

Teknolojinin İki Yüzü: Dijital İyi Oluş ile Dijital Kaçış Davranışları Arasındaki Bağ¹

The Two Faces of Technology: The Link Between Digital Well-Being and Digital Escape Behaviors

Nihal DULKADİR YAMAN²

Başvuru Tarihi/Submitted: 15.10.2025 Kabul Tarihi/Accepted: 28.01.2026

Makale Türü/Article Type: Araştırma Makalesi/Research Article

Öz

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeyleri ile siber aylaklık davranışları arasındaki ilişkiyi incelemek ve dijital iyi oluşun siber aylaklık üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemektir. Nicel araştırma yaklaşımıyla yürütülen çalışma, ilişkisel tarama modeliyle desenlenmiştir. Araştırmada betimleyici istatistikler, t-testi, varyans analizi, korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizleri kullanılmıştır. Bulgular, öğrencilerin dijital iyi oluş düzeylerinin orta-üst düzeyde, siber aylaklık eğilimlerinin ise orta seviyede olduğunu göstermektedir. Dijital iyi oluş düzeyi arttıkça siber aylaklık eğiliminin de artması beklenenin tersine bir sonuç olarak dikkat çekmektedir. Cinsiyet değişkeni açısından kadın öğrencilerin dijital iyi oluş ve siber aylaklık puanlarının erkeklerden düşük olduğu; sınıf düzeyi arttıkça siber aylaklık davranışlarının arttığı saptanmıştır. Günlük internet kullanım süresinin artması dijital iyi oluşu azaltırken siber aylaklık eğilimini yükseltmektedir. Dijital iyi oluşun alt boyutlarından dijital memnuniyetin siber aylaklık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Bulgular, dijital iyi oluşu destekleyen stratejilerin geliştirilmesinin siber aylaklık davranışlarını azaltmada önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijital iyi oluş, siber aylaklık, üniversite öğrencileri, dijital memnuniyet, dijital davranışlar

JEL Kodu: I23, I31

Abstract

The objective of this study is to examine the relationship between university students' digital well-being levels and their cyberloafing behaviours, and to determine the predictive effect of digital well-being on cyberloafing. The study was conducted using quantitative research approach and was designed as a correlational survey model. The study employed a range of analytical methods, including descriptive statistics, t-tests, analysis of variance, correlation, and multiple linear regression analyses. The findings indicate that students demonstrate medium to high levels of digital well-being, while their levels of cyberloafing are classified as medium. In contrast to prevailing assumptions, an escalating level of digital well-being has been observed to coincide with a corresponding rise in the prevalence of cyberloafing. Female students' digital well-being and cyberloafing scores were lower than those of male students, and cyberloafing behaviours increased with grade level. Increased daily internet use reduces digital well-being while increasing cyberloafing. The findings of this study indicated that digital satisfaction, a component of digital well-being, functions as a substantial predictor of cyberloafing. The findings indicate that the development of strategies to support digital well-being may play an important role in reducing cyberloafing behaviours.

Keywords: Digital well-being, cyberloafing, university students, digital satisfaction, digital behaviors

JEL Code: I23, I31

¹Bu çalışmanın ön bulguları 5th International Conference on Educational Technology and Online Learning – ICETOL 2025’de sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

²Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Kaman Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Yönetim Bilişim Sistemleri Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, nihal.dulkadiiryaman@ahievran.edu.tr, ORCID: 0000-0002-5339-7449

Giriş

İçinde bulunduğumuz 21. yüzyılda bilgisayarlar kadar tablet ve akıllı telefon gibi mobil araçlar, birçok yaş grubunda aktif olarak kullanılmaktadır. Türkiye’de toplam internet kullanıcılarının %76’sının Ocak 2025 itibarıyla en az bir sosyal medya platformunu kullandığı açıklanmıştır (Data Reportal, 2025). Bu durumun öğrenme süreçleri üzerindeki olası etkileri eğitim bağlamında incelenmesi gereken konulardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. İnternet kullanımı yoğun olan ve sosyal medyayı aktif kullanan bireyler arasında üniversite öğrencileri yer almaktadır. Akıllı telefonlar sayesinde üniversite öğrencileri; internete erişebilir, kısa mesaj gönderip alabilir, mobil bankacılık işlerini yapabilir ve başkalarıyla sohbet edebilirler (Nayak, 2018). Araştırmalar (Akbulut vd., 2016), çalışma yaşamında ya da ders sırasında kişisel amaçlı internet kullanımının kasıtlı olarak artmasına dikkat çekmektedir. Bu davranış alanyazında siber aylaklık olarak adlandırılmaktadır.

