

Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Kas-İskelet Sistemi Problemleri, Uyku Kalitesi ve Akademik Performans Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Birol Önal¹, Ayşe Abit Kocaman²

Gönderim Tarihi: 27 Mart, 2024

Kabul Tarihi: 22 Kasım, 2024

Basım Tarihi: 30 Nisan, 2025

Öz

Amaç: Çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının kas iskelet sistemi problemleri, uyku kalitesi ve akademik başarı üzerindeki etkilerinin araştırılması ve elde edilen bulgularla literatüre katkıda bulunmaktır.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya 300 üniversite öğrencisi (244 Kadın, 56 Erkek) dahil edildi. Bağımlılık, Bergen Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ile; kas iskelet sistemi problemleri, Nordic Kas İskelet Sistemi Anketi ile; boyun omuz kuşağı ağrı şiddeti, Görsel Analog Skalası ile; uyku kalitesi, Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi ile; akademik performans ise Genel Akademik Not Ortalaması ile değerlendirildi. Değerlendirmeler Google Forms uygulaması ile yapılandırılmış bir anket formu ile kaydedildi.

Bulgular: Çalışmanın sonucunda; sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük/orta derecede ($r=-0,34$, $p=0,001$), boyun ve omuz kuşağı ağrı şiddeti arasında istatistiksel olarak anlamlı orta derecede ($r=0,426$, $p=0,001$) ve uyku süresi ile istatistiksel olarak anlamlı düşük derecede korelasyon bulundu ($r=0,134$, $p=0,024$). Sosyal medya bağımlılığı ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki bulunamadı ($p>0,05$).

Sonuç: Sosyal medya bağımlılığı ile boyun ve omuz kuşağı ağrı şiddeti, uyku kalitesi ve uyku süresi arasında ilişki saptanmıştır. Ancak sosyal medya bağımlılığı ile akademik başarı arasında ilişki bulunamamıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına dayanarak, üniversite öğrencilerine sosyal medya bağımlılık düzeyi ile ağrı ve uyku kalitesi arasındaki ilişki açıklanmalı ve bireylerin bu konudaki farkındalıkları artırılmalıdır.

Anahtar kelimeler: öğrenciler, akademik performans, sosyal medya, ağrı, uyku

¹**Birol Önal (Sorumlu Yazar).** (Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Erzurum, Türkiye, e-posta: fztbirolonal@gmail.com, ORCID: 0000-0002-3540-7156)

²**Ayşe Abit Kocaman.** (Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Kırıkkale, Türkiye, e-posta: ayseabit@gmail.com, ORCID: 0000-0002-6694-3015)

Investigation of the Relationship Between Social Media Addiction and Musculoskeletal System Problems, Sleep Quality, and Academic Performance in University Students

Birol Önal¹, Ayşe Abit Kocaman²

Submission Date: March 27th, 2024

Acceptance Date: November 22nd, 2024

Pub. Date: April 30th, 2025

Abstract

Objectives: The aim of this study is to investigate the effects of social media addiction on musculoskeletal problems, sleep quality, and academic performance of university students and to contribute to the literature with the findings obtained.

Materials and Methods: The study included 300 university students (244 female, 56 male). Addiction was assessed with the Bergen Social Media Addiction Scale, musculoskeletal problems were assessed using the Nordic Musculoskeletal Questionnaire, neck and shoulder girdle pain severity was assessed using the Visual Analog Scale, sleep quality was assessed with the Pittsburg Sleep Quality Index, and academic performance was assessed with Grade Point Average. Assessments were recorded with a structured questionnaire form using the Google Forms application.

Results: As a result of the study, a statistically significant low to moderate negative correlation was found between social media addiction and sleep quality ($r=-0.34$, $p=0.001$), a statistically significant moderate positive correlation was found between social media addiction and neck and shoulder pain severity ($r=0.426$, $p=0.001$), and a statistically significant low correlation was found between social media addiction and sleep duration ($r=0.134$, $p=0.024$). No significant correlation was found between social media addiction and academic achievement ($p>0.05$).

Conclusion: A relationship was found between social media addiction and the severity of neck and shoulder pain, sleep quality, and sleep duration." However, no relationship was found between social media addiction and academic achievement. Based on the results of this study, the relationship between social media addiction level and pain and sleep quality should be explained to university students, and awareness of individuals on this issue should be increased.

Keywords: *students, academic performance, social media, pain, sleep*

¹**Birol Önal (Corresponding Author).** (Ataturk University, Faculty of Health Sciences, Department of Physiotherapy and Rehabilitation, Erzurum, Turkey, e-mail: fztbirolonal@gmail.com, ORCID: 0000-0002-3540-7156)

²**Ayşe Abit Kocaman.** (Kırıkkale University, Faculty of Health Sciences, Department of Physiotherapy and Rehabilitation, Kırıkkale, Turkey, e-mail: ayseabit@gmail.com, ORCID: 0000-0002-6694-3015)

Giriş

İletişim teknolojilerinden internet insan hayatını kolaylaştırdığı, kişilere hızlı şekilde istediği bilgi ve olanaklara ulaşma imkânı sağladığı için geçmişten bugüne her geçen gün popülerliği artarak insan yaşamının önemli bir parçası haline gelmiştir (Çiftçi, 2018). Günümüzde internette en sık kullanılan platformlar ise sosyal medya platformlarıdır. Sosyal medya terimi, internet üzerinde kullanıcıların içerik paylaşabileceği, etkileşimde bulunabileceği ve diğer kullanıcıların paylaşımlarını görebileceği çeşitli platformları ifade etmek için kullanılır. Bu platformlar, metin, fotoğraf, video, ses kaydı gibi çeşitli medya türlerini içerebilir (Chandrasekaran vd., 2021).

