq onlarda “öz görünüşlərinə qarşı nifrət” hissi yaradır. Onlar digər insanlarla özlərini

müqayisə etdikdə daha çox neqativ emosiyalar (əsasən iyrənmə və narahatlıq) yaşayırlar və bu hisslər onların sosial fəaliyyətlərini və gündəlik həyatlarını məhdudlaşdırır. Bununla belə, iyrənmə hissinin BDP-nin inkişafında necə bir rol oynadığı tam aydın deyil və daha çox araşdırmalara ehtiyac duyulur (Neziroglu et al., 2010).

Bədən Dismorfik Pozuntusu ciddi psixoloji pozuntu olub, şəxslərin sosial, peşə və akademik fəaliyyətlərinə mənfi təsir göstərir. Sosial müqayisə və özünüdəyərləndirmə BDP simptomlarının davam etməsində mühüm rol oynayır. Bundan əlavə, iyrənmə hissi də bu pozuntunun əsas elementlərindən biri kimi müəyyən edilmişdir. Müalicə olunmayan BDP halları intihara qədər gedib çıxır. Bu səbəbdən, erkən diaqnostika və psixoloji müdaxilə BDP olan şəxslərin həyat keyfiyyətini yaxşılaşdırmaq üçün vacibdir (Neziroglu et al., 2010).

Sosial müqayisə insanın öz bacarıqlarını və vəziyyətini digər insanlarla müqayisə edərək qiymətləndirməsinə əsaslanır. Sosial müqayisə nəzəriyyəsinə görə insanlar özlərini başqaları ilə müqayisə etməyə meyllidirlər. Sosial mediada fenomen qadınların “ideallaşdırılmış” həyat və görünüş tərzini izləmək, qadınlarda öz bədənələrinə qarşı mənfi

hisslər yaratmaqdadır (Özadımca, 2023, Bayköse ve Esin, 2020). Bu cür müqayisə nəticəsində qadınlar özlərini daha aşağı dəyərləndirir, öz görünüşlərində qüsurlar görür və nəticədə bədən dismorfik pozuntusunun simptomları daha da güclənir. Sosial müqayisə nəzəriyyəsinə görə, insanlar öz inkişaf səviyyələrini və sosial mövqelərini müəyyən etmək üçün başqaları ilə müqayisə etməyə ehtiyac duyurlar. Bu proses iki əsas növə bölünür: yuxarıya doğru müqayisə və aşağıya doğru müqayisə. Aşağıya doğru müqayisə insanın özünü daha aşağı səviyyədə olan biri ilə müqayisə etməsi ilə xarakterizə olunur və bu, adətən, özünəinamın artmasına səbəb olur. Yuxarıya doğru müqayisə isə insanın özünü daha üstün hesab etdiyi biri ilə müqayisə etməsi deməkdir və bu, əksər hallarda özünəinamın azalmasına gətirib çıxarır (Myers et al., 2012). Lakin Festinger qeyd edir ki, həm aşağıya, həm də yuxarıya doğru müqayisələr fərdin psixoloji durumuna müsbət və ya mənfi təsir edə bilər. Aşağıya doğru müqayisə insanın özünü daha üstün hiss etməsinə və bununla da müsbət duyğular yaşamasına səbəb ola bilər. Yuxarıya doğru müqayisə isə , əgər fərd daha üstün olan şəxsin xüsusiyyətlərini əldə edilə bilən bir məqsəd kimi görərsə özünü inkişaf etdirmək üçün bir motivasiya vasitəsinə çevrilə bilər (Crusius et al., 2022). Lakin əgər aşağıya doğru müqayisə olunan şəxs gələcəkdə fərdin özünü görə biləcəyi bir obrazdırsa, bu, neqativ emosiyalara səbəb ola bilər. Eyni qaydada, əgər yuxarıya doğru müqayisə olunan şəxs əlçatmaz görünürsə, bu zaman insan özünü kifayət qədər yaxşı hiss etməyə bilər və özünəinamı azala bilər (Fiske, 2014).

Festinger həmçinin vurğulayır ki, insanlar adətən özlərinə daha çox bənzədiklərini düşündükləri şəxslərlə müqayisə edərək özlərini daha yaxşı hiss edirlər. Araşdırmalar göstərir ki, müqayisənin nəticəsi, əsasən, insanın müqayisə etdiyi şəxslə oxşarlıq hissindən asılıdır. Bu xüsusilə yuxarıya doğru müqayisələr üçün doğrudur. Əgər fərd özünü daha üstün biri ilə müqayisə etdikdə həmin şəxslə müəyyən dərəcədə oxşarlıq hiss edərsə, bu, motivasiya və inkişaf üçün bir stimula ola bilər. Lakin müqayisə olunan şəxs fərddən çox fərqlidirsə, bu zaman neqativ emosiyalar və kifayət qədər yaxşı olmamaq hissi yaranır (Crusius et al., 2022).

Bundan əlavə, Festinger (1954) qeyd edir ki, əgər fərd müqayisə etdiyi şəxsi özündən çox fərqli görürsə və bu müqayisə mənfi emosiyalara səbəb olursa, o, həmin müqayisəni dayandırmağa meyilli olur. Lakin bəzi araşdırmalar göstərir ki, xüsusilə qadınlar, mənfi emosional nəticələrə baxmayaraq, özlərini onlardan xeyli fərqlənən insanlarla müqayisə etməyə davam edirlər. Hətta bu müqayisələr özlərinəinamı və psixoloji rifahı aşağı salsalar belə, fərdlər, xüsusilə sosial mediada, başqaları ilə müqayisə aparmağa davam edirlər (Leahey et al., 2007).

İnsanlar öz cazibədarlıqları haqqında məlumatı sosial müqayisə vasitəsilə əldə edirlər. Yuxarıya doğru və aşağıya doğru aparılan görünüşə əsaslanan müqayisələr, insanın özünü daha cazibədar

və ya daha az cazibədar hesab etdiyi insanlarla müqayisə etməsinə əsaslanır. Müqayisə edilən şəxs fərdlə oxşarlıq səviyyəsinə görə dəyişə bilər. Əgər bu müqayisənin nəticəsi mənfi emosiyalar yaradırsa, bu, bədən narazılığına səbəb ola bilər (Myers et al., 2012).

Bədən narazılığı, insanın öz görünüşü ilə bağlı disfunksional, neqativ inancları və emosiyalarını əhatə edir. Aparılmış meta-analizlər sosial müqayisə ilə bədən narazılığı arasında güclü əlaqənin mövcud olduğunu sübut edir. Bir meta-analizdə 156 tədqiqat təhlil edilmiş və nəticədə görünüşə əsaslanan sosial müqayisənin bədən narazılığı ilə əhəmiyyətli dərəcədə əlaqəli olduğu müəyyən edilmişdir (Myers & Crowther, 2009). Başqa bir meta-analiz isə göstərmişdir ki, nazik bədən ideali təqdim edən media görüntülərinə baxan qadınlar, ortalama və ya iri bədənli modelləri görən qadınlarla müqayisədə bədən görünüşləri ilə bağlı daha çox mənfi hisslər yaşayırlar (Groesz et al., 2002).

Son araşdırmalar göstərir ki, bədən narazılığına səbəb olan sosial müqayisə yalnız media təsviri ilə məhdudlaşmır, həm də real həyatda olan insanlarla - yaşıdlarla müqayisələr də eyni dərəcədə təsir göstərə bilər. İnsanlar media təsvirləri ilə müqayisə apardıqda günahkarlıq hissi yaşayır və bədənlərini daha çox yoxlamağa başlayırlar (Ridolfi et al., 2011).

Ənənəvi olaraq, sosial müqayisə və bədən narazılığı arasındakı əlaqəni araşdıran tədqiqatlar, incə bədən idealına uyğunluq kontekstində aparılmışdır. Xüsusilə media təsvirləri və yaşıdlarla müqayisə bu baxımdan əhəmiyyətli mövzular olmuşdur. Bu tədqiqatların nəticələri əsasən qida qəbul pozuntularına meyilli insanlar üçün ciddi psixoloji nəticələr doğurur (Tiggemann & Polivy, 2010). Bununla yanaşı, sosial mediada paylaşılan şəkillərin böyük bir hissəsinin filtr və rəqəmsal redaktə vasitələri ilə dəyişdirilməsi, fərdlərdə real olmayan bədən gözəlliyi standartlarının formalaşmasına səbəb olur. Bu cür manipulyasiya olunmuş görüntülər qadınlarda öz görünüşlərinə qarşı narazılıq yaratmaqla yanaşı, bədən dismorfik pozuntusu simptomlarını da gücləndirə bilər (Fardouly et al., 2015). Xüsusilə “selfi mədəniyyəti” və foto paylaşımı, fərdlərin öz xarici görünüşünə daha çox fokuslanmasına, bunun nəticəsində isə bədənələrinə qarşı daha sərt və tənqidi yanaşmalarına gətirib çıxarır (Tiggemann & Slater, 2014). Bu kontekstdə “Snapchat dismorfiyası” adlı yeni bir anlayış da ortaya çıxmışdır. Bu fenomen fərdlərin, xüsusilə də gənclərin, sosial mediada istifadə etdikləri filtrlərlə yaradılan ideal görüntülərə bənzəmək istəyi ilə estetik müdaxilələrə və kosmetik cərrahiyyəyə maraq göstərmələri ilə xarakterizə olunur. Fərdlər, özlərini bu süni və əlçatmaz standartlarla müqayisə etdikcə, öz bədənələrinə qarşı narazılıq və iyrənmə kimi neqativ emosiyaları daha intensiv şəkildə yaşamağa başlayırlar (Ramphul & Mejias, 2018).

Azərbaycan kontekstində də bu tendensiyanın izlərinə rast gəlmək mümkündür. Sosial

mediada geniş auditoriyaya sahib olan fenomen qadınlar, ideal bədən görünüşü və mükəmməl həyat tərzlərini paylaşmaqla, izləyicilərdə müqayisə və özünüdəyərsizlik hisslərini gücləndirirlər. Bu isə, xüsusilə gənc qadınlar arasında bədən narazılığı və psixoloji rifahın azalması ilə nəticələnə bilər. Regionda bu sahədə aparılan tədqiqatların azlığı nəzərə alınarsa, bu istiqamətdə daha geniş və empirik əsaslı araşdırmaların aparılması zəruridir (İsmayılova, 2023).

Eyni zamanda, media vasitələrində qadın bədəninin estetik baxımdan incə və qüsursuz şəkildə təqdim edilməsi də bədən dismorfik pozuntusunun inkişafında mühüm rola malikdir. Qadınlar bu təqdimatlara uyğun görünməyə çalışdıqda, öz bədənələrini daha çox qiymətləndirməyə və tənqid etməyə başlayırlar. Bu vəziyyət, həm sosial müqayisə davranışlarını, həm də özünüdəyər hissini mənfi istiqamətdə dəyişir ((Kilbourne, 1999).

II FƏSİL. TƏDQIQATIN METOD VƏ METODOLOGİYASI

2.1. Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi

Tədqiqat işi 100 nəfər 18-40 yaş aralığında olan qadın tədqiq olunanlarla aparılmışdır. Tədqiqat işi üçün seçilən şəxslərə, tədqiqat haqqında məlumat verilmiş və məxfilik qaydaları ətraflı izah edilmişdir. Tədqiqat işi könüllülük prinsipinə müvafiq olaraq həyata keçirilmişdir. Tədqiqatda iştirak edən bir sıra iştirakçılar Bakı şəhəri Medistyle hospital və Bakı şəhəri Miryusif Əliyevin estetik ofisinin pasientləridir.

Tədqiqatın keçirilməsi üçün Xəzər Universitetinin etik komitəsinin 2024/25-2 sayılı protokolu ilə icazə alınmışdır. Bu təşkilat üçün hər bir mütəxəssisə Xəzər Universiteti ərizə ilə yazılı şəkildə müraciət etmiş və tədqiqat üçün razılıq almışdır. Tədqiqatda iştirak edən 100 nəfərə tədqiqatın məqsədi, qaydaları və iştirakın istəyə bağlı olduğu izah edilmişdir. Tədqiqat prosesi fevral, mart, aprel aylarını əhatə edərək 3 ay içərisində tamamlanmışdır.

2.2. Tədqiqatın metodu

Tədqiqat işinin məqsəd və vəzifələrinə, irəli sürülən fərziyyələrə uyğun olaraq aşağıda qeyd olunan metodlar seçilmişdir:

1. Demografik məlumatlar anketi
2. Zunqun öz-özünü qiymətləndirmə təşviş cədvəli
3. Zunqun öz-özünü qiymətləndirmə depressiya cədvəli
4. Sosial media asılılığı şkalası
5. Özgüvən səviyyəsinin ölçülməsi üçün anket

Demografik məlumatlar anketi

Tərəfimizdən hazırlanan demografik məlumatlar anketi, tədqiqat işində iştirak edən şəxslərin yaş, mədəni vəziyyəti (evli/subay/boşanmış/dul), təhsil səviyyəsi (ali/orta/peşət/təhsilim yoxdur), hal-hazırdakı iş vəziyyəti (işləyirəm/evdar xanıma/tələbəyəm), sosial mediadan istifadə vaxtı (dəqiqə ilə) statuslarını təyin etmək məqsədi ilə tərtib edilmişdir.

Zunqun öz-özünü qiymətləndirmə təşviş cədvəli

Şəxsin təşviş (anksiyete) səviyyəsini ölçmək üçün hazırlanmış psixoloji qiymətləndirmə alətidir. Bu cədvəl 1971-ci ildə Dr. William W. K. Zung tərəfindən hazırlanmışdır və fərdlərdə

təşviş simptomlarının şiddətini müəyyən etməyə yönəlib. Cədvəl 20 maddədən ibarətdir və hər maddə dörd ballıq bir şkala üzrə qiymətləndirilir: “nadir hallarda və ya aradır” ilə “tez-tez və ya həmişə” arasında dəyişir. Cədvəlin 5 bəndi təşviş pozuntusunun affektiv simptomlarını, qalan 15 bəndi isə somatik simptomlarını qiymətləndirir (Zung, 1971). Cədvəlin sadə və aydın formatı onun peşəkar nəzarət olmadan da doldurulmasına imkan yaradır. SAS təşvişin müxtəlif aspektlərini əhatə edir: koqnitiv (düşüncə ilə bağlı), affektiv (emosional), somatik (bədənlə bağlı) və avtonom sinir sistemi ilə əlaqəli simptomlar. Bu geniş spektrli yanaşma sayəsində, cədvəl fərdin təşviş səviyyəsi haqqında dolğun məlumat təqdim edir. Maddələr elə ifadə olunub ki, narahatlıq yaşayan insanların gündəlik həyatlarında qarşılaşdığı hallar əks etdirilsin və beləliklə cavab verən üçün asan və başa düşülən olsun. SAS-dan əldə olunan xam bal 20 ilə 80 arasında dəyişir. Daha sonra bu bal 1.25 əmsali ilə vurularaq standartlaşdırılmış bal hesablanır (25–100 arası). 50 və daha yüksək nəticələr klinik baxımdan təşviş simptomlarının əhəmiyyətli dərəcədə mövcud olduğunu göstərə bilər (Dunstan & Scott, 2020).

Zung Təşviş Şkalası həm klinik, həm də qeyri-klinik populyasiyalarda təşvişin səviyyəsini qiymətləndirməkdə etibarlı və praktik bir vasitə kimi tanınır. Şkalanın etibarlılığı və validliyi bir çox ölkədə aparılmış tədqiqatlarla təsdiqlənmişdir. Eyni zamanda, bu alət təşviş simptomlarının intensivliyini izləmək və terapeutik müdaxilələrin effektivliyini qiymətləndirmək üçün də geniş istifadə olunur (Olatunji et al., 2006).

Nəticə cavablarına 1, 2, 3 və 4 ballar verməklə hesablanır. Bəzi suallarda cavablar 4, 3, 2 və 1 şəklində verilir. Cavabların ümumi cəmi ilə bir nəticə əldə edilir və bu bal nə qədər yüksəkdirsə, təşviş simptomlarının bir o qədər şiddətli olduğunu göstərir. Bu bal sistemi, normal və klinik narahatlıq səviyyələrini ayırd etməyə kömək edir. Cavablardan asılı olaraq nəticələrə bu cür rəylər verir: 20-44 normadır, yəni təşviş pozuntusu əlamətləri yoxdur. 45-99 yüngül dərəcəli və ya orta ağır dərəcədə olan təşviş pozuntusunun göstəricisidir. 60-75 ağır dərəcədə olan təşviş pozuntusu və 75-80 kəskin ağır dərəcədə olan təşviş pozuntusunun göstəricisidir (Zung, 1971).

Təşviş pozuntunun kliniki diaqnostikası, skriningi və təşviş pozuntusu olan xəstələrin kliniki dinamikasının müşahidəsi ilə yanaşı Zungun təşviş cədvəli həmçinin epidemioloji tədqiqatlarda və dərmanların kliniki sınaqlarında istifadə edilir. Cədvəlin validliyi kliniki sınaqlarla təsdiq olunub. Bu sınaqlar təşviş pozuntusu olan müxtəlif xəstələr qruplarını əhatə edib. Zungun cədvəli digər kliniki cədvəllərlə müqayisədə və o cümlədən Hamilton təşviş cədvəli (HARS) və Teylorun təşviş manifestasiyasının qiymətləndirilməsi cədvəli (TMAS) ilə validliyi təsdiq olunub (Nəsirova, 2022). Şkala həm somatik, həm də psixoloji simptomları əhatə edir. İştirakçıların cavabları 1-dən 4-ə qədər ballandırılır və ümumi nəticə, təşvişin səviyyəsini

müəyyən edir. Azərbaycan nümunəsində bu şkalanın güvənirliyi Cronbach $\alpha = 0.82$ olaraq müəyyən edilmişdir. Bu göstərici şkalanın daxili tutarlılıq baxımından yetərli olduğunu göstərir (Şirinova, 2021).

Zunqun öz-özünü qiymətləndirmə depressiya cədvəli

Fərdlərdə depressiv simptomların mövcudluğunu və şiddətini ölçmək üçün istifadə olunan psixoloji qiymətləndirmə alətidir. Bu cədvəl Dr. William W. K. Zung tərəfindən hazırlanmış və müxtəlif populyasiyalarda depressiyanın qiymətləndirilməsi məqsədilə geniş şəkildə istifadə edilmişdir (Zung, 1965).

