



## مروری بر تاثیر استفاده از سایت های شبکه های اجتماعی و پیامدهای آن بر کیفیت خواب، رفتار روانی اجتماعی، عملکرد تحصیلی دانش آموزان

الهام کمالی<sup>۱</sup>

۱- کارشناسی ارشد، اداره آموزش و پرورش استان هرمزگان، شهرستان میناب [elhamkamali2023@gmail.com](mailto:elhamkamali2023@gmail.com)

### چکیده

سایت های شبکه های اجتماعی (SNS) از طریق افزایش ارتباطات و ارتباط بین میلیون ها نفر در جهان، مزایای بی شماری را برای بشر به ارمغان می آورند. آیا اثرات مضر SNS ها بیشتر از مزایای آن است؟ ما سعی کرده ایم با مرور ادبیات مربوطه در مورد پیامدهای استفاده از SNS بر کیفیت خواب، رفتار روانی اجتماعی، عملکرد تحصیلی و ریتم شبانه روزی در انسان به این سوال پاسخ دهیم. ادبیات مربوط به این موضوع بر اثرات نامطلوب استفاده از SNS بر روی خواب تاکید می کند که منجر به کیفیت خواب ضعیف، تاخیر در شروع خواب، کوتاه شدن طول خواب، خواب آلودگی بیش از حد در طول روز (EDS)، بی خوابی، آپنه و کابوس می شود. دانش آموزان معتاد به شبکه های اجتماعی از ناراحتی روانی، اضطراب، افسردگی، اعتماد به نفس پایین، افکار خودکشی، اهمال کاری و پیشرفت تحصیلی ضعیف رنج می برند. با این حال، ادبیات کمی در مورد اثرات استفاده بیش از حد از SNS ها بر عملکرد ساعت های شبانه روزی در انسان وجود دارد. مشخص شد که نوجوانان و بزرگسالان جوان بیشترین آسیب پذیری را در برابر اثرات سوء استفاده بیش از حد از SNS ها دارند.

**واژگان کلیدی:** سایت های شبکه های اجتماعی؛ کیفیت خواب؛ عملکرد تحصیلی؛

### ۱- مقدمه:

هومو ساپین ها مبتکر هستند. آنها ابزارها و فنون مختلفی را برای خود و همچنین برای رفاه جامعه توسعه دادند. همه ابزارها و تکنیک ها در مجموع به عنوان فناوری نامیده می شوند. سبک زندگی انسان امروزی به تکنولوژی وابسته است. فناوری ها نقش مهمی در چندین بخش از جمله صنعت، مراقبت های بهداشتی، آموزش، تجارت، تجارت و زندگی روزمره یک فرد ایفا می کنند. یکی از فناوری ها، "اینترنت" چند سال پیش توسعه یافت. شروع به ایفای نقش تعیین کننده در زندگی انسان ها کرد و در این لحظه بسیاری از مشکلات آنها را حل می کند. گوشی هوشمند یکی از بزرگترین اختراعات قرن معاصر است. مردم از طریق این تلفن ها به سرعت به اینترنت دسترسی پیدا می کنند. تقریباً بلافاصله با استفاده از تلفن های هوشمند می توان اطلاعاتی در مورد هر موضوع و هر چیزی داشت.

تا آوریل ۲۰۱۹ حدود ۴,۴ میلیارد کاربر فعال اینترنت در سراسر جهان وجود داشت (Statista; [www.statista.com](http://www.statista.com)). چین، هند و ایالات متحده با هم بیشترین تعداد کاربران اینترنت را دارند. اینترنت به عنوان منبع اطلاعات، تجارت و ارتباطات عمیقاً در زندگی انسان نفوذ کرده است (Sahin, 2018). به همین دلیل است که قرن بیست و یکم به عنوان "عصر اینترنت" نیز نامیده می شود. اینترنت مشارکت مردم را در سایت های شبکه های اجتماعی (SNS) و سایت های تجارت آنلاین تسهیل می کند. راه ارتباط بین مردم را به طرز چشمگیری تغییر داده است (Sahin, 2018).