Günümüzde internet kullanımı, Türkiye ve dünya genelinde hızla yaygınlaşmaktadır. Dünya nüfusunun yaklaşık yarısından fazlası internete erişebilmektedir. Türkiye'de ise yaklaşık 60 milyon kişi internet kullanmaktadır. Özellikle sosyal medya kullanımı açısından Türkiye, dünya genelinde önde gelen ülkelerden biri konumundadır. Nüfusun %65'ini oluşturan kesim sosyal medya platformlarını aktif bir şekilde kullanmaktadır (Zagidullin vd., 2021). Ancak, sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte sosyal medya bağımlılığı riskinin ve psikopatolojik belirtilerin arttığına dair önemli vurgular yapılmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya platformlarını kullanma konusunda ihtiyaç duymak, bu platformlarla ilgili aşırı tedirgin olmak ve sosyal medya kullanımı nedeniyle iş veya okul performansında, sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşamak şeklinde tanımlanmaktadır (Schou Andreassen & Pallesen, 2014).

Uzun süreli sosyal medya kullanımı ile sosyal medya bağımlılığı çoğunlukla karıştırılsa da ya da benzer etkileri olduğu düşünülse de aralarındaki temel farklılık, bağımlılığın psikolojik bir boyut içermesi ve kişinin kontrolünü kaybetmesine yol açmasıdır. Uzun süreli kullanımın nispeten basit önlemlerle çözülebilecek problemlere yol açabileceği düşünülürken, bağımlılık durumunda ise daha kapsamlı bir bakış açısı gerektirmektedir (Chen vd., 2022). Sosyal medyayı en yoğun kullanan yaş grubu genellikle 18-29 yaş arası olup, genellikle üniversite öğrencileri de bu yaş grubunda yer almaktadır. Üniversite öğrencileri, dijital teknolojilere ve sosyal medya platformlarına erişim konusunda diğer yaş gruplarına göre daha aktif ve yatkın olmaktadır (Özcan & Ozer, 2017). Sosyal medya bağımlılığı, genellikle uzun süreli ekran kullanımı ve hareketsizlikle ilişkilendirilmektedir (Chen vd., 2022). Uzun süreli hareketsiz kalma ve ergonomik olmayan pozisyonlar, kas ve eklem ağrılarıyla sonuçlanabilmektedir (Coenen vd., 2017). Literatürde, ekran karşısında geçirilen uzun sürenin kas-iskelet ağrıları ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Özdiñç & Turan, 2019). Özellikle üniversite öğrencilerinde telefon ve internet

bağımlılığının kas iskelet sistemi üzerinde etkisini gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Abdel-aziem vd., 2023; Arca & Oğuzöncül, 2024; Mustafaoglu vd., 2021). Ayrıca uzun ekran kullanım süresinin melatonin salgısını etkileyerek sirkadiyen ritim üzerinde etkisi olduğu ve bu nedenle uyku bozukluklarına neden olabileceği literatürdeki bazı çalışmalarda belirtilmektedir (Nakshine vd., 2022). Sosyal medya bağımlılığı, sadece fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik durumunu da etkileyerek stres seviyelerini artırabilmektedir (Mahmoud vd., 2023). Artan stres, kas gerginliği ve ağrı şikayetlerini daha da kötüleştirebilirken, aynı zamanda uyku kalitesinin bozulmasına da yol açmaktadır (Dailey vd., 2020). Uyku bozuklukları, sadece fizyolojik değil, aynı zamanda bilişsel süreçleri de etkileyerek bireylerin dikkatini ve akademik başarısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Almarzouki vd., 2022). Dolayısıyla, sosyal medya bağımlılığının hem stres yoluyla ağrıya neden olabileceği hem de uyku düzenini bozarak akademik performansı düşürebileceği düşünülmektedir.

Literatürde, üniversite öğrencileri arasında internet ve akıllı telefon bağımlılığının kas-iskelet sistemi problemleri, uyku kalitesi ve akademik performans üzerindeki etkilerini inceleyen çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Achangwa vd., 2022; Alkhateeb vd., 2020). İnternet ve telefon bağımlılığına göre daha kısıtlı sayıda olsa da sosyal medya bağımlılığının da bu faktörler üzerindeki etkilerini ayrı ayrı ele alan çalışmalar da bulunmaktadır (Anierobi vd., 2021; Hjetland vd., 2021). Ancak, üniversite öğrencileri gibi yoğun sosyal medya kullanan bir popülasyon üzerinde, sosyal medya bağımlılığının bu faktörler üzerindeki etkisini araştıran kapsamlı çalışmalar sınırlıdır. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının kas-iskelet sistemi problemleri, uyku kalitesi ve akademik başarı üzerindeki etkilerini inceleyerek, bu alandaki literatüre bütüncül bir katkı sağlamaktır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Tipi

Araştırma analitik ve kesitsel araştırma olarak planlanmıştır. Araştırma, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde gerçekleştirildi. Etik kurul onayı Kırıkkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan alındı (GO 2023/0128). Bu çalışma Helsinki Bildirgesi'ne uygun olarak gerçekleştirildi.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmaya Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde lisans eğitimi gören öğrencilerden araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul edip, yazılı onam formunu imzalayan bireyler dahil edildi. 18-25 yaş arasında olan ve en az 3 yıldır sosyal medya kullanan bireyler

(Tavernier & Willoughby, 2014) çalışmaya dahil edildi. Herhangi bir kronik hastalığı olan ve 3 ay içerisinde herhangi bir cerrahi operasyon geçiren bireyler çalışmaya dahil edilmedi.

Örneklem büyüklüğü G*Power 3.1 (Heinrich Heine Üniversitesi, Düsseldorf, Almanya) kullanılarak hesaplandı. Örneklem büyüklüğü hesaplanmasında uyku kalitesi ile sosyal medya bağımlılığını inceleyen Eroğlu ve ark. çalışmasının verileri referans alındı (Eroğlu & Yıldırım, 2017). Buna göre uyku kalitesi ile sosyal medya bağımlılığının ilişkisinin incelenmesinde kullanılacak korelasyon testi için $r=0,2$ olmak üzere, %90 test gücünü %95 güven düzeyini elde edecek şekilde örneklem genişliğinin en az 258 kişi olması gerektiği hesaplandı. Çalışmaya katılacak bireylerin %20'si kadarında veri kaybı yaşanabileceği düşünülerek çalışmaya 320 kişi dahil edildi. Değerlendirmeler sonrası eksik veri nedeniyle 20 kişi çalışmadan dışlanarak çalışma 300 kişi ile tamamlandı.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada "Google Forms" uygulaması (Google, Mountain View, California, ABD) kullanıldı. Anket öğrencilere mesaj yoluyla ulaştırıldı (WhatsApp, Mountain View, California, ABD). Anketin ilk bölümünde çalışmanın amacı hakkında kısa bir bilgilendirme metni yer aldı. Google Forms uygulaması aracılığıyla yapılandırılmış formda, öğrencilerin yaş, cinsiyet, ağrı lokalizasyonu, genel akademik not ortalaması, akıllı telefon kullanma süresi (yıl) ve günlük akıllı telefon kullanım süresi (saat/gün) gibi parametreler sorgulandı. Anketin ikinci bölümünde sosyal medya bağımlılığını değerlendirmek için Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği; kas-iskelet sistemi problemlerini değerlendirmek için Nordic Kas-İskelet Sistemi Anketi; ağrı şiddetini ölçmek için Görsel Analog Skalası ve uyku kalitesini belirlemek için Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği kullanıldı.

