

Makale Türü / Article Type:

Araştırma Makalesi / Research Article

Gönderilme Tarihi / Submission Date:

18/02/2023

Kabul Tarihi / Accepted Date:

24/03/2023

## Üniversite öğrencileri örneğinde okul tükenmişliği ile yalnızlık algısı arasında sosyal medya bağımlılığının aracı rolü<sup>1</sup>

Orhan KAYA<sup>2</sup>, Şeyma KAYA<sup>3</sup> & Muhammed Emin SOYDAN<sup>4</sup>

### Öz

Araştırmanın amacı; Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin okul tükenmişlikleri, sosyal medya bağımlılıkları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışmanın amaçlarının gerçekleştirilmesi için; demografik bilgi formu, University of California, Los Angeles (UCLA) yalnızlık ölçeği, Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve Maslach tükenmişlik envanteri-öğrenci formu aracılığı ile üniversite öğrencilerinin tutumları ölçülmüştür. Bu çalışmanın evrenini üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmada veriler basit rastgele örneklem yöntemiyle toplanmıştır. Katılımcılar 151 (% 43) kadın, 200 (% 57) erkek olmak üzere toplam 351 bireyden oluşmaktadır. Veriler Pearson moment çarpım korelasyonu, doğrulayıcı faktör analizi ve yapısal eşitlik modeli ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonrasında bütün değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı korelatif ilişkiler gözlenmiştir. Ayrıca okul tükenmişliği ile yalnızlık arasında sosyal medya bağımlılığının aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar ilgili literatür bağlamında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Okul tükenmişliği, Sosyal medya, Yalnızlık, Bağımlılık,

<sup>1</sup> Bu çalışma Düzce Üniversitesi tarafından verilen 28.04.2022 Tarih ve 2022/241 Sayılı Etik Onay Belgesine sahiptir.

<sup>2</sup> Dr. Roma Sapienza Üniversitesi, Psikoloji Fakültesi, Sosyal ve Gelişim Psikolojisi, Roma, İtalya  
E-mail: [orhankaya21@gmail.com](mailto:orhankaya21@gmail.com) ORCID: 0000-0002-4999-382X|

<sup>3</sup> M:A ; Roma Sapienza Üniversitesi, Psikoloji Fakültesi, Cognitive-Neuroscience, Roma, İtalya  
E-mail: [seymakockaya@gmail.com](mailto:seymakockaya@gmail.com) ORCID: 0000-0001-6246-4407

<sup>4</sup> M.A ; Düzce Üniversitesi, Lisansüstü Enstitüsü, Girişimcilik Anabilim Dalı, Düzce , Türkiye  
E-mail: [soydanm.emin@gmail.com](mailto:soydanm.emin@gmail.com) ORCID: 0000-0001-7911-5676

**Atıf İçin / For Citation:** KAYA, O., KAYA, Ş. & SOYDAN, M. E. (2023). Üniversite öğrencileri örneğinde okul tükenmişliği ile yalnızlık algısı arasında sosyal medya bağımlılığının aracı rolü. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi – USBED* 5(8), 317-336. <https://dergipark.org.tr/pub/usbed>

## **The mediating role of social media addiction between school burnout and the perception of loneliness: In a sample of university students**

### **Abstract**

The aim of the research; To examine the relationships between school burnout, social media addictions and loneliness perceptions of university students in Turkey. For the realization of the aims of the study; Attitudes of university students were measured by demographic information form, University of California, Los Angeles (UCLA) loneliness scale, Bergen social media addiction scale and Maslach burnout inventory-student form. The universe of this study consists of students studying at universities. In the study, data were collected randomly by easy sampling method. Participants consisted of a total of 351 individuals, 151 (43%) women and 200 (57%) men. Data were analyzed with Pearson product moment correlation, confirmatory factor analysis and structural equation modeling. After the analyses, positive and significant correlations were observed between all the variables. In addition, it was concluded that social media addiction mediated between school burnout and loneliness. The results are discussed in the light of the relevant literature.

**Keywords:** School burnout, Social media, Loneliness, Addiction.

### **GİRİŞ**

Tükenmişlik; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve azalan mesleki yeterlik sendromu olarak tanımlanmaktadır (Maslach ve ark., 2001). Tükenme, aşırı yüklenmeden kaynaklanan özellikle kronik yorgunluk olmak üzere zorlanma duygularını ifade eder. Tükenmişlik genellikle işle ilgili bir bozukluk olarak görülse de (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001), eğitim yaşamında da görülebilmektedir. Aslında okul ortamı da öğrenciler için bir iş ortamı mahiyetindedir. Nitekim öğrenciler, okulda sınavları geçmek ve bir derece elde etmek için derslere katılır ve ödevler yaparlar (Schaufeli ve ark., 2002). Bu nedenle, tükenmişlik kavramını okul bağlamında da değerlendirmek mümkündür (Kiuru ve ark., 2008).

Okul tükenmişliği kavramı, öğrencinin okulun taleplerinden bıkmaması, okula karşı pervasız ve alaycı bir tutum içinde olması ve kendini yetersiz görmesi ile tanımlanmaktadır (Salmela-Aro ve ark., 2009). Okul ile dış dünya arasında bağ kuramayan öğrenciler okula karşı tükenmişlik ve yabancılaşma yaşamaktadır (Tekin, 2012). Dolayısıyla bu bireylerin okuldan uzak kaldıkları, okulun amacına yönelik alaycı bir tutum içinde oldukları ve okuldaki yetersiz düşüncelerle baş edemedikleri görülmektedir (Carbonell ve ark., 2018). Çocukluktan gençliğe adım atan ergenler de okul tükenmişliği yaşamaktadır. Okul

ortamında sadece gelişimsel sorunlar değil, aynı zamanda akademik sorunlar da yaşayan ergen, okula karşı isteksizlik ve bıkkınlık yaşayabilir. Ergenlik dönemindeki birey çoğu zaman yaşadığı bıkkınlık ve stres ile baş edebilmek için arayış içine girip çeşitli etkinliklere (digital oyun, sosyal medya, vb.) yönelebilmektedir. Bu durum problemleri internet kullanımına yol açan bir kanal oluşturarak bireyi okuldan uzaklaştırabilmektedir (Tomaszek ve Muchacka-Cymerman, 2019).