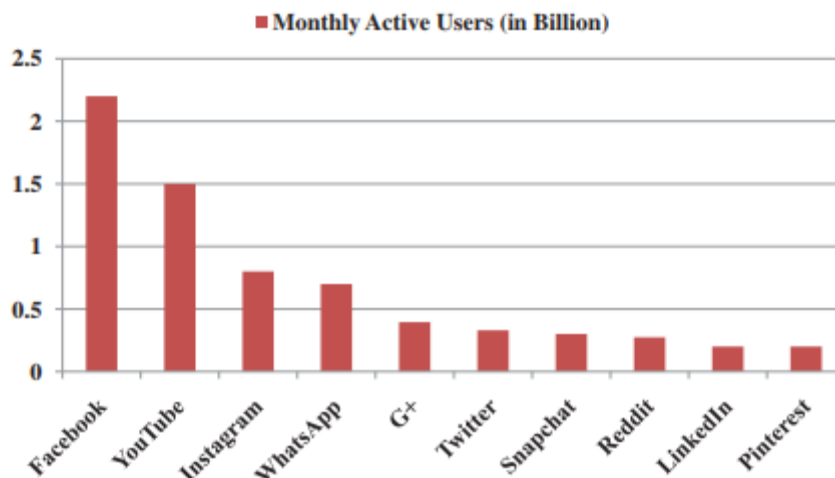
<sup>1</sup> social networking sites



SNS ها به اعضای ثبت نام شده خود اجازه می دهند تا با یکدیگر تعامل داشته باشند. اعضا پیام ها، تصاویر و فیلم ها را برای دیگران و بین خود ارسال و تبادل می کنند. تعامل فوری بین هر دو فرد یا بین گروهی از افراد واقع در هر نقطه از جهان امکان پذیر است (Vashishtha, Ahuja, & Sharma, 2017).

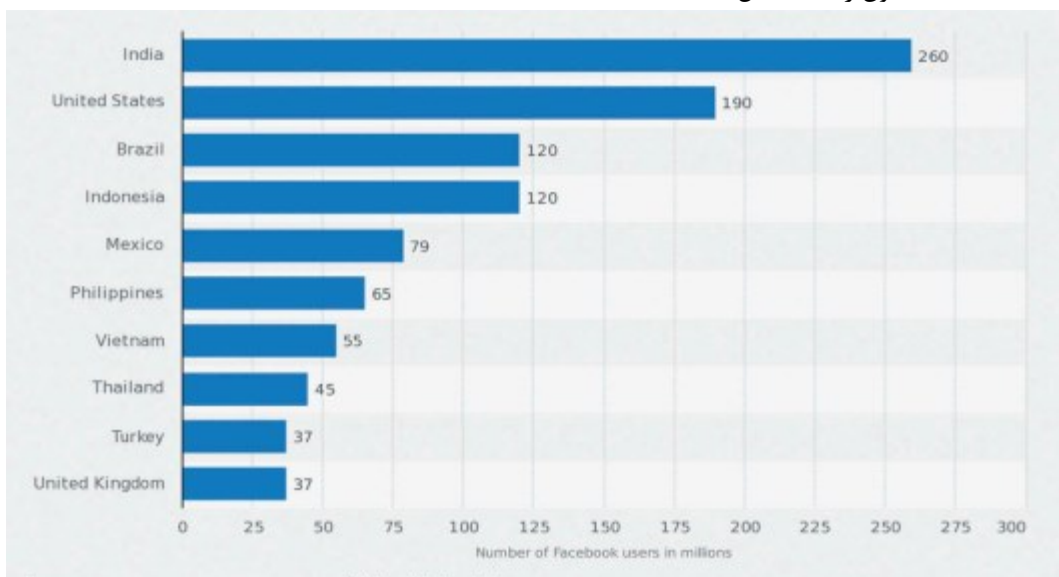
این SNS ها شامل فیسبوک، یوتیوب، واتس اپ، فیس بوک مسنجر، وی چت، اینستاگرام، QQ، QZone، Douyin/Tik Tok، Sina، Weibo، Reddit، Twitter، Douban، LinkedIn، Baidu Tieba، Skype، Snapchat، Viber، Pinterest، Discord و غیره هستند.

