



UDK:159.9.316.6

Suhrabxon AHROROV,

Toshkent xalqaro oliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti dotsenti v.b., PhD

E-mail: suxrob1977@gmail.com

Psixologiya fanlari doktori, dotsent R.Dushanov taqrizi asosida

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SOCIAL MEDIA ADDICTION

Annotation

This article is dedicated to the study of the socio-psychological factors of social media addiction. The main aspects of addiction among adolescents and adults, gender differences in addiction manifestations, as well as the influence of the social media on psychological health, particularly the development of depressive and anxiety disorders, are considered.

Key words: Social media addiction, psychological addiction, gender differences, adolescence, adulthood, self-esteem, depression, anxiety, social comparison, emotional instability, social norms.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Аннотация

Данная статья посвящена исследованию социально-психологических факторов проявления зависимости от социальных сетей. Рассмотрены основные аспекты зависимости среди подростков и взрослых, гендерные различия в проявлениях зависимости, а также влияние социальных сетей на психологическое здоровье, в частности, на развитие депрессивных и тревожных расстройств.

Ключевые слова: Зависимость от социальных сетей, психологическая зависимость, гендерные различия, подростки, взрослые, самооценка, депрессия, тревога, социальное сравнение, эмоциональная нестабильность, социальные нормы.

IJTIMOYIY TARMOQLARGA QARAMLIK NAMOYON BO'LISHINING IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK OMILLARI

Annotatsiya

Ushbu maqola ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik omillarini tadqiq etishga bag'ishlangan. O'smirlar va kattalar o'rtasidagi qaramlikning asosiy jihatlari, qaramlikning namoyon bo'lishidagi gender farqlar, shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarning psixologik salomatlikka, xususan, depressiya va xavotir buzilishlarining rivojlanishiga ta'siri yoritilgan.

Kalit so'zlari: Ijtimoiy tarmoqlar, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik, psixologik tobeklik, gender tafovutlar, o'smirlar, kattalar, o'z-o'zini baholash, depressiya, xavotirlanish, ijtimoiy taqqoslash, hissiy beqarorlik, ijtimoiy me'yorlar.

Kirish. So'nggi o'n yilliklarda ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy jamiyat hayotining ajralmas qismiga aylandi. Ularning ommalashish darajasi yildan-yilga oshib, turli yosh va ijtimoiy guruhlariga mansub insonlarni o'ziga jalb etmoqda. Biroq, ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazilayotgan vaqtning ko'payishi bilan bu platformalardan haddan tashqari foydalanish va ularga qaramlik muammosi yuzaga kelmoqda. Jamiyatning raqamlashuvi, internet va mobil qurilmalardan keng foydalanish sharoitida ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni o'rganish tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Muammoning jiddiyligi shundaki, ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatib, ijtimoiy faollikni susaytiradi va kognitiv qobiliyatlarning yomonlashuviga olib keladi. O'z navbatida muammoning ko'lamini va namoyon bo'lishi omillarini anglash qaramlik profilaktikasining chora-tadbirlarini ishlab chiqishga yordam beradi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik (social media addiction) muammosi ko'plab olimlar, jumladan, Andreassen C. S., Pallesen S., Griffiths M.D. [1], Carr N. [2], Casale S., Fioravanti G., Rugai L. [3], Fardouly J., Diedrichs P.C., Vartanian L. R., Halliwell E. [4], Hampton K.N. [5], Kross E., Verduyn P., Demiralp E., Park J., Lee D.S., Lin N., Ybarra O. [6], Lemola S., Perkinson-Gloor N., Brand S., Dewald-Kaufmann J. F., Grob A. [7], Lenhart A., Purcell K., Smith A., Zickuhr K. [8], Levenson J.C., Shensa A., Sidani J.E.,

Colditz J.B., Primack B.A. [9], McAndrew F.T., Jeong H.S. [10], Nesi J., Prinstein M.J. [11], Rosen L.D., Carrier L.M., Cheever N.A. [12], Turel O., Bechara A. [13], Twenge J.M., Martin G.N., Spitzberg B.H. [14], Vogel E.A., Rose J.P., Roberts L.R., Eckles K. [15], Woods H.C., Scott H. [16], Young K.S. [17], Suler, J.R. [18], Davis R.A. [19] va boshqalar tomonidan tadqiq etilgan. Ushbu olimlar ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik mexanizmlarini turli ilmiy nuqtayi nazardan o'rganib, uni tushunishga katta hissa qo'shdilar.