Akıllı telefon nedeni ile stres ve acıdan uzaklaşan bireyler, telefonun olumsuz sonuçlarını görememekte ve kullanmaya devam etmektedirler (Augner ve Hacker, 2012). Keyifli bir aktivite olarak başlayan akıllı telefon kullanımının artması, bireylerin akıllı telefonlara bağımlılık geliştirmelerine neden olmaktadır. Akıllı telefon kullanımına bağımlı hale gelen bireylerin davranışları üzerindeki kontrolün azaldığı görülmektedir (Mahapatra, 2019; Walsh, White ve Young, 2010). Bu durum onların hayatlarını sadece fiziksel ve zihinsel olarak değil, sosyal, kültürel ve akademik olarak da etkilemektedir. Özellikle akıllı telefon vb. ile kendini ifade etmeye çalışan gençler, zevklerini, yaşam tarzlarını, arkadaşlık ilişkilerini ve nasıl bir insan olduklarını akıllı telefonları aracılığıyla diğer insanlarla paylaşmaktadır (Goodyear ve Armour, 2019). Akıllı telefonlar ve gelişen yazılım teknolojisi sayesinde insanlar arasındaki etkileşimin ve iletişim kanallarının büyük oranda digitalleştiğini gözlemlemek mümkündür. Bu digital ortamın en büyük araçları sosyal medya olarak adlandırılmaktadır (Olcay, 2018).

Akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla birlikte sosyal medya uygulamasını kullanmak isteyen kişi bilgisayar başında olmasına gerek olmadığını bilmektedir. Bu nedenle akıllı telefon aracılığıyla sosyal medya hesabını kapatmadan sürekli iletişim halinde olabilmektedir (McGahoon, 2015). Bireylerin sanal dünyada daha fazla zaman geçirmesini isteyen sosyal medya geliştiricileri, bireylere sadece iletişim-etkileşim sağlamakla kalmayıp araştırma, eğlenme, vakit geçirme, alışveriş yapma, bilgi edinme gibi ihtiyaçlarını da karşılamaya çalışmaktadır (Bryant, 2017). Sosyal medya aracılığıyla bu olanakların sağlanması, sosyal medyayı kullanma zevkini artırmakta ve bireylerde güçlü bir kullanım alışkanlığı oluşmasına yol açmaktadır. Yüksek düzeyde problemleri sosyal medya kullanımı – sosyal medya bağımlılığı – oluşumunun bir ön koşulu olarak hizmet etmektedir (Cha ve Seo, 2018; Longstreet ve Brooks, 2017). Yapılan araştırmalara

göre (Barry ve ark., 2017; Berryman ve ark. 2018; Kuss ve Griffiths, 2017) kontrolsüz akıllı telefon ve sosyal medya kullanımı ergenlerde çeşitli sorunları da beraberinde getiriyor. Bu sorunlar sosyal, fizyolojik, psikolojik açılardan görülebilmekte ve bireyleri olumsuz etkileyebilmektedir. Sorunlu akıllı telefon kullanımı ve sosyal medya kullanımına neden olan durumları belirlemek için yapılan çalışmalarda özellikle akademik başarı kavramları (Rabiu ve ark., 2016; Kates, Wu, ve Coryn, 2018) akademik performans (Boumosleh ve Jaalouk, 2018; Chaudhury ve Tripathy, 2018), akademik erteleme ve okul tükenmişliğinin ele alındığı gözlemlenmiştir. Aşırı internet kullanımının kaygı (Lepp, Barkley ve Karpinski, 2014) ve depresyona (Chen ve ark., 2016; Pokhrel, Khadayat ve Tulachan, 2020) yol açtığı vurgulanmıştır. Ayrıca telefon aracılığıyla internetin aşırı kullanımının bireyler arasındaki ilişkilere zararlı etkileri olduğu ortaya konmuştur (Lee ve ark., 2016; Soni, Upadhyay ve Jain, 2017).

Bu doğrultu da öğrencinin temel sorumluluklarından olan okul ve eğitim hayatına odaklanması ciddi bir şekilde etkilendiğini söylemek mümkündür. Nitekim Tomaszek ve Muchacka-Cymerman, (2020) tarafından yapılan çalışmada okul tükenmişliği ile problemlili internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Brubaker ve Beverly (2020) tarafından yapılan çalışmada, problemlili akıllı telefon kullanımı ile okul tükenmişliğinin alt boyutlarından olan tükenme arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde Salmela-Aro ve ark., (2017) tarafından yapılan çalışmada okul tükenmişliği ile aşırı internet kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Okul tükenmişliği ile problemlili internet kullanımı-internet bağımlılığının karşılıklı olarak ilişkili olduğu görülmüştür.

Çok sayıda araştırmacı, sanal sosyal ağların gençlerin ve genç yetişkinlerin sıklıkla hissettiği yalnızlık duygusuna uygun ve tatmin edici bir çözüm oluşturup oluşturmadığı sorusunu ele almıştır (Pitmann ve Reich, 2016; Yavich, Davidovitch ve Frenkel 2019). Hu (2009), gençlerin, yüz yüze konuşmalardan sonra ifade ettikleri yalnızlık derecesine kıyasla, internetteki “konuşmalar”dan sonra istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bir yalnızlık derecesi ifade ettiklerini bulmuştur. Dror ve Gershon (2012) yalnızlık ile sanal arkadaşlarla çok sayıda sosyal ağ “konuşması” arasında doğrudan pozitif yönlü bir ilişki bulmuşlardır. Ayrıca, sanal arkadaşlıkların yüz yüze

arkadaşlıklardan daha az tatmin edici olabileceğini belirtmişlerdir. Hunt ve arkadaşları (2018) ise, “sosyal medyayı sınırlamanın yalnızlığı ve depresyonu azalttığını” bulmuştur.