شکل ۱ دوازده رسانه اجتماعی برتر را تا آوریل ۲۰۱۹ نشان می دهد. از این میان، فیس بوک پر استفاده ترین SNS است.



شکل ۱: کاربران فعال ماهانه (بیان شده به میلیارد) در ۱۰ رسانه اجتماعی برتر (<https://www.statista.com/on>)

افزایش چند برابری تعداد کاربران SNS کمی بیش از یک دهه. هند بیشترین تعداد کاربران FB را در جهان دارد. تعداد کاربران هندی تا آوریل ۲۰۱۹ به ۲۶۰ میلیون رسید (شکل ۳؛ [www.statista.com](http://www.statista.com))



شکل ۲: تعداد کاربران facebook در کشورهای پیشرو



ویژگی‌های هوشمند، پس‌زمینه‌ها یا تم‌های جذاب، نمادها و دکمه‌های کاربردی در SNSها، مانند LINE، WhatsApp و سایرین، جوانان و نوجوانان را جذب می‌کنند تا زمان بیشتری را برای بازی، چت و فعالیت‌های پیام‌رسانی صرف کنند (Luke & Evelina, 2017).

این برنامه‌های شبکه‌های اجتماعی به کاربران امکان می‌دهد اطلاعات، تصاویر، فیلم‌ها، عکس‌ها، ایده‌ها و تریک‌ها را به اشتراک بگذارند. کاربران همچنین می‌توانند تماس صوتی و تصویری برقرار کنند. آنها می‌توانند گروه‌هایی متشکل از دوستان و افراد همفکر ایجاد کنند و بین اعضای گروه ارتباط برقرار کنند. امروزه مشاهده شده است که بیشتر جوانان بدون هیچ‌گونه مانعی از SNSها استفاده می‌کنند زیرا این سایت‌ها بستری را فراهم می‌کنند که می‌توانند بدون نظارت بزرگسالان به همسالان خود متصل شوند (Livingstone, 2008). با کمک تلفن‌های هوشمند و دستگاه‌های قابل حمل، بیشتر دانش‌آموزان در طول روز و شب به دلیل فراگیر بودن فناوری Wi-Fi و G4 آنلاین می‌مانند (Friend, 2010). این دانش‌آموزان جوان در استفاده از هر شکلی از رسانه‌های اجتماعی و رسانه‌های فنی مهارت بالایی دارند. می‌توان گفت که آنها چند وظیفه‌ای، شبکه‌های اجتماعی هستند و اولین کسانی هستند که به هر فناوری جدید هجوم می‌آورند (Friend, 2010).

استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی، کاربران را به اینترنت معتاد می‌کند (Kuss & Griffiths, 2012). گاهی اوقات کاربران SNSها به دلیل زیاده‌روی در اینترنت گردی فراموش می‌کنند که مسئولیت‌های کاری و اجتماعی خود را انجام دهند. افراد معتاد اگر به SNS دسترسی نداشته باشند، به طور پنهانی بی‌قرار می‌شوند. در سال‌های اخیر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی به یک موضوع بسیار مشکل‌ساز در میان نوجوانان و نوجوانان تبدیل شده است.