Dijital iyi oluş, teknolojinin yoğun kullanımının önemli bir sonucu olarak tanımlanmakta ve bireylerin genel yaşam kalitesini iyileştirme sürecinde dijital teknolojilerin dengeli kullanımını ifade etmektedir (Tayiz vd., 2025). Dijital iyi oluş; bireyin fiziksel, zihinsel, sosyal ve bilişsel sağlığını destekleyen bir dijital yaşam biçimini ifade ederken, aynı zamanda dijital ortamların sunduğu risk ve fırsatlar arasında denge kurmayı da gerektirmektedir. Siber aylaklık, öğrencilerin / çalışanların interneti ders / iş dışı amaçlarla kullanmasını ifade etmektedir (Lim, 2002; Sarıtepeci & Sert, 2021). Siber aylaklık, öğrencilerin derse olan ilgisini böldüğü için verimliliklerini azaltmakta ve akademik performanslarını olumsuz etkilemektedir. ABD’de ebeveynlerin %39’u ve ergenlik çağındaki çocukların %31’i, telefonları yüzünden işte veya derste odaklanma güçlüğü çektiklerini belirtmektedir (Vanden Abeele vd., 2024). Alanyazında dijital iyi oluş ve siber aylaklık, problemlili akıllı telefon kullanımı ve dijital bağımlılık gibi kavramlarla ilişkilendirilmiştir. Ancak bu kavramlar çalışmada bağımsız değişken olarak ele alınmamış, dijital iyi oluş ve siber aylaklık arasındaki ilişkiyi açıklayıcı bir bağlam sunmak amacıyla sınırlı düzeyde kullanılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanımlarını 14 hafta boyunca inceleyen bir çalışmada (Kim vd., 2021) öğrencilerin sık sık telefonlarını kontrol ettikleri vurgulanmaktadır. Telefonlara gelen bildirimlerin görmezden gelinmesi durumunda akademik performans artmaktadır. Genç bireylerin sınıf içinde telefon kullanmaları dikkat dağınıktır (Beland & Murphy, 2015; Kuznekoff vd., 2015). McCoy (2016), üniversite öğrencilerinin ders süresinin %21’ini dersle ilişkili olmayan dijital araçları kullanarak geçirdiklerini belirtmektedir. Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada derslerde akıllı telefon kullanmanın gençlerin yaşadıkları zihin dağınıklığında önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Şumuer & Kaşıkçı, 2022). İlgili araştırma sonucuna göre ders sırasında akıllı telefonlara gelen mesajlar, aramalar ve sosyal medya zihin dağınıklığına (dikkati toplamakta zorlanmaya) sebep olmaktadır.

Dijital iyi oluş ve siber aylaklık ilişkisi alanyazında birebir çalışılmamış olsa da dijital iyi oluş ya da siber aylaklık ile ilişkilendirilen değişkenler benzerlik göstermektedir. Örneğin siber aylaklık ve dijital iyi oluş, problemlili akıllı telefon kullanımı (Islambouli vd., 2025; Roffarello & De Russis, 2019; Rozgonjuk vd., 2018) ya da akıllı telefon bağımlılığı (Gökçearslan vd., 2016; Mavuso vd., 2020) ile araştırılmıştır. Bunun yanında dijital iyi oluşun; dikkat yönetimi, bilinçli teknoloji kullanımı, dijital sınırlar koyabilme gibi özellikleri, siber aylaklık davranışlarının karşısında yer almaktadır. Dijital dünyanın içine doğan ve büyüyen üniversite öğrencisi bireylerin dijital iyi oluşlarının ve siber aylaklık davranışlarının araştırılması ve bu bağlamda ilişkilerin tanımlanması önem taşımaktadır.