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Andreassen ve arkadaşları tarafından geliştirilen Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, sosyal medyayla ilgili deneyimlenen düşünsel meşguliyet, duygusal dalgalanmalar, tolerans geliştirme ihtiyacı, yoksunluk belirtileri, günlük yaşam faaliyetlerindeki çatışmalar ve bağımlılığı bırakma girişimlerinde başarısızlık gibi altı temel bağımlılık boyutunu değerlendirmek üzere altı maddeden oluşmaktadır. Her bir madde, 5'li Likert tipi bir ölçek kullanılarak 1 (hiçbir zaman) ile 5 (her zaman) arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin toplam puan aralığı 6 ile 30 arasında olup, yüksek puanlar sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Andreassen vd., 2016). Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması, Demirci tarafından yapılmış ve ölçeğin Türk kültüründeki yapı geçerliliği ve güvenilirliği desteklenmiştir (Demirci, 2019).

Nordic Kas İskelet Sistemi Anketi

Anket, bireylerin kas-iskelet sistemi sorunlarını daha geniş bir perspektifte değerlendirmek için tasarlanmıştır. Vücudun 9 farklı bölgesindeki kas-iskelet sistemi sorunlarına odaklanan anket, görsel bir vücut haritası ile desteklenerek katılımcıların sorunlu bölgeleri daha kolay ifade etmesine yardımcı olmaktadır. Katılımcılara, son 12 ay ve son 7 gün içinde belirtilen bölgelerde herhangi bir kas-iskelet sistemi problemi yaşayıp yaşamadıkları sorulmaktadır. Yaşanan bir sorun durumunda ise, bu sorunun son 12 ay içinde günlük aktivitelerini ne derece etkilediği de değerlendirilmektedir. Anket soruları, evet veya hayır şeklinde iki seçenekli olarak cevaplandırılmaktadır (Andersson vd., 1984). Anketin Türkçe 'ye uyarlanması ve geçerlik güvenirlik çalışmaları ise 2016 yılında Kahraman ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir (Kahraman vd., 2016).

Görsel Analog Skalası (GAS)

Katılımcıların ağrı düzeyi GAS ile değerlendirildi. Hastalardan ağrı düzeylerini 10 cm'lik bir çizgi üzerinde işaretlemeleri istendi. Skala üzerinde işaretlenen 0, ağrının olmadığını, 10 ise dayanılmaz ağrı düzeyini ifade etmektedir (Boonstra vd., 2008).

Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi

Uyku kalitesini değerlendirmek için sıkça kullanılan bir öz bildirim ölçeğidir (Buysse vd.,1989). Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması 1996 yılında yapılmıştır (Agargun, 1996). Bu ölçek, uyku süresi, uykuya dalma zorluğu, gece uyanmalar gibi farklı uyku boyutlarını değerlendirerek genel bir uyku kalitesi puanı vermektedir. PUKİ, 19 maddeden oluşmaktadır ve her madde 0 ile 3 arasında puanlanmaktadır. Yüksek puanlar, daha düşük uyku kalitesini işaret etmektedir (Buysse vd., 1989).

Akademik performans

Öğrencilerin akademik performansını değerlendirmek için transkriptlerinde belirtilen genel akademik not ortalaması kullanıldı.

İstatistiksel Analiz

Analizler SPSS Versiyon 26.0 ile yapıldı. Sayısal verilerin normalliği Kolmogorov Smirnov normallik testi kullanılarak değerlendirildi. Demografik ve klinik özelliklere ilişkin sayısal veriler, normal dağılan veriler ortalama ve standart sapma olarak sunuldu. Kategorik veriler frekans (n) ve yüzde olarak sunuldu. Bağımsız değişkenler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Katsayısı ile analiz edildi. Korelasyon testi sonucu; 0,05-0,30 düşük/önemsiz; 0,30-0,40 düşük orta; 0,40-0,60 orta; 0,60- 0,70 iyi; 0,70-0,75 çok iyi ve 0,75-1,00 ise mükemmel korelasyon olarak kabul edildi (Hayran, 2011).

Bulgular

Çalışma kapsamında 400 öğrenci ile görüşüldü ve dahil edilme kriterini sağlayan 300 öğrenci ile çalışma tamamlandı. Çalışmaya katılan öğrencilerin demografik ve klinik özellikleri Tablo 1 de verildi.

Tablo 1. Katılımcıların Fiziksel ve Sosyodemografik Özellikleri

Değişkenler	X±SS	Min-Maks
Yaş (yıl)	20,5±1,6	18-25
Uykuya dalma süresi (dakika)	25,4±24,4	0-180
Uyku süresi (saat)	6,9±1,6	4-12
		n (%)
Cinsiyet	Kadın	244 (81,3)
	Erkek	56 (18,7)
Öğrenim Yılı	1. sınıf	129 (43,0)
	2. sınıf	48 (16,0)
	3. sınıf	55 (18,3)
	4. sınıf	68 (22,7)
Akıllı telefon kullanma süresi (yıl)	3 yıl	15 (5,0)
	4 yıl	23 (7,7)
	5 yıl veya daha fazla	262 (87,3)
Günlük akıllı telefon kullanım süresi (saat/gün)	3 saat	42 (14,0)
	4 saat	104 (34,7)
	5 saat veya daha fazla	155 (51,3)

X: Ortalama, SS: Standart Sapma, Min: Minimum, Maks: Maksimum, n: kişi sayısı.