Bu çalışma; ilgili değişkenler arasındaki yoğun ilişkiyi ortaya çıkarması, gençlerin sorunlarının giderilmesine yönelik sosyal çalışmaların ve politikaların geliştirilmesine referans bilgiler sağlaması bakımından önem arz etmektedir. Ayrıca bu çalışma, bir toplumun temel taşlarından biri olan eğitim olgusunu, bireyin en önemli duygularından olan ve son yüzyılda artarak devam eden yalnızlık değişkenini ve özellikle son yirmi yıldır ciddi bir düzeyde artan sosyal medya bağımlılığını ele almaktadır. Bu doğrultuda bu çalışmadan elde edilen veriler sadece belirli bir grubu değil bütün toplumu ilgilendirmesi açısından önemlidir. Diğer taraftan gençlerin hem akademik gelişimi hemde duygusal gelişimleri üzerinde önemli bir etken olan sosyal medya bağımlılığının aracılık etkisinin görünür olması bakımından önemlidir. Çünkü sosyal medya bağımlılığının etkisini tespit etmek gözlemlemek diğer alışkanlıklara göre daha zor olabilir. Bu bağlamda çalışmanın toplum ve toplumun geleceği içinde anlamlı olduğu düşünülmektedir. Zira şimdiki gençler gelecekte toplumun yöneticileri olacaklardır.

İlgili çalışmalar ergenlik döneminde anne baba tutumları (Dündar, 2018; Hellstedt, 1990) benlik saygısı (Kapıkıran, Yaşar ve Kapıkıran, 2016) yalnızlık (Gündoğmuş, 2017) ve depresyon (Salmela-Aro, Savolainen ve Holopainen, 2009) gibi okul tükenmişliğini etkileyen ve tetikleyen birçok olgu olduğunu göstermiştir. Literatürden farklı olarak sosyal medya bağımlılığının aracı rolünü incelemek önem kazanmaktadır. Çünkü eğer sosyal medya kullanımı kontrol altına alınıp daha doğru bir şekilde kullanılması sağlanırsa gençlerin duygusal ve akademik gelişimini olumsuz yönde etkileyen faktörlerin azalacağı düşünülmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde yalnızlık algısı, sosyal medya bağımlılığı ve okul tükenmişliği değişkenlerinin ikili (Boumosleh ve Jaalouk, 2018; Chaudhury ve Tripathy, 2018) bir şekilde ele alındığı çalışmalar olsa da üç değişkeni bir arada değerlendiren ve aralarındaki ilişkiyi ortaya koyan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan araştırmalar (Junco 2012; Salmela-Aro ve ark. 2017; Sobaih ve ark., 2016; Tomaszek ve Muchacka-Cymerman, 2019; Tomaszek ve Muchacka-Cymerman, 2020) sosyal medya bağımlılığının bireyin akademik başarısının üzerinde ciddi bir etkisinin olduğunu, okul

tükenmişliği düzeyini artırdığını ve akademik performansı düşürdüğünü ortaya koymuştur. Diğer taraftan aşırı internet ve sosyal medya kullanımının bireyi izole ettiği ve yalnızlaştırdığını inceleyen çalışmaların (Dror ve Gershon, 2012; Hu, 2009; Hunt ve ark. 2018) olması sosyal medya bağımlılığının okul tükenmişliği ve yalnızlık algısı arasında aracılık ettiğine dair düşünce ve beklentileri güçlendirmiştir. Özetle bu çalışma ile hem eğitim bilimleri hem de sosyal psikoloji literatürüne önemli bir katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın amaçlarının gerçekleştirilebilmesi için aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

- 1) Sosyal medya bağımlılığı, okul tükenmişliği ve yalnızlık algısı arasında nasıl bir ilişki vardır?
- 2) Sosyal medya bağımlılığının; okul tükenmişliği ile yalnızlık algısı arasındaki ilişkide nasıl bir rolü vardır?

### **Yöntem**

Bu çalışmada üniversite öğrencileri örnekleminde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık algısı ve okul tükenmişliği değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda araştırmada nicel tarama metodlarından biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model birden fazla değişkenin birlikte değişim gösterip göstermediğini ve ortaya çıkması muhtemel değişimin derecesini saptamayı hedefleyen araştırma modelidir (Karasar, 2005). Okul tükenmişliği ile yalnızlık algısı arasında sosyal medya bağımlılığının aracı rolünü incelemek için Baron ve Kenny (1986) tarafından geliştirilen aracı değişken analiz yöntemi kullanılmaktadır. Bu analiz yöntemine göre bağımsız değişkenin ve aracı değişkenin bağımlı değişken üzerinde etkili olması, ayrıca aracı değişken ile bağımsız değişken arasında ilişki olması gerekmektedir.

### **Çalışmanın evreni ve örneklemi**

Bu çalışmanın evrenini Türkiye’de üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Evreni daha iyi temsil etmesi amacıyla olabildiğince farklı şehirlerde bölgelerde üniversitelerde öğrenim gören öğrencilere ulaşılmaya çalışılmıştır. Bunun için Google-Formlar aracılığıyla hazırlanan çevrimiçi veri toplama aracılığıyla ölçekler katılımcılara sosyal medya grupları (facebook, instagram, vb.) aracılığıyla gönderilmiştir

ve veriler basit rastgele örnekleme yöntemi ile toplanmıştır. Bu yöntemle Türkiye'nin yedi bölgesinden 32 şehir ve 41 üniversitede eğitim gören öğrencilere ulaşılmıştır. Veri güvenliği araştırmacıların özel şifreli digital google hesapları aracılığı ile sağlanmıştır. Katılımcılar 151 (% 43) kadın, 200 (% 57) erkek olmak üzere 351 bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların 60'nın (% 17) birinci sınıfta 77'sinin (% 22) ikinci sınıfta 108'inin (% 31) üçüncü sınıfta 80'inin (% 23) dördüncü sınıfta ve 26'sının (% 7) diğer (hazırlık ve 5) sınıflarda öğrenim gördüğü tespit edilmiştir. Belirtilen çevrimiçi yöntem ile yapılan bilgilendirme sonrasında gönüllü olan bireyler seçkisiz bir şekilde ölçek formlarını doldurmuştur.

Bu araştırmanın yürütülebilmesi hazırlanan formlardaki ölçeklerin sahiplerinden E-mail aracılığı ile yazılı izin alındıktan sonra Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'na başvurulmuştur. Kurul 28.04.2022 tarihinde 2022/241 sayılı karar ile bu çalışmanın yürütülmesinin bilimsel etik kurallara uygun olduğu kararını vermiştir. çalışmanın katılımcıları öncelikle digital olarak katılım onamı verdikten sonra çalışmaya dahil olabilmışlerdir.

### **Veri Toplama Araçları**

#### ***Demografik Bilgi Formu***

Araştırmacılar tarafından hazırlanan katılımcıların yaş, cinsiyet ve maddi gelir gibi bazı demografik bilgiler içeren form kullanılmıştır.