Tadqiqot metodologiyasi. Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik (social media addiction) turli yosh va gender guruhlarini qamrab oluvchi global muammodir. Ushbu masalaga oid ilmiy tadqiqotlar tahlili ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish, ayniqsa, o'smirlar va yoshlarning psixik salomatligiga sezilarli ta'sir o'tkazayotganligini ko'rsatmoqda. Shu nuqtayi nazardan, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik, uning yosh va jinsiy xususiyatlari hamda psixik salomatlikka ta'siri bo'yicha tadqiqotlar tahlili mazkur muammo profilaktikasini samarali tashkil etishga doir ilmiy yondashuvni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tahlil va natijalar. O'smirlar va yoshlar ijtimoiy tarmoqlarning faol foydalanuvchilari bo'lib, bu ularda qaramlik namoyon bo'lishi ehtimolini oshiradi. O'smirlar psixologik va ijtimoiy jihatdan yetarlicha himoyalanganligi sababli ijtimoiy tarmoqlarga qaram bo'lib qolishga ko'proq moyil bo'ladilar. Ular ko'pincha ijtimoiy muhitga qo'shilish va o'zini

namoyon etish maqsadida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanadilar. Bu esa ularni ijtimoiy taqqoslash va boshqalarning ma'qullashiga ehtiyoj sezishga nisbatan yanada zaif qilib qo'yadi. Masalan, AQSh va Yevropada o'tkazilgan tadqiqotlarga ko'ra ijtimoiy tarmoqlarga faol ravishda kirib turuvchi o'smirlar ko'pincha o'zini past baholash va hissiy beqarorlik kabi muammolarga duch kelishar ekan [8]. Twenge J.M va hammualiflari (2018) tadqiqoti o'smirlar ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazib, ulardan ijtimoiy aloqalar o'rnatish, muloqot qilish va ko'ngil yozish maqsadida foydalanayotganlarini aniqlagan. Biroq, ijtimoiy platformalardan tez-tez foydalanish o'z navbatida, o'smirlarda xavotirlanish, tushkunlik va o'zgarish bilan taqqoslash sababli o'zini past baholash yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda [14].

Qaramlikning yuzaga kelishida ijtimoiy ma'qullash kutilmalari (layklar, sharhlar va obunachilar soni va sh. k.) ham muhim ahamiyat kasb etadi, chunki bu omillar ko'pincha ijtimoiy muvaffaqiyat o'lchovi sifatida qabul qilinadi. Ijtimoiy tarmoqlar ma'qullash madaniyatini yaratib, foydalanuvchilar o'z onlayn hamjamiyatlarining talablariga javob berishga intiladilar.

Kattalarda ham ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik namoyon bo'lib, lekin ulardan foydalanish xarakteri turiligi bilan farqlanishadi. Xususan, Andreassen C.S. (2017) tadqiqotlariga ko'ra, kattalar ijtimoiy tarmoqlardan ko'proq ish faoliyati, yangiliklardan xabardorlik, do'stlari va hamkasblari bilan aloqada bo'lish uchun foydalanishib, ularda ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik faoliyat mahsuldorligining susayishi va kundalik vazifalarga e'tiborning pasayishi bilan kuzatilib, ayniqsa 30-50 yoshda, vaqtni boshqarish hamda onlayn va oflayn hayot o'rtasidagi muvozanatni saqlash muammolariga duch kelishlari mumkin [1].