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık, uyku kalitesi, akademik başarı ve ağrı şiddeti ile ilgili veriler Tablo 2’de verildi. Üniversite öğrencilerinin Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanı ortalaması 16,9±5,1; boyun omuz kuşağı ağrı şiddeti ortalaması ise 4,3±1,9, Pittsburgh uyku kalitesi indeksi puanı ortalaması 13,0±2,9 ve Genel Akademik Not Ortalaması 2,8±0,6’ıdi.

Tablo 2. Katılımcıların Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, Genel Akademik Not Ortalaması ve Boyun-Omuz Kuşağı Ağrı Şiddetine Ait Puan Ortalamaları

Değişkenler	X ±SS	Min-Maks
Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı (0-30 puan)	16,9±5,1	6-30
Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (0-21 puan)	13,0±2,9	6-23
Genel Akademik Not Ortalaması (0-4)	2,8±0,6	0,9-4,0
Boyun-omuz kuşağı ağrı şiddeti (GAS 0-10 puan)	4,3±1,9	1-10

X: Ortalama, SS: Standart Sapma, GAS: Visüel Analog Skalası, Min: Minimum, Maks: Maksimum.

İlişki analizi sonuçlarına göre, sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük/orta derecede korelasyon bulundu ($r=-0,34$, $p=0,001$). Sosyal medya bağımlılığı ile boyun ve omuz kuşağı ağrı şiddeti arasında istatistiksel olarak anlamlı orta derecede korelasyon bulundu ($r=0,426$, $p=0,001$). Sosyal medya bağımlılığı ile uyku süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük derecede korelasyon bulundu ($r=0,134$, $p=0,024$). Sosyal medya bağımlılığı ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki bulunamadı ($p>0,05$) (Tablo 3).

Tablo 3. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, Genel Akademik Not Ortalaması ve Boyun-Omuz Kuşağı Ağrı Şiddeti Arasındaki İlişki

Değişkenler		BSMBÖ	Boyun-omuz kuşağı ağrı şiddeti	Uyku süresi	PUKİ	GANO
BSMBÖ	r	1,000				
	p	-				
Boyun-omuz kuşağı ağrı şiddeti	r	0,426	1,000			
	p	0,001	-			
Uyku süresi	r	0,134	-0,003	1,000		
	p	0,024	0,959	-		
PUKİ	r	0,340	0,387	0,288	1,000	
	p	0,001	0,001	0,001	-	
GANO	r	0,074	0,114	-0,131	0,074	1,000
	p	0,203	0,048	0,023	0,201	-

BSMBÖ: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, PUKİ: Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, GANO: Genel Akademik Not Ortalaması, r: korelasyon katsayısı, p: istatistiksel anlamlılık düzeyi.

Tablo 4'te, üniversite öğrencilerinde son 12 ay ve son 7 gün içinde farklı vücut bölgelerinde görülen ağrı prevalansı verilmektedir. En sık ağrı görünen bölgeler sırasıyla boyun, bel, sırt ve omuz bölgeleridir.

Tablo 4. Nordic Kas İskelet Sistemi Anketine Göre Üniversite Öğrencilerinde Son 12 Ay ve Son 7 Günde Farklı Vücut Bölgelerinde Ağrı Prevalansı (%)

Vücut Bölgeleri	Son 12 ayda ağrı yaşayan öğrenci sayısı n (%)	Son 7 günde ağrı yaşayan öğrenci sayısı n (%)
Boyun	93 (31,0)	97 (32,3)
Omuz	56 (18,7)	61 (20,3)
Sırt	54 (18,0)	50 (16,5)
Dirsek	4 (1,3)	2 (0,7)
El/el bileği	15 (5,0)	15 (5,0)
Bel	56 (18,7)	44 (14,7)
Kalça/uyluk	5 (1,7)	11 (3,7)
Dizler	6 (2,0)	10 (3,3)
Ayak/ayak bileği	11 (3,7)	10 (3,3)

Tartışma ve Sonuç

Çalışmamızın sonuçları, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile boyun ve omuz kuşağı ağrı şiddeti, uyku kalitesi ve uyku süresi arasında ilişki olduğunu göstermiştir. Ancak sosyal medya bağımlılığı ile akademik başarı arasında ilişki bulunamamıştır.

Çalışmamızda sosyal medya bağımlılığı ile boyun ve omuz kuşağı ağrısı arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığının omuz ve boyun kuşağı ağrısına neden olmasını açıklayan en önemli durumun; ergonomik olmayan bir pozisyonda uzun süreler boyunca vücuda binen postürel stres olduğu düşünülmektedir. 2015 yılında yayımlanan bir çalışmada, aşırı sosyal medya kullanımının ve cep telefonu kullanımının artmasının "Text Neck" olarak adlandırılan duruş bozukluğuna ve buna bağlı olarak omuz ve boyun ağrısına neden olabileceği belirtilmiştir. Cep telefonlarına uzun süre boyunca uygun olmayan baş postüründe bakma, omurga üzerinde ekstra bir yük oluşturabileceği sonucuna varılmıştır (Thiyagarajan & Telegbal, 2015). Bir başka çalışma, özellikle akıllı telefon bağımlılığı olanlarda, boyun ve üst ekstremita kas-iskelet sistemi ağrısı prevalansının daha yüksek olduğu sonucunu bildirmiştir (Mustafaoglu vd., 2021). Diğer bir çalışma sonucunda ise uzun süreli telefon kullanımının ekstansör kas enduransının azalmasıyla ve boyun postüründeki değişiklikler arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Torkamani vd., 2023). Ekstansör kas enduransının azalması ve postür değişikliği literatürdeki pek çok çalışmada boyun ağrısı ile ilişkilendirilmiştir (Edmondston vd., 2011; Lau vd., 2010; Reddy vd., 2021). Sosyal medya bağımlılığının boyun ve omuz ağrısına neden olmasını açıklayabilecek bir diğer durum ise; sosyal medya kullanımının kullanıcılarda strese neden olması olabileceği düşünülmüştür. Literatürde birçok çalışmada sosyal medya kullanımının stres, kaygı, anksiyete ve depresyon gibi emosyonel semptomlara neden olabileceği belirtilmiştir (Lee vd., 2023; Zhao, 2023). Stres, kaygı ve anksiyete gibi durumların özellikle boyun ağrısına neden olduğunu bildiren çalışmalar bulunmaktadır (Blozik vd., 2009; Liu vd., 2018). Çalışmamızda, aşırı sosyal medya kullanımının strese neden olarak dolaylı yoldan boyun ve omuz kuşağı ağrısına katkıda bulunmuş olabileceğini düşündük. Çalışmamızda Nordic Kas İskelet Sistemi Anketi'nden elde edilen bulgular, üniversite öğrencileri arasında son bir yıl ve son yedi gün içinde en sık ağrı görülen bölgelerin boyun, omuz, sırt ve bel olduğunu ortaya koymuştur. 2021 yılında yapılan bir çalışma sonucunda internet bağımlılığı olan üniversite öğrencilerinde ağrıların en sık görüldüğü bölgelerin sırt, bel ve boyun olduğu belirtilmiştir (Kurt vd.,2021). Benzer şekilde, 2022 yılında yapılan bir araştırma, telefon bağımlılığı olan üniversite öğrencilerinde bu bölgelerde ağrıların daha sık yaşandığını bildirmiştir (Turgay & Yılbaş, 2022). Ayrıca, pandemi