Depressiya şkalasının Azərbaycan dilinə uyğunlaşdırılması və adaptasiyası ilə bağlı əhəmiyyətli bir tədqiqat 2012-ci ildə həyata keçirilmişdir. Bu tədqiqatın məqsədi, depressiya şkalasının Azərbaycan və rus dillərinə tərcümə edilərək, ikidilli Azərbaycan əhalisi üçün mədəni cəhətdən uyğun və etibarlı bir ölçmə vasitəsi halına gətirilməsi olmuşdur. Bu tədqiqat F. Məmmədova, M. Sultanov, A. Hacıyeva, M. Aichberger və A. Heinz tərəfindən aparılmışdır. Tədqiqatçılar Bakı Psixonevroloji Dispanseri, Respublika Psixiatriya Xəstəxanası və Berlin Charité Universitetinin Psixiatriya və Psixoterapiya Departamenti ilə əlaqədirlər. Cədvəl 20 maddədən ibarətdir və hər maddə dörd ballıq bir şkala üzrə qiymətləndirilir: “nadir hallarda və ya aradır” ilə “tez-tez və ya həmişə” arasında dəyişir. Zung Öz-Özünəqiymətləndirmə Depressiya Cədvəlinin (Zung Self-Rating Depression Scale, SDS) Azərbaycan dilinə adaptasiyası məqsədilə aparılan tədqiqatda, cədvəl Azərbaycan və Rus dillərinə tərcümə edilmiş və iki pilot tədqiqat ($n=30$ və $n=45$) həyata keçirilmişdir. Bu tədqiqatların məqsədi, cədvəlin mədəni uyğunluğunu və qəbul edilə bilərliyini artırmaq olmuşdur. Nəticədə, tərcümə edilmiş versiya üzərində bəzi dəyişikliklər edilmiş və bu dəyişikliklərdən sonra iştirakçıların cədvəli qəbul etmə nisbəti artmışdır. Daha geniş nümunə üzərində aparılan oxuma tədqiqatında, 55 depressiyalı və 120 sağlam iştirakçı ilə cədvəlin oxuna bilirliliyi qiymətləndirilmişdir. Bu tədqiqatda, cədvəlin ümumi daxili uyğunluq əmsali (Cronbach's alpha) 0,8727 olaraq müəyyən edilmişdir ki, bu da yüksək etibarlılığı göstərir. Əlavə olaraq, maddə-test korrelyasiyaları və maddə silindikdə alpha dəyərləri də qənaətbəxş səviyyədə olmuşdur. Cədvəlin optimal kəsilmə nöqtəsi 45 bal olaraq müəyyən edilmişdir və bu nöqtə üçün həssaslıq 90,91%, spesifiklik isə 80,83% olaraq qiymətləndirilmişdir. Bu adaptasiya, Zung SDS-nin Azərbaycan dilindəki versiyasının mədəniyyətə uyğunluğunu artırmış və Azərbaycan tədqiqat əhalisi kontekstində istifadəsini mümkün etmişdir. Bu nəticələr, Zung SDS-nin Azərbaycan dilindəki versiyasının depressiya simptomlarını qiymətləndirmək üçün etibarlı və etibarlı bir vasitə olduğunu göstərir (Mammadova, Sultanov, Hacıyeva, Aichberger və Heinz, 2012).

Zunq tərəfindən bu alətin hazırlanması və etibarlılıq–dəqiqlik baxımından qiymətləndirilməsi sistemli bir yanaşma ilə həyata keçirilib. Əvvəlcə Dr. Zunq mövcud elmi ədəbiyyatı araşdıraraq, depressiya ilə əlaqəli ümumi simptomları və əsas mövzuları müəyyənləşdirib. Daha sonra ilkin maddələr toplusunu yaradaraq, pilot tədqiqatlar və psixometrik təhlillərlə bu maddələri sınaqdan keçirib. Nəticədə, cədvəlin son versiyası bir neçə mərhələdə təkmilləşdirilərək etibarlı və dəqiq qiymətləndirmə vasitəsi kimi təqdim olunub. Nəticə cavablara 1, 2, 3 və 4 ballar verməklə hesablanır. Bəzi suallarda cavablar 4, 3, 2 və 1 şəklində verilir. Nəticələr bu cürdür: 20-49 norma, yəni depressiv əlamətlərə rast gəlinmir. 50-59 yüngül dərəcəli depressiv pozuntu, 60-69 orta ağır dərəcədə olan depressiv pozuntu, 70-80 ağır dərəcədə olan depressiv pozuntunun göstəricisidir (Zung, 1965).

Sosial media asılılığı şkalası

Bu tədqiqatda iştirakçıların sosial media asılılığı səviyyələrini ölçmək məqsədilə Şahin (2018) tərəfindən hazırlanmış Sosial Media Asılılığı şkalasının Azərbaycan dilinə uyğunlaşdırılmış versiyasından istifadə edilmişdir. Şkalanın Azərbaycana uyğunlaşdırılması Malikova (2023) tərəfindən həyata keçirilmiş və uyğunlaşdırma prosesi zamanı orijinal müəllif ilə əlaqə saxlanılaraq icazə alınmışdır. Uyğunlaşdırma prosesində şkalanın etibarlılıq və struktural keçərliliyi də yoxlanılmışdır. KMO testi nəticəsi 0,90, Bartlett testi nəticəsi isə $\chi^2(406) = 5401,19$; $p < 0,001$ olaraq tapılmışdır ki, bu da faktor analizlərinin tətbiqi üçün məlumatların yetərli olduğunu göstərir (Malikova & Şahin, 2024).

Bu tədqiqatda məlumat toplama vasitələri kimi "Şəxsi Məlumat Forması" və "Sosial Media Asılılığı Şkalası" istifadə edilmişdir. Şkalanın istifadəsi üçün, onu inkişaf etdirən tədqiqatçıdan elektron poçt vasitəsilə icazə alınmışdır. Tədqiqatın həyata keçirilməsi üçün Ankara Hacı Bayram Vəli Universitetinin Etika Komitəsindən rəsmi icazə əldə edilmiş və məlumat toplama prosesi başlanmışdır. Məlumatlar 2023–2024-cü tədris ilinin yaz semestrində, üç ay ərzində toplanmışdır. İlk olaraq, məlumatların toplanacağı universitetlərin fakültələrindən icazələr alınmışdır. Fakültələrin təsdiqindən sonra, sinif nümayəndələri ilə görüş keçirilmiş və tədqiqat haqqında ətraflı məlumat verilmişdir. Məlumat toplama üsulu olaraq onlayn formatın daha uyğun olacağı qiymətləndirilmişdir. Bu məqsədlə, məlumat toplama alətləri “Google Form” platformasında hazırlanmış və sinif nümayəndələri vasitəsilə bütün tələbələrə paylaşılmışdır. Hazırlanan formaya tədqiqatçının əlaqə məlumatları, tədqiqatın qısa təsviri və iştirakın könüllü olduğunu bildirən bir bəyanat daxil edilmişdir. İştirakçılara anketi tamamlamanın təxminən 5 dəqiqə çəkəcəyi barədə məlumat verilmişdir. Bu tədqiqatın metodologiyası və etik icazələri haqqında ətraflı məlumat “Sosial Media Asılılığı Şkalasının

Azərbaycan Türkçəsinə Uyarlanması: Geçərlik və Güvənirlilik Araşdırması” adlı məqalədə ətraflı şəkildə təqdim edilmişdir (Malikova & Şahin, 2024).

Cədvəldə bütün maddələr müsbət ifadə olunmuşdur. Buna görə də, normal kodlanma olur. Neqativ və pozitiv cavablara müvafiq olaraq, 1, 2, 3, 4 və 5 ballar verilir. Bu şkala üzrə əldə edilə biləcək ən aşağı bal 29, ən yüksək bal isə 145-dir. Nəticə 5 ballıq şkala və “mənə heç uyğun deyil”, “mənə uyğun deyil”, “qərarısam”, “mənə uyğundur”, “mənə çox uyğundur” cavabları ilə hesablanır. Ümumi baldan asılı olaraq, asılılıq səviyyələri bu cür kateqoriyalasdırılmışdır: 29-52 - asılılıq yoxdur, 52-75 - aşağı asılılıq, 75-98 - orta asılılıq, 98-121 - yüksək asılılıq, 121-145 - çox yüksək asılılıq göstəricisidir (Malikova & Şahin, 2024).

Özgüvən səviyyəsinin ölçülməsi üçün anket

İştirakçıların özünüqiymətləndirmə səviyyəsinin müəyyənəşdirilməsi üçün M.Rozenberqin müəllifi olduğu “Rozenberq özünüqiymətləndirmə şkalası” RSS (Rosenberg Self-esteem Scale) istifadə olunmuşdur.

Morris Rosenberg tərəfindən 1983-ci ildə yaradılmış olan bu şkala ilk öncə 14-18 yaşlı yeniyetmələr üçün nəzərdə tutulmuş, daha sonra təkminləşdirilərək müxtəlif yaş qrupları ilə özünüqiymətləndirmənin təyin edilməsi üçün istifadə etmək mümkün olmuşdur. Bu şkala 10 ifadə, 4 ballıq “Likert” qiymətləndirmə tiplidir. Cavab variantları 0-4 ballıq meyar üzrə seçim imkanı verir. Bu format, bir fərdin özünə qarşı hissləri və ya münasibətlərinin intensivliyini qiymətləndirməyə kömək edir və şkalanın həm müsbət, həm də mənfi öz-özünə dəyər sahələrini əhatə edərək daha geniş bir perspektiv təqdim etməsinə imkan verir. Belə şkalalar psixoloji araşdırmalar və klinik mühitlərdə bir fərdin ümumi öz-özünə dəyərini qiymətləndirmək üçün istifadə olunur (Rosenberg, 1965). Şkalanın etibarlılığı Nuruzda (2023) tərəfindən yoxlanılmışdır.

RSE (Rosenberg Self-Esteem Scale) Guttman tipli bir şkala olduğuna görə, bal toplama prosesi bir qədər mürəkkəb ola bilər. Bal toplama, birləşdirilmiş qiymətləndirmə metodunu əhatə edir. Aşağı özünə hörmət cavabları, 1, 3, 4, 7, 10-cu maddələrdə “razı deyiləm” və ya “heç razı deyiləm” kimi, 2, 5, 6, 8, 9-cu maddələrdə isə “tamamilə razıyam” və ya “razıyam” olaraq qəbul edilir. Buna görə də, SPSS prosesində bu nüans nəzərə alınmışdır (Rosenberg, 1965).

Standartlaşdırılmış testlər əvvəlcədən müəyyən edilmiş qaydalar, təlimatlar və qiymətləndirmə meyarları əsasında hazırlanmış testlərdir. Bu testlər hamıya eyni şəkildə tətbiq edilir və nəticələr müəyyən normativlərlə müqayisə olunur. Bu tədqiqatda istifadə etdiyimiz “Zunqun öz-özünə qiymətləndirmə təşviş”, “Zunqun öz-özünə qiymətləndirmə depressiya”,

“Sosial media asılılığı şkalası” ölkəmizə adaptasiya olunmuşdur. Özgüvən səviyyəsinin müəyyənləşdirilməsi üçün istifadə etdiyimiz “Rosenberg self esteem scale” hələ ölkəmizə adaptasiya olunmadığı üçün (etibarlılığı təsdiqlənib) anket şəklində iştirakçılara təqdim edilmişdir (Nuruzadə, 2022).

2.3. Tədqiqatın metodologiyası

Sosial elmlər sahəsində aparılan tədqiqatların keyfiyyətli və etibarlı nəticələr əldə etməsi üçün məlumatların düzgün işlənməsi və təhlili əsas amillərdəndir. Bu baxımdan statistik proqram təminatları tədqiqatların nəticələrinin obyektiv qiymətləndirilməsi və hipotezlərin səmərəli yoxlanması üçün vacib alət kimi çıxış edir. Əldə olunan məlumatların təhlilində geniş istifadə olunan proqramlardan biri olan IBM SPSS Statistics 30 çoxşaxəli analiz imkanları və davamlı inkişaf etdirilən funksionallığı ilə sosial və davranış elmləri üzrə tədqiqatçılar arasında xüsusi yer tutur (IBM Corp, 2022).

SPSS proqramı 1968-ci ildən başlayaraq müxtəlif elmi tədqiqatlarda statistika aləti kimi tətbiq olunmaqdadır və hazırda IBM korporasiyasına məxsusdur. 2021-ci ilin sonunda təqdim olunmuş SPSS Statistics 30 versiyası qabaqcıl hesablama alqoritmləri, genişləndirilmiş analiz modulları və intuitiv dizaynı ilə əvvəlki versiyalardan fərqlənir. Bu versiyada xüsusilə böyük həcmli verilənlərin idarə edilməsi, təkmilləşdirilmiş qrafiklər, inkişaf etmiş verilənlərin vizualizasiyası və avtomatlaşdırılmış hesabatların yaradılması imkanı mövcuddur (IBM Corp, 2022).

SPSS 30-un geniş funksionallığı aşağıdakı əsas xüsusiyyətləri özündə birləşdirir:

Təsviri statistika: Məlumatların əsas göstəricilərini, o cümlədən ortalama, median, moda, standart sapma, dispersiya və faiz dərəcələrini hesablamaq mümkündür.

Normallıq testləri: Dəyişənlərin paylanması normallığını qiymətləndirmək üçün Kolmogorov-Smirnov və Shapiro-Wilk testlərini yerinə yetirir.

Parametrik və qeyri-parametrik testlər: Pearson korrelyasiyası, t-test, ANOVA, Mann-Whitney, Wilcoxon və Spearman-rho kimi metodları tətbiq edilir.

Çoxölçülü analizlər: Faktor analizi, klaster analizi, regresiya modelləri, diskriminant analiz və s. edir.

Vizualizasiya imkanları: Məlumatların müxtəlif formatlarda qrafik və diaqram şəklində təqdimatı mümkündür.

Avtomatlaşdırma və skriptlər: Tədqiqatçıların təhlil prosesini optimallaşdırması üçün makrolar və Python/R integrasiyası edir.

Bu dissertasiya çərçivəsində tədqiqat iştirakçılarının sosial media asılılığı, depressiya, təşviş və özgüvən səviyyələri kimi psixoloji göstəriciləri analiz edilmişdir. SPSS 30 proqramı istifadə edilərək aşağıdakı mərhələlər həyata keçirilmişdir:

1. Məlumatların təsviri statistikasının aparılması: İştirakçıların demoqrafik göstəriciləri və tədqiqat dəyişənlərinin ilkin statistik təhlili aparılmışdır. Orta və standart sapma kimi əsas göstəricilər müəyyən edilərək məlumatların ümumi xarakteristikası təsvir olunmuşdur.
2. Normallıq testləri: Dəyişənlərin paylanması normal olub-olmaması Kolmogorov-Smirnov və Shapiro-Wilk testləri vasitəsilə yoxlanmışdır. Məsələn, sosial media asılılığı və depressiya səviyyəsinin paylanması normal olmuş, lakin özgüvən səviyyəsi normallıq tələbinə cavab verməmişdir. Bu nəticələr sonrakı analitik seçimlərdə parametrik və qeyri-parametrik testlərin seçilməsinə əsas olmuşdur.
3. Korrelyasiya analizləri: Dəyişənlər arasında əlaqələrin gücü və istiqaməti Pearson və Spearman rho korrelyasiya analizləri ilə təhlil edilmişdir. Sosial media asılılığı ilə depressiya və təşviş səviyyələri arasında müsbət və statistik cəhətdən əhəmiyyətli əlaqə aşkar edilmişdir. Özgüvən səviyyəsi ilə sosial media asılılığı isə mənfi korrelyasiya göstərmişdir.
4. Qruplararası fərqlərin yoxlanması: Sosial media asılılığı səviyyələrinə görə fərdlər arasında depressiya və təşviş səviyyələrinin fərqlənib-fərqlənmədiyini müəyyən etmək üçün birtərəfli ANOVA və Tukey HSD post-hoc testləri tətbiq olunmuşdur. Sosial media asılılığı yüksək və çox yüksək səviyyədə olan qruplar arasında psixoloji göstəricilər baxımından əhəmiyyətli fərqlər mövcud olmuşdur.
5. Məlumatların vizual təqdimatı: SPSS 30-un inkişaf etmiş qrafik imkanlarından istifadə edilərək analiz nəticələri qrafik və diaqramlarla təqdim olunmuşdur. Bu, tədqiqatın nəticələrinin daha aydın və vizual anlaşılan formada təqdim edilməsinə imkan yaratmışdır.

SPSS proqramının bu versiyası, xüsusilə sosial elmlərdə geniş istifadə edilən standart statistik testləri avtomatlaşdırılmış şəkildə həyata keçirərək tədqiqatçılara vaxt qənaəti təmin edir və təhlil prosesində səhvlərin qarşısını alır. Bununla yanaşı, istifadəçi dostu interfeys və interaktiv qrafik alətləri məlumatların dərinlən təhlilini və nəticələrin effektiv təqdimatını təmin edir (IBM Corp, 2022). Tədqiqat prosesində SPSS 30-un istifadəsi hipotezlərin dəqiqliklə yoxlanmasını, nəticələrin statistik cəhətdən əsaslandırılmasını və ümumi tədqiqatın etibarlılığının artırılmasını mümkün etmişdir.

III FƏSİL. TƏDQIQAT MƏLUMATLARININ STATİSTİK TƏHLİLİ

3.1. Demografik məlumatların göstəricilərinin təhlili

Tədqiqat zamanı əldə olunan nəticələrin statistik təhlilində IBM SPSS 30 proqramından istifadə edilmişdir. Tədqiqat işinin sonunda əldə olunan nəticələr müvafiq ardıcılıqla sistemləşdirilmiş və təhlil edilmişdir. Tədqiqat iştirakçılarının yaş aralığı 18 ilə 40 arasında dəyişmişdir. Respondentlərin yaş üzrə ortalaması $M = 25.12$, standart sapması isə $SD = 5.05$ olaraq müəyyən edilmişdir. Bu da iştirakçıların əsasən gənc yaş qrupunu təmsil etdiyini göstərir.

Tədqiq olunan şəxslərin demografik məlumatlar üzrə əldə olunan nəticələri aşağıda cədvəl 3.1-də təqdim edilmişdir.