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning namoyon bo'lishida sezilarli gender farqlar mavjudligi kuzatilmoqda. Tadqiqotchilar F.T. McAndrew va H.S. Jeong (2012) o'tkazgan tadqiqotlarda ayollar ijtimoiy tarmoqlardan ko'proq ijtimoiy aloqalarni saqlab qolish, hissiy qo'llab-quvvatlashga erishish, shuningdek o'zlarini ifoda etish hamda do'stlari va oila a'zolari bilan muloqot qilish maqsadida foydalanishlari qayd etilgan [10]. Ushbu ma'lumotlar Fardouly J., Diedrichs P. C., Vartanian L. R., va E.Halliwellning (2015) tadqiqotlarida ham o'z aksini topgan. Xususan, ayollar ijtimoiy taqqoslashlarga ko'proq moyil bo'lishi ularning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi va ularda xavotirning kuchayishi kuzatilib ta'kidlangan [4]. Casale S., Fioravanti G. va Rugai L. (2016) ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning gender xususiyatlarini tadqiq etishar ekan, erkaklar ko'proq ijtimoiy tarmoqlardan video tomosha qilish yoki onlayn o'yinlarda ishtirok etish uchun foydalanishlarini ko'rsatib o'tishgan. Erkaklarda ijtimoiy tarmoqlarga hissiy qaramlik belgilari kamroq kuzatilsa-da, ular texnologiyadan tez-tez foydalanish bilan bog'liq qaramlikka ko'proq moyil bo'lishlari mumkin [3].

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik bilan bog'liq asosiy muammolardan biri uning psixologik salomatlikka ta'siri hisoblanadi. Ko'plab tadqiqotlar, ijtimoiy tarmoqlardan uzoq vaqt foydalanish depressiya va xavotirlanish darajasining oshishi bilan bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Misol uchun, J. Nesi va M.J. Prinstein (2015) o'tkazgan tadqiqotlarga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlarda ko'proq vaqt sarflaydigan o'smirlar doimiy ijtimoiy taqqoslash va "muhim narsani o'tkazib yuborishdan qo'rqish" (inglizcha "fear of missing out" yoki qisqacha FOMO) tufayli depressiya va xavotir alomatlarini boshdan kechirishadi [11].

Ijtimoiy taqqoslashlar ham ijtimoiy tarmoq foydalanuvchilarining ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy platformalar orqali boshqalarning hayotini

muntazam kuzatish ko'pincha hasad, o'ziga ishonchsizlik va boshqalar bilan taqqoslashlar sabab shaxsiy hayotdan qoniqmaslik tuyg'ularini keltirib chiqaradi. Bu esa o'z navbatida o'zini past baholash va tushkunlik alomatlarining kuchayishiga olib keladi. Jumladan, E.A. Vogel, J.P. Rose, L.R. Roberts, K. Eckles (2014) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar ko'rsatishicha, ijtimoiy tarmoqlar o'zini past baholaydigan va hissiy beqaror bo'lgan odamlarning mavjud psixologik muammolarini yanada kuchaytirishi mumkin [15]. Emotsional beqarorlik yoki kayfiyatning tez-tez o'zgarishi va yuqori darajadagi xavotirga moyillik ham qaramlikning rivojlanishiga turtki beruvchi omillar sirasiga kiradi.

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik inson hayotining ko'plab jabhalariga, jumladan, ijtimoiy munosabatlarga, aqliy qobiliyatlarga va jismoniy salomatlikka ham o'z ta'sirini ko'rsatadi. Tadqiqotlarga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlardan uzoq vaqt va nazoratsiz foydalanish bir qator salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarda doimiy muloqotga bo'lgan ehtiyoj haqiqiy ijtimoiy aloqalar sifatini pasaytirishi mumkin, chunki foydalanuvchilar ko'pincha o'z yaqinlariga emas, balki qurilmalariga ko'proq e'tibor qaratishadi. Kross E. va hammualiflarining (2013) tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan me'yoridan ortiq foydalanish begonalashuv, ijtimoiy yakkalanish hamda oilaviy va do'stona munosabatlarning yomonlashishi kabi salbiy oqibatlariga olib kelmoqda [6]. Ko'pchilik foydalanuvchilar ijtimoiy tarmoqlarda muloqot sifatiga emas, balki "do'stlar" va obunachilarning soniga e'tibor qaratadi, bu esa ijtimoiy o'zaro ta'sirdan qoniqishning pasayishiga olib keladi. O'z navbatida, ijtimoiy tarmoqlar orqali o'zaro munosabatlar muloqot ko'nikmalarini va hissiy hamdardlikni rivojlantirishda ham qiyinchiliklar tug'dirishi mumkin [5].