با این حال، همچنین استدلال شده است که استفاده متوسط از رسانه‌های اجتماعی استرس، تنهایی یا افسردگی را در فرد کاهش می‌دهد. اما، استفاده بیش از حد از SNSها ممکن است مشکلاتی ایجاد کند و به احتمال زیاد حالات روانی غیرضروری را در فرد تشدید کند (Xu & Tan, 2012). استفاده از رسانه‌های اجتماعی ممکن است باعث تحریک پرخاشگری، اختلال شخصیت، رژیم غذایی ناسالم، تمایلات جنسی اولیه و سوء استفاده از دخانیات/الکل در جوانان شود (Brown & Bobkowski, 2011).

انسان‌ها اساساً اجتماعی هستند. میزان اجتماعی شدن ممکن است متفاوت باشد. بیشتر انسان‌ها ترجیح می‌دهند در انزوا نمانند. انسان‌ها همیشه تمایل دارند که با دیگران در ارتباط و شبکه‌های باقی بمانند. با ظهور اینترنت، مردم فرصتی عالی برای فعال شدن اجتماعی از طریق SNSها به دست آوردند. پلتفرم‌های SNS متعددی وجود دارد که افراد برای ایجاد روابط جدید از آنها استفاده می‌کنند. در این پلتفرم‌های SNSها نیازی به دست دادن شخصی یا ملاقات حضوری نیست. تعداد SNSها با جهش و مرز افزایش یافته است (<https://makeawebsitehub.com/social-media-sites/>). جنبه‌های منفی SNS را نمی‌توان نادیده گرفت که رفتار منفی را در نوجوانان تشویق می‌کند، مانند افزایش اهمال‌کاری و افزایش مصرف الکل مواد مخدر (Schill, 2011).

## ۲. کیفیت خواب

گزارش شده است که کاهش مداوم در طول مدت خواب در میان نوجوانان وجود دارد (Keyes, Maslowsky, Hamilton, & Schulenberg, 2015). این پدیده اخیر به عوامل متعددی از جمله بیولوژیکی، محیطی، اجتماعی و غیره نسبت داده شده است. استفاده از رسانه صفحه نمایش (SMU) در قرن بیست و یکم به عنوان یکی از مقصران اصلی شناخته شده است. نوجوانان خود را درگیر می‌کنند (Bartel, Gradisar, & Williamson, 2015).

در گشت و گذار در اینترنت و انجام بازی برای مدت طولانی قبل از خواب با تلفن همراه. این رفتار منجر به کاهش طول خواب آنها و افزایش خواب آلودگی بیش از حد در طول روز می‌شود (Fossum, Nordnes, Storemark, Bjorvatn, & Pallesen, 2014). خواب ناکافی همچنین منجر به ایجاد پیامدهای فیزیولوژیکی منفی، از جمله افزایش خطر چاقی و اختلال عملکرد متابولیک می‌شود. اضطراب، افسردگی، اختلالات خلقی، افکار خودکشی و سوء مصرف مواد مخدر/الکل نیز در میان نوجوانان به دلیل خواب ناکافی گزارش

<sup>2</sup> screen media usage



شده است (Lowry et al., 2012). نوجوانان با کیفیت خواب ضعیف قضاوت ضعیف، بی انگیزگی و کاهش کیفیت زندگی را نشان می دهند (Gradisar, Terrill, Johnston, & Douglas, 2008) با این حال، مشاهده شده است که این پدیده از نظر جنسیتی تفاوتی ندارد (Thomé, Eklöf, Gustafsson, Nilsson, & Hagberg, 2007).

### ۳- رفتار روانی اجتماعی

نشان داده شده است که استفاده از SNS تأثیرات زیادی بر تعداد زیادی از رفتارهای روانی اجتماعی دارد. گزارش شده است که استفاده بیش از حد از رسانه های اجتماعی منجر به پریشانی و افسردگی، روانپزشکی می شود (Marino, Gini, Vieno, & Spada, 2018).

### ۴- عملکرد تحصیلی

نشان داده شده است که استفاده بیش از حد از SNS ها عملکرد تحصیلی دانش آموزان را به خطر می اندازد. کودکان یا نوجوانان به جای استفاده از کتاب های درسی، توجه بیشتری به این SNS ها می کنند و در نتیجه تأثیرات مضر بر محیط یادگیری آنها ایجاد می شود (Cela et al. 2014).