#### ***Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği***

Andreassen ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilmiş ve Demirci (2019) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği altı maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki her madde zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve başarısız bırakma girişimi olmak üzere altı temel bağımlılık ölçütünü karşılamaktadır. Ölçek beşli Likert tipi derecelendirme yöntemi ile cevaplandırılmaktadır. Ölçekten en az 6 en yüksek 30 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanlar nasıl yorumlanmaktadır. Kesme noktası var mı? Orijinal ölçeğin iç tutarlılığı  $\alpha=.88$ , Türkçe formunda  $\alpha=.83$  olarak bulunmuştur. Bu çalışmada iç tutarlılık  $\alpha=.81$  olarak hesaplanmıştır.

### ***UCLA Yalnızlık Ölçeği***

Bu çalışmada UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin Doğan, Çötök ve Göçet-Tekin (2011) tarafından revize edilmiş kısa formu kullanılmıştır. Ölçek, dörtlü Likert tipi derecenlendirme olarak, 1= Bu durumu hiç yaşamam, 4= Bu durumu hiç yaşamam, şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçeğin Türkçe versiyonu için yapılan geçerlik güvenirlik çalışması için üniversitelerde eğitim gören 553 öğrenciye uygulanmıştır. Elde edilen veriler üzerinde yapılan analizler doğrultusunda ölçeğin Türkçe versiyonunun tek boyutlu 8 madde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada yapılan analizler sonrasında ölçeğin iç-tutarlık güvenirlik katsayısı,  $\alpha=.84$  olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması yalnızlık algısının yüksek olduğunu ifade etmektedir.

### ***Maslach Okul Tükenmişliği Envanteri- Öğrenci Formu***

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin okul tükenmişlik düzeylerini tespit etmek amacıyla Çapri, Gündüz ve Gökçakan (2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ve orijinali Schaufeli ve ark. (2002)'na ait olan Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu (MTE-ÖF) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışmasına üniversitelerde eğitim gören 782 katılımcı dahil edilmiştir. Yapılan analizler doğrultusunda ölçeğin üç (tükenme, duyarsızlaşma, yetkinlik) faktörlü olup 13 maddeden oluştuğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada yapılan analizler sonrasında ölçeğin iç-tutarlık güvenirlik katsayısı,  $\alpha=.78$  olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması okul tükenmişlik düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde Roma-Sapienza Üniversitesi'nin sağladığı SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Bu kapsamda analiz yöntemine karar vermek için öncelikle verilerin normal dağılım değerleri incelenmiş ve temel tanımlayıcı istatistik analizleri yapılmıştır. Daha sonra sırasıyla korelasyon ve Analysis of Moment Structures (AMOS) üzerinden yapısal eşitlik modellemesi (YEM) ile aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir.

Baron ve Kenny (1986) aracılık analizinin yapılabilmesi için değişkenler arasında korelatif ve anlamlı bir ilişki olması gerektiğini belirtmiştir. Bu durumda bu çalışmadaki



değişkenlere ilişkin sonuçların aracılık analizi için uygun olduğunu söylemek mümkündür. Bu doğrultuda bu çalışmada analizler yapısal eşitlik modeli ile test edilmiştir.

## BULGULAR

Çalışmadaki değişkenlerin istatistiksel olarak incelenmesi demografik özelliklerden bazıları (Gelir durumu ve cinsiyet) kukla değişken olarak kodlanmıştır. Bu durumda gelir durumu için 1=düşük 2= Orta düzey gelir 3= Yüksek düzey geliri ifade edecek şekilde kodlanmıştır. Ayrıca cinsiyet için 1= Kadın 2=Erkek olarak kodlanmıştır. Daha sonra değişkenlere ilişkin tanımlayıcı analizler yapılmıştır. Analizler sonucunda verilerin normal dağıldığı görülmüştür (Tablo 1).

**Tablo 1**

*Değişkenlere ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları (Demografik özellikler, Sosyal medya bağımlılığı, Okul tükenmişliği ve Yalnızlık)*

	N	Min.	Max.	M	Std. D.	Skewness	Kurtosis
Cinsiyet	351	1.00	2.00	1.56	.49	-.283	-1.931
Yaş	351	18.00	26.00	20.83	1.95	.621	-.042
Gelir_D	351	1.00	3.00	1.96	.70	.043	-.964
Sınıf	351	1.00	5.00	2.43	1.09	.336	-.355
S.M.B*	351	8.00	30.00	16.80	3.84	.383	.187
O.T**	351	23.00	62.00	47.84	5.91	-0.43	.751
Yalnızlık	351	10.00	39.00	20.24	4.74	.294	.262

\*S.M.B= Sosyal medya bağımlılığı \*\*O.T= Okul tükenmişliği

Değişkenler arasındaki ilişkileri görebilmek üzere tüm değişkenlere korelasyon analizi (Tablo 2) uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sosyal medya bağımlılığı ile okul tükenmişliği arasında ( $r = .191$   $p < .01$ ) ve yalnızlık algısı arasında ( $r = .484$   $p < .01$ ) pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Ayrıca okul tükenmişliği ile yalnızlık algısı arasındaki ilişkinin ( $r = .172$   $p < .01$ ) pozitif yönlü ve anlamlı olduğu görülmüştür. Son olarak Demografik değişkenlerden sınıf ile yaş arasında ( $r = .205$   $p < .01$ ) pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

**Tablo 2**

*Değişkenlere ilişkin korelasyon analizi sonuçları (Demografik özellikler, Sosyal medya bağımlılığı, okul tükenmişliği ve yalnızlık)*

	1	2	3	4	5	6	7
1. Cinsiyet	1						
2. Yaş	-.075	1					
3. Gelir D.	-.014	-.016	1				
4. Sınıf	-.027	.205**	-.068	1			
5. S:M:B	.015	-.037	-.036	-.027	1		
6. O.T	-.021	.008	.049	.024	.191**	1	
7. Yalnızlık	-.006	.017	.019	-.002	.484**	.172**	1