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning muhokama qilinadigan oqibatlaridan yana biri diqqat va konsentratsiya kabi kognitiv funksiyalarning yomonlashuvidir. Tadqiqotlar (Rosen va boshqalar, 2013) shuni ko'rsatmoqdaki, ko'p vazifalilik va turli ijtimoiy platformalar o'rtasidagi uzluksiz almashinuv bitta vazifaga e'tibor qaratish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu hodisa diqqat hajmining qisqarishi va chalg'ishning kuchayishi bilan bog'liq [12]. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik teran fikrlash va ma'lumotlarni qayta ishlash qobiliyatini ham pasaytirishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlardagi qisqa, tez almashinadigan xabar va yangiliklarning doimiy oqimi kognitiv moslashuvchanlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lib, bu esa oqibatda insonning murakkab g'oyalarni o'ylab topishga sarflaydigan vaqtini kamaytiradi [2].

Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish jismoniy salomatlik uchun ham salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Xususan, C.S. Andreassen va hammualiflarining (2017) tadqiqotiga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik depressiya va xavotirlanish kabi psixik buzilishlar bilan chambarchas bog'liq bo'lgan holda, faoliyat samaradorligining pasayishiga va jismoniy salomatlikning yomonlashishiga (masalan, uyquning buzilishiga) olib kelishi mumkin [1]. Uxlashdan oldin smartfon va boshqa qurilmalardan faol foydalanish odati tufayli yuzaga keluvchi uyqusizlik va uyquning buzilishi asosiy muammolardan biri hisoblanadi. Ekranlardan chiqayotgan ko'k yorug'lik uyquni tartibga solish uchun mas'ul bo'lgan melatonin gormonining ishlab chiqarilishini kamaytiradi, bu esa uyqu kechikishiga va uyqu davomiyligining qisqarishiga olib keladi [9]. Bundan tashqari Woods H.C., Scott H. (2016) izlanishlari ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik surunkali uyqusizlikni keltirib chiqarishi mumkinligini, bu esa kayfiyatning yomonlashishiga va jismoniy charchoqqa olib kelishini qayd etadi [16].

Ekran qarshisida uzoq muddat vaqt o'tkazish bilan bog'liq kam harakatli hayot tarzi tufayli ham jismoniy salomatlik aziyat chekishi mumkin. Bu semizlik, yurak-qon tomir va boshqa surunkali kasalliklar xavfini oshirib, o'z navbatida kam harakatlilik yashash tarzi va jismoniy faollikning ozligi bilan yanada kuchayadi [13]. Shuningdek, Lemola S. va hamkasblari (2015) tadqiqotlarida uxlashdan oldin ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish uyqu buzilishi va charchoq tufayli ertasi kungi diqqat va konsentratsiyaga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi qayd etilgan [7].

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni o'rganishda uning namoyon bo'lishining neyrobiologik omillari ham muhim ahamiyat kasb etadi. Bu yo'nalishdagi yondashuvlardan biri mukofot va dofamin mexanizmlari (Meshi D., Morawetz C., Heekeren H.R.) masalalarini tadqiq etish hisoblanadi [16]. Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikka oid neyrobiologik yondashuvda asosiy tushunchalardan biri miyani mukofotlash tizimi bilan bog'liq bo'lgan neyromediator dofaminning roli hisoblanadi. Tadqiqotlarga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish qimor o'yinlari yoki giyohvand moddalarni iste'mol qilish kabi xulq-atvoriga qaramlikning boshqa turlari bilan bir xil dofamin tizimini faollashtiradi. Ijtimoiy tarmoqlar bilan o'zaro ta'sir, jumladan, layklar va sharhlar olish miyaning mezolimik tizimida dofamin faolligini rag'batlantiradi.