(Cha & Seo, 2018) تحقیقی در مورد اعتیاد به گوشی های هوشمند در میان دانش آموزان دبیرستانی در ۱۷ شهر کره جنوبی انجام دادند. این مطالعه شامل ۱۸۲۴ دانش آموز دبیرستانی با میانگین سنی حدود ۱۵٫۶ سال بود. نویسندگان و مصاحبه گران آموزش دیده با استفاده از مقیاس تعیین شده برای تعیین شدت اعتیاد به گوشی های هوشمند در میان شرکت کنندگان، مصاحبه های چهره به چهره انجام دادند. از ۱۸۲۴ شرکت کننده، ۵۶۳ نفر (۳۰/۹ درصد) به گوشی هوشمند معتاد بودند. آنها مشاهده کردند که اعتیاد منجر به عصبانیت، افسردگی و رفتار بی حال می شود. مطالعه ای بر روی ۱۵۷۸ دانش آموز پلی تکنیک غنا نشان داد که دانش آموزانی که در استفاده بیش از حد از SNS ها مشغول بودند، نمرات علمی ضعیفی داشتند (Owusu-Acheaw & Larson, 2015). دانش آموزانی که بین استفاده از شبکه های اجتماعی و تکالیف خانگی چندوظیفه داشتند، در مقایسه با دانش آموزان بدون حساب در پلتفرم های SNS، ۲۰ درصد نمرات پایین تری داشتند. دانش آموزانی که صفحات SNS را روی صفحه رایانه شان مرور می کردند، کارایی درک خود را در طول ساعت مطالعه تعیین شده شان از دست دادند و متعاقباً نمره پایینی کسب کردند (Enriquez, 2010).

تحقیقات رسانه ای نیلسون گزارش داد که دانش آموزان ۲۵٪ از کل زمان خود را در رسانه های اجتماعی صرف می کنند (Jacobsen & Forste, 2011). انجمن تحقیقات آموزشی آمریکا در سال ۲۰۰۹ در کنفرانس سالانه در سن دیگو، کالیفرنیا اعلام کرد که کاربران رسانه های اجتماعی کمتر مطالعه می کنند و نمرات پایینی کسب می کنند (Owusu-Acheaw & Larson, 2015).

به گفته انگلندر و همکاران (Agrawal & Pati, 2018)، میزان استفاده از اینترنت در بین دانش آموزان کمتر، نمرات تحصیلی آنهاست. آنها این پدیده را نتیجه جنبه پریشان یا مخرب استفاده از اینترنت توضیح دادند.

گزارش های زیادی وجود دارد که جنبه روشن تر استفاده از SNS ها را برجسته کرده است. افسر (Afsar, 2013) بطور قطع نشان داد که استفاده از SNS برای بیماران HD مفید است. این بیماران افسردگی کمتر و عملکرد شناختی بهتری داشتند. مطالعه ای که بر روی دانشجویان دختر در مالزی انجام شد نشان داد که استفاده از SNS تأثیر مثبتی بر سلامتی آنها دارد و عملکرد تحصیلی آنها را بهبود می بخشد (Samad, Nilashi, & Ibrahim, 2019). استفاده از SNS برای بهبود عملکرد تحصیلی و مشارکت غیر آکادمیک در بین دانش آموزان شرق مالزی گزارش شده است (Abdurahman, Hassan, Sayuti, & Abdullah, 2019). در مقابل، تعدادی گزارش وجود دارد که هیچ اثر منفی استفاده از SNS را بر عملکرد تحصیلی نشان نداده است (Hamat, Embi, & Hassan, 2012; Yan et al., 2017).