döneminde problemlili internet kullanımı olan lisans öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada da boyun, sırt, bel ve omuz ağrılarının yüksek sıklıkta görüldüğü tespit edilmiştir (Altunalan & Yamanarda, 2024). Bu bulgular, çalışmamızın sonuçlarının literatürdeki benzer araştırmalarla tutarlı olduğunu göstermektedir.

Çalışmamız sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının artması ile uyku kalitesinin düştüğünü saptadık. Yakın zamanlı yapılan çalışmalar, aşırı sosyal medya kullanımı ile uyku kalitesi arasında ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Scott vd., 2019; Tandon vd., 2020). Sosyal medyanın uzun süreli kullanımı kullanıcıların uyku kalitesini ve miktarını ya uyku süresini uzatarak ya da uyku süresini azaltarak etkileyebildiği belirtilmektedir (Hale vd., 2018). Akıllı telefon kullanımı gençlerin uyku kalitesini bozan önemli bir faktör olarak belirtilmektedir (Young-McCaughan vd., 2023). Akıllı telefon ekranlarından yayılan mavi ışık, melatonin salınımına ve sirkadiyen ritmin düzenlenmesine etki ederek uyku kalitesini etkilemektedir (Silvani vd., 2022). Ayrıca, akıllı telefonlarla ilişkili elektromanyetik alan, beyin aktivitesini etkileyerek uyku düzenini bozmaktadır (Al-khlaiwi & Habib, 2021; Yang vd., 2020). Yang ve arkadaşları yaptıkları sistematik incelemede sosyal medya bağımlıları arasında kötü uyku kalitesi riskinin arttığını bildirmiştir (Yang vd., 2020). Literatürde sporcularda sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma sonucunda elde edilen verilere göre iki değişken arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bir başka bulgu olarak kadın sporcuların ve 23 yaş altı sporcuların sosyal medya bağımlılığı ve kalitesiz uyku düzeylerinin erkek sporculara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Koçak & Şimşek, 2023). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışma sonucunda; sosyal medya bağımlılığının yüksek olduğu öğrencilerde uyku probleminin daha fazla görüldüğü ve uyku kalitesinin düşük olduğu tespit edilmiştir (Güneş vd., 2018). 2024 yılında Suudi öğrenciler arasında yapılan bir çalışma, uzun süreli sosyal medya kullanımı ile düşük uyku kalitesi arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştir. Çalışma, kötü uyku kalitesinin ve sosyal medya bağımlılığının zihinsel ve fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamaktadır. Sonuçlar doğrultusunda, kötü uyku kalitesinin zararlarını önlemek ve sosyal medyanın bilinçli kullanımını teşvik etmek amacıyla farkındalık artırıcı stratejilere ve davranış değişikliği programlarına acilen ihtiyaç olduğu sonucuna varılmıştır (Al-Garni vd., 2024).

Çalışmamızda akademik başarı ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Literatürde ise genel olarak akademik başarısı ile sosyal medya bağımlılığını inceleyen çalışmalarda akademik başarı ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde

anlamli yönde ilişki bildirmiş çalışmaları vardır (Alhrahshah & Al Majali, 2023; Taghipour vd., 2023). Lau'nun 348 lisans öğrencisiyle yaptığı çalışmada, sosyal medyayı akademik amaçlarla kullanmanın akademik performans üzerinde anlamli bir etkisi olmadığı, ancak sosyal medyanın akademik olmayan amaçlarla (özellikle video oyunları) kullanılmanın ve sosyal medyada çoklu görev yapmanın akademik başarıyı olumsuz etkilediği tespit edilmiştir (Lau, 2017). Ancak, Junco ile arkadaşları (Junco vd., 2011) ve GreGory ile arkadaşları (Gregory vd., 2014) Twitter ve Facebook kullanımının lisans öğrencilerinin katılımını ve performansını artırabileceğini göstermiştir. Bu farklı sonuçların birkaç temel nedeni olabileceği düşünülmektedir. İlk olarak, akademik başarı ve sosyal medya bağımlılığını inceleyen çalışmalarda kullanılan değerlendirme yöntemlerindeki farklılıklar önemli bir faktör olabilir. Bizim çalışmamızda akademik başarı ölçütü olarak genel akademik not ortalaması kullanılmıştır. Ancak literatürde bazı çalışmalarda akademik başarıyı ölçmek için ölçek ve anket gibi öznel değerlendirme yöntemleri kullanılmıştır. Bu tür yöntemler, sosyal medya bağımlılığının daha dolaylı etkilerini (motivasyon, dikkat dağınıklığı, ders çalışma sürelerinin kısalması gibi) değerlendirmede daha hassas olabilir (Taghipour vd., 2023). İkinci olarak, çalışmamızdaki öğrencilerin bağımlılık skorlarının, sosyal medya bağımlılığının klinik tanısında kullanılan 24 puanlık eşik skorunun üzerinde olan öğrenci sayısının çok az olması, sosyal medya bağımlılığının akademik başarı üzerindeki etkisini yeterince ortaya koyamamış olabilir. Daha yüksek bağımlılık skorlarına sahip gruplarda yapılan çalışmalarda, sosyal medya bağımlılığının akademik başarı üzerinde daha belirgin negatif etkiler bulunduğu bildirilmiştir (Stănculescu, 2022). Üçüncü olarak, literatürde sosyal medya kullanımının etkileri, kullanım süresi kadar kullanım amacı ve içeriğine göre de değişiklik göstermektedir. Sosyal medyanın akademik amaçlarla kullanımı, eğlence ve sosyalleşme amaçlı kullanıma göre farklı etkiler yaratabilir (Alhrahshah & Al Majali, 2023). Bu nedenle, çalışmamızda sadece genel sosyal medya bağımlılığına odaklanmamız, bu kullanım farklılıklarını yansıtamamış olabilir.