Cədvəl 3.1. Tədqiq olunanların demografik göstəriciləri

Yaş		Mədəni vəziyyət		
<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Evli</i>	<i>Subay</i>	<i>Boşanmış</i>
18	40	39%	59%	2%
Təhsil səviyyəsi				
<i>Ali</i>	<i>Orta</i>	<i>Peşə</i>	<i>Təhsil almamışdır</i>	
73%	16%	8%	3%	
İş vəziyyəti				
<i>İşləyən</i>	<i>Tələbə</i>		<i>Evdar xanım</i>	
34%	36%		30%	
Gündəlik sosial mediadan istifadə vaxtı (dəqiqə ilə)				
<i>Az istifadə edən</i>	<i>Orta istifadə edən</i>		<i>Çox istifadə edən</i>	
12%	23%		65%	

Tədqiqatda iştirak edən 100 nəfər qadının 39%-i evli (39 nəfər), 59%-i (59 nəfər) subay, 2% isə (2 nəfər) boşanmışdır. Təhsil səviyyəsinə əsasən, tədqiq olunanların, 73%-i (73 nəfər) ali təhsilli, 16%-i (16 nəfər) orta təhsilli, 8%-i (8 nəfər) peşə təhsilli və 3%-i (3 nəfər) heç bir

təhsili olmayan şəxslərdir. İştirakçıların 36%-i (36 nəfər) tələbə, 34%-i (34 nəfər) işləyən, 30%-i (30 nəfər) isə evdar xanım olmuşdur. Tədqiqat iştirakçılarının gündəlik sosial media istifadəsi səviyyələrinə baxıldıqda, %12-i (12 nəfər) az, %23-i (23 nəfər) orta, və %65-i (65 nəfər) gündəlik olaraq sosial mediadan çox istifadə etdiyi müəyyən olunmuşdur.

3.2. Özgüvən səviyyəsi üçün anketin təhlili

Şəxslərin özgüvən səviyyələrini müəyyən etmək üçün “Özgüvən səviyyəsi anketi” təqdim edilmişdir. Bu anketin nəticəsinə uyğun olaraq tədqiq olunanlar özgüvən səviyyələrinə görə qruplara daxil edilmişdir. Bu şkalada adekvat səviyyə özünüqiymətləndirmə göstəricisi 15-25 bal həddidir. 15 baldan aşağı nəticə göstərən şəxslərdə özünüqiymətləndirmə səviyyəsi aşağı olaraq qiymətləndirilir. Anketin işlənməsindən əldə olunan ümumi nəticələr aşağıda cədvəl 3.2-də təqdim edilmişdir.

Cədvəl 3.2. Tədqiq olunanların özgüvən səviyyəsi anketi üzrə göstəriciləri

Şkala göstəriciləri	Tədqiq olunanların göstəriciləri			
	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>M</i>	<i>Std.d</i>
Orta özgüvənli	10	10%	22,80	2,93
Yüksək özgüvən	90	90%	33,57	3,78

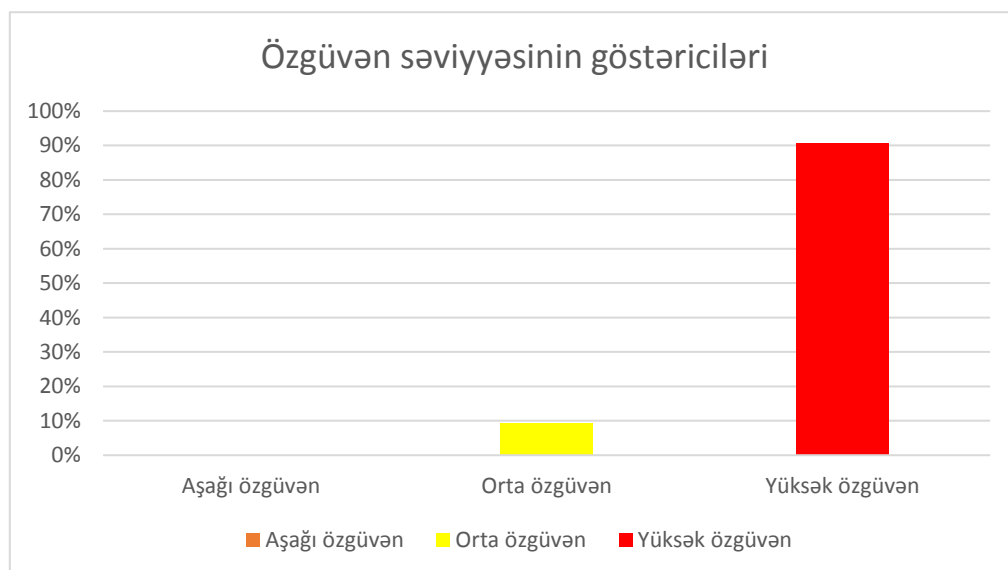
Əldə olunan nəticələrin təhlili əsasında müəyyən edilmişdir ki, tədqiqat iştirakçılarının özgüvən səviyyələri ümumilikdə iki əsas qrupa bölünür: orta və yüksək özgüvən səviyyəsi olanlar. Orta özgüvən səviyyəsinə malik iştirakçıların sayı 10 nəfər olmuşdur ki, bu da ümumi 100 nəfərlik nümunənin 10%-ni təşkil edir. Bu iştirakçılar arasında özgüvən üzrə əldə olunan orta göstərici $M = 22.80$, standart sapma isə $SD = 2.93$ olmuşdur. Bu nəticə onu göstərir ki, bu qrupun özünə qarşı münasibəti müəyyən qədər qeyri-sabit və dəyişkən ola bilər. Bu fərdlərdə sosial təsirlərə qarşı həssaslıq daha yüksək ola və özgüvənləri xarici amillərə asılı şəkildə dəyişə bilər.

Digər tərəfdən, yüksək özgüvən səviyyəsinə malik iştirakçıların sayı 90 nəfər təşkil etmişdir və bu da ümumi nümunənin 90%-i deməkdir. Bu qrupun özgüvən üzrə orta göstəricisi $M = 33.57$, standart sapması isə $SD = 3.78$ olmuşdur. Bu nəticə onu göstərir ki, əksər iştirakçılar özlərini müsbət qiymətləndirir, sosial mühitdə daha güvənli davranış sərgiləyir və potensial mənfi

təsirlərə qarşı daha müqavimətlidirlər. Standart sapmanın nisbətən yüksək olması bu qrupda fərdi dəyişkənliyin bir qədər çox olduğunu göstərsə də, ümumi göstəricilər hələ də özgüvən səviyyəsinin yüksək olduğunu təsdiq edir.

Özgüvən səviyyəsinin müəyyənləşdirilməsi üçün bal intervalı 15-25 bal aralığı şəklində orta səviyyə olaraq qəbul edilmişdir. Bu aralıq, cavablayıcıların özlərini kifayət qədər qəbul etdiklərini, lakin müəyyən hallarda özünəinamın qeyri-sabit ola biləcəyini ifadə edir. 25 balдан yuxarı nəticələr isə yüksək özgüvən göstəricisi kimi qiymətləndirilmişdir. Bu bölgü, həm statistik, həm də nəzəri əsaslandırılmalara söykənərək aparılmışdır və özgüvənin sosial media asılılığı, depressiya, təşviş və digər dəyişənlərlə əlaqəsini daha aydın şəkildə müəyyən etməyə imkan vermişdir.

Əldə olunan bu nəticələr, tədqiqatda istifadə olunan özgüvən şkalasının ölçmə gücünü və praktik faydalılığını da əyani şəkildə nümayiş etdirir. Nəticələrin bu şəkildə paylanması, tədqiqatın əsas hipotezləri ilə uzlaşır və sosial mediadan istifadənin özgüvən səviyyəsinə təsiri barədə əlavə elmi mülahizələr irəli sürməyə zəmin yaradır.



Qrafik 3.2. Tədqiq olunanların özgüvən səviyyələri üzrə göstəricilərinin təsviri

Bu nəticələr göstərir ki, iştirakçıların əksəriyyəti yüksək özgüvən səviyyəsinə malikdirlər.

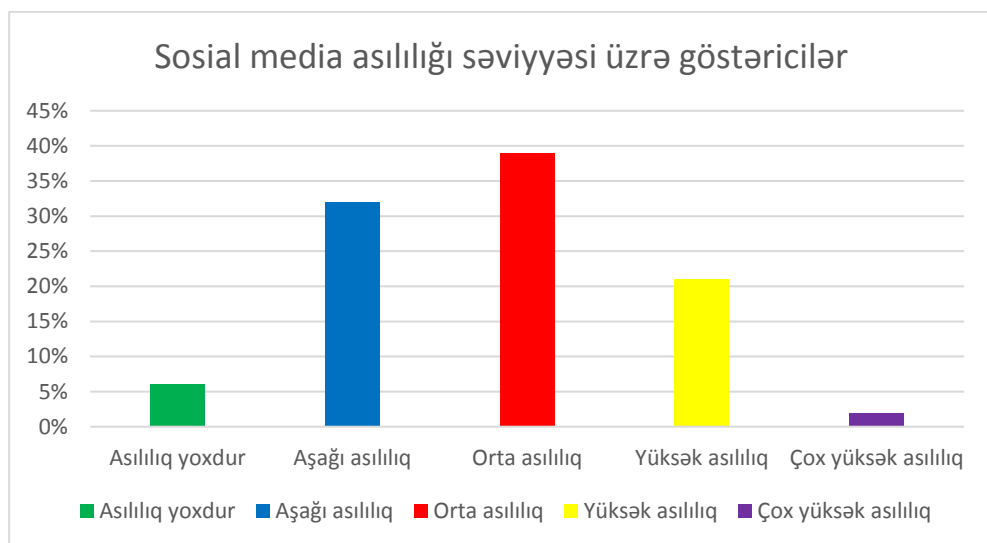
3.3. Sosial media asılılığı şkalasının təhlili

Özgüvən səviyyəsinin ölçülməsi üçün anketdən sonra, tədqiq olunanlara “Sosial media asılılığı” şkalası təqdim edilmişdir. Şkalanın işlənməsindən əldə olunan ümumi nəticələr aşağıda cədvəl 3.3-də təqdim edilmişdir.

Cədvəl 3.3. Tədqiq olunanların sosial media asılılığı üzrə göstəriciləri

Şkala göstəriciləri	Tədqiq olunanların göstəriciləri		
	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>M</i>
Asılılıq yoxdur	6	6%	45,00
Aşağı asılılıq	32	32%	65,34
Orta asılılıq	39	39%	85,44
Yüksək asılılıq	21	21%	107,62
Çox yüksək asılılıq	2	2%	128,00

“Asılılıq yoxdur”, “Aşağı asılılıq”, “Orta asılılıq”, “Yüksək asılılıq” və “Çox yüksək asılılıq” kateqoriyalarının hər birində iştirakçıların sayı, nisbəti və orta qiymətləri müəyyən edilmişdir. Asılılıq yoxdur qrupunda 6 iştirakçı (6%) yer almışdır və orta asılılıq səviyyəsi 45,00 olaraq müəyyən edilmişdir. Aşağı asılılıq qrupunda 32 iştirakçı (32%) mövcuddur və onların orta asılılıq səviyyəsi 65,34 olaraq qiymətləndirilmişdir. Orta asılılıq qrupunda 39 iştirakçı (39%) var və orta asılılıq səviyyəsi 85,44 olaraq ölçülmüşdür. Yüksək asılılıq qrupunda 21 iştirakçı (21%) var və orta asılılıq səviyyəsi 107,62 olaraq qeyd edilir. Çox yüksək asılılıq qrupunda 2 iştirakçı (2%) yer alır və orta asılılıq səviyyəsi 128,00 olaraq müəyyən edilmişdir.

**Qrafik 3.3. Tədqiq olunanların sosial media asılılığı səviyyələri üzrə göstəricilərinin təsviri**

Bu nəticələr, iştirakçıların sosial mediaya olan asılılıq səviyyələrinin müxtəlifliyini və hər bir səviyyənin orta qiymətlərini əks etdirir. Bu məlumatlar, sosial media asılılığının müxtəlif səviyyələrdə necə təzahür etdiyini və hər bir səviyyənin fərqli xüsusiyyətlərini anlamağa kömək edir. Bu cür təhlillər, sosial media asılılığının daha dərinəndən anlaşılması və bu sahədə effektiv müdaxilə strategiyalarının inkişaf etdirilməsi üçün əhəmiyyətlidir. Gələcək tədqiqatlar, bu nəticələri daha geniş nümunə qrupları üzərində təkrarlayaraq sosial media asılılığının müxtəlif aspektlərini daha ətraflı şəkildə araşdırmaqla bilər.

3.4. Zunqun öz-özünü qiymətləndirmə təşviş şkalasının təhlili

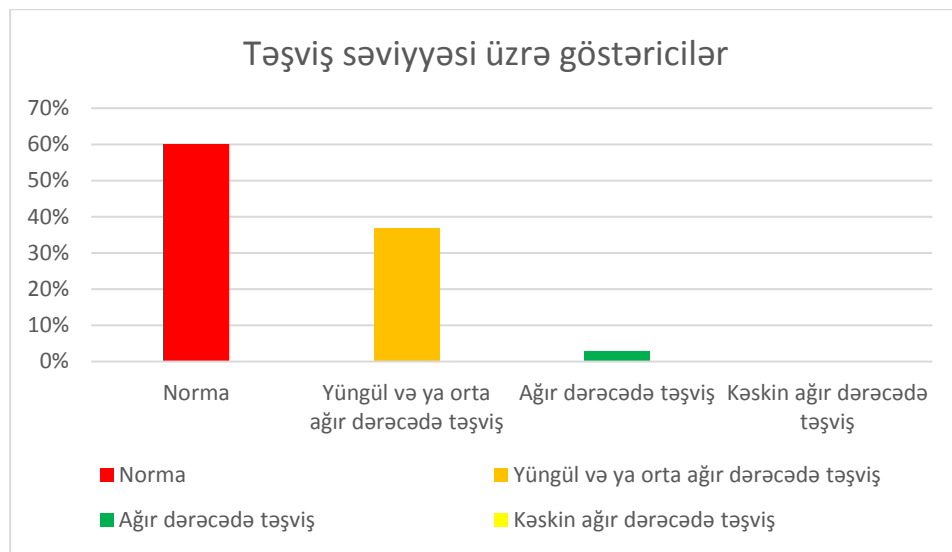
Sosial media asılılığı səviyyəsinin ölçülməsindən sonra, tədqiq olunanlara “Zunqun öz-özünü qiymətləndirmə təşviş” şkalası təqdim edilmişdir. Bu şkalanın nəticəsinə müvafiq olaraq tədqiq olunanlar təşviş əlamətləri üzrə olan 4 kateqoriyaya əsasən qruplara daxil edilmişdir. SPSS-də bəzi suallar şkalanın prinsiplərinə əsasən tərs kodlanmışdır. Şkalanın işlənilməsindən əldə olunan ümumi nəticələr aşağıda cədvəl 3.4-də təqdim edilmişdir.

Cədvəl 3.4. Tədqiq olunanların təşviş səviyyəsi anketi üzrə göstəriciləri

Şkala göstəriciləri	Tədqiq olunanların göstəriciləri		
	<i>N</i>	%	<i>M</i>
Norma	60	60%	34,97
Yüngül və ya orta təşviş	37	37%	50,11
Ağır təşviş	3	3%	64,00

Tədqiqat nəticələrinin təhlili göstərir ki, iştirakçıların böyük əksəriyyəti, yəni 60%-i təşviş səviyyəsi baxımından norma çərçivəsindədir. Bu qrupun orta təşviş balı 34,97 olaraq müəyyən edilmişdir ki, bu da onların ümumi psixoloji vəziyyətlərinin nisbətən stabil olduğunu və yüksək səviyyədə təşviş simptomlarının müşahidə olunmadığını göstərir. Digər tərəfdən, iştirakçıların 37%-i yüngül və ya orta dərəcədə təşviş halları ilə xarakterizə olunur. Bu qrupun orta ballarının 50,11 olması onların müəyyən səviyyədə psixoloji gərginlik yaşadıklarını və gündəlik fəaliyyətlərə təsir göstərə biləcək, lakin hələ də idarə olunan təşviş simptomlarına malik olduklarını göstərir. Son olaraq, respondentlərin cəmi 3%-i ağır təşviş səviyyəsindədir və

bu şəxslərin orta balları 64,00 olaraq qeyd edilmişdir. Ağır təşviş vəziyyətində olan şəxslər ciddi psixoloji narahatlıqlara malikdirlər və bu, onların funksionallığına ciddi mənfi təsir göstərə bilər.



Qrafik 3.4. Tədqiq olunanların təşviş səviyyələri üzrə göstəricilərinin təsviri

Bu nəticələr göstərir ki, tədqiq olunanların çoxluq hissəsi gündəlik həyatda adaptasiya imkanlarını itirmədən normal psixoloji vəziyyətdədir, lakin əhəmiyyətli bir qrupda yüngül və orta dərəcəli təşviş simptomları mövcuddur ki, bu da psixoloji sağlamlıq baxımından diqqətə layiqdir. Ağır təşviş səviyyəsinin az sayda olması isə ümumi əhali içərisində ciddi təşviş pozuntularının nisbi olaraq nadir olduğunu təsdiqləyir. Nəticələrdən məlumdur ki, tədqiqatda kəskin ağır təşviş səviyyəsində iştirakçı iştirak etməyib. Bu nəticələr göstərir ki, əksər iştirakçılar klinik baxımdan təşviş problemi yaşamır. Bu məlumatlar əsasında gələcək tədqiqatlarda və psixoloji müdaxilələrdə xüsusi diqqətin yüngül və orta səviyyəli təşviş simptomlarının vaxtında aşkarlanması və idarə olunmasına yönəldilməsi məqsədəuyğun olar.

3.5. Zunqun öz-özünü qiymətləndirmə depressiya şkalasının təhlili

Zunqun öz-özünü qiymətləndirmə təşviş səviyyəsinin ölçülməsindən sonra tədqiqatın növbəti mərhələsində iştirakçılara “Zunqun öz-özünü qiymətləndirmə üzrə depressiya şkalası” təqdim edilmişdir.

Bu psixometrik alət, fərdlərdə depressiv simptomların səviyyəsini müəyyənləşdirmək və onların psixoloji durumuna dair obyektiv dəyərləndirmə aparmaq məqsədi ilə tətbiq olunmuşdur. Şkala Likert tipli suallardan ibarət olmaqla, bəzi maddələr şkalanın tərtib prinsiplərinə uyğun olaraq tərs kodlanmışdır. Bu proses SPSS statistik proqram təminatında

həyata keçirilmiş və nəticələrin etibarlılığı təmin edilmişdir. Bu şkalanın nəticəsinə müvafiq olaraq tədqiq olunanlar depressiv əlamətlər üzrə olan 4 kateqoriyaya əsasən qruplara daxil edilmişdir. Şkalanın işlənilməsindən əldə olunan ümumi nəticələr aşağıda cədvəl 3.5-də təqdim edilmişdir.