Dijital İyi Oluş

Dijital iyi oluş, sanal ortamda bireysel iyi oluşun korunduğu hâl olarak tanımlanmaktadır (Gui vd., 2017). Teknoloji kullanımının olumlu ve olumsuz etkilerinin yanı sıra sağlıklı teknoloji davranışlarını teşvik etmeyi amaçlayan müdahaleleri ve tasarımları da kapsamaktadır (Islambouli vd., 2025). Dijital medyanın kullanımında mobil cihazların yaygınlığı dijital iyi oluşu tanımlamada etkili olabilmektedir. Vanden Abeele (2021), mobil bağlantıya vurgu yaparak dijital iyi oluşu mobil bağlantıdan edinilen olumlu ve olumsuz deneyimlere ilişkin bir denge ifadesiyle yorumlamaktadır. Bu tanımlar, dijital iyi oluştaki dijital vurgu yaparak teknolojinin varlığını ön plana çıkarmaktadır. Bazı araştırmacılar ise dijital iyi oluşun yalnızca dijital ortamda sağlanamayacağına yönelik görüş belirtmektedir. Bu yaklaşımlara göre dijital iyi oluş, dijital araçların olumsuz etkilerini sınırlandırma

yönünün yanında bireyin yaşamını anlamlandırma sürecini destekleyen bir boyutta incelenmektedir. Widdicks ve diğerleri (2017), ekran dışında geçirilen zamanda iyi olabilmenin dijital iyi oluştan bağımsız düşünülemeyeceğini vurgulamaktadır. Dijital iyi oluş, gerçek yaşamla sanal yaşam arasındaki dengenin kurulabilmesiyle sağlanabilmektedir. Dijital iyi oluş; bireyin ve toplumun fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığı için önem taşımaktadır (Arslankara vd., 2022).

Çoğunluğu Z Kuşağı olan günümüz üniversite öğrencileri, masaüstü ve dizüstü bilgisayarlardan akıllı telefonlara ve tabletlere kadar teknolojiyle dolu bir dünyaya doğmuş ve büyümüştür (Özkan & Solmaz, 2015). Dijital dünyanın içine doğan ve büyüyen bu bireyler, kendilerinden önceki X ve Y kuşaklarının sınırlarını anlama konusunda yetersiz kalmaktadır. Bağlantıda kalma ihtiyacında olan bu gençler için iş, eğitim ve kişisel yaşamı ayıran sınırlar giderek belirsizleşmektedir (Islambouli vd., 2025). Akıllı telefon ve tablet bilgisayar gibi mobil araçları taşıyan öğrenciler, günlük yaşamlarında sürekli sosyal ağları kontrol dürtüsüyle bu araçları kullanmaktadır (Shane-Simpson & Bakken, 2022). Gelen bildirimleri kontrol etme ve gelişmeleri takip etme gereksinimiyle sosyal ağlarda geçirilen zaman artmaktadır. Öğrenciler; dersle ilgili olmayan işleri için dijital araçları kullanmalarının bağlantıda kalmalarına, sıkıntılarını gidermelerine ve eğlenceli vakit geçirmelerine destek olduğunu belirtmektedir (McCoy, 2016). Bunun yanında, sosyal ağların kullanımı arttıkça o ağlardan ayrılmak güçleşmektedir. Gençler arasında yaygın olarak kullanılan sosyal ağlardan biri olan TikTok'ta ne kadar fazla zaman geçirilirse uygulamaya harcanan zamanın sınırlanmasının o kadar zor olduğu belirtilmektedir (Virós-Martín vd., 2024). Öğrencilerin derslerde dersi dinlemek yerine telefon ya da bilgisayarla ilgilenmesi çeşitli sorunları beraberinde getirmektedir. Öğrencilerin ders sırasında sürekli -çevrim içi- bağlantıda kalma isteği dijital iyi oluşlarını tehdit edebilecek bir unsurdur.