Mavjud ma'lumotlarning katta hajmiga qaramay, uzoq muddatli ta'sirlar, kross-madaniy xususiyatlar va yangi platformalarning ta'siri yanada chuqurroq o'rganishni talab

qiladi. Kelajakdagi tadqiqotlarning asosiy vazifasi qaramlik xavfini kamaytirish va uning oqibatlarini haqida xabardorlikni oshirish bo'yicha samarali chora-tadbirlarni ishlab chiqish bo'lib, bu oxir-oqibat ijtimoiy tarmoq foydalanuvchilarining hayot-faoliyati sifatini yaxshilash, psixologik farovonligini (psychological well-being) oshirishga imkon beradi.

Xulosa. Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik foydalanuvchilar hayotining turli jabhalariga ta'sir qiluvchi murakkab hodisadir. U shaxs xususiyatlari, ijtimoiy, psixologik, jismoniy omillar, yosh va gender xususiyatlariga bog'liq holda namoyon bo'lib, turli ijtimoiy-psixologik muammolarga olib keladi. Bugungi kunda mazkur yo'nalishda psixologik ma'rifat, o'zini o'zi boshqarish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ko'nikmalarini rivojlantirish, ijtimoiy tarmoqlarning ruhiy salomatlikka salbiy ta'sirini kamaytirishga yo'naltirilgan strategiyalarini o'z ichiga olgan kompleks yondashuvlar zarur bo'lmoqda.

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik murakkab va ko'p qirrali hodisa bo'lib, uni o'rganish fanlararo yondashuvni talab qiladi. Psixologik, sotsiologik, jismoniy va neyrobiologik omillar bir-biri bilan o'zaro bog'liq bo'lib, tobe xulq-atvor rivojlanishi uchun sharoit yaratadi. Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik, ayniqsa, yoshlarning psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatib, bu esa psixologiya sohasidagi mutaxassislarining yanada faol aralashuvini talab qiladi. Ushbu muammoning uzoq muddatli oqibatlarini tushunish va profilaktika strategiyalarini ishlab chiqish uchun fanlararo yondashuv asosida tadqiqotlarni davom ettirish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR

1. 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>.
2. Carr, N. (2010). *The Shallows: What the Internet is Doing to Our Brains*. New York: W.W. Norton & Company.
3. Casale, S., Fioravanti, G., & Rugai, L. (2016). Grandiose and vulnerable narcissists: Who is at higher risk for social networking addiction? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(8), 510-515. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0189>.
4. 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>.
5. Hampton, K. N. (2016). Persistent and pervasive community: New communication technologies and the future of community. *American Behavioral Scientist*, 60(1), 101-124. <https://doi.org/10.1177/0002764215601714>.
6. Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS One*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>.
7. Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 405-418. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0176-x>.
8. Lenhart, A., Purcell, K., Smith, A., & Zickuhr, K. (2010). *Social Media & Mobile Internet Use among Teens and Young Adults*. Millennials. <https://www.sbbihelp.org/files/social-media-young-adults.pdf>.
9. Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2017). Social Media Use Before Bed and Sleep Disturbance Among Young Adults in the United States: A Nationally Representative Study. *Sleep*, 40(9), zsx113. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsx113>.
10. McAndrew, F. T., & Jeong, H. S. (2012). Who does what on Facebook? Age, sex, and relationship status as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2359-2365. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.007>.
11. Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427-1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>.
12. Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948-958. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>.
13. Turel, O., & Bechara, A. (2016). Social networking site use while driving: ADHD and the mediating roles of stress, self-esteem and craving. *Frontiers in Psychology*, 7, 455. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00455>.
14. Twenge, J. M., Martin, G. N., & Spitzberg, B. H. (2018). Trends in U.S. adolescents' media use, 1976-2016: The rise of digital media, the decline of TV, and the (near) demise of print. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(3), 201-213. <https://doi.org/10.1037/ppm0000203>.
15. Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>.
16. 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. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>.
17. Young, K.S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *Cyberpsychology Behav. Soc. Netw.*, 1, 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>.
18. Suler, J.R. (1999). To Get What You Need: Healthy and Pathological Internet Use, February 1999 *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society* 2(5):385-93 DOI:10.1089/cpb.1999.2.385.
19. Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use, *Computers in Human Behavior*, Volume 17, Issue 2, 2001, P. 187-195, ISSN 0747-5632, [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8).