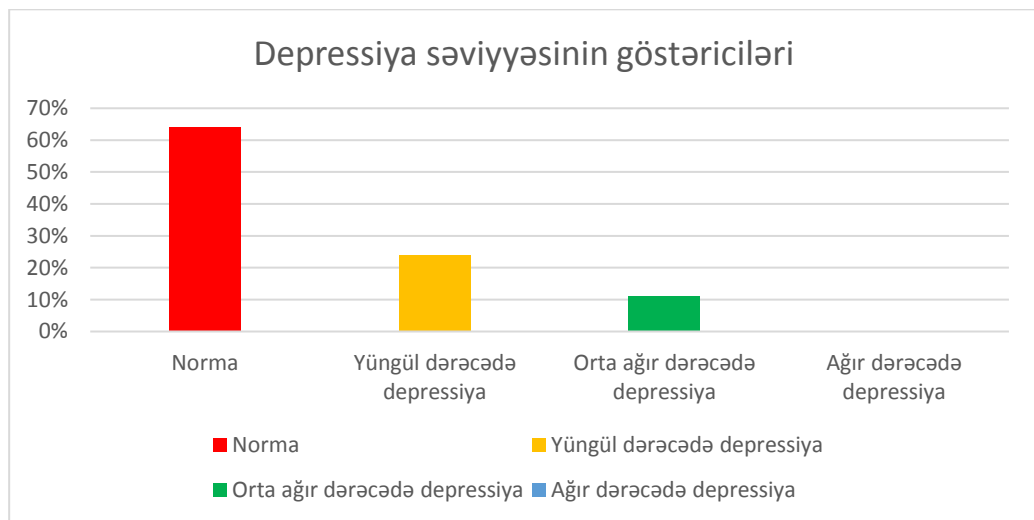
Cədvəl 3.5. Tədqiq olunanların depressiya səviyyəsi anketi üzrə göstəriciləri

Şkala göstəriciləri	Tədqiq olunanların göstəriciləri		
	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>M</i>
Norma	64	64%	39,37
Yüngül depressiv əlamət	24	24%	54,25
Orta ağır depressiv əlamət	11	11%	63,63
Ağır depressiv əlamət	1	1%	73,00

Tədqiqatın nəticələrinin statistik təhlili iştirakçıların psixoloji vəziyyətləri ilə bağlı ümumi mənzərəni aydın şəkildə ortaya qoyur. Belə ki, ümumi iştirakçıların 64%-i depressiya səviyyəsi baxımından normal psixoloji vəziyyətdə olmuşdur. Bu qrupa aid olan fərdlərin orta depressiya balı 39,37 olaraq müəyyən edilmişdir. Bu nəticə onlarda depressiv əlamətlərin ya çox zəif, ya da ümumiyyətlə müşahidə olunmadığını, dolayısı ilə onların emosional və psixoloji sabitliyinin nisbətən qorunduğunu göstərir. Bu qrupun nümayəndələri gündəlik həyat fəaliyyətlərini normal şəkildə davam etdirə bilməkdə və stress faktorlarına qarşı uyğun psixoloji müqavimət göstərməkdədirlər. Digər tərəfdən, tədqiqat iştirakçılarının 24%-ində yüngül depressiv simptomlar qeydə alınmışdır. Bu qrupun orta depressiya balı 54,25 təşkil etmişdir ki, bu da onların müəyyən psixoloji gərginlik yaşadıklarını, lakin bu əlamətlərin hələlik funksional səviyyədə qalaraq şəxsin həyat fəaliyyətinə tam mənada maneə törətmədiyini göstərir. Bu mərhələdə müdaxilə olunmadığı təqdirdə simptomların dərinləşərək daha ağır mərhələlərə keçmək riski mövcud ola bilər. Bu səbəbdən, bu iştirakçılar üçün ilkin psixoloji dəstək və profilaktik tədbirlər məqsədəuyğun ola bilər. Araşdırmada həmçinin iştirakçıların 11%-ində

orta ağır depressiya səviyyəsi aşkar edilmişdir. Bu qrupun orta balı 63,63 olmuş və bu göstərici onların gündəlik həyat keyfiyyətinə və funksionallığına mənfi təsir edən, daha ciddi emosional narahatlıq yaşadıklarını ortaya qoymuşdur. Bu şəxslər artıq öz daxili resursları ilə psixoloji durumlarını idarə etməkdə çətinlik çəkə bilirlər və

bilirlər və bu vəziyyət professional psixoloji müdaxilə və terapiya ehtiyacını zəruri edir. Nəhayət, tədqiqatda iştirak edənlərin 1%-i ağır depressiv vəziyyətdə olmuş və bu qrupun orta depressiya balı 73,00 olaraq qeydə alınmışdır. Bu, son dərəcə yüksək göstərici olmaqla, həmin şəxslərin ciddi psixoloji pozuntularla üzləşdiyini və gündəlik həyatlarının, iş fəaliyyətlərinin və sosial münasibətlərinin dərin şəkildə təsirləndiyini göstərir. Belə fərdlərin psixoloji sağlamlığının bərpası üçün dərhal peşəkar yardım almaları, uzunmüddətli terapiya və ehtiyac olduqda psixiatriya dəstəyi vacib sayılır.



Qrafik 3.5. Tədqiq olunanların depressiya səviyyələri üzrə göstəricilərinin təsviri

Ümumilikdə aparılmış tədqiqatın nəticələri cəmiyyət daxilində depressiyanın fərqli intensivlik səviyyələrində yayılmış olduğunu təsdiqləyir.

Nəticələrə əsasən, iştirakçıların böyük bir hissəsinin depressiya baxımından norma çərçivəsində yer alması, ümumi psixoloji vəziyyətin nisbətən sabit olduğunu göstərsə də, əhəmiyyətli sayda iştirakçının yüngül və orta ağır depressiv əlamətlər nümayiş etdirməsi, psixoloji rifah sahəsində ciddi risk faktorlarının mövcudluğuna işarə edir. Bu simptomlara malik fərdlər funksional fəaliyyətlərini davam etdirməkdə çətinlik çəkməsələr də, müəyyən psixoloji narahatlıqlar və emosional tükənmişlik yaşayırlar ki, bu da onların peşəkar psixoloji dəstəyə və preventiv müdaxilələrə ehtiyacını ortaya qoyur. Digər tərəfdən, ağır depressiv simptomlar yalnız az sayda iştirakçıda müşahidə olunmuşdur. Bu fakt ağır psixopatoloji hallarının cəmiyyət daxilində nisbətən az yayılmış olduğunu göstərsə də, həmin azlıq təşkil edən fərdlər üçün təcili və intensiv

psixoloji yardımının vacibliyini bir daha vurğulayır. Belə halların vaxtında aşkar olunması və adekvat müalicə ilə dəstəklənməsi həm fərdi, həm də ictimai psixoloji sağlamlığın qorunmasında mühüm rol oynayır. Ümumilikdə, bu nəticələr iştirakçıların depressiya səviyyələrinin homogen deyil, müxtəlif və dəyişkən olduğunu göstərir. Bu işə tədqiqatın əhəmiyyətini artıraraq, psixoloji müdaxilə və dəstək proqramlarının şəxsin ehtiyaclarına uyğun fərdiləşdirilməsinin vacibliyinə diqqət çəkir. Müxtəlif depressiya səviyyələrinə malik fərdlər üçün ayrı-ayrı psixoloji strategiyaların, fərqli terapiya üsullarının və sosial dəstək mexanizmlərinin tətbiqi zəruridir.

3.6. Tədqiqatın hipotezlərinin yoxlanılması

Tədqiqatın ilk hipotezi bu şəkildədir: “Sosial media asılılığı artdıqca qadınlarda depressiya səviyyəsi artır.”. İlk öncə normal paylanmanı statistik olaraq yoxlamaq üçün Kolmogorov-Smirnov və Shapiro-Wilk testləri aparılmışdır. Əldə olunan nəticələr cədvəl 3.6.1-də verilmişdir.

Cədvəl 3.6.1. Normallıq testlərinin nəticələri (“Kolmogorov-Smirnov”; “Shapiro-Wilk”)

Diaqnostik metod	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	<i>Stats.</i>	<i>DF</i>	<i>Sig.</i>	<i>Stats.</i>	<i>DF</i>	<i>Sig.</i>
Sosial media asılılığı	0,053	100	0,200	0,990	100	0,667
Depressiya səviyyəsi	0,058	100	0,200	0,994	100	0,945

Əldə olunan normal paylanma nəticələri göstərir ki, həm sosial media asılılığı, həm də depressiya səviyyəsi göstəriciləri statistik olaraq normal bölgü nümayiş etdirir. Belə ki, Shapiro-Wilk normallıq testi nəticələrinə əsasən, sosial media asılılığı üçün $p=0,667$, depressiya səviyyəsi üçün $p=0,945$ olmuşdur. Hər iki testin p dəyərləri 0,05 səviyyəsindən yuxarı olduğundan, sıfır hipotezi - yəni dəyişənlərin normal paylanması - rədd edilmir. Bu nəticələr göstərir ki, sosial media asılılığı və depressiya səviyyəsi dəyişənlərinin paylanması normaldır və statistik analizlərdə parametrik testlərdən istifadə etmək üçün əsas vardır. Normal paylanmanın olmasından sonra sosial media asılılığı ilə depressiya səviyyəsi arasında əlaqənin mövcud olub-olmaması araşdırılmışdır. Bu məqsədlə, Pearson korrelyasiya analizi edilmişdir. Nəticələr cədvəl 3.6.1.1-də verilmişdir.

Cədvəl 3.6.1.1. Pearson korrelyasiyanın nəticələri

		Sosial media asılılığı	Depressiya səviyyəsi
Sosial media asılılığı	<i>Pearson korrelyasiyası</i>	1	0,509
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		<0.001
	<i>N</i>	100	100
Depressiya səviyyəsi	<i>Pearson korrelyasiyası</i>	0.509	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<0.001	
	<i>N</i>	100	100

Tədqiqat nəticələrinə əsasən, sosial media asılılığı ilə depressiya səviyyəsi arasında orta dərəcədə müsbət və statistik cəhətdən əhəmiyyətli korrelyasiya aşkarlanmışdır ($r = 0,509$; $p < 0,001$). Bu nəticə göstərir ki, sosial media asılılığının səviyyəsi artdıqca, depressiya səviyyəsi də müvafiq olaraq yüksəlir. Əldə olunan p dəyəri .001-dən kiçik olduğu üçün bu əlaqə %99 güvən səviyyəsində statistik olaraq əhəmiyyətlidir. Statistik analizlərin 100 iştirakçı üzərində aparılması nəticələrin etibarlılığını artırır. Əldə olunan məlumatlar sosial media asılılığının depressiya simptomlarının inkişafında potensial risk faktoru ola biləcəyini göstərir və bu istiqamətdə daha dərin tədqiqatların aparılmasının vacibliyini vurğulayır.

Depressiya səviyyələrinin sosial media asılılıq səviyyələrinə görə fərqlənib-fərqlənmədiyini müəyyən etmək üçün birtərəfli dispersiya analizi (ANOVA) aparılmışdır. Nəticələr cədvəl 3.6.1.2-də göstərilmişdir.

Cədvəl 3.6.1.2. ANOVA dispersiya analizinin nəticələri

	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Qruplararası	11.85	4	2,96	6,84	<0,001
Qrupdaxili	41,14	95	0,43		

ANOVA dispersiya analizinin nəticələri göstərir ki, qruplararası fərqliliklər statistik baxımdan əhəmiyyətlidir ($F(4, 95) = 6,84, p < 0,001$). Qruplararası varyansın cəmi 11,85, qrupdaxili varyans isə 41,14 təşkil etmişdir. Orta kvadratlar (MS) qruplararası 2,96, qrupdaxili isə 0,43 olaraq müəyyən olunmuşdur. Bu nəticələr qruplar arasında araşdırılan göstərici üzrə əhəmiyyətli fərqliliklərin mövcudluğunu göstərir. Belə ki, qrup ortalamaları arasında müşahidə edilən dəyişikliklərin təsadüfi olmadığı və qruplar arasında statistik cəhətdən mənalı fərqlərin olduğu qənaətinə gəlmək olar. Bu nəticələr tədqiqatda nəzərdən keçirilən dəyişənlərin qruplar üzrə fərqli təsirlərə malik olduğunu təsdiqləyir və əlavə post-hoc analizlərin aparılmasını tələb edir.

Sosial media asılılıq səviyyələrinə görə depressiya fərqlərinin mövcud olub-olmamasına baxmaq üçün Tukey HSD post-hoc testindən istifadə edilmişdir. Nəticələr 3.6.1.2-də göstərilmişdir.

Cədvəl 3.6.1.3. Tukey HSD post-hoc testinin nəticələri

Qrup 1	Qrup 2	Orta fərq ($l-j$)	p
Asılılıq yoxdur	Yüksək asılılıq	-0,86	0,046
Asılılıq yoxdur	Çox yüksək asılılıq	-2,00	0,003
Aşağı asılılıq	Çox yüksək asılılıq	-1,81	0,002
Orta asılılıq	Çox yüksək asılılıq	-1,46	0,023

Analiz nəticəsində aşağıdakı müqayisələrdə orta fərqlərin əhəmiyyətli olduğu müəyyən edilmişdir:

“Asılılıq yoxdur” və “Yüksək asılılıq” qrupları arasında orta fərq -0,86 olub və bu fərq statistik olaraq əhəmiyyətlidir ($p = 0,046$). “Asılılıq yoxdur” və “Çox yüksək asılılıq” qrupları arasında orta fərq -2,00 və $p = 0,003$ ilə yüksək səviyyədə statistik əhəmiyyət daşıyır. “Aşağı asılılıq” və “Çox yüksək asılılıq” qrupları arasında da orta fərq -1,81 və $p = 0,002$ olaraq qeyd edilmişdir. “Orta asılılıq” və “Çox yüksək asılılıq” qrupları arasında isə orta fərq -1,46 və $p = 0,023$ səviyyəsində statistik olaraq əhəmiyyətlidir.

Bu nəticələr göstərir ki, “Çox yüksək asılılıq” qrupunun ortalam göstəriciləri digər asılılıq səviyyələri ilə müqayisədə anlamlı dərəcədə fərqlənir. Həmçinin, “Asılılıq yoxdur” və “Yüksək asılılıq” qrupları arasında da müəyyən fərqlər mövcuddur. Ümumilikdə, Tukey HSD

testi qruplar arasındakı fərqliliklərin konkret səviyyələrdə meydana gəldiyini təsdiqləyir. Tukey HSD post-hoc testi göstərdi ki, sosial media asılılığı olmayan iştirakçıların depressiya səviyyəsi yüksək asılılıq səviyyəsinə malik olanlardan ($p=0,046$) və çox yüksək asılılıq səviyyəsinə malik olanlardan ($p=0,003$) əhəmiyyətli dərəcədə aşağı idi. Həmçinin, aşağı asılılıq səviyyəsində olan iştirakçılar çox yüksək asılılıq səviyyəsində olanlara nisbətən daha aşağı depressiya səviyyəsinə malik idi ($p=0,002$). Orta asılılıq səviyyəsində olanların da çox yüksək asılılıq səviyyəsində olanlarla müqayisədə depressiya səviyyələri aşağı idi ($p=0,023$). Digər cütlər arasında əhəmiyyətli fərqlər müşahidə olunmamışdır.

Bu nəticələr göstərir ki, sosial media asılılığı artdıqca, depressiya səviyyəsi də artır. Beləliklə, 1-ci hipotez dəstəklənir.

Tədqiqatın ikinci hipotezi bu şəkildədir: “Sosial media asılılığı artdıqca qadınlarda təşviş səviyyəsi artır.”. İlk hipotezdə etdiyimiz kimi, normal paylanmanı statistik olaraq yoxlamaq üçün Kolmogorov-Smirnov və Shapiro-Wilk testləri aparılmışdır. Nəticələr 3.6.2-də göstərilmişdir.

Cədvəl 3.6.2. Normallıq testlərinin nəticələri (“Kolmogorov-Smirnov”; “Shapiro-Wilk”)

Diaqnostik metod	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	<i>Stats.</i>	<i>DF</i>	<i>Sig.</i>	<i>Stats.</i>	<i>DF</i>	<i>Sig.</i>
Sosial media asılılığı	0,053	100	0,200	0,990	100	0,667
Təşviş səviyyəsi	0,090	100	0,043	0,981	100	0,162

Konkret olaraq, Kolmogorov-Smirnov testində statistik göstərici 0,053, nümunə ölçüsü 100 və p-dəyəri 0,200, Shapiro-Wilk testində isə statistik göstərici 0,990, nümunə ölçüsü 100 və p-dəyəri 0,667 olmuşdur. Hər iki testdə p-dəyərləri 0,05 səviyyəsindən yüksək olduğundan, sıfır hipotezi - yəni normal paylanma - rədd edilmir.

Digər tərəfdən, təşviş səviyyəsi dəyişəninin paylanmasına baxdıqda, Kolmogorov-Smirnov testinin p-dəyəri 0,043 ilə 0,05-dən aşağıdır və bu, normal paylanmanın qeydə alınmadığını göstərir. Lakin Shapiro-Wilk testində p-dəyəri 0,162 olaraq 0,05 səviyyəsindən yüksəkdir. Bu fərq testlərin həssaslıq səviyyələrindən qaynaqlana bilər; ümumilikdə, təşviş səviyyəsi dəyişəninin paylanmasının normal olub-olmaması ilə bağlı nəticə qismən qeyri-müəyyəndir və əlavə analiz və ya qeyri-parametrik metodlardan istifadə etmək məqsədəuyğun ola bilər.

Normal paylanmanın olmasından sonra sosial media asılılığı ilə təşviş səviyyəsi arasında əlaqənin mövcud olub-olmaması araşdırılmışdır. Bu məqsədlə, Pearson korrelyasiya analizi edilmişdir. Nəticələr cədvəl 3.6.2.1-də verilmişdir.

Cədvəl 3.6.2.1. Pearson korrelyasiyanın nəticələri

		Sosial media asılılığı	Təşviş səviyyəsi
Sosial media asılılığı	<i>Pearson korrelyasiyası</i>	1	0,542
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		<0.001
	<i>N</i>	100	100
Təşviş səviyyəsi	<i>Pearson korrelyasiyası</i>	0.542	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<0.001	
	<i>N</i>	100	100

Tədqiqat nəticələri göstərir ki, sosial media asılılığı ilə təşviş səviyyəsi arasında statistik cəhətdən əhəmiyyətli və orta güclü müsbət korrelyasiya mövcuddur ($r = 0,542$; $p < 0,001$). Bu nəticə ondan xəbər verir ki, iştirakçılar arasında sosial mediaya qarşı asılılıq meyli artdıqca, onların təşviş səviyyəsində də paralel şəkildə artım müşahidə olunur. Yəni, sosial medianın intensiv istifadəsi ilə təşviş halları arasında birbaşa əlaqə vardır. 100 nəfərdən ibarət nümunə qrupu üzərində aparılmış bu analiz nəticələrin etibarlılığı və ümumiləşdirilə bilən xarakter daşmasını təmin edir.