Sistematik bir inceleme çalışmasında dijital iyi oluş; akademik, psikolojik, fiziksel ve sosyal iyi oluş boyutlarıyla açıklanmaktadır (Islambouli vd., 2025). Dijital iyi oluş ile problemli akıllı telefon kullanımını araştıran çalışmalara (Busch & McCarthy, 2021; Elhai vd., 2017) rastlanmaktadır. Prabowo ve diğerleri (2025) dijital iyi oluş ile cinsiyet, not ortalaması, yaş ve sınıf ilişkisini araştırmıştır. Not ortalaması yükseldikçe dijital iyi oluş düzeyi de artmaktadır. Dijital iyi oluşun yaşa göre farklılaştığı (Kayan, 2025) ve farklılaşmadığı (Karabatak vd., 2024) belirtilmektedir. Sınıf düzeyi arttıkça dijital iyi oluş düzeyi artmaktadır (Prabowo vd., 2025). Virós-Martín ve diğerleri (2024), dijital iyi oluş düzeyinin genç erkekler ve genç kadınlarda farklılık göstermediğini bulmuştur. Bununla birlikte Prabowo ve diğerleri (2025), dijital iyi oluş düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Fakat Kayan (2025), dijital iyi oluşun boyutlarından biri olan dijital memnuniyet puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterdiğini, kadınların daha düşük puanlar elde ettiğini belirtmektedir. Karabatak ve diğerleri (2024) ise dijital iyi oluşun alt boyutlarından biri olan dijital sağlıklı yaşam boyutunda kadınların puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmektedir.

Dijital iyi oluş kavramı, teknolojinin varlığıyla ortaya çıkan iyi oluş sorunlarını teknolojiyi kullanarak çözmeye çalışmasıyla farklı bir noktada bulunmaktadır (Roffarello & De Russis, 2023). Bir başka deyişle, dijital iyi oluşu tehdit eden temel etken teknoloji iken çözüme yönelik kullanılan araçlar da teknolojiden destek almaktadır. Dijital iyi oluşu dengelemek ve sürdürmek amacıyla alanyazında dijital bağlantısızlık (digital disconnection) ve dijital detoks (Tayiz vd., 2025) önerilmektedir. Pratikte dijital iyi oluşu destekleyebilmek için ekran süresini takip etmeye / sınırlamaya ya da öz kontrolü sağlayabilmeye yönelik çeşitli uygulamalar kullanılmaktadır. Örneğin Google (2025), "*İnsanların teknolojiyle daha iyi bir denge kurmalarına yardımcı olan fikirlerin ve araçların sergilendiği bir platform.*" olarak tanıttığı dijital iyi oluş sayfasında önerdiği deneylerle bireylerin teknolojiyle ilişkilerini gözden geçirmelerine yardımcı olmayı amaçladığını belirtmektedir.

Siber Aylaklık

Öğrencilerin ders sırasında interneti eğitsel olmayan amaçlarla kullanmalarına siber aylaklık adı verilmektedir (Bağrıaçık Yılmaz, 2017; Yılmaz & Yurdugül, 2018). Eğitim ortamlarında bilgi ve iletişim teknolojilerinin (BİT) kullanımının yaygınlaşması, öğrencilerin mobil cihaz sahiplik oranlarının artması ve internet erişim olanaklarının yaygınlaşması siber aylaklık davranışını eğitim ortamları için önemli bir konu hâline getirmiştir (Saritepeci & Sert, 2021). Siber aylaklık davranışı, bilişim teknolojileri sınıflarında bulunan bilgisayarlar aracılığıyla gerçekleştirilebileceği gibi geleneksel sınıflarda cep telefonları aracılığıyla da görülebilmektedir (Karabatak & Alanoğlu, 2021). Siber aylaklık davranışlarının gerçekleştiği araçlar yaş düzeyine göre farklılaşmaktadır.