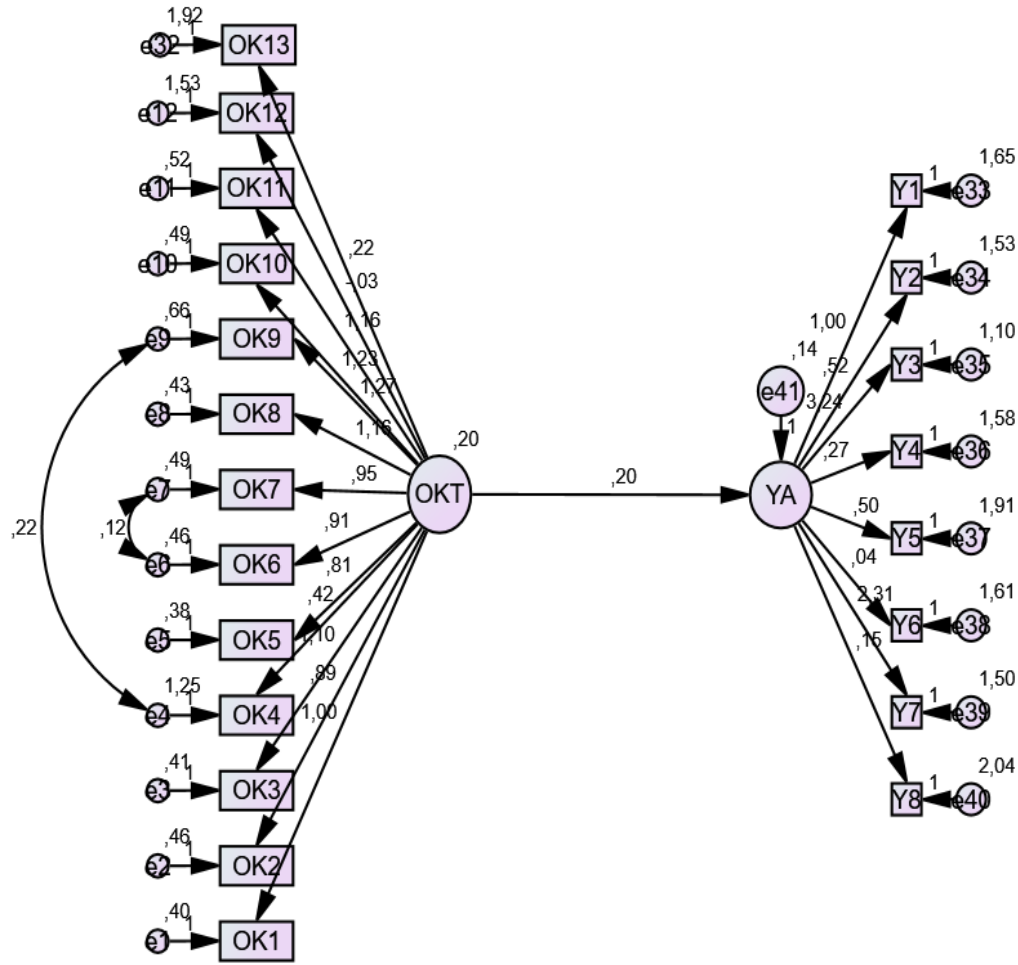
\*\*p< .01, \*p< .05 \*S.M.B= Sosyal medya bağımlılığı \*\*O.T= Okul tükenmişliği

### Model Testleri

Üniversite öğrencileri örnekleminde okul tükenmişliği ve yalnızlık algısı arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolünün incelenmesi amacı ile kurulan Model 1 ve Model 2'ye ait yapısal eşitlik modeli analiz sonuçları aşağıda sunulmuştur.

### Model 1: Okul Tükenmişliği Düzeyi ile Yalnızlık Algısı Arasındaki İlişki

Model 1'de öncelikli olarak üniversite öğrencilerinin okul tükenmişliği düzeyinin, yalnızlık algısı üzerindeki yordama gücü incelenmiştir. üniversite öğrencilerinin okul tükenmişliği düzeyi ile yalnızlık algısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Baron ve Kenny (1986) aracılık analizinin yapılabilmesi için değişkenler arasında korelatif ve anlamlı bir ilişki olması gerektiğini belirtmiştir.



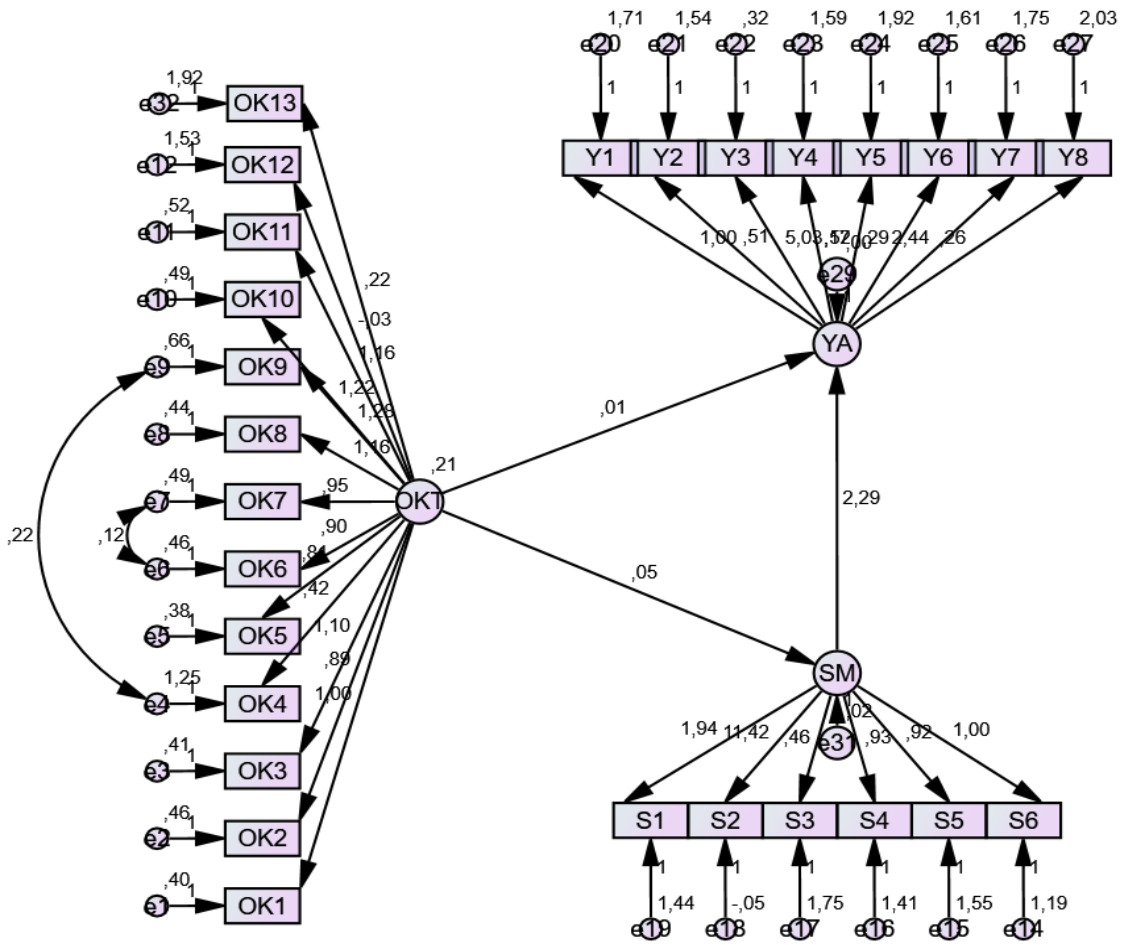
CMIN=262,495; DF=186; P=,000; RMSEA=,034; GFI=,935; CFI=,924; AGFI=,920; IFI=,926