در بسیاری از مؤسسات آموزشی، از پلتفرم های رسانه های اجتماعی برای به حداکثر رساندن کارایی آموزشی معلمان و توانایی های یادگیری دانش آموزان استفاده می شود (Arquero & Romero-Frías, 2013). در مقابل، دانشجویان شرکت کننده در مطالعه ای که در ترکیه انجام شد، معتقد بودند که استفاده از SNS یک اتلاف وقت کامل است (Turan, Tinmaz, & Goktas, 2013). آنها معتقد بودند



که استفاده از SNS ممکن است منجر به اعتیاد و القای اعتماد در بین کاربران آن شود. به نظر می‌رسد که گزارش‌های متناقضی در مورد اثرات استفاده از SNS بر عملکرد تحصیلی وجود دارد. بنابراین، برای حل این مناقشه باید تحقیقات بیشتری انجام شود. امروزه بسیاری از دانش‌آموزان آن‌قدر درگیر فضای مجازی شده‌اند که دائماً آنلاین هستند، حتی در کلاس درس یا کتابخانه و در مواقعی که می‌توانست برای مطالعات و فعالیت‌های تولیدی استفاده شود، با هم گفتگو می‌کنند. به همین دلیل است که بسیاری از دانش‌آموزان در تحصیلات خود با شکست مواجه می‌شوند. علاوه بر این، این سایت‌های مجازی تأثیر بسزایی بر رفتار آنها در مدرسه و جامعه دارد. به عنوان مثال، نحوه نوشتن آنها به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد زیرا بسیاری از دانش‌آموزان در حال حاضر استفاده از اختصارات و فرم‌های کوتاه در پیام‌های متنی را به کار کلاس درس و امتحانات خود منتقل می‌کنند (Asanga, Essiet, Ukhurebor, & Afoloruso, 2023).

## ۵- کرونوتایپ و ریتم شبانه روزی

کرونوتایپ اولویت یک فرد با توجه به زمان خواب و بیدار شدن است. یک فرد در طول ۲۴ ساعت فعال نمی‌ماند، بلکه شروع و پایان دوره فعال آن به یک دوره زمانی خاص از روز محدود می‌شود. بر اساس فعالیت آنها، او را می‌توان به "نوع صبحگاهی" (MT) یا "نوع لارک" طبقه‌بندی کرد. MT در ساعت صبح فعال باقی می‌ماند. در حالی که "نوع عصرانه" (ET) یا "نوع جغد" در زمان عصر فعال باقی می‌ماند. دسته دیگری نیز وجود دارد به نام «نوع بی‌نوع» (NT) یا «نوع متوسط» (IT). در این حالت فرد نه صبح و نه عصر فعال است. تنوع مبتنی بر شخصیت‌ها در مجموع به عنوان "کرونوتیپ" نامیده می‌شود (Agrawal & Pati, 2018). هم خواب و هم عملکرد منظم شبانه روزی برای سلامتی ضروری است. یافته‌های حاصل از مطالعات کمی روی نوجوانان و جوانان نشان داد که استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند زمان‌بندی یک فرد را تعدیل کند. جوانان زمان زیادی را صرف دسترسی به SNS ها می‌کنند. در نتیجه، ریتم شبانه روزی آنها به خطر می‌افتد و تغییراتی را در فعالیت‌های روزانه، رفتارها و عملکرد تحصیلی آنها ایجاد می‌کند. افرادی که زمان زیادی را در بازی‌های ویدیویی آنلاین صرف می‌کنند ممکن است دچار انزوای اجتماعی و تنهایی شوند که منجر به تکه تکه شدن خواب شود. شواهد قطعی وجود دارد که نشان می‌دهد ارتباط احتمالی بین استفاده از اینترنت و کرونوتایپ وجود دارد. ثابت می‌شود که افراد ET وابسته به اینترنت هستند. آنها به دلیل زیاده‌روی در گشت و گذار در اینترنت در اواخر عصر و صبح زود از بی‌خوابی رنج می‌برند (Fossum et al., 2014).