Bu tapıntılar sosial medianın yalnız informasiya və ünsiyyət vasitəsi kimi deyil, eyni zamanda psixoloji rifahə potensial təsir edən bir faktor kimi nəzərdən keçirilməsinin zəruriliyini ortaya qoyur. Belə ki, əldə edilən korrelyasiya göstəricisi, sosial media istifadəsinin təşvişin yüksəlməsində potensial risk amili ola biləcəyini vurğulayır.

Bununla yanaşı, sosial media asılılığının müxtəlif səviyyələrinə görə təşviş səviyyələrinin statistik olaraq fərqlənib-fərqlənmədiyini təyin etmək məqsədilə birtərəfli dispersiya analizi (ANOVA) aparılmışdır. Nəticələr cədvəl 3.6.2.2-də ətraflı şəkildə təqdim olunmuşdur.

Cədvəl 3.6.2.2. ANOVA dispersiya analizinin nəticələri

	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Qruplararası	6,563	4	1,641	6,509	<0,001
Qrupdaxili	23,947	95	0,252		

Analizin nəticələrinə əsasən, qruplararası fərqliliklər statistik baxımdan əhəmiyyətlidir ($F(4, 95) = 6,509$; $p < 0,001$). Qruplararası varyansın cəmi 6,563, qrupdaxili varyans isə 23,947 olmuşdur. Orta kvadratlar (*MS*) qruplararası 1,641, qrupdaxili isə 0,252 olaraq müəyyən edilmişdir. Bu nəticələr sosial media asılılıq səviyyələri üzrə təşviş səviyyələrində əhəmiyyətli fərqlərin mövcudluğunu göstərir. Belə ki, müxtəlif sosial media asılılıq qruplarının təşviş səviyyələri arasında statistik olaraq mənalı dəyişikliklər var və bu fərqlərin təsadüfi olmadığı qənaətinə gəlmək olar. Bu səbəbdən, sosial media asılılıq səviyyəsinin təşviş səviyyəsinə təsiri olduğunu demək mümkündür. Əlavə olaraq, fərqli qruplar arasında hansı fərqlərin mövcud olduğunu müəyyən etmək üçün post-hoc analizlərin aparılması məqsəduyğundur.

Sosial media asılılıq səviyyələrinə görə təşviş fərqlərinin mövcud olub-olmamasına baxmaq üçün Tukey HSD post-hoc testindən istifadə edilmişdir. Nəticələr 3.6.2.2-də göstərilmişdir.

Cədvəl 3.6.2.3. Tukey HSD post-hoc testinin nəticələri

Qrup 1	Qrup 2	<i>Orta fərq (I-j)</i>	<i>p</i>
Asılılıq yoxdur	Yüksək asılılıq	-0,71	0,023
Asılılıq yoxdur	Çox yüksək asılılıq	-1,50	0,004
Aşağı asılılıq	Yüksək asılılıq	-0,50	0,006
Aşağı asılılıq	Çox yüksək asılılıq	-1,28	0,006
Orta asılılıq	Çox yüksək asılılıq	-1,04	0,041

Analiz nəticəsində aşağıdakı qrup cütlükləri arasında orta təşviş səviyyəsində statistik olaraq əhəmiyyətli fərqlər müəyyən edilmişdir:

“Asılılıq yoxdur” və “Yüksək asılılıq” qrupları arasında orta fərq -0,71 olub, fərq statistik olaraq

əhəmiyyətlidir ($p = 0,023$). “Asılılıq yoxdur” və “Çox yüksək asılılıq” qrupları arasında orta fərq -1,50 və $p = 0,004$ səviyyəsində yüksək statistik əhəmiyyət daşıyır. “Aşağı asılılıq” və “Yüksək asılılıq” qrupları arasında orta fərq -0,50, $p = 0,006$ ilə əhəmiyyətlidir. “Aşağı asılılıq” və “Çox yüksək asılılıq” qrupları arasında orta fərq -1,28, $p = 0,006$ səviyyəsində statistik olaraq mənalıdır. “Orta asılılıq” və “Çox yüksək asılılıq” qrupları arasında isə orta fərq -1,04 və $p = 0,041$ olaraq qeyd edilmişdir.

Bu nəticələr göstərir ki, sosial media asılılıq səviyyəsi yüksəldikcə, təşviş səviyyəsində də əhəmiyyətli artımlar müşahidə olunur. Xüsusilə “Çox yüksək asılılıq” qrupu digər qruplarla müqayisədə fərqli təşviş səviyyəsinə malikdir. Beləliklə, sosial media asılılığının dərəcəsi ilə təşviş səviyyəsi arasında mənalı əlaqənin mövcudluğu təsdiqlənmişdir. Tukey HSD post-hoc testinə əsasən, asılılıq yoxdur səviyyəsi ilə yüksək asılılıq ($p = 0,023$) və çox yüksək asılılıq ($p=0,004$) səviyyələri arasında təşviş səviyyəsi baxımından statistik olaraq əhəmiyyətli fərq müşahidə edilmişdir. Eyni zamanda, aşağı asılılıq ilə yüksək asılılıq ($p=0,006$) və çox yüksək asılılıq ($p=0,006$) səviyyələri arasında da əhəmiyyətli fərq aşkarlanmışdır. Bu nəticələr daha yüksək sosial media asılılığı olan şəxslərdə təşviş səviyyəsinin daha yüksək olduğunu göstərir.

Bu nəticələr göstərir ki, sosial media asılılığı artdıqca, təşviş səviyyəsi də artır. Beləliklə, 2-ci hipotez dəstəklənir.

Tədqiqatın üçüncü hipotezi bu şəkildədir: “Sosial media asılılığının artması ilə qadınlarda özgüvən səviyyəsi arasında mənfi, statistik olaraq əhəmiyyətli bir əlaqə mövcuddur və bu da Bədən Dismorfik Pozuntusu riskini artırır.” Normal paylanmanı statistik olaraq yoxlamaq üçün Kolmogorov-Smirnov və Shapiro-Wilk testləri aparılmışdır. Nəticələr 3.6.3-də göstərilmişdir.

Cədvəl 3.6.3. Normallıq testlərinin nəticələri (“Kolmogorov-Smirnov”; “Shapiro-Wilk”)

Diaqnostik metod	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	<i>Stats.</i>	<i>DF</i>	<i>Sig.</i>	<i>Stats.</i>	<i>DF</i>	<i>Sig.</i>
Sosial media asılılığı	0,053	100	0,200	0,990	100	0,667
Özgüvən səviyyəsi	0,100	100	0,016	0,959	100	0,004

Təqdim olunan Kolmogorov-Smirnov və Shapiro-Wilk testlərinin nəticələrinə əsasən, sosial media asılılığı dəyişəninin paylanması normaldır. Kolmogorov-Smirnov testində statistik göstərici 0,053, nümunə ölçüsü 100 və p-dəyəri 0,200, Shapiro-Wilk testində isə statistik

göstərici 0,990, nümunə ölçüsü 100 və p-dəyəri 0,667 olmuşdur. Hər iki testdə p-dəyərləri 0,05 səviyyəsindən yüksək olduğundan, sosial media asılılığı dəyişəninə paylanması normal olduğu qənaətinə gəlmək olar.

Digər tərəfdən, özgüvən səviyyəsi dəyişəninə paylanmasına baxıldıqda, Kolmogorov-Smirnov testinin p-dəyəri 0,016 və Shapiro-Wilk testinin p-dəyəri 0,004 olaraq 0,05 səviyyəsindən aşağıdır. Bu isə özgüvən səviyyəsi dəyişəninə paylanmasının normal olmadığını göstərir. Beləliklə, özgüvən səviyyəsi ilə bağlı statistik analizlərdə qeyri-parametrik metodların tətbiqi məqsədəuyğun hesab edilə bilər.

Analizdə hər iki dəyişənin normal paylanmadığı üçün, korrelyasiya üçün parametrik testlər yerinə Spearman- rho kimi qeyri-parametrik korrelyasiya testi istifadə olunmuşdur. Nəticələr 3.6.3.1-də göstərilmişdir.

Cədvəl 3.6.3.1. Spearman's rho korrelyasiyanın nəticələri

Dəyişənlər	Sosial media asılılığı	Özgüvən səviyyəsi
<i>Spearman's rho</i>	1,000	-0,387
<i>Sig. (2-tailed)</i>		<0,001
<i>N</i>	100	100

Spearman's rho testi nəticələrinə görə, sosial media asılılığı və özgüvən səviyyəsi dəyişənləri arasında -0,387 dəyərində orta güclü mənfi bir əlaqə mövcuddur. Bu nəticə, bir dəyişənin artması ilə digərinin azalma meylı göstərdiyini göstərir, lakin əlaqə çox güclü deyil. Nəticə statistik olaraq əhəmiyyətli olub ($p < 0,001$), yəni bu əlaqənin təsadüfən yaranma ehtimalı çox aşağıdır. Müşahidə sayının 100 olduğu göstərilmişdir. Bu nəticələr, sosial və özgüvən dəyişənləri arasında qarşılıqlı təsirin olduğunu, lakin bu təsirin gücünün orta səviyyədə olduğunu göstərir. Yəni, sosial media asılılığı artdıqca özgüvən səviyyəsi azala bilər. Nəzəri olaraq, bu nəticəni mövzumuza uyğunlaşdırıb bu cür deyə bilərik: Bəzən qadınların sosial şəbəkələrdə olan redaktə edilmiş paylaşımlara reaksiyaları fərqli ola bilər. Göstərilən “mükəmməl” bədən obrazları özgüvən səviyyələrinə mənfi təsir edib, eyni zamanda özlərində qüsurları tapmaqlarına səbəb olar.

Bununla yanaşı, sosial media asılılığı səviyyələrinə görə fərdlərin özgüvən ortalamaları (ANOVA) analizi ilə müqayisə edilmiş, lakin qrup ortalamaları arasında statistik olaraq əhəmiyyətli fərq aşkarlanmayıb. Nəticələr cədvəl 3.6.3.2-də göstərilmişdir.

Cədvəl 3.6.3.2. ANOVA dispersiya analizinin nəticələri

	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Qruplararası	0,393	4	0,098	1,141	0,359
Qrupdaxili	2,326	27	0,086		

Analiz nəticələrinə əsasən, qruplararası ortalamalar arasında statistik olaraq əhəmiyyətli fərq aşkarlanmayıb ($F(4, 27) = 1,141$; $p = 0,359$). Qruplararası dispersiyanın cəmi 0,393, qrupdaxili dispersiya isə 2,326 olmuşdur. Orta kvadratlar müvafiq olaraq 0,098 (qruplararası) və 0,086 (qrupdaxili) təşkil etmişdir. P-dəyərinin 0,05 səviyyəsindən xeyli yüksək olması, sosial media asılılığı səviyyələri ilə özgüvən ortalamaları arasında statistik olaraq mənalı bir fərqin olmadığını göstərir.

Bu nəticə, əvvəlki Spearman korrelyasiya analizində aşkarlanan ümumi mənfi əlaqəyə baxmayaraq, sosial media asılılığı səviyyələrinin özgüvən üzərində spesifik və ayırd edici təsirlərinin olmadığını göstərir. Bu, özgüvənin sadəcə sosial media asılılığı ilə deyil, digər psixososial faktorlarla da formalaşa biləcəyini və daha kompleks bir mexanizmlə izah edilə biləcəyini ehtimal etdirir. Bu nəticə, fərqli asılılıq qruplarının özgüvən səviyyələrinin ümumi mənzərədə bir-birindən kəskin şəkildə fərqlənmədiyini göstərmişdir.

Nəticə etibarilə, hipotez yalnız korrelyativ analizdə dəstəklənmiş, lakin qruplararası müqayisədə (ANOVA) statistik əhəmiyyət əldə edilməmişdir. Bu uyğunsuzluq, qrup ölçülərinin balanssızlığı və ya ANOVA testinin daha sərt kriteriyalara sahib olması ilə izah edilə bilər. Beləliklə, tədqiqatın 3-cü hipotezi qismən dəstəklənmiş olur.

Tədqiqatın statistik analizindən aldığımız nəticələrə əsasən, tədqiqatın hər iki hipotezi tam, 3-cü hipotezi isə qismən dəstəklənir. Tədqiqat zamanı əldə olunan nəticələr əhəmiyyətli dərəcədə qənaətbəxş olduğu üçün statistik dürüstlük təmin edilmiş, tərəfimizdən irəli sürülən fərziyələrin eksperimental əhəmiyyəti olduğu müəyyən edilmişdir.

NƏTİCƏ

Bu tədqiqatın məqsədi, qadınlarda Bədən Dismorfik Pozuntusunun (BDP) inkişafında sosial şəbəkələrdəki fenomen qadınların rolunu araşdırmaq idi. Araşdırma, sosial media fenomenlərinin təbliğ etdiyi ideal bədən tiplərinin və gözəllik standartlarının, qadınların bədən imicini necə təsir etdiyini və bunun psixoloji sağlamlıq üzərindəki mənfi təsirlərini müəyyən etməyi hədəfləyirdi. Əldə edilən nəticələr göstərir ki, sosial şəbəkələrdəki fenomen qadınların bədən obrazı və gözəllik standartlarını təbliğ etməsi, qadınların öz bədənələrinə olan negativ qavrayışlarını gücləndirir və bədənə dismorfik pozuntusunun inkişafına yol açır.

Elmi ədəbiyyatların təhlilinə əsasən müəyyən edilmişdir ki, XIX əsrdən başlayaraq, tibb, sosiologiya və digər elmlərdən olan tədqiqatçılar Bədən Dismorfik Pozuntusunu araşdırmağa başlamışlar və zaman-zaman bu elmi termini müxtəlif şəkildə ifadə etmişlər. İlk zamanlar bədənə bağlı fobiya, daha sonralar hipoxondriya ilə bağlı ortaya çıxan əlamətlər, obsessiv-kompulsiv pozuntu ilə əlaqəli olan obsessiv əlamətlər və ən sonda müstəqil şəkildə ICD-11-də öz yerini tapan psixoloji xəstəliklər siyahısına daxil olan Bədən Dismorfik Pozuntusu - insanın öz bədənini ilə bağlı qüsurlar görməsi və bunun üzərində həyat fəaliyyətinə təsir edəcək qədər obsessiv şəkildə dayanmasıdır (World Health Organization, 2019).

Tədqiqatda əldə olunan statistik nəticələr göstərir ki, sosial media asılılığı psixoloji rifah göstəriciləri ilə əhəmiyyətli şəkildə əlaqəlidir. İştirakçıların sosial media asılılıq səviyyələri ilə depressiya və təşviş səviyyələri arasında orta güclü, müsbət və statistik cəhətdən əhəmiyyətli korrelyasiya müəyyən edilmişdir. Belə ki, sosial media asılılığı artdıqca, həm təşviş ($r = 0,542$; $p < 0,001$), həm də depressiya səviyyəsi ($r = 0,509$; $p < 0,001$) yüksəlməkdədir. Bu nəticələr, sosial medianın emosional vəziyyət üzərində potensial mənfi təsirinə işarə edir və əvvəlki ədəbiyyatla (Andreassen et al., 2017; Bányai et al., 2017) uyğunluq təşkil edir.

Dispersiya analizi nəticələri də bu əlaqəni dəstəkləmişdir. ANOVA testinə əsasən, sosial media asılılığı səviyyələrinə görə həm təşviş, həm də depressiya səviyyələri arasında statistik baxımdan əhəmiyyətli fərqlər aşkar olunmuşdur (təşviş üçün $F = 6,509$; $p < 0,001$, depressiya üçün $F = 6,84$; $p < 0,001$). Xüsusilə "çox yüksək asılılıq" səviyyəsində olan iştirakçılar digər qruplarla müqayisədə daha yüksək təşviş və depressiya göstəricilərinə malik olmuşlar. Tukey HSD post-hoc testi bu fərqləri daha dəqiq şəkildə ortaya qoymuş və fərqli asılılıq səviyyələri üzrə təşviş və depressiya ortalamaları arasında mənalı fərqlər göstərmişdir. Digər tərəfdən, sosial media asılılığı ilə özgüvən səviyyəsi arasında mənfi və əhəmiyyətli əlaqə müəyyən olunmuşdur (Spearman's $\rho = -0,387$; $p < 0,001$). Bu nəticə sosial media asılılığının artması ilə fərdlərin özgüvənlərinin azalma meyli göstərdiyini ortaya qoyur. Lakin sosial media asılılığı

səviyyələrinə görə özgüvən ortalamaları arasında aparılan ANOVA analizində statistik cəhətdən əhəmiyyətli fərq müşahidə olunmamışdır ($F = 1,141$; $p = 0,359$). Bu ziddiyyətli nəticə ondan xəbər verir ki, sosial media asılılığının özgüvənə təsiri ümumi səviyyədə hiss olunsada, bu təsir asılılığın spesifik qrupları üzrə aydın şəkildə fərqlənmir və fərdin özgüvəni digər sosial və fərdi amillərin təsiri ilə formalaşdıra bilər.

Normallıq testlərinin nəticələrinə əsasən, bəzi dəyişənlər (məsələn, özgüvən) normal paylanmadığı üçün onların təhlilində qeyri-parametrik metodlardan (məs., Spearman rho) istifadə olunmuşdur. Bu metodoloji yanaşma əldə edilən nəticələrin statistik etibarlılığını artırmışdır.

Ümumilikdə, tədqiqatın nəticələri sosial media asılılığının təşviş və depressiya kimi psixoloji simptomlarla əlaqəli olduğunu və bu asılılığın özgüvən üzərində də mənfi təsir göstərə biləcəyini göstərir. Bu, sosial media istifadəsinin psixoloji rifah üzərindəki potensial risklərini nəzərə almaq və müdaxilə strategiyalarını formalaşdırmaq üçün mühüm empirik sübutlar təqdim edir. Həmçinin, sosial media fenomenlərinin gözəllik və bədən tipləri ilə bağlı təqdimatlarının qadınlar arasında bədən imici narahatlıqlarını artırdığı və bu səbəbdən bədənin dismorfik pozuntusu riski ilə əlaqəli olduğu aşkar edildi.