Örneğin üniversite öğrencilerinin sınıf içinde siber aylaklık davranışlarını en çok akıllı telefonlar üzerinden yaptığı belirtilmiştir (Polat, 2018). Lisansüstü ile lisans öğrenim kademesindeki öğrenciler, lise ve ilköğretim kademesinde öğrenim gören öğrencilere oranla eğitsel ortamlarda daha fazla siber aylaklık göstermektedirler (Şahin, 2020). Üniversite düzeyinde bulunan 18 yaş üstü öğrenciler siber aylaklık davranışlarını en çok gösteren ve üzerinde en çok araştırma yapılan grup olarak karşımıza çıkmaktadır. Öğrenciler; haber siteleri, sosyal medya, alışveriş siteleri takibi, video izleme, oyun oynama, mesajlaşma gibi amaçlarla siber aylaklık yapmaktadır (Akbulut vd., 2017). Üniversite öğrencileri siber aylaklık yapmakta ancak bundan da memnuniyet duymamaktadır. Ergün ve Altun (2012), öğrencilerin birçoğunun derste siber aylaklık yaptıklarını kabul ettiğini ancak siber aylaklığın kabul edilebilir bir davranış olmadığını belirttiklerini vurgulamaktadır.

İnternet kullanımı arttıkça siber aylaklığın görülme sıklığının arttığı çalışmalarla karşımıza çıkmaktadır. Akademik ortalaması düşük olan ve özellikle odaklanma konusunda zorlanan bireyler kolayca dersten kopabilmekte ve siber aylaklık yapmaya başlamaktadır. Siber aylaklığın, öğrencilerin zaman kontrolünü kaybetmesine neden olduğu belirtilmektedir (Bağrıaçık Yılmaz, 2017). Siber aylaklık ile sosyal medya hesap sayısı, cinsiyet, internette geçirilen zaman, akademik ortalama gibi farklı değişkenlerin ilişkileri araştırılmıştır. Bireylerin sosyal medya hesabı sayılarındaki artış siber aylaklık düzeyini artırmaktadır (Arıkan & Özgür, 2019). Erkek, akıllı telefonu olan, akademik ortalaması düşük olan, internette daha fazla zaman geçiren, kullandığı uygulama sayısı fazla olan bireylerin daha çok siber aylaklık davranışı gösterdiği belirtilmiştir (Şenel vd., 2019). BİT kullanım deneyimi ve günlük kullanım süresi arttıkça öğrencilerin daha fazla siber aylaklık davranışı sergileme eğiliminde olmasının muhtemel olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yıldız Durak, 2019). İnternet kullanım becerileri ve sınıf düzeyi arttıkça siber aylaklık artmaktadır (Tatlı, 2021). Çalışmalar, siber aylaklığın anlamlı bir yordayıcısının cinsiyet olduğunu göstermektedir (Akbulut vd., 2016; Sert & Sarıtepeci, 2024). Araştırma sonuçlarının bazılarında erkeklerin siber aylaklık puanlarının daha yüksek (Akbulut vd., 2017; Arıkan & Özgür, 2019; Dağlı, 2024; Şenel vd., 2019), bazılarında daha düşük (Şahin, 2020) olduğu, bazılarında ise cinsiyete göre farklılaşma görülmediği (Bağrıaçık Yılmaz, 2017; Doğusoy, Sevinç & Ergün, 2020; Yıldız Durak, 2019) belirtilmektedir. Siber aylaklık akıllı telefon bağımlılığını olumlu yönde etkilemektedir (Gökçearsan vd., 2016).