Çalışmamızın başlıca sınırlamalarından biri, örneklem grubunun bazı değişkenler açısından homojen dağılmamasıdır. Özellikle öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıf düzeyi ve cinsiyet dağılımı, sonuçların genellenebilirliği açısından kısıtlayıcıdır. Bir diğer sınırlamamız, katılımcıların sadece akıllı telefon kullanımına odaklanmamız, bilgisayar ve televizyon gibi diğer ekranlardan kaynaklanan maruziyet sürelerini değerlendirmememizdir. Ayrıca, öğrencilerin günlük telefon kullanım süreleri sorgulanmış olsa da sosyal medya kullanım sürelerinin ayrıca incelenmemesi önemli bir eksikliktir. Bu çalışmada, öğrencilerin oturma süreleri ve fiziksel aktivite düzeyleri sorgulanmadığından, kas-iskelet sistemi problemleri ile

bu değişkenler arasında doğrudan bir ilişki kurulamamıştır. Akademik başarıyı yalnızca genel not ortalaması ile değerlendirmek, performansın sadece tek bir yönünü yansıttığı için bir diğer sınırlama olarak karşımıza çıkmaktadır. Akademik başarıyı daha kapsamlı şekilde değerlendiren anket ve ölçekler mevcuttur. Gelecek çalışmalarda, bu sınırlamaların dikkate alınarak daha kapsamlı araştırmalar yapılması, elde edilen sonuçların genellenebilirliğini artıracaktır.

Çalışmamız sonucunda, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile boyun ve omuz kuşağı ağrı şiddeti, uyku kalitesi ve uyku süresi arasında ilişki olduğunu göstermiştir. Ancak sosyal medya bağımlılığı ile akademik başarı arasında ilişki bulunamamıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına dayanarak, üniversite öğrencilerine sosyal medya bağımlılık düzeyi ile ağrı ve uyku kalitesi arasındaki ilişki açıklanmalı ve bireylerin bu konudaki farkındalıkları artırılmalıdır. Ayrıca iletişim ve sosyal açıdan hayatın önemli bir parçası haline gelen sosyal medyanın bilinçli şekilde kullanılması için bu bireylere zaman yönetimi eğitim verilebilir.

Finansal Destek

Çalışma kapsamında finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Çalışmanın oluşturulması aşamasında herhangi bir çıkar çatışması yaşanmamıştır.

Kaynakça

- Abdel-aziem, A., Dewir, I., Alotibi, M., Morshed, H., Alkhamash, Z., ve Alshahrani, M. (2023). The Relationship between Smartphone Addiction and Functional Neck Disability among University Students during COVID-19 Pandemic. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 13(3), 562-570. <https://doi.org/10.33808/clinexphealthsci.1116402>.
- Achangwa, C., Ryu, H. S., Lee, J. K., ve Jang, J.-D. (2022). Adverse effects of smartphone addiction among university students in South Korea: A systematic review. *Healthcare* 11 (1), 14. <https://doi.org/10.3390/healthcare11010014>.
- Agargun, M. (1996). Pittsburgh uyku kalitesi indeksinin geçerliği ve güvenilirliği [Validity and reliability of the Pittsburgh sleep quality index]. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7, 107-115.
- Al-Garni, A. M., Alamri, H. S., Asiri, W. M. A., Abudasser, A. M., Alawashiz, A. S., Badawi, F. A., Alqahtani, G. A., Ali Alnasser, S. S., Assiri, A. M., Alshahrani, K. T. S., Asiri, O. A. S., Moalwi, O. H., Alqahtani, M. S., & Alqhatani, R. S. (2024). Social Media Use and Sleep Quality Among Secondary School Students in Aseer Region: A Cross-Sectional Study. *Int J Gen Med*, 17, 3093-3106. <https://doi.org/10.2147/ijgm.S464457>
- Al-khlaiwi, T., ve Habib, S. S. (2021). Association of excessive mobile phone usage with sleep quality and fatigue severity: an epidemiologic survey in Saudi population. *Khyber medical university journal*, 13(2), 60-65. <https://doi.org/10.35845/kmu.j.2021.20531>.
- Alhrahshah, R., ve Al Majali, S. (2023). Relationship between social networking addiction and academic performance in students of university. *International Journal of Instruction*. 16(2), 783- 802. <https://doi.org/10.29333/iji.2023.16241a>.
- Alkhateeb, A., Alboali, R., Alharbi, W., ve Saleh, O. (2020). Smartphone addiction and its complications related to health and daily activities among university students in Saudi Arabia: A multicenter study. *Journal of family medicine and primary care*, 9(7), 3220-322. http://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1224_19.
- Almarzouki, A. F., Mandili, R. L., Salloom, J., Kamal, L. K., Alharthi, O., Alharthi, S., Khayyat, N., ve Baglagel, A. M. (2022). The impact of sleep and mental health on working memory and academic performance: a longitudinal study. *Brain Sciences*, 12(11), 1525. <http://doi.org/10.3390/brainsci12111525>.
- Altunalan, T., & Yamanarda, B. COVID-19 Pandemi Döneminde Lisans Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımlarının Fiziksel Aktivite, Ağrı ve Sağlıklı Yaşam Üzerine Etkisi. *Bandırma Onyedı Eylöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 377-385. <https://doi.org/10.46413/boneyusbad.1421167>
- Andersson, G., Biering-Sørensen, F., Hermansen, L., Jonsson, B., Jørgensen, K., Kilbom, A., Kuorinka, I., ve Vinterberg, H. (1984). Scandinavian questionnaires regarding occupational musculo-skeletal disorders. *Nord Med*, 99(2), 54-55.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., ve Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>.
- Anierobi, E. I., Etodike, C. E., Okeke, N. U., ve Ezennaka, A. O. (2021). Social media addiction as correlates of academic procrastination and achievement among undergraduates of Nnamdi Azikiwe University Awka, Nigeria. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 10(3). <http://dx.doi.org/10.6007/IJARPE/v10-i3/10709>.
- Arca, M., ve Oğuzöncöl, A. F. (2024). Frequency of internet addiction and impact on the musculoskeletal system in high school students. *Current Psychology*, 43(13), 11559-1156. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05271>.
- Blozik, E., Laptinskaya, D., Herrmann-Lingen, C., Schaefer, H., Kochen, M. M., Himmel, W., ve Scherer, M. (2009). Depression and anxiety as major determinants of neck pain: a cross-sectional study in general practice. *BMC musculoskeletal disorders*, 10(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/1471-2474-10-13>.
- Boonstra, A. M., Preuper, H. R. S., Reneman, M. F., Posthumus, J. B., ve Stewart, R. E. (2008). Reliability and validity of the visual analogue scale for disability in patients with chronic musculoskeletal pain. *International journal of rehabilitation research*, 31(2), 165-169. <https://doi.org/10.1097/MRR.0b013e3282fc0f93>.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., 3rd, Monk, T. H., Berman, S. R., ve Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4).