Tədqiqatımızın hipotezlərindən olan sosial media asılılığının təşviş və depressiya səviyyəsinə təsiri də geniş şəkildə aparılan tədqiqat zamanı sübut edilmişdir. İnsan psixologiyasında hər bir amil digərinə müsbət və ya mənfi təsir edə bilər. Eyni bu tədqiqatda olduğu kimi – sosial şəbəkələrdən asılı şəkildə olan qadınlarda depressiya və təşviş səviyyəsinin də artdığı da nəticələrimizdən biridir.

Fərziyyəmiz bu idi ki, qadınlarda Bədən Dismorfik Pozuntusunun yaranmasında sosial şəbəkələrdəki fenomen qadınların böyük təsiri var. Tədqiqatımızın təhlillərində də göstərdiyimiz kimi, sosial media asılılığı artdıqca təşviş, depressiya səviyyəsinin artması, özgüvən səviyyəsinin azalması sosial medianın qadınların düşüncələrində ciddi dəyişiklər yaradır və bu da qadınlarda Bədən Dismorfik Pozuntusuna yol açdıra bilər.

Bu tapıntılar, sosial şəbəkələrdəki fenomen qadınların təbliğ etdiyi ideal bədən şəkillərinin qadınların bədənləri ilə əlaqədar mənfi düşüncələrinə təsir etməsi və nəticədə bədənin dismorfik pozuntusunun yaranmasına səbəb olduğu qənaətinə gəlməyə imkan verir. Sosial şəbəkələrin gənc qadınlar üzərində daha təsirli olması və bu təsirin yalnız fiziki görüntüyə deyil, həm də psixoloji və emosional sağlamlığa da zərər verə biləcəyi müşahidə edildi.

Tədqiqatın məhdudiyyətləri arasında yalnız müəyyən bir coğrafi ərazidən olan iştirakçılarla aparılması və sosial media istifadə vərdişlərinin dəyişkənliyinin nəzərə alınmaması göstərilə bilər. Gələcək tədqiqatlarda daha geniş və müxtəlif sosial media platformalarını istifadə edən fərqli yaş və coğrafi bölgələrdən olan qadınlar üzərində daha geniş bir analiz aparılması tövsiyə olunur. Eyni zamanda, bədən dismorfik pozuntusunun qarşısını almaq və qadınların özünə güvənini artırmaq məqsədilə sosial şəbəkələrdə sağlam bədən imici anlayışlarının təşviq edilməsi vacibdir.

Bu sahədə nələr önəmlidir?

- Sosial media platformalarında təsirli təhsil və maarifləndirmə proqramları:

Tədqiqat nəticələrinə əsaslanaraq, sosial şəbəkələrdəki ideal bədən tiplərinin təbliği qadınların özbaxışlarını mənfi təsir edir və bədən dismorfik pozuntusunun yaranmasına səbəb olur. Bu səbəbdən, sosial media platformalarında təhsil və maarifləndirmə proqramlarının yaradılması vacibdir. Belə proqramlar, qadınların öz bədənləri ilə bağlı daha realist və pozitiv anlayışlara sahib olmalarına kömək edə bilər. Həmçinin, sosial şəbəkələrin istifadəçiləri, gözəllik və bədən standartları haqqında daha kritik və sağlam bir yanaşma qazandırılmalıdır.

- Psixoloji dəstək və məşğuliyyət proqramlarının gücləndirilməsi:

Sosial media istifadəsi, qadınların özünə güvənlərini azaldır və onların psixoloji sağlamlığını mənfi təsir edir. Bu nəticəyə əsaslanaraq, psixoloji dəstək xidmətlərinin gücləndirilməsi vacibdir. Sosial şəbəkələrdəki bədən təsvirlərinə dair terapevtik müdaxilələr və məşğuliyyət proqramları qadınların özlərinə güvənlərini artırmağa və bədən imicini sağlam şəkildə qavramalarına kömək edə bilər.

- Sosial media və psixoloji sağlamlıq:

Sosial şəbəkə istifadəsinin qadınların psixoloji sağlamlığına və bədən imicinə təsirinin daha dərinlən araşdırılması zəruridir. Xüsusilə, sosial media istifadə vərdişlərinin qadınların özgüvənlərinə, depressiya və təşviş kimi psixoloji pozuntulara necə təsir etdiyini daha geniş tədqiqatlarla araşdırmaq lazımdır.

- Sosial media və kosmetik cərrahiyyə arasındakı əlaqə:

Sosial media fenomenlərinin qadınların kosmetik cərrahiyyə əməliyyatlarına təhrik etməsi tədqiq olunmalıdır. Bu məsələnin xüsusilə gənc qadınlar arasında necə inkişaf etdiyini daha dərinlən araşdırmaq vacibdir. Sosial şəbəkələrdəki ideal bədən təsvirləri və kosmetik cərrahiyyəyə yönəldici mesajların qadınların bədəninin dəyişdirilməsi ilə bağlı

qərarlarına necə təsir etdiyini müəyyən etmək psixoloji rifah üçün aparıcı amillərdən sayıla bilər.

Bu tədqiqatın nəticələri göstərir ki, sosial şəbəkələrdəki fenomen qadınların bədən təsvirləri, qadınların öz baxışlarını və bədən imicini ciddi şəkildə təsir edir və bədənə dismorfik pozuntusunun inkişafına səbəb ola bilər. Beləliklə, sosial şəbəkə platformalarının istifadəçilərinə qarşı daha diqqətli yanaşılması və qadınların psixoloji sağlamlığının qorunması üçün xüsusi proqramların hazırlanması önəmlidir.

Dissertasiya işindən əldə olunmuş tədqiqat nəticələri gələcəkdə aparılacaq tədqiqatlar üçün praktik baza kimi istifadə olunmaqla bərabər, BDP-li şəxslərə psixoloji yardım sahəsində fəaliyyət göstərən psixoloq və psixoterapevtlərin işinin daha effektiv təşkil olunması üçün faydalı ola bilər.

Bu tədqiqat nəticəsində Bədən Dismorfik Pozuntusu ilə sosial media fenomenləri arasında əlaqənin müəyyən dərəcədə mövcud olduğu aşkar edilmişdir. Lakin gələcək tədqiqatlarda daha geniş nümunə götürülməsi və uzunmüddətli təsirlərin araşdırılması tövsiyə olunur. Bundan əlavə, fərqli yaş qrupları və sosial statuslara malik qadınlar arasında müqayisəli araşdırmalar aparılması, fenomen qadınların yaratdığı təsirin spesifik xüsusiyyətlərini daha aydın ortaya qoya bilər. Eyni zamanda, sosial media istifadəsinin intensivliyi ilə bədən narazılığı arasındakı səbəb-nəticə əlaqələrinin təcrübi metodlarla müəyyən edilməsi faydalı olacaqdır. Məlum oldu ki, bədən imici ilə bağlı narazılıq yaşayan şəxslər sosial mediada daha çox vaxt keçirir, özlərini başqaları ilə müqayisə edir və daha çox psixoloji diskomfort hiss edirlər. Xüsusilə, sosial media platformalarında retuş olunmuş şəkillərin və filtrlı videoların yayılması gerçək bədən algısını təhrif edir. Bu isə artıq təkcə individual problem deyil, ictimai və mədəni kontekstdə də təhlil olunmalı bir məsələdir.

Aparılan tədqiqat nəticəsində məlum oldu ki, sosial media fenomenlərinin - xüsusilə qadın influenserlərin - yaratdığı ideal bədən görüntüləri cəmiyyətdə estetik gözləntiləri formalaşdırmaqda mühüm rol oynayır. Bu isə fərdlərdə, xüsusilə də gənc qadınlarda bədənə narazılıq hissinin yaranmasına və bədən dismorfik pozuntusu (BDP) riskinin artmasına səbəb olur. Sosial media platformalarında paylaşılmış redaktə olunmuş və filtrlı görüntülər istifadəçilərin həqiqi və təbii bədən qavrayışını təhrif edir.

Sorğular nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, bədənindən narazı olan şəxslər sosial mediada daha çox vaxt keçirir, özlərini başqaları ilə daha çox müqayisə edir və tez-tez kosmetik prosedurları düşünür və ya tətbiq edirlər. Estetik müdaxilələrə meyillilik, xüsusilə BDP simptomları ilə müşayiət olunan fərdlərdə, özünü daha qabarıq şəkildə göstərir. Bu isə göstərir

ki, sosial medianın təsiri yalnız sosial-psixoloji səviyyədə deyil, eyni zamanda davranış səviyyəsində də əks olunur.

Tədqiqat nəticələri həm akademik müstəvidə, həm də praktik sahədə bir sıra tövsiyələr irəli sürür. Əvvəla, sosial media istifadəçilərinin media savadlılığı artırılmalıdır ki, onlar filtrlı, redaktə olunmuş görüntülərlə real həyat arasındakı fərqi ayırd edə bilsinlər. Eyni zamanda, psixoloji maarifləndirmə proqramları vasitəsilə gənclərə öz bədənlərini daha real, sağlam və fərdi bir baxışla qiymətləndirmə bacarığı aşılmalıdır. Sosial mediada fəaliyyət göstərən influenserlər isə məsuliyyətli davranmalı, müxtəlif bədən tiplərini təmsil edən, inklüziv və real məzmunlar paylaşmağa təşviq olunmalıdır.

Bu tədqiqat, BDP-nin rəqəmsal dövrdə daha da mürəkkəbləşən səbəb-nəticə əlaqələrini anlamağa və gələcək araşdırmalara yeni istiqamətlər verməyə zəmin yaratmışdır. Gələcək tədqiqatlarda yaş, cinsiyyət, sosial sinif və mədəni kontekst kimi dəyişənlər də nəzərə alınmaqla daha geniş nümunə üzərində araşdırmalar aparılması məqsəduyğundur.

İSTİFADƏ OLUNAN ƏDƏBİYYATLAR

Azərbaycan dilində:

1. Azərbaycan Psixiatriya Assosiasiyası. (2021). Psixi pozuntuların diaqnostikası və müalicəsi üzrə metodik göstərişlər. Bakı: APA nəşriyyatı.
2. Əliyeva L. (2020). Bədən dismorfik pozuntusunun klinik xüsusiyyətləri və müasir yanaşmalar. *Azərbaycan Tibb Jurnalı*, 4(58), 112–117.
3. İsmaylova R. (2023). Sosial şəbəkələrin qadınların özünəqavrayışına təsiri: Azərbaycan nümunəsi. *Azərbaycan Sosial Elmlər Jurnalı*, 5(15), 77–84.
4. Quliyeva S. (2022). Sosial mediada gözəllik standartları və qadınların bədən qavrayışı. *Psixologiya və Sosial İş Jurnalı*, 2(10), 45–52.
5. Malikova, A., & Şahin, C. (2024). Sosial Media Asılılığı Ölçeğinin Azərbaycan Türkçəsinə Uyarlanması: Geçərlik və Güvənirlilik Araşdırması. *Participatory Educational Research (PER)*, 11(1), 35–50. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3863756>
6. Mammadova, F., Sultanov, M., Hacıyeva, A., Aichberger, M., & Heinz, A. (2012). Translation and adaptation of the Zung Self-Rating Depression Scale for application in the bilingual Azerbaijani population. *European Psychiatry*, 27(S2), S27–S31. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(12\)75705-Xem-consulte.com+5Cambridge University Press & Assessment+5PubMed+5](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(12)75705-Xem-consulte.com+5Cambridge University Press & Assessment+5PubMed+5)
7. Məmmədov A. (2022). Rəqəmsal dövrdə bədən imicinin dəyişməsi və psixoloji təsirlər. *Bakı Dövlət Universiteti Elmi Əsərləri*, 3(74), 89–95.
8. Nəsirova, A. (2022, 14 iyun). Gənclərdə təşviş pozuntularının artma səbəbləri. *İsim.az*. <https://www.isim.az/genclerde-tesvis>
9. Nuruzađə, A. (2022). Azərbaycanda gənc qadınların təhsil və karyera qurmaqla əlaqədar seçimlərinə təsir göstərən faktorlar. *Khazar.org*. <http://dspace.khazar.org/handle/20.500.12323/6227>
10. Şirinova, L. (2021). Tələbələrdə təşviş və depressiya səviyyəsinin müəyyənləşdirilməsi: Zung şkalalarının Azərbaycan nümunəsində tətbiqi. *Bakı: Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti Nəşriyyatı*.

Türk dilinde:

11. Bayköse N., & Esin İ. (2020). Sporda beden imajı ve sosyal medya etkisi. *Akademik Sosyal*

Araştırmalar ve Bilimler Dergisi (ASBİD), 6(20), 489–504.

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/asbid/issue/48686/612116>

12. Eşiyok Sönmez, A., & Özgen F. (2017). Medya kullanımı ve beden imajı: Türkiye ve İngiltere örneği. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 1–22.

13. Metekoğlu Akalın Ş. (2023). Sosyal medya ve dismorfofobi: Yeni bir estetik kaygı çağı. *CiltHastaliklari.com*. <https://ciltHastaliklari.com/2023/02/27/sosyal-medya-ve-dismorfofobi/>

14. Öztürk O. (2008). Ruh sağlığı ve bozuklukları (10. basım). *Nobel Tıp Kitabevleri*.

15. Psikolojik Dergi. (2023). Sosyal medya ve olumsuz beden algısı. *Psikolojik Dergi*. <https://psikolojikdergi.com/sosyal-medya-ve-olumsuz-beden-algisi/>

16. Üsküdar Üniversitesi. (2023). Sosyal medyadaki mükemmel bedenler değersizlik hissi yaratıyor. Üsküdar Üniversitesi. <https://uskudar.edu.tr/tr/icerik/42849/sosyal-medyadaki-mukemmel-bedenler-degersizlik-hissi-yaratiyor>

17. Eke A., Adam M., Kowalski K., & L. Ferguson. (2019). “Narratives of adolescent women athletes’ body self-compassion, performance and emotional well-being”. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, vol.12, no.2, 175–191.

İngilis dilinde:

18. Alperstein, N. (2015). Social comparison of idealized female images and the curation of self on Pinterest. *The Journal of Social Media in Society*, 4, 5-27.

19. American Academy of Facial Plastic and Reconstructive Surgery. (2023). *Annual plastic surgery trends report*. <https://www.aafprs.org/media/press-release/2023-annual-report>

20. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Arlington, VA: *American Psychiatric Publishing*.

21. American Society of Plastic Surgeons. (2022). *Plastic Surgery Statistics Report*. <https://www.plasticsurgery.org/documents/news/Statistics/2022/plastic-surgery-statistics-report-2022.pdf>

22. Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between

- addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
23. Anson, M., Veale, D., & de Silva, P. (2012). Social-evaluative versus self-evaluative appearance concerns in Body Dysmorphic Disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 50(12), 753–760. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.09.003>
 24. Anson, M., Veale, D., & Miles, S. (2015). Appearance comparison in individuals with body dysmorphic disorder and controls. *Body Image*, 15, 132–140.
 25. Averill, L. W., & Rullo, J. (2022). Dermatologic disorders and associated psychological comorbidities. *Psychiatric Clinics of North America*, 45(2), 275–291.
 26. Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLOS ONE*, 12(1), e0169839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
 27. Becker, A. E., Fay, K. E., Agnew-Blais, J., Khan, A. N., Striegel-Moore, R. H., & Gilman, S. E. (2011). Social network media exposure and adolescent eating pathology in Fiji. *The British Journal of Psychiatry*, 198, 43-50.
 28. Beldholm B. (2024). “How Soon After Pregnancy Can I Get Abdominoplasty Surgery?” *Expert Guidance*.
 29. Bjornsson, A. S., Didie, E. R., & Phillips, K. A. (2010). Body dysmorphic disorder. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 12(2), 221-232.
 30. Brown, R. H., & Slaughter, J. R. (2020). The psychological effects of cosmetic surgery: The influence of social media. *Journal of Plastic and Reconstructive Surgery*, 8(1), 45-58.
 31. Buhlmann, U., Wilhelm, S., Glaesmer, H., Mewes, R., Brähler, E., Rief, W., & Richter, M. M. (2002). Psychiatric comorbidity in body dysmorphic disorder. *Psychiatry Research*, 109(3), 255–264. [https://doi.org/10.1016/S0165-1781\(02\)00008-3](https://doi.org/10.1016/S0165-1781(02)00008-3)
 32. Choukas-Bradley, S., Nesi, J., Widman, L., & Galla, B. M. (2019). The effect of social media on body dissatisfaction in adolescents: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 101, 259–275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.028>
 33. Coates H. (2023). 24 Vintage Photos Of Eternal Beauty Muse, Audrey Hepburn. *Vogue*. <https://www.vogue.com/article/audrey-hepburn-best-beauty-hair-makeup-moments>

34. Coates H. (2024). As She Turns 90, See Vintage Photos Of French Beauty Muse Brigitte Bardot. *Vogue*. <https://www.vogue.co.uk/gallery/brigitte-bardot-beauty-looks>
35. Coates H. (2024). Sophia Loren is 90! Look Back at Her Greatest Vintage. *Vogue*. <https://www.vogue.com/article/sophia-loren-best-beauty-looks>
36. Crerand, C. E., Franklin, M. E., Sarwer, D. B., & Phillips, K. A. (2006). Body dysmorphic disorder and cosmetic surgery. *Plastic and Reconstructive Surgery*, 118(7), 167-180.
37. Crusius, J., Corcoran, K., & Mussweiler, T. (2022). Social comparison: Theory, research, and applications. In *Social Comparison Theory: Research and Applications*.
38. Cuzzolaro, M., & Nizzoli, U. (2018). Enrico Morselli and the Invention of Dysmorphophobia: A Guide to Assessment, Treatment, and Prevention. In *Body Image, Eating, and Weight* (pp. 85–95). Springer.
39. de Vries, D. A., Peter, J., de Graaf, H., & Nikken, P. (2016). Adolescents' social network site use, peer appearance-related feedback, and body dissatisfaction: Testing a mediation model. *Journal of Youth and Adolescence*, 45, 211-224.
40. Deckersbach, T., Otto, M. W., Savage, C. R., Baer, L., & Jenike, M. A. (2000). The relationship between semantic organization and memory in individuals with body dysmorphic disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(3), 263-273.
41. Dingemans, A. E., van Rongen, S., & van Furth, E. F. (2022). The overlap between obsessive-compulsive disorder and body dysmorphic disorder: A narrative review. *Journal of Affective Disorders*, 297, 127–135.
42. Dobosz, M., Rogowska, P., Sokołowska, E., & Szczerkowska, A. (2022). Motivations, demography, and clinical features of body dysmorphic disorder among people seeking cosmetic treatments: A study of 199 patients. *Psychology, Health & Medicine*, 27(6), 1237–1244. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1951582>
43. Dunstan, D. A., & Scott, N. (2020). Norms for Zung's Self-rating Anxiety Scale. *BMC Psychiatry*, 20(1), 90. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2427-6>
44. Fang, A., & Hofmann, S. G. (2010). Relationship between social anxiety disorder and body dysmorphic disorder. *Clinical Psychology Review*, 30(8), 1040-1050.
45. Fang, A., Matheny, N. L., & Wilhelm, S. (2014). Body dysmorphic disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 37(3), 287–300. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2014.05.003>