**Şekil 1.** Yapısal eşitlik modellemesi aracılığı ile okul tükenmişliği düzeyinin yalnızlık algısını yordama gücü

Şekil 1’ de yapısal eşitlik modellemesi aracılığı ile okul tükenmişliğinin yalnızlık algısını yordama gücü gösterilmiştir. Buna göre  $\chi^2$  (262.495) ve  $\chi^2/df$  (1.410) değerlerine göre modelin anlamlı olduğu görülmektedir. Model uyum indeksleri incelendiğinde modelin kabul edilebilir sınırlar içinde yer aldığını söylemek mümkündür. GFI=.93, AGFI=.92, RMSEA=.03, CFI=.92, IFI=.92). Buna göre okul tükenmişliğinin yalnızlık algısını .20 düzeyinde yordadığı görülmektedir.

## Model 2: Okul Tükenmişliği ile Yalnızlık Algısı Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolünün İncelenmesi

Okul tükenmişliği ile yalnızlık algısı arasındaki ilişkinin incelenmesinde sosyal medya bağımlılığının aracılık etkisini yapısal eşitlik modellemesi ile incelemek amacıyla kurulan Model 2'ye ait şekilsel gösterim aşağıda sunulmuştur.



CMIN=497,315; DF=319; P=,000; RMSEA=,040; GFI=,907; CFI=,906; AGFI=,889; IFI=,908

*Şekil 2. Yapısal eşitlik modellemesi aracılığı ile okul tükenmişliği ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolü*

Model 2'ye ait şekil 1. incelendiğinde  $\chi^2$  (497.315) ve  $\chi^2/df$  (1.558) değerlerine göre modelin anlamlı olduğu görülmektedir. Model uyum indeksleri incelendiğinde modelin kabul edilebilir sınırlar içinde yer aldığını söylemek mümkündür (GFI=.90, AGFI=.88, RMSEA=.04, CFI=.90, IFI=.90). Model 2'ye göre okul tükenmişliği ile yalnızlık algısı arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının etkisinin test edildiği yapısal eşitlik modellemesinde okul tükenmişliğinin yalnızlık algısını yordama gücünün .20'den .01'e düştüğü görülmektedir. Buna göre; sosyal medya bağımlılığının yalnızlık algısı ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkide aracılık etkisi olduğu söylenebilir.

## SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırmanın amacı; Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, sosyal medya bağımlılıkları ve okul tükenmişlikleri arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Diğer taraftan değişkenler arasındaki aracılık rolünü incelemektir. Çalışmanın bağımlı değişkeni yalnızlık algısı iken bağımsız değişkenleri ise okul tükenmişliği ve sosyal medya bağımlılığı olarak belirlenmiştir. Çalışma kapsamında oluşturulan model ve bu modelin analizi sonrasında sosyal medya bağımlılığının okul tükenmişliği ile yalnızlık algısı arasında tam aracılık rolünü üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmada bağımlı değişkenler ile bağımsız değişkenler arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olması beklenmiştir. Elde edilen sonuçlar beklentiyi karşılamıştır. Çalışma kapsamında ele alınan sosyal medya bağımlılığı, okul tükenmişliği ve yalnızlık algısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu bulgu ilgili literatür ile örtüşmektedir. Nitekim Tomaszek ve Muchacka-Cymerman, (2020) tarafından yapılan çalışmada okul tükenmişliği ile problemlerli internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yine birçok çalışma (Brubaker ve Beverly, 2020; Junco 2012; Sobaih ve ark., 2016; Salmela-Aro ve ark., 2017; Tomaszek ve Muchacka-Cymerman, 2019) okul tükenmişliği ile sosyal medya ve internet kullanımı arasında pozitif ilişkiler tespit etmiştir. Bu durumda okul tükenmişliği sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık algısının bireyin sosyal yaşamında birbiri ile ilişkili

mekanizmalar olduğunu söylemek mümkündür. Bu değişkenlerden biri negatif bir eğilim gösterirse diğer değişkenlerinde negatife yöneldiğini söylemek mümkündür.

İlgili literatür incelendiğinde yalnızlık algısı, sosyal medya bağımlılığı ve okul tükenmişliği değişkenlerinin (Boumosleh ve Jaalouk, 2018; Chaudhury ve Tripathy, 2018;) ikili bir şekilde ele alındığı çalışmalar olsa da üç değişkeni bir arada değerlendiren ve aralarındaki ilişkiyi ortaya koyan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan araştırmalar (Sobaih ve ark., 2016; Junco 2012; Salmela-Aro ve ark. 2017; Tomaszek ve Muchacka-Cymerman, 2019; Tomaszek ve Muchacka-Cymerman, (2020) sosyal medya bağımlılığının bireyin akademik başarısının üzerinde ciddi bir etkisinin olduğunu, okul tükenmişliği düzeyini artırdığını ve akademik performansı düşürdüğünü ortaya koymuştur. Diğer taraftan aşırı internet ve sosyal medya kullanımının bireyi izole ettiği ve yalnızlaştırdığını inceleyen çalışmaların (Hu, 2009; Dror ve Gershon, 2012; Hunt ve ark. 2018) olması sosyal medya bağımlılığının okul tükenmişliği ve yalnızlık algısı arasında aracılık ettiğine dair düşünce ve beklentileri güçlendirmiştir. Bu beklenti Model.2 olarak adlandırılmış ve analizleri yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar beklentiyi karşılamıştır. Yani üniversite öğrencileri örnekleminde; sosyal medya bağımlılığının, okul tükenmişliği ve yalnızlık algısı arasında aracılık ettiği bulunmuştur.