Öğrencilerin akıllı telefon kullanımının artması günlük yaşamları kadar derslerini de etkilemektedir. Öğrencilerin okulda mobil cihaz kullanımı yaygın olup mobil bağımlılığın yükseköğretimde önemli bir yeri bulunmaktadır (Mavuso vd., 2020). Ders sırasında cep telefonlarını kullanan öğrencilerin kullanmayan öğrencilere göre daha az bilgi hatırlama ve değerlendirmede daha düşük performans gösterme eğiliminde oldukları bulunmuştur (Kuznekoff & Titsworth, 2013). Bununla birlikte, dijital iyi oluş literatüründe problemli akıllı telefon kullanımının tekrar eden bir tema olduğu belirtilmektedir (Islambouli vd., 2025). Problemli akıllı telefon kullanımı, bireylerin telefon kullanımlarını düzenlemede zorlanmaları ve bu durumun günlük yaşamlarında çeşitli aksaklıklar doğurması durumunda ortaya çıkmaktadır (Roffarello & De Russis, 2019). Başka bir çalışmada Rozgonjuk ve diğerleri (2018), derslerde sosyal medya kullanımının problemli akıllı telefon kullanımıyla ilişkili olduğunu belirtmektedir. Kim ve diğerleri (2021), ders süresince gelen mesajlarını kontrol etmekten kaçınan öğrencilerin akademik başarılarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Kontrolsüz ve aşırı akıllı telefon kullanımının uyku düzeni, dikkat süresi ve sosyal ilişkiler üzerindeki olumsuz etkileri dijital iyi oluşun temel bileşenlerini zayıflatmaktadır. Akıllı telefon kullanım süresi ile dijital iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki vardır (Islambouli vd., 2025). Bir başka deyişle akıllı telefon kullanma süresi arttıkça dijital iyi oluş azalmaktadır.

Gökçearsan ve diğerleri (2016), akıllı telefon bağımlılığının siber aylaklık ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Başka bir çalışmada (Tangmunkongvorakul vd., 2019) üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının, onların psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilediği bulunmuştur. Dijital iyi oluşa ilişkin alanyazında yer alan araştırmalar erken çocukluktan yaşlılığa kadar farklı yaş gruplarını kapsamakla birlikte üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar sınırlı sayıdadır (Büchi, 2021; Islambouli vd., 2025). Her ne kadar dijital iyi oluş ve siber aylaklık üzerine yükseköğretim bağlamında çeşitli çalışmalar yapılmış olsa da iki kavramın aynı model içerisinde birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanmamaktadır. Dijital iyi oluş, kavramsal olarak bireylerin dijital ortam deneyimlerinin olumlu olmasına odaklanırken siber aylaklığa ilişkin sunulan öneriler arasında dijital iyi oluşun bazı boyutları da yer almaktadır. Özellikle genç bireylerin teknoloji kullanımlarının ve sonuçlarının bu iki değişken bağlamında araştırılması teknolojinin etkin ve verimli kullanımına ilişkin bir bakış açısı sağlayacaktır. Bu doğrultuda, çalışma; dijital iyi oluş ve siber aylaklık arasındaki olası ilişkileri üniversite öğrencileri bağlamında

inceleyerek hem kuramsal literatüre katkı sağlamayı hem de yükseköğretimde teknoloji kullanımına yönelik daha dengeli ve bilinçli yaklaşımların geliştirilmesine rehberlik etmeyi amaçlamaktadır.

Kuramsal Çerçeve

Dijital İyi Oluş üç boyutta incelenmektedir: Dijital Memnuniyet (Digital Satisfaction), Güvenli ve Sorumlu Davranış (Safe and Responsible Behavior) ve Dijital Sağlık (Digital Wellness) (Arslankaya vd., 2022). Dijital memnuniyet, bireylerin dijital teknolojileri kullanırken zevk almak ve keyif duymak gibi olumlu duygulara sahip olmalarını yansıtmaktadır. Yeni teknolojileri kolayca benimseyebilmek, dijital teknolojilerin kullanımından keyif almak, yeni dijital deneyimlere açık olmak dijital memnuniyetin göstergeleri arasında yer almaktadır. Güvenli davranış, başkalarının haklarına saygı göstererek kendi haklarını ve itibarını korumayı içerir. Dijital teknolojileri anlamlı ve doğru bir şekilde kullanmak ve başkalarını önemsemek sorumluluk bilincinin bir gereğidir. Sosyal medyada başkalarını rahatsız edecek davranışlarda bulunmamak ve dijital ortamda kendini korumaya dikkat etmek, güvenli ve sorumlu davranış örnekleri arasındadır. Dijital sağlık ise dijital teknolojilerle rahat ve mutlu hissetmekle açıklanmaktadır. Sosyal medya paylaşımlarının beğenilmesi ile mutlu olmak ve herkese açık paylaşımlar yaparken rahat olmak dijital sağlığın göstergeleri arasındadır.