46. Fang, A., Sawyer, A. T., Aderka, I. M., & Hofmann, S. G. (2013). Psychological Treatment of Social Anxiety Disorder Improves Body Dysmorphic Concerns. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(7), 760–767.
47. Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.
48. Feusner, J. D., Moller, H., Altstein, L., Sugar, C., Bookheimer, S., Yoon, J., & Hembacher, E. (2021). Inverted face processing in body dysmorphic disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 44(15), 1088–1094.
49. Feusner, J. D., Moody, T., Hembacher, E., Townsend, J., McKinley, M., Moller, H., & Bookheimer, S. (2010). Abnormalities of visual processing and frontostriatal systems in body dysmorphic disorder. *Archives of General Psychiatry*, 67(2), 197–205.
<https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2009.205>
50. Feusner, J. D., Neziroglu, F., Wilhelm, S., Mancusi, L., Bohon, C., & Saxena, S. (2010). What causes BDD: Research findings and a proposed model. *Psychiatry Research*, 180(2–3), 100–105. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.04.022>
51. Feusner, J. D., Townsend, J., Bystritsky, A., & Bookheimer, S. (2007). Visual information processing of faces in body dysmorphic disorder. *Archives of General Psychiatry*, 64(12), 1417-1425.
52. Fioranelli, M., Roccia, M. G., Sorrentino, S., & D'Errico, A. (2016). Body Dysmorphic Disorder: History and Curiosities. *Journal of Surgery and Surgical Research*, 2(2), 012–017.
https://www.researchgate.net/publication/311702495_Body_Dysmorphic_Disorder_History_and_Curiosities
53. Fiore J. (2019). Visual Culture. How Ancient Egyptian Cosmetics Influenced Our Beauty Rituals. <https://www.artsy.net/article/artsy-editorial-beauty-secrets-ancient-egyptians>
54. Fiske, S. T. (2014). Social beings: Core motives in social psychology (3rd ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
55. Fleming, C. (2014). Emily Bryngelson: Instagram's impact on body image and self-esteem. *Elle Magazine*. <https://www.elle.com/culture/tech/a15039/emily-bryngelson-instagram-body-image/>

56. Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460–476. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>
57. Grace, S. A., Feusner, J. D., & Bookheimer, S. Y. (2021). Fronto-limbic connectivity in body dysmorphic disorder: Implications for affective and visual processing. *Human Brain Mapping*, 42(12), 3628–3641.
58. Grant, J. E., & Odlaug, B. L. (2009). Excoriation (skin-picking) disorder: A review of the literature. *Journal of Clinical Psychiatry*, 70(10), 1424–1430.
59. Griffiths, S., Murray, S. B., Krug, I., & McLean, S. A. (2018). The role of social norms in the relationship between social media use and body dissatisfaction. *Eating Behaviors*, 29, 1-6.
60. Groesz, L. M., Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, 31(1), 1–16. <https://doi.org/10.1002/eat.10005>
61. Gupta, M. A., Gupta, A. K., & Vujovic, L. (2020). Psychiatric aspects of dermatological disorders. *Clinics in Dermatology*, 38(6), 750–757.
62. Gupta, M., Jassi, A., & Krebs, G. (2023). The association between social media use and body dysmorphic symptoms in young people. *Frontiers in Psychology*, 14, 1231801. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1231801>
63. Haddad, G. (2022). The impact of social media on body dissatisfaction and dysmorphia in adolescents in the U.S. [Master's thesis], *Columbia University*. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/360696342_The_Impact_of_Social_Media_on_Body_Dissatisfaction_and_Dysmorphia_in_Adolescents_in_the_US
64. Herb, M. (2021). Embracing body positivity in the beauty industry. *Medium*. <https://medium.com/cosmic-confidence/embracing-body-positivity-in-the-beauty-industry-a1df720a3486>
65. Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). “Strong beats skinny every time”: Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), 76–79. <https://doi.org/10.1002/eat.22559>
66. Holmstrom, A. J. (2004). The effects of the media on body image: A meta-analysis. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 48, 196-217.

67. Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
68. IBM Corp. (2022). IBM SPSS Statistics for Windows, Version 30.0. Armonk, NY: IBM Corp.
69. Jefferies-Sewell, K., Chamberlain, S. R., Fineberg, N. A., & Laws, K. R. (2016). Cognitive dysfunction in Body Dysmorphic Disorder: New implications for nosological systems & neurobiological models. *CNS Spectrums*, 22(1), 51–60. Journal of the American Medical Association (JAMA). (2023). *The rise of social media influence on cosmetic surgery decisions*. https://jamanetwork.com/journals/jamasurgery/fullarticle/2816732#google_vignette
70. Kaleeny, J. D., & Janis, J. E. (2024). Body dysmorphic disorder in aesthetic and reconstructive plastic surgery: A systematic review and meta-analysis. *Healthcare (Basel)*, 12(13), 1333. <https://doi.org/10.3390/healthcare12131333>
71. Karimkhani, C., Dellavalle, R. P., & Coffeng, L. E. (2017). Global skin disease morbidity and mortality: An update from the Global Burden of Disease Study 2013. *JAMA Dermatology*, 153(5), 406–412.
72. Kelly, M. M., Didie, E. R., & Phillips, K. A. (2014). Personality traits in individuals with body dysmorphic disorder. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(3), 210–216.
73. Kharpal, A. (2015). Facebook's Instagram hits 400M users, beats twitter. *CNBC*. Retrieved from <https://www.cnbc.com/2015/09/23/instagram-hits-400-million-users-beating...>
74. Kilbourne, J. (1999). *Can't buy my love: How advertising changes the way we think and feel*. Simon and Schuster.
75. Kohli, I., Braunberger, T. L., & Dellavalle, R. P. (2019). Selfie dysmorphia: The future of body dysmorphic disorder in the social media era. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 81(5), 1270–1271.
76. Kuck, N., Florin, I., & Ehring, T. (2021). Self-esteem in body dysmorphic disorder: A meta-analytic review. *Journal of Anxiety Disorders*, 79, 102388.
77. Labuschagne, I., Castle, D. J., Dunai, J., Kyrios, M., & Rossell, S. L. (2010). An

- Examination of Delusional Thinking and Cognitive Styles in Body Dysmorphic Disorder. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(8), 706–712.
78. Lai, V. W., Chen, C. Y., & Fung, T. T. (2022). Psychosocial impact of vitiligo: A systematic review. *JAMA Dermatology*, 158(5), 540–550.
79. Leahey, T. M., Crowther, J. H., & Mickelson, K. D. (2007). The frequency, nature, and effects of naturally occurring appearance-focused social comparisons. *Behavior Therapy*, 38(2), 132-143.
80. Lenhart, A. (2015). Teens, social media & technology overview. *Pew Research Center*. <https://www.pewinternet.org/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/>
81. Leone, D. J., Dakanalis, A., & Riva, G. (2020). Serum oxytocin and BDD symptom severity: A correlational analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 113, 104541.
82. Lewallen, J., & Behm-Morawitz, E. (2016). Pinterest or thinterest?: Social comparison and body image on social media. *Social Media+ Society*, 2, 1-9.
- 83 Li, W., Lai, T. M., Bohon, C., Loo, S. K., & Feusner, J. D. (2015). Aberrant occipital and temporal visual processing in body dysmorphic disorder. *Psychological Medicine*, 45(9), 1915–1925.
84. Lucy. (2015). Lucrezia Borgia | Beauty Beacons. *Loepsie*. <https://loepsie.com/2015/10/lucrezia-borgia-beauty-beacons/>
85. Magin, P., Adams, J., Heading, G., Pond, D., & Smith, W. (2006). The psychological sequelae of acne: A qualitative study of patients experiences. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 55(5), 881–885.
86. Mattina, G. F., Chang, D., & Wilhelm, S. (2020). Body dysmorphic disorder: Current insights and treatment options. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 183–194.
87. McGrath, M. G., Wilhelm, S., & Veale, D. (2023). Clinical features and management of body dysmorphic disorder. *Lancet Psychiatry*, 10(1), 27–40.
88. McKay, D., & Neziroglu, F. (2011). Treatment for Body Dysmorphic Disorder: Theoretical and Practical Perspectives. *Washington, DC: American Psychological Association*.
89. Mills, J. S., Shannon, A., & Hogue, J. (2018). Beauty, body image, and the media. *Advances in Experimental Social Psychology*, 57, 191-257.

90. Minton M. (2017). Model Winnie Harlow's Nude Selfie Shows What Really Makes Her 'Different'. *And it's not her skin*. <https://www.self.com/story/winnie-harlow-nude-selfie>
91. Monzani, B., Rijdsdijk, F., Harris, J., Mataix-Cols, D. (2014). The structure of genetic and environmental risk factors for body dysmorphic symptoms in adolescence and young adulthood. *JAMA Psychiatry*, 71(6), 731–738.
92. Moorhead, S. A., Hazlett, D. E., Harrison, L., Carroll, J. K., Irwin, A., & Hoving, C. (2013). A new dimension of health care: Systematic review of the uses, benefits, and limitations of social media for health communication. *Journal of Medical Internet Research*, 15(4), e85. <https://doi.org/10.2196/jmir.1933>
93. Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry*, 12(4), 177-196.
94. Morselli, E. (1891). Sulla dismorfofobia e sulla tafefobia, due forme non ancora descritte di pazzia con idee fisse. *Bollettino della Regia Accademia delle Scienze Mediche di Genova*, VI, 110–119.
95. Murray, S. B., Griffiths, S., Rieger, E., & Touyz, S. W. (2017). Male eating disorders: An evolving terrain of research. *Current Opinion in Psychiatry*, 30(6), 425–430. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000362>
96. Mustapha, N. Khan, and M. I. Qureshi, "Is technology affecting the way our minds operate? Digital psychology of users in the era of digitalization," *Advanced Structured Materials*, vol. 174, pp. 71–92, 2022. https://doi.org/10.1007/978-3-031-01488-8_8
97. Myers, T. A., Ridolfi, D. R., Crowther, J. H., & Ciesla, J. A. (2012). The impact of social comparison on body dissatisfaction in the naturalistic environment: The roles of appearance schema activation, thin-ideal internalization, and feminist beliefs. *Body Image*, 9(3), 383-387.
98. Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683-698.
99. Neves, C. M., Cipriani, F. M., Meireles, J. F. F., & Ferreira, M. E. C. (2017). Body image and social media: The impact of appearance-focused social networks on body dissatisfaction and appearance comparisons. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 39(4), 347–354. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2196>
100. Neziroglu, F., Hickey, M., & McKay, D. (2010). Psychophysiological and cognitive-

behavioral models of body dysmorphic disorder. *Body Image*, 7(1), 28-36.

101. Neziroglu, F., Hickey, M., & McKay, D. (2010). Psychophysiological and self-report components of disgust in Body Dysmorphic Disorder: The effects of repeated exposure. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(1), 40–51.
<https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.1.40>

102. Neziroğlu, F., & Yaryura-Tobias, J. A. (1995). Trichotillomania and body dysmorphic disorder: A case report. *Journal of Clinical Psychiatry*, 56(4), 158–160.

103. Olatunji, B. O., Cisler, J. M., & Tolin, D. F. (2006). Quality of life in the anxiety disorders: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 27(5), 572–581.

104. Onden-Lim, M., & Grisham, J. R. (2013). Body dysmorphic disorder and social anxiety disorder: The role of appearance-based social comparison and disgust. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 2(2), 159-165.

105. Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11), 363-377.

106. Phillips, K. A. (Ed.). (2017). Body dysmorphic disorder: Advances in research and clinical practice. *Oxford University Press*.

107. Phillips, K. A. (2009). Understanding Body Dysmorphic Disorder: An Essential Guide. *Oxford University Press*.

108. Phillips, K. A., Albertini, R. S., & Rasmussen, S. A. (2002). A randomized placebo-controlled trial of fluoxetine in body dysmorphic disorder. *Archives of General Psychiatry*, 59(4), 381-388.

109. Phillips, K. A., & Diaz, S. F. (1997). Gender differences in body dysmorphic disorder. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 185(9), 570-577.

110. Phillips, K. A., & Kelly, M. M. (2021). Body dysmorphic disorder in women: Prevalence, clinical features, and treatment. *Women's Health*, 17, 17455065211000765.

111. Phillips, K. A., Menard, W., Fay, C., & Weisberg, R. (2005). Demographic characteristics, phenomenology, comorbidity, and family history in 200 individuals with body dysmorphic disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 162(2), 456-462.

112. Phillips, K. A. (2005). The broken mirror: Understanding and treating body dysmorphic disorder. *Oxford University Press*.

113. Phillips, K. A., & McElroy, S. L. (2000). Comorbidity of body dysmorphic disorder and social phobia. *Journal of Psychiatric Research*, 34(4), 307–312.
114. Phillips, K. A., Pagano, M. E., Menard, W., & Stout, R. L. (2006). A 12-month follow-up study of the course of body dysmorphic disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 163(5), 907–912. <https://doi.org/10.1176/ajp.2006.163.5.907>
115. Pikoos, T., Buzwell, S., Sharp, G., & Rossell, S. L. (2021). The role of social media in body dissatisfaction and cosmetic surgery attitudes: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 86, 102032. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102032>
116. Ramphul, K., & Mejias, S. G. (2018). Is “Snapchat dysmorphia” a real issue?. *Cureus*, 10(3), e2263. <https://doi.org/10.7759/cureus.2263>
117. Rauch, S. L., Phillips, K. A., & Dougherty, D. D. (2003). Neurocircuitry of body dysmorphic disorder. *CNS Spectrums*, 8(6), 438–445.
118. Ridolfi, D. R., Myers, T. A., Crowther, J. H., & Ciesla, J. A. (2011). Do appearance-focused social comparisons mediate the relation between peer and media influences and body dissatisfaction? *Sex Roles*, 65(7-8), 491–505.
119. Rieder, E. A., & Tausk, F. (2012). Psychodermatology. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 66(5), 849–856.
120. Rodgers, R. F., Wertheim, E. H., Damiano, S. R., Gregg, K. J., & Paxton, S. J. (2019). Examining parental influences on body image dissatisfaction and disordered eating in early adolescent girls. *Appetite*, 139, 235–244.
121. Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., Jarman, H. K., & Paxton, S. J. (2020). A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(2), 399–409.
122. Rodgers, R. F., et al. (2020). Social media, appearance-related comparisons, and body dissatisfaction in adolescents: Testing a cognitive-behavioral model. *Body Image*, 33, 278–285. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.03.002>
123. Rogers, M., & O’Connor, M. (2021). The pursuit of the 'Instagram face': Beauty standards and cosmetic enhancements in the digital age. *Media, Culture & Society*, 43(7), 1251–1270.

124. Rondez, A. (2021, February 28). Filters, fillers, and Facetune: The effects of social media on self-image. *CP Women in Business*. <https://www.cpwomeninbusiness.com/fillers>
125. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
126. Rutter, C., & Strang, F. (2016). Khloe Kardashian joins sister Kim with 'skinny' Photoshop fail – their worst attempts to fool us ever. *Mirror*. <https://www.mirror.co.uk>
127. Sanzari, C. M., Gorrell, S., Anderson, L. M., Reilly, E. E., Niemiec, M. A., Orloff, N. C., Anderson, D. A., & Hormes, J. M. (2023). The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure. *Eating Behaviors*, 49, 101722. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101722>
128. Sarwer, D. B., Wadden, T. A., & Pertschuk, M. J. (1998). Body image dissatisfaction and body dysmorphic disorder in 100 cosmetic surgery patients. *Plastic and Reconstructive Surgery*, 101(6), 1644-1649.
129. Sarwer, D. B., Wadden, T. A., Pertschuk, M. J., & Whitaker, L. A. (1998). The psychology of cosmetic surgery: A review and reconceptualization. *Clinical Psychology Review*, 18(1), 1-22.
130. Sorice, S. C., Li, A. Y., Gilstrap, J., & Canales, F. L. (2020). Social media and body contouring: The impact of online exposure on patient decision making. *Plastic and Reconstructive Surgery*, 145(3), 586-594.
131. Summers, B. J., Moulding, R., & Kyrios, M. (2020). Network analysis of body dysmorphic disorder and major depressive disorder. *Clinical Psychological Science*, 8(3), 547–561.
132. Tian, D., Wang, D., Feusner, J. D., & Peng, D. (2019). White matter connectivity in body dysmorphic disorder: A diffusion tensor imaging study. *Journal of Affective Disorders*, 256, 264–272.
133. Tiggemann, M., & Miller, J. (2010). The Internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness. *Sex roles*, 63, 79-90.
134. Tiggemann, M., & Polivy, J. (2010). Upward and downward: Social comparison processing and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(5), 567-585.
135. Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). *NetGirls: The Internet, Facebook, and body image*

- concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), 630–643.
<https://doi.org/10.1002/eat.22254>
136. Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2016). “Strong is the new skinny”: A content analysis of fitspiration images on Instagram. *Journal of Health Psychology*, 23(8), 1003–1011.
<https://doi.org/10.1177/1359105316639436>
 137. Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*, 15, 61–67.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.003>
 138. Vashi, N. A., & LaRussa, S. (2023). Charismaphobia: A new frontier in psychodermatology. *International Journal of Dermatology*, 62(4), 478–481.
 139. Veale, D. (2000). Outcome of cosmetic surgery and "DIY" surgery in patients with body dysmorphic disorder. *Psychiatric Bulletin*, 24(6), 218-220.
 140. Veale, D., Neziroglu, F., & Coughtrey, A. (2016). Body dysmorphic disorder: A treatment manual. *Wiley*.
 141. Veale, D., & Wilson, G. (2020). *Body dysmorphic disorder: A treatment manual* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
 142. Walker, C. E., Krumhuber, E. G., Dayan, S., & Furnham, A. (2019). Effects of social media use on young women's body image concerns and cosmetic surgery attitudes. *Aesthetic Surgery Journal*, 39(5), 509-518
 143. Wilhelm, S., Buhlmann, U., & Tolin, D. F. (2013). Body dysmorphic disorder and obsessive-compulsive disorder: A systematic review of direct comparative studies. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(1), 1–9.
 144. Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49.
 145. World Health Organization. (1992). International Classification of Diseases (ICD-10). Geneva: World Health Organization.
 146. World Health Organization. (2019). International Classification of Diseases (ICD-11). Geneva: World Health Organization.
 147. Zarouali, B., Dobber, T., De Pauw, G., & Hudders, L. (2021). The effects of beauty filters

on self-perception and cosmetic surgery intentions. *Journal of Social Media Studies*, 9(2), 103-120.