Elde edilen bu sonuç ilgili literatür ile benzer doğrultudadır. Nitekim Hu (2009), gençlerin yüz yüze konuşmalardan sonra ifade ettikleri yalnızlık derecesine kıyasla, “internetdeki konuşmalar”dan sonra istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bir yalnızlık derecesi ifade ettiklerini bulmuştur. Ayrıca Dror ve Gershon (2012), yalnızlık ile sanal arkadaşlarla çok sayıda sosyal ağ “konuşması” arasında doğrudan bir ilişki tespit etmiş ve sarkadaşlıkların yüz yüze arkadaşlıklardan daha az tatmin edici olabileceğini belirtmişlerdir. Hunt ve arkadaşları (2018), sosyal medyayı sınırlamanın yalnızlığı ve depresyonu azalttığını bulmuştur. Buradan hareketle, sosyal medya kullanımı belirli bir kontrol mekanizması eşliğinde yapılırsa daha sosyal ve ve mutlu bir genç kitlesinin oluşacağını söylemek mümkündür. Ortaya çıkan bu sonuç sosyal medya kullanım düzeyinin bireyin hem duygusal hem de akademik yaşantısı üzerinde dengeleyici bir etkisinin olduğu tablosunu da ortaya çıkarmaktadır.

Birçok çalışma (Carbonell ve ark., 2018; Kunkel, Thampson ve Mcelhinney, 1973; Salmela-Aro ve ark., 2009) kapsamında okul tükenmişliği düzeyi yüksek olan öğrencilerin okula adapte olmada güçlük çektikleri, derslere ilgi düzeylerinin azaldığı ve diğer öğrencilere göre daha izole oldukları tartışılmaktadır. Bu doğrultuda okul tükenmişlik düzeyi yüksek olan bireyin sosyalleşme çabası ile sosyal medyayı kullanmaya yönelmesi ve bu yönelme bağımlılık düzeyine ulaştığında ise ciddi bir yalnızlık algısı içerisinde düştüğünü söylemek mümkündür.

Okul tükenmişliğinin artması akademik başarı ve akademik performansı önemli ölçüde etkilemektedir (Boumosleh ve Jaalouk, 2018; Chaudhury ve Tripathy, 2018; Junco 2012; Kates, Rabiü ve ark., 2016; Sobaih ve ark., 2016; Wu, ve Coryn, 2018). Dolayısıyla okul tükenmişliği etkileyen faktörleri kontrol altına almak ve yönetmek toplumsal yaşam açısından önemlidir. Bu bağlamda sosyal medya kullanımının daha kontrollü veya doğru temelde kullanılmasına yönelik sosyal politikaların geliştirilmesi sadece bireysel mutluluğu ve yaşam doyumunu artırmakla kalmayıp aynı zamanda kamu yararına katkı sağlayacağı da düşünülmektedir.

### **Öneriler**

Bu çalışmanın, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, sosyal medya kullanım oranları ve okul tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi ve bireyi neredeyse toplumdan koparan bu duruma odaklanılması için referans bilgiler sağlayabilecek bir çalışma olduğu düşünülmektedir. Üretilen bu bilginin aileler ile paylaşılması ve önleyici çalışmaların gerçekleştirilmesi ve politikaların geliştirilmesi toplumumuzun geleceği için önemli bir yatırım olarak değerlendirilmektedir. Gençlerin hem akademik hemde duygusal gelişimlerini önemli bir düzeyde etkileyen sosyal medya kullanımının doğru bir şekilde kontrol edilmesi ve yönetilmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda okullarda sosyal medya üzerine dersler seminerler yada eğitim programları geliştirilebilir. Ayrıca bu anlamda yine sosyal medya aracılığıyla kamu spotları oluşturulup gençlerin ve ailelerin bilinç düzeyleri artırılabilir. Son olarak sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörlerin ortaya çıkması için akademik çalışmaların yapılması ve desteklenmesi önerilmektedir. Gelecekteki çalışmalar için sosyal medya bağımlılığının başka değişkenler ile de çalışılması önerilmektedir. Zira bu değişkenin

gençlerin yaşam alanları ve zamanları üzerinde ciddi olumsuz etkileri olduğu düşünülmektedir.

#### **Araştırmanın sınırlılıkları**

Bu çalışma nicel araştırmaların doğası gereği bazı kısıtlılıklar içermektedir. Özellikle pandemi koşullarında kısıtlı imkanlarla yapılan bu çalışmanın uygun koşullarda daha büyük örneklere uygulanması önerilmektedir. Bu doğrultuda çalışmanın genellenebilirlik düzeyinin artabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu tür çalışmalarda bireylerin özel yaşamlarına dair sorular sorulduğu için kendini sansürleme düzeyinin yüksek olduğu düşünülmektedir. Bu tür çalışmalarda “kendini sansürleme” ölçeğinin kullanılması elde edilen sonuçların güvenilirliğini artıracakı düşünülmektedir.

#### **KAYNAKÇA**

- Augner, C., ve Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health*, 57(2), 437-441. <https://doi:10.1007/s00038-011-0234-z>.
- Barry, C. T., Lui, J., Lee-Rowland, L. M., ve Moran, E. V. (2017). Adolescent communal narcissism and peer perceptions. *Journal of Personality*, 85(6), 782-792. <https://doi.org/10.1111/jopy.12287>
- Berryman, C., Ferguson, C. J., ve Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric quarterly*, 89, 307-314.
- Boumosleh, J., ve Jaalouk, D. (2018). Smartphone addiction among university students and its relationship with academic performance. *Global Journal of Health Science*, 10(1), 10-5539.
- Brubaker, J. R., ve Beverly, E. A. (2020). Burnout, perceived stress, sleep quality, and smartphone use: A survey of osteopathic medical students. *The Journal of the American Osteopathic Association*, 120(1), 6.
- Bryant, A. (2018). The effect of social media on the physical, social emotional, and cognitive development of adolescents. Honors Senior Capstone Projects. 37, 1-29. [https://scholarworks.merrimack.edu/honors\\_capstones/37/](https://scholarworks.merrimack.edu/honors_capstones/37/)