Siber Aylaklık'ın beş boyutu bulunmaktadır: Paylaşım (Sharing), Alışveriş (Shopping), Durum Güncelleme (Real-Time Updating), İçerik Erişimi (Accessing Online Content) ve Oyun/Bahis (Gaming/Gambling) (Akbulut vd., 2016). Paylaşım boyutu sosyal ağlarda içerik paylaşımı ve paylaşımların takibinin yanında paylaşımlara yorum yapma, etiketleme, sohbet etme gibi davranışları kapsamaktadır. Alışveriş boyutunda çevrim içi alışveriş sitelerini takip ve ziyaret etme ve çevrim içi alışveriş yapma gibi davranışlar incelenmektedir. Durum güncelleme, gerçek zamanlı paylaşım izin veren sosyal paylaşım sitelerini okuma ve takip etmenin yanında paylaşımlar yapmayı kapsamaktadır. İçerik erişimi boyutunda çevrim içi içeriğe izlemek, dinlemek, indirmek yoluyla erişmek gibi davranışlar bulunmaktadır. Oyun/bahis boyutu ise oyun/bahis sitelerini ziyaret etme ve oyun/bahis oynamayı kapsamaktadır.

Bu çalışmanın amacı; üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeyleri ile siber aylaklık davranışları arasındaki ilişkiyi incelemek; bu değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek ve dijital iyi oluşun siber aylaklık üzerindeki yordayıcı etkisini ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş ve siber aylaklık düzeyleri nasıldır?
2. Dijital iyi oluş ve siber aylaklık düzeyleri cinsiyet, sınıf düzeyi, internet kullanım süresi gibi demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
3. Dijital iyi oluş alt boyutları ile siber aylaklık alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
4. Dijital iyi oluş alt boyutları, siber aylaklık davranışlarını anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

Bu araştırma sorularını yanıtlamak için aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

- H1: Öğrencilerin dijital iyi oluş puanları ile siber aylaklık puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.
- H2: Cinsiyet, sınıf düzeyi ve internet kullanım süresine göre dijital iyi oluş puanları anlamlı farklılık gösterir.
- H3: Cinsiyet, sınıf düzeyi ve internet kullanım süresine göre siber aylaklık puanları anlamlı farklılık gösterir.
- H4: Güvenli ve Sorumlu Davranış boyutu, siber aylaklık puanları ile en güçlü negatif ilişkiye sahiptir.
- H5: Dijital iyi oluş alt boyutları siber aylaklık toplam puanını anlamlı olarak yordar.

Yöntem

Araştırmanın Deseni

Bu çalışma, nicel araştırma yaklaşımı çerçevesinde ilişkisel tarama modeli ile desenlenmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve bu ilişkilerin düzeyinin belirlenmesi amacıyla kullanılan bir yöntemdir (Büyüköztürk vd., 2020). Bu model, araştırmacının mevcut durumu betimlemesine, değişkenler arasındaki ilişkileri test etmesine ve bu ilişkilerden yola çıkarak çıkarımlar yapmasına imkân tanır (Karasar, 2020).

Araştırma kapsamında hem tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, frekans, yüzde) hem de karşılaştırmalı analizler (bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi ve varsayımlar sağlanmadığında non-parametrik testler) kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için korelasyon analizi ve dijital iyi oluş değişkeninin siber aylaklık davranışlarını ne ölçüde yordadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır (Field, 2018). Bu kapsamda araştırma, üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeyleri ile siber aylaklık davranışları arasındaki ilişkiyi çok boyutlu olarak ele almış, demografik değişkenlere göre olası farklılıkları da test etmiştir.

Evren ve Örneklem/Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye'deki farklı üniversitelerde öğrenim gören toplam 290 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların %77,9'u kadın (n=226) ve %22,1'i erkektir (n=64). Öğrencilerin büyük çoğunluğu Kırşehir