- Chandrasekaran, G., Nguyen, T. N., ve Hemanth D, J. (2021). Multimodal sentimental analysis for social media applications: A comprehensive review. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Data Mining and Knowledge Discovery*, 11(5), e1415. <https://doi.org/10.1002/widm.1415>.
- Chen, B. C., Chen, M. Y., Wu, Y. F., ve Wu, Y. T. (2022). The Relationship of Social Media Addiction With Internet Use and Perceived Health: The Moderating Effects of Regular Exercise Intervention. *Front Public Health*, 10, 854532. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.854532>.
- Coenen, P., Parry, S., Willenberg, L., Shi, J. W., Romero, L., Blackwood, D. M., Healy, G. N., Dunstan, D. W., ve Straker, L. M. (2017). Associations of prolonged standing with musculoskeletal symptoms—A systematic review of laboratory studies. *Gait&posture*, 58, 310-318. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2017.08.024>.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. [Social media addiction in university students]. *MANAS Journal of Social Studies*, 7(4), 417-434.
- Dailey, S. L., Howard, K., Roming, S. M., Ceballos, N., ve Grimes, T. (2020). A biopsychosocial approach to understanding social media addiction. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(2), 158-167. <https://doi.org/10.1002/hbe2.182>.
- Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. [The adaptation of the Bergen Social Media Addiction Scale to Turkish and its evaluation of relationship with depression and anxiety symptoms]. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20 (1), 15-22. <https://doi.org/10.5455/apd.41585>.
- Edmondston, S., Björnsdóttir, G., Pálsson, T., Solgård, H., Ussing, K., ve Allison, G. (2011). Endurance and fatigue characteristics of the neck flexor and extensor muscles during isometric tests in patients with postural neck pain. *Manual therapy*, 16(4), 332-338. <https://doi.org/10.1016/j.math.2010.12.005>.
- Eroğlu, O., ve Yıldırım, Y. (2017). Sosyal medya ağlarının kullanım amacı ve bağımlılığının uyku kalitesi ile ilişkisinin incelenmesi [Examining the Relationship Between the Purpose of Using Social Media Networks Addiction and Sleep Quality]. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Gregory, P., GreGory, K., ve Eddy, E. (2014). The instructional network: Using Facebook to enhance undergraduate mathematics instruction. *Journal of Computers in Mathematics and Science Teaching*, 33(1), 5-26. <https://doi.org/primary/p/42123>.
- Aypak, C., Akbiyik, D.I., Güneş, N.A., & Görpelioglu, S. (2018). Social media dependency and sleep quality in high school students. *Turkish Journal of Family Practice*, 22, 185-192. <https://doi.org/10.15511/tahd.18.00475>.
- Hale, L., Kirschen, G. W., LeBourgeois, M. K., Gradisar, M., Garrison, M. M., Montgomery-Downs, H., Kirschen, H., McHale, S. M., Chang, A.-M., ve Buxton, O. M. (2018). Youth screen media habits and sleep: sleep-friendly screen behavior recommendations for clinicians, educators, and parents. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 27(2), 229-245. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.014>.
- Hayran, M. (2011). *Sağlık araştırmaları için temel istatistik*. (3. Baskı). Omega Araştırma.
- Hjetland, G. J., Skogen, J. C., Hysing, M., ve Sivertsen, B. (2021). The association between self-reported screen time, social media addiction, and sleep among Norwegian University students. *Frontiers in public health*, 9, 794307. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.794307>.
- Junco, R., Heiberger, G., ve Loken, E. (2011). The effect of Twitter on college student engagement and grades. *Journal of computer assisted learning*, 27(2), 119-132. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2729.2010.00387.x>.
- Kahraman, T., Genç, A., ve Göz, E. (2016). The Nordic Musculoskeletal Questionnaire: cross-cultural adaptation into Turkish assessing its psychometric properties. *Disability and rehabilitation*, 38(21), 2153-2160. <https://doi.org/10.3109/09638288.2015.1114034>.
- Koçak, Ç. V., ve Şimşek, S. (2023). Sporcularda Sosyal Medya Bağımlılığı ve Uyku Kalitesi İlişkisi [The Correlation of Social Media Addiction and Sleep Quality in Athletes]. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(4), 759-765. <https://doi.org/10.22282/tojras.1318963>.
- Kurt, S., İbiş, S., Aktuğ, Z. B., & Aka, H. (2021). Üniversite öğrencilerinin kas iskelet sistemi rahatsızlıkları ile fiziksel aktivite düzeyi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 709-721.
- Lau, K. T., Cheung, K. Y., Chan, M. H., Lo, K. Y., ve Chiu, T. T. W. (2010). Relationships between sagittal postures of thoracic and cervical spine, presence of neck pain, neck pain severity and disability. *Manual therapy*, 15(5), 457-462. <https://doi.org/10.1016/j.math.2010.03.009>.
- Lau, W. W. (2017). Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students. *Computers in human behavior*, 68, 286-291. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.043>.
- Lee, M. H. L., Kaur, M., Shaker, V., Yee, A., Sham, R., ve Siau, C. S. (2023). Cyberbullying, social media addiction and associations with depression, anxiety, and stress among medical students in Malaysia.