- Çapri, B., Gündüz, B. ve Gökçakan, Z. (2011). Student form of the Maslach burnout inventory Turkish adaptation: Validity and reliability study. *The Journal of Çukurova University Education Faculty*, 40 (1),134-147.
- Carbonell, X., Chamarro, A., Oberst, U., Rodrigo, B., ve Prades, M. (2018). Problematic use of the internet and smartphones in university students: 2006–2017. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3), 475.
- Cha, S. S., ve Seo, B. K. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health Psychology Open*,5 (1).
- Chaudhury, P., ve Tripathy, H. K. (2018). A study on impact of smartphone addiction on academic performance. *International Journal of Engineering & Technology*, 7 (2.6), 50-53.
- Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X., ve He, J. (2016). Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults: The mediating role of interpersonal problems. *Computers in Human Behavior*, 55, 856-866.
- Demirci, İ. (2019). Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20.
- Doğan, T., Çötök, N. A., ve Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish version of the UCLA loneliness scale (ULS-8) among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062.
- Dror, Y., ve Gershon, S. (2012). Israelis in the digital age. *RishonLezion: The College of Management*. <https://www.isoc.org.il/sts-data/10702>,
- Dündar, B. B. (2018). *Lise öğrencilerinde sınav kaygısı, aile tutumu ve gelecek beklentisinin okul tükenmişliği ile ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Üsküdar Üniversitesi.
- Goodyear, V. A., ve Armour, K. M. (2019). *Young people, social media and health* (p. 232). Taylor & Francis.
- Gündoğmuş, G. (2017). *Yalnızlık düzeyinin yordanmasında anne baba tutumları ve okul tükenmişliği* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

- Hellstedt, J. C. (1990). Early adolescent perceptions of parental pressure in the sport environment. *Journal of sport behavior*, 13(3), 135.
- Hu, M. (2009). Will online chat help alleviate mood loneliness? *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 219-223. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0134>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., ve 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>
- Junco, R. (2012). Too much face and not enough books: The relationship between multiple indices of Facebook use and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28 (1), 187-198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.08.026>
- Kapıkıran, Ş., Yaşar, M., ve Kapıkıran, N. A. (2016). Benlik saygısı ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkide öz düzenlemenin doğrudan ve dolaylı rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(45), 51-64.
- Kates, A. W., Wu, H., ve Coryn, C. L. (2018). The effects of mobile phone use on academic performance: A meta-analysis. *Computers & Education*, 127, 107-112.
- Kiuru, N., Nurmi, J.-E., Aunola, K., ve Salmela-Aro, K. (2009). Peer group homogeneity in adolescents' school adjustment varies according to peer group type and gender. *International Journal of Behavioral Development*, 33, 65-76. <https://doi.org/10.1177/0165025408098014>
- Kunkel, R. C., Thompson, J. C., ve McElhinney, J. H. (1973). School-related alienation: Perceptions of secondary school students. Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, New Orleans, LA. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 074 092)
- Kuss Daria J ve Griffiths Mark D. "Social Networking Sites and addiction: Ten lessons learned". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2017, Cilt:3, Sayı:14, p. 311.
- Lee, A. R., Son, S.-M., ve Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 55(2), 51-61. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.011>.
- Lepp, A., Barkley, J. E., ve Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343-350.

- Longstreet, P., ve Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73-77.
- Mahapatra, S. (2019). Smartphone addiction and associated consequences: Role of loneliness and selfregulation. *Behaviour & Information Technology*, 38 (8), 833-844.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., ve Leiter, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- McGahoon, A. (2015). Smartphones and social media: A modern addiction. <https://www.slideshare.net/AoifeMcGahon/smartphones-and-social-media-us-pdf-43961756> accessed on 01.04.2020.
- Olçay, S. (2018). Sosyalleşmenin dijitalleşmesi olarak sosyal medya ve resimler arasında kaybolma bozukluğu: photolurking. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2(2), 90-104.
- Paula, K., Zengin, S., ve Kizilgeçit, M. (2011). Yalnızlık hissi: Teorik yaklaşımlar. *Dinbilimleri Journal*, 11(3).
- Peplau LA, Perlman D. (1982) Perspectives on loneliness. LA Peplau, D Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, New York, Wiley-Interscience.
- Pittman, M., ve Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155-167.
- Pokhrel, N. B., Khadayat, R., ve Tulachan, P. (2020). Depression, anxiety, and burnout among medical students and residents of a medical school in Nepal: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 20(1),18.
- Rabiu, H., Muhammed, A. I., Umaru, Y., ve Ahmed, H. T. (2016). Impact of mobile phone usage on academic performance among secondary school students in Taraba State, Nigeria. *European Scientific Journal*, 12 (1).
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., ve Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25 (1), 48-57.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 38, 1316-1327.

- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K., ve Alho, K. (2017). The dark side of internet use: Two longitudinal studies of excessive internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 46 (2), 343-357.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I., Pinto, A. M., Salanova, M., ve Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Soni, A., Upadhyay, R., ve Jain, A. (2017). Internet of things and wireless physical layer security: A survey. In computer communication, networking and internet security (pp. 115-123). Springer, Singapore.
- Tekin, Ö. A. (2012). Yabancılaşma ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler: Antalya Kemer'deki beş yıldızlı otel işletmeleri çalışanları üzerinde bir uygulama. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Antalya.
- Tomaszek, K., ve Muchacka-Cymerman, A. (2019). Sex Differences in the relationship between student school burnout and problematic internet use among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (21), 4107, <https://doi.org/10.3390/ijerph16214107>
- Tomaszek, K., ve Muchacka-Cymerman, A. (2020). Examining the Relationship between Student School Burnout and Problematic Internet Use. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(2), 16-31.
- Utz, S., ve Beukeboom, C. J. (2011). The role of social network sites in romantic relationships: Effects on jealousy and relationship happiness. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 16(4), 511-527. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2011.01552.x>
- Walsh, S. P., K. M. White, ve R. M. Young. 2010. Needing to connect: The impact of self and others on young people's involvement with their mobile phone. *Australian Journal of Psychology*, 62(4), 194-203.
- Yavich, R., Davidovitch, N., ve Frenkel, Z. (2019). Social Media and Loneliness--Forever Connected? *Higher Education Studies*, 9(2), 10-21.