## ۶- نتیجه گیری

این بررسی اطلاعات مربوط به استفاده از SNS و اثرات آن بر جمعیت انسانی به خصوص قشر حساس دانش‌آموز را خلاصه می‌کند. این بر اثرات نامطلوب استفاده از SNS بر متغیرها/مولفه‌های مختلف مرتبط با خواب، مانند کیفیت خواب، تأخیر در شروع خواب، کوتاه شدن طول خواب، خواب آلودگی بیش از حد در طول روز، بی‌خوابی، آپنه و کابوس تأکید می‌کند. قبلاً به صراحت پذیرفته شده است که استفاده از SNS ها تغییراتی را در تعداد رفتارهای روانی اجتماعی ایجاد می‌کند. بررسی ادبیات نشان داد که به طور کلی، دانش‌آموزان معتاد به رسانه‌های اجتماعی از ناراحتی روانی، اضطراب، افسردگی، اعتماد به نفس پایین، افکار خودکشی و به تعویق انداختن

<sup>3</sup> Morning type

<sup>4</sup> Evening type

<sup>5</sup> Neither type

<sup>6</sup> Intermediate type



رنج می برند. علاوه بر این، مطالعات زیادی وجود دارد که تلاش کرده اند رابطه ای بین استفاده از SNS و عملکرد تحصیلی، به ویژه در میان جمعیت دانش آموزی ایجاد کنند.

یکی از توصیه‌های مهمی که از این بررسی ادبیات به دست می‌آید این است که پزشکان، مشاوران و متخصصان مراقبت‌های بهداشتی باید حساس‌تر باشند و باید از احتمال استفاده مشکل‌ساز اینترنت یا رسانه‌های اجتماعی در نوجوانان و جوانان آگاه باشند. علاوه بر این، توصیه می‌شود که مشاوران و کارکنان مراقبت‌های بهداشتی باید برنامه‌های پیشگیری، آموزش و مداخله مبتنی بر مدرسه/موسسه را برای رسیدگی به استفاده مشکل‌ساز اینترنت و رسانه‌های اجتماعی در میان نوجوانان و جوانان ایجاد کنند. با این حال، ادبیات کمی در مورد اثرات استفاده بیش از حد از SNS ها بر عملکرد ساعت‌های شبانه روزی در انسان وجود دارد.

## منابع و مراجع

- Abdurahman, A. Z. A., Hassan, R. A., Sayuti, N. M., & Abdullah, J. (2019). *Social network and students: The correlation between usage on academic performance and non-academic engagement*. Paper presented at the Proceedings of the Regional Conference on Science, Technology and Social Sciences (RCSTSS 2016) Social Sciences
- Afsar, B. (2013). The relation between Internet and social media use and the demographic and clinical parameters, quality of life, depression, cognitive function and sleep quality in hemodialysis patients: Social media and hemodialysis. *General hospital psychiatry*, 35(6), 625-630
- Agrawal, R., & Pati, A. K. (2018). Multi-frequency rhythms in activity of mixed human population in social networking sites—a preliminary study. *Biological Rhythm Research*, 49(1), 1-11
- Arquero, J. L., & Romero-Frías, E. (2013). Using social network sites in higher education: An experience in business studies. *Innovations in Education and Teaching International*, 50(3), 238-249
- Asanga, M. P., Essiet, U. U., Ukhurebor, K. E., Afolorunso, A., & Hussaini, P. (2023). Social media and academic performance: a survey research of senior secondary school students in Uyo, Nigeria. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 22(2), 323-337
- Bartel, K. A., Gradisar, M., & Williamson, P. (2015). Protective and risk factors for adolescent sleep: a meta-analytic review. *Sleep medicine reviews*, 21, 72-85
- Brown, J. D., & Bobkowski, P. S. (2011). Older and newer media: Patterns of use and effects on adolescents' health and well-being. *Journal of research on Adolescence*, 21(1), 95-113
- Cha, S.-S., & 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), 2055102918755046
- Enriquez, J. (2010). Facebook and other online social networking sites can lower grades, study says. *online*, <http://seerpress.com/facebook-and-other-online-social-networking-sites-can-lower-gradestudy-says/6۳۵>
- Fossum, I. N., Nordnes, L. T., Storemark, S. S., Bjorvatn, B., & Pallesen, S. (2014). The association between use of electronic media in bed before going to sleep and insomnia symptoms, daytime sleepiness, morningness, and chronotype. *Behavioral sleep medicine*, 12(5), 343-357
- Friend, A. (2010). Rewired: Understanding the iGeneration and the way they learn. *International Journal for Educational Integrity*, 6(۲)
- Gradisar, M., Terrill, G., Johnston, A., & Douglas, P. (2008). Adolescent sleep and working memory performance. *Sleep and biological rhythms*, 6, 146-154
- Hamat, A., Embi, M. A., & Hassan, H. A. (2012). The use of social networking sites among Malaysian university students. *International education studies*, 5(3), 56-66
- Jacobsen, W. C., & Forste, R. (2011). The wired generation: Academic and social outcomes of electronic media use among university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 275-280
- The great sleep recession: changes in sleep duration among US adolescents, 1991–2012. *Pediatrics*, 135(3), 460-468



- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International journal of mental health and addiction*, 10, 278-296
- Livingstone, S. (2008). Taking risky opportunities in youthful content creation: teenagers' use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression. *New media & society*, 10(3), 393-411
- Eaton, D. K., Foti, K., McKnight-Eily, L., Perry, G., & Galuska, D. A. (2012). Association of sleep duration ,Lowry, R with obesity among US high school students. *Journal of obesity*, 2012
- Luke, J. Y., & Evelina, L. W. (2017). *Exploring indonesian young females online social networks (osns) addictions: A case study of mass communication undergraduate students*. Paper presented at the Proceedings of the 3rd International Conference on Communication and Information Processing
- Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, & ,Marino, C., Gini, G., Vieno, A psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 226, 274-281
- Owusu-Acheaw, M., & Larson, A. G. (2015). Use of social media and its impact on academic performance of tertiary institution students: A study of students of Koforidua Polytechnic, Ghana. *Journal of education and practice*, 6(6), 94-101
- Sahin, C. (2018). Social media addiction scale-student form: the reliability and validity study. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 17(1), 169-182
- Samad, S., Nilashi, M., & Ibrahim, O. (2019). The impact of social networking sites on students' social wellbeing and academic performance. *Education and Information Technologies*, 24, 2081-2094
- Schill, R. (2011). Social networking teens more likely to drink, use drugs, study finds. *Article of MBA student*, 67-76
- M. (2007). Prevalence of perceived stress, symptoms of ,Thomé, S., Eklöf, M., Gustafsson, E., Nilsson, R., & Hagberg depression and sleep disturbances in relation to information and communication technology (ICT) use among young adults—an explorative prospective study. *Computers in human behavior*, 23(3), 1300-1321
- Turan, Z., Tinmaz, H., & Goktas, Y. (2013). Razones por las que los alumnos universitarios no utilizan las redes sociales= The Reasons for Non-Use of Social Networking Websites by University Students. *Razones por las que los alumnos universitarios no utilizan las redes sociales= The Reasons for Non-Use of Social Networking Websites by University Students*, 137-154
- Vashishtha, S., Ahuja, S., & Sharma, M. (2017). Impact of facebook addiction disorder (fad) on study habits and academic achievement of adolescents. *MIER Journal of Educational Studies Trends and Practices*, 195-207
- Xu, H., & Tan, B. C. (2012). Why do I keep checking Facebook: Effects of message characteristics on the formation of social network services addiction
- Yan, H., Zhang, R., Oniffrey, T. M., Chen, G., Wang, Y., Wu, Y., . . . Li, R. (2017). Associations among screen time and unhealthy behaviors, academic performance, and well-being in Chinese adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 14(6), 59