- International journal of environmental research and public health*, 20(4), 3136. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043136>.
- Liu, F., Fang, T., Zhou, F., Zhao, M., Chen, M., You, J., Jin, Y., Xie, J., ve Liu, Z. (2018). Association of depression/anxiety symptoms with neck pain: a systematic review and meta-analysis of literature in China. *Pain Research and Management*, 2018(1), 3259431. <https://doi.org/10.1155/2018/3259431>
- Mahmoud, M. A., Abolashamat, K. T., Quronfulah, B. S., Rajeh, M. T., Badawoud, A. M., Alzhrani, A. M., Abdouh, I. M., ve Badri, H. M. (2023). The Effects of Social Media Addiction, Psychological Distress, and Loneliness on Suicide Ideations and Attempts Among Healthcare Professionals in Saudi Arabia. *Cureus*, 15(8), e44234. <https://doi.org/10.7759/cureus.44234>.
- Mustafaoglu, R., Yasaci, Z., Zirek, E., Griffiths, M. D., ve Ozdincler, A. R. (2021). The relationship between smartphone addiction and musculoskeletal pain prevalence among young population: a cross-sectional study. *Korean J Pain*, 34(1), 72-81. <https://doi.org/10.3344/kjp.2021.34.1.72>.
- Nakshine, V. S., Thute, P., Khatib, M. N., ve Sarkar, B. (2022). Increased screen time as a cause of declining physical, psychological health, and sleep patterns: a literary review. *Cureus*, 14(10), e30051. <https://doi.org/10.7759/cureus.30051>.
- Özcan, Y. S., ve Ozer, Ö. (2017). Smartphone addiction and the use of social media among university students. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 7(2), 367-377. <https://doi.org/10.13114/MJH.2017.370>.
- Özdiñç, S., ve Turan, F. N. (2019). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde kas iskelet sistemi problemleri ile fiziksel aktivite ve stres düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi [Investigation of Relationship among Musculoskeletal System Problems, Physical Activity and Stress Level in the Students of Faculty of Health Sciences]. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 6(2), 247-255. <https://doi.org/10.17681/hsp.434594>.
- Reddy, R. S., Meziat-Filho, N., Ferreira, A. S., Tedla, J. S., Kandakurti, P. K., ve Kakaraparthi, V. N. (2021). Comparison of neck extensor muscle endurance and cervical proprioception between asymptomatic individuals and patients with chronic neck pain. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 26, 180-186. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.12.040>.
- Schou Andreassen, C., ve Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>.
- Scott, H., Biello, S. M., ve Woods, H. C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: cross-sectional findings from the UK millennium cohort study. *BMJ Open*, 9(9), e031161. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031161>.
- Silvani, M. I., Werder, R., ve Perret, C. (2022). The influence of blue light on sleep, performance and wellbeing in young adults: A systematic review. *Frontiers in physiology*, 13, 943108. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.943108>.
- Stănculescu, E. (2022). The Bergen Social Media Addiction Scale Validity in a Romanian Sample Using Item Response Theory and Network Analysis. *Int J Ment Health Addict*, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00732-7>.
- Taghipour, E., Vizeshfah, F., ve Zarifshanaiey, N. (2023). The effect of gamification-based training on the knowledge, attitudes, and academic achievement of male adolescents in preventing substance and internet addiction. *BMC Med Educ*, 23(1), 860. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04858-1>.
- Tandon, A., Kaur, P., Dhir, A., ve Mäntymäki, M. (2020). Sleepless due to social media? Investigating problematic sleep due to social media and social media sleep hygiene. *Computers in human behavior*, 113, 106487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106487>.
- Tavernier, R., ve Willoughby, T. (2014). Sleep problems: predictor or outcome of media use among emerging adults at university? *Journal of sleep research*, 23(4), 389-396. <https://doi.org/10.1111/jsr.12132>.
- Thiyagarajan, S., ve Telegbal, S. V. (2015). Text Neck: Is it a new term for physiotherapist? *Indian Journal of Medical ve Health Sciences*, 2(2), 119.
- Torkamani, M. H., Mokhtarania, H. R., Vahedi, M., ve Gabel, C. P. (2023). Relationships between cervical sagittal posture, muscle endurance, joint position sense, range of motion and level of smartphone addiction. *BMC Musculoskelet Disord*, 24(1), 61. <https://doi.org/10.1186/s12891-023-06168-5>.
- Turgay, T., & Yılbaş, B. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Kas-İskelet Sistemi Ağrısı, Depresyon ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*, 23(2), 153-161. <https://doi.org/10.51982/bagimli.992606>.
- Yang, J., Fu, X., Liao, X., ve Li, Y. (2020). Association of problematic smartphone use with poor sleep quality, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry research*, 284, 112686. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112686>.
- Young-McCaughan, S., Straud, C. L., Bumstead, S., Pruiksma, K. E., Taylor, D. J., Jacoby, V. M., Yarvis, J. S., ve Peterson, A. L. (2023). Aerobic exercise improves sleep in U. S. active duty service members following brief treatment for posttraumatic stress disorder symptoms. *Front Psychol*, 14, 1249543. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1249543>.

- Zagidullin, M., Aziz, N., ve Kozhakhmet, S. (2021). Government policies and attitudes to social media use among users in Turkey: The role of awareness of policies, political involvement, online trust, and party identification. *Technology in Society*, 67, 101708. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101708>
- Zhao, L. (2023). Social Media Addiction and Its Impact on College Students' Academic Performance: The Mediating Role of Stress. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 32(1), 81-90. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00635-0>.