148. Zung, W. W. K. (1965). A Self-Rating Depression Scale. *Archives of General Psychiatry*, 12(1), 63–70. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1965.01720310065008>

149. Zung, W. W. K. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics*, 12(6), 371–379.

Rus dilində:

150. Alter.ru. (2024). Дисморфия: откуда берётся ненависть к своему телу. Alter.ru Blog.

<https://blog.alter.ru/likbez/dismorfija-i-otkuda-ona-beretsja-nenavizhu-svoe-telo/>

151. Курпатов, А. (2022). Красная таблетка: Посмотри правде в глаза. *Москва: Альпина Паблшер*.

152. Meduza. (2023). Почему соцсети делают нас несчастными? *Meduza.io*.

<https://meduza.io/feature/2023/01/15/pochemu-sotsseti-delayut-nas-neschastnymi>

153. PsyAndNeuro.ru. (2024). Водидисморфическое расстройство и влияние социальных сетей. *PsyAndNeuro.ru*. <https://psyandneuro.ru/bdd-i-socialnye-seti/>

154. Psychologies.ru. (2023). Новые стандарты красоты: как соцсети меняют восприятие тела. *Psychologies Russia*. <https://www.psychologies.ru/self-knowledge/body/novye-standarty-krasoty/>

155. Шевченко, С. (2021). Бодидисморфическое расстройство: симптомы, диагностика, лечение. *Psychology Today Russia*. <https://psy-today.ru/articles/bdd-simptomy-i-lechenie>

Qadınlarda dismorfik pozuntunun yaranmasında social şəbəkələrdəki fenomen qadınların rolu

Xülasə

Fərqli dövrlərdə müxtəlif xəstəliklərin rast gəlinmə tezliyi, onların xüsusiyyətləri dəyişib inkişaf etdiyi kimi bu psixoloji xəstəliklərə münasibət, onların diaqnozu və müalicə üsulları da fərqli mənə kəsb etməyə başlayır. Burada elmin inkişafının nəticəsi kimi biliklərin və məlumatların yenilənməsi ilə bərabər, cəmiyyətin sosial normalarında baş verən dəyişikliklər, texnika və sosial şəbəkə platformalarının da rolu böyükdür. Bu tədqiqatın məqsədi, sosial şəbəkələrin qadınlarda Bədən Dismorfik Pozuntusunun yaranmasında təsirini araşdırmaq idi. Sosial şəbəkələrin son illərdə geniş yayılması, həmçinin insanların sosial media vasitəsilə öz bədənləri ilə bağlı normativləri qəbul etməsi və müqayisə etməsi, Bədən Dismorfik Pozuntusunun yaranmasında əhəmiyyətli rol oynayır. Qadınların öz bədənləri ilə bağlı normativləri, düşüncələrinin dəyişməsi müxtəlif dövrlərdə fərqli olmuşdur. Dissertasiya işimizdə də qeyd etdiyimiz kimi, bu düşüncələrin səbəbi hər dövrdə olan müxtəlif populyar mədəniyyətlərdir. Hər dövrün öz aparıcı mədəniyyətinin olması ilə bərabər, hər dövrdə gözəllik standartlarının da kriteriyaları dəyişmiş və şaxələnmişdir. Miladdan əvvəl olan dövr, intibah dövrü, XIX əsr və günümüzdə texnologiyanın çox inkişaf etdiyi və plastik cərrahiyyə əməliyyatlarının normal olmayan tərzdə artdığı dövrdə gözəllik standartları fərqli və bir-birilə ziddiyyət təşkil edən vəziyyətdədir. Bu vəziyyət hər dövrə aid populyar mədəniyyətin spektrlərinin dəyişməsinə və müxtəlifləşməsinə yol açır. Buna görə də, bəzi qadınlar sırf populyar mədəniyyətə uyğunlaşmaq üçün düşüncələrini dəyişdirir və bu da müxtəlif psixoloji pozuntulara səbəb olur. Bədən Dismorfik Pozuntusu da bu xəstəliklərdən biridir.

Bu çərçivədə aparılan tədqiqatda əsas məqsəd, sosial şəbəkələrdə aktiv şəkildə yer alan və xüsusilə bədən imicinə yönəlmiş məzmunlara daha çox məruz qalan qadınlarda bədən dismorfik pozuntusu simptomlarının hansı dərəcədə təzahür etdiyini araşdırmaq olmuşdur. Tədqiqat nəticələri göstərmişdir ki, xüsusilə “fenomen qadınlar” kimi tanınan sosial media fiqurlarının yaratdığı bədən normativləri real həyatda reallaşması çətin olan, zamanla dəyişən və psixoloji yük doğuran tələblər formalaşdırır. Bu normativlərə uyğunlaşma arzusu qadınların bədənələrinə qarşı tənqidi münasibət bəsləməsinə, güzgü qarşısında narahatlıqlarının artmasına, bəzi hallarda isə estetik müdaxilə axtarışına səbəb olur. Bütün bu hallar isə Bədən Dismorfik Pozuntusunun simptomatik strukturunu gücləndirir.

The role of social media influencer women in the development of body dysmorphic disorder in women

Abstract

Just as the prevalence and characteristics of various diseases have changed and evolved over different periods, the perception of psychological disorders, their diagnosis, and treatment approaches have also undergone significant transformation. This shift is not only a result of advancements in scientific knowledge and the accumulation of updated data, but also influenced by changes in societal norms, technological progress, and the widespread use of social media platforms.

The aim of this study was to examine the impact of social media on the development of Body Dysmorphic Disorder (BDD) in women. The widespread use of social media in recent years, along with individuals adopting and comparing bodily norms presented online, plays a crucial role in the emergence of BDD. Women's perception of body image and beauty standards has varied across different eras. As discussed in our dissertation, these perceptions are shaped by the prevailing popular culture of each period. Every era introduces its own dominant cultural norms and with them, different and often conflicting standards of beauty. From the pre-Christian era to the Renaissance, the 19th century, and today's highly digital and surgery-driven age, these standards have shifted drastically. These evolving beauty ideals have led to a diversification of popular cultural influences. Consequently, some women alter their perceptions and behaviors to conform to these ideals, which may lead to various psychological disturbances. Body Dysmorphic Disorder is one such condition.

Within this framework, the present study aimed to investigate the extent to which women who are highly exposed to appearance-focused content on social media exhibit symptoms of BDD. The findings revealed that so-called "influencer women" on social networks contribute to the establishment of beauty standards that are difficult to achieve in reality, frequently shifting, and psychologically burdensome. The desire to conform to these unrealistic norms leads many women to develop a critical attitude toward their bodies, increased discomfort in front of mirrors, and in some cases, a pursuit of cosmetic interventions. All of these factors contribute to the intensification of the symptomatic structure of Body Dysmorphic Disorder.

“Qadınlarda dismorfik pozuntunun yaranmasında sosial şəbəkələrdəki fenomen qadınların rolu.” mövzusu üzrə keçirilən tədqiqatın sualları

Qeyd: bu sorğu əsasında verilən cavabların hər biri tam məxfi şəkildə saxlanılır.

Tədqiqatın demokrafik sualları

1.Yaşınız (rəqəm ilə):

2.Ailənizin mədəni vəziyyəti:

A) evli

B) subay

C) boşanmış

D) dul

3.Təhsil səviyyəniz:

A) ali

B) orta

C) peşə

D) təhsilim yoxdur

4. Hal-hazırdakı iş vəziyyətiniz:

A) işləyirəm

B) evdar xanımam

C) tələbəyəm

5. Günlük sosial mediadan istifadə vaxtı: (dəqiqə ilə)

Sosyal Medya Bağlılılığı Ölçeği- Öğrenci Formu (SMBÖ-ÖF)
Sosyal Medya Asılılığı Şkalası- Tələbə Formu



AÇIQLAMA: Aşağıda sosial şəbəkələrin istifadəsinə dair fərqli situasiyalar qeyd edilmişdir. Hər ifadəni diqqətlə oxuyub sizə uyğun olan ifadəni (X) işarələməyiniz xahiş olunur. Zəhmət olmasa, bütün bəndləri oxuyub işarələyin.		① Mənə heç uyğun deyil	② Mənə uyğun deyil	③ Qətersizəm	④ Mənə uyğundur	⑤ Mənə çox uyğundur
1	Sosial şəbəkəyə daxil olmaq üçün səbirsizlənirəm.	①	②	③	④	⑤
2	Sosial mediaya daxil olmaq üçün hər yerdə internet bağlantısı axtırıram.	①	②	③	④	⑤
3	Səhər yuxudan duranda ilk işim sosial şəbəkəyə daxil olmaq olur.	①	②	③	④	⑤
4	Mən sosial şəbəkəni real dünyadan qaçış kimi görürəm.	①	②	③	④	⑤
5	Sosial şəbəkəsiz həyat mənim üçün mənasızdır.	①	②	③	④	⑤
6	Ətrafımda insanlar olanda belə sosial şəbəkədə olmağı üstün tuturam.	①	②	③	④	⑤
7	Sosial şəbəkədə olan dostluğu real həyatdakı dostluqdan üstün sayıram.	①	②	③	④	⑤
8	Sosial şəbəkədə ünsiyyət qurduğum insanlara özümü daha yaxşı ifadə edə bilərəm.	①	②	③	④	⑤
9	Sosial şəbəkədə görünmək istədiyim kimi oluram.	①	②	③	④	⑤
10	Mən adətən sosial şəbəkə vasitəsilə insanlarla ünsiyyət qurmağa üstünlük verirəm.	①	②	③	④	⑤
11	Ailəm buna qarşı olsa belə, sosial şəbəkədən istifadəni dayandıra bilmirəm.	①	②	③	④	⑤
12	Tək olanda sosial şəbəkədə vaxt keçirməyi xoşlayıram.	①	②	③	④	⑤
13	Mən çölə çıxmaqdan sosial şəbəkədə virtual ünsiyyətə daha çox üstünlük verirəm.	①	②	③	④	⑤
14	Sosial şəbəkə fəaliyyətləri gündəlik həyatımı zəbt edir.	①	②	③	④	⑤
15	Sosial şəbəkədə çox vaxt keçirdiyim üçün ev tapşırıqlarını gecikdirirəm.	①	②	③	④	⑤
16	Sosial şəbəkəyə sərf etdiyim vaxtı azaltmalı olsam, məyus olardım.	①	②	③	④	⑤
17	Sosial şəbəkədə olmayanda kefsiz oluram.	①	②	③	④	⑤
18	Sosial şəbəkədə olmaq məni həyəcanlandırır.	①	②	③	④	⑤
19	Sosial şəbəkədən tez-tez istifadə etdiyim üçün ailəmlə problemlər yaşayıram.	①	②	③	④	⑤
20	Sosial şəbəkənin sirli dünyası məni həmişə valeh edir.	①	②	③	④	⑤
21	Sosial şəbəkədə olanda ac-susuz olduğumun fərqi belə olmuram.	①	②	③	④	⑤

22	Sosial şəbəkəyə görə məhsuldarlığımın azaldığını müşahidə edirəm.	①	②	③	④	⑤
23	Sosial şəbəkədən istifadə etmək səhətimdə problemlər yaradır.	①	②	③	④	⑤
24	Ani məlumatlardan xəbərdar olmaq üçün yolda yeriyərkən belə sosial şəbəkədən istifadə edirəm.	①	②	③	④	⑤
25	Baş verənlərdən xəbərdar olmaq üçün sosial şəbəkədən istifadə etməyi sevirəm.	①	②	③	④	⑤
26	Sosial şəbəkə qruplarının paylaşımından xəbərdar olmaq üçün sosial şəbəkəyə göz gezdirirəm.	①	②	③	④	⑤
27	Bəzi xüsusi elərləri (ad günü və s.) görmək üçün sosial şəbəkədə daha çox vaxt keçirirəm.	①	②	③	④	⑤
28	Dərslərimlə bağlı (ev tapşırığı, fəaliyyətlər və s.) məlumatlı olmaq məni daim sosial şəbəkədə qalmağa məcbur edir.	①	②	③	④	⑤
29	Yaxın ətrafımın paylaşımından dərhal xəbərdar olmaq üçün sosial şəbəkədə daim aktivəm.	①	②	③	④	⑤

ZUNQUN ÖZ-ÖZÜNÜ QIYMƏTLƏNDİRMƏ TƏŞVİŞ CƏDVƏLİ

Sizdən xahiş olunur ki cədvəlin sol sütunda olan fikirləri diqqətlə oxuyasınız və son 7 gündə olan halınıza ən uyğun olan cavabı qeyd edəsiniz

Uyğun olan cədvəl sütunlarında işarənizi (✓) qeyd edin	NADİR HALLARDA	ARABİR	TEZ-TEZ	ƏKSƏR HALLARDA VƏ YA HƏMİŞƏ
1. Mən özümü adi halımdan daha əsəbi və təşvişli hiss edirəm				
2. Mən səbəbsiz qorxu hissi keçirirəm				
3. Məni asanlıqla pərt etmək və ya tələşə salmaq olar				
4. Mən hiss edirəm ki özümü ələ ala bilmirəm				
5. Mən hiss edirəm ki hər şey yaxşıdır və heç bir bəd hadisə baş verməyəcək				
6. Mənim əllərim və ayaqlarım titrəyib əsir				
7. Mən baş ağrılarından, boynumda və kürəkdə ağrılardan əziyyət çəkirəm				
8. Mən özümü zəif hiss edirəm və tez <u>voruluram</u>				
9. Mən özümü sakit hiss edirəm və asanlıqla rahat oturmağa bacarıram				
10. Məndə ürəkdöyülmələr olur				
11. Məndə başgicəllənmələr olur				
12. Məndə ürəkgetmələr olur və ya mən hiss edirəm ki ürəkgetməyə yaxınam				
13. Mən rahat nəfəs alıram				
14. Mən əl və ayaq barmaqlarımda giziltilər və keyimələr hiss edirəm				
15. Məndə mədə ağrıları və qarın pozuntusu olur				
16. Mən tez-tez işəməyə gedirəm				
17. Mənim əllərim adətən soyuq olmur və <u>qurudur</u>				
18. Mənim sifətim qızarıb yanır				
19. Mən asanlıqla yuxuya gedirəm və rahatlıqla yatıb dincəlirəm				
20. Məndə yuxuda qarabasmalar olur				

ZUNQUN ÖZ-ÖZÜNÜ QIYMƏTLƏNDİRMƏ DEPRESSİYA CƏDVƏLİ

Sizdən xahiş olunur ki cədvəlin sol sütunda olan fikirləri diqqətlə oxuyasınız və son 7 gündə olan halınıza ən uyğun olan cavabı qeyd edəsiniz

Uyğun olan cədvəl sütunlarında işarənizi (✓) qeyd edin	NADİR HALLARDA	ARABİR	TEZ-TEZ	ƏKSƏR HALLARDA VƏ YA HƏMİŞƏ
1. Mən qəmginlik və ruh düşkünlüyü keçirirəm				
2. Səhərlər mənim günümün ən yaxşı his etdiyim vaxtdır				
3. Mən ağlamaq tutur və ya mən hiss edirəm ki ağlamağa yaxınam				
4. Mən gecələr his yatıram				
5. Mən keçmişdə olduğu qədər miqdarda yemək yeyirəm				
6. Mən cinsi həyatdan zövq alıram				
7. Mən hiss edirəm ki mənim çəkim azalır				
8. Məni qəbzlik narahat edir				
9. Məndə ürəkdöyülmələr olur				
10. Mən səbəbsiz yorğunluq hiss edirəm				
11. Mən həmişəki kimi aydın fikirləşirəm				
12. Mən asanlıqla adətən gördüyüm işləri edirəm				
13. Mən özümü rahatsız hiss edirəm və bir yerdə qərar tapa bilmirəm				
14. Mən gələcəyə ümidlə baxıram				
15. Mən keçmişdə olduğumdan daha qıcıqlıyam				
16. Mən asanlıqla qərarları qəbul edirəm				
17. Mən özümü lazımlı və faydalı şəxs hesab edirəm				
18. Mənim həyatım maraqlı və zəngindir				
19. Mən hiss edirəm ki mən ölsəydim başqaları üçün daha yaxşı olardı				
20. Mən adətən zövq aldığım şeylərdən zövq alıram				

ÖZGÜVƏN SƏVİYYƏSİNİN ÖLÇÜLMƏSİ ÜÇÜN ANKET

1. Özümü ən az digər insanlar qədər dəyərli hiss edirəm.

A) tamamilə razıyam

B) razıyam

C) razı deyiləm

D) heç razı deyiləm

2. Bəzi müsbət xüsusiyyətlərimin olduğunu düşünürəm.

A) tamamilə razıyam

B) razıyam

C) razı deyiləm

D) heç razı deyiləm

3. Ümumi olaraq mən özümü uğurlu hiss edirəm.

A) tamamilə razıyam

B) razıyam

C) razı deyiləm

D) heç razı deyiləm

4. Mən də digər insanların etdiyi çox şeyi edə bilərəm.

A) tamamilə razıyam

B) razıyam

C) razı deyiləm

D) heç razı deyiləm

5. Özüm ilə qürur duyacaq bir çox səbəb görürəm.

A) tamamilə razıyam

B) razıyam

C) razı deyiləm

D) heç razı deyiləm

6. Özümə müsbət münasibət bəsləyirəm.

A) tamamilə razıyam

B) razıyam

C) razı deyiləm

D) heç razı deyiləm

7. Ümumi olaraq özümdən məmnunam.

A) tamamilə razıyam

B) razıyam

C) razı deyiləm

D) heç razı deyiləm

8. Özümə hörmət edirəm.

A) tamamilə razıyam

B) razıyam

C) razı deyiləm

D) heç razı deyiləm

9. Özümün mühüm insan olduğunu düşünürəm.

A) tamamilə razıyam

B) razıyam

C) razı deyiləm

D) heç razı deyiləm

10. Bəzən düşünürəm ki, mən kifayət qədər yaxşı insanam.

A) tamamilə razıyam

B) razıyam

C) razı deyiləm

D) heç razı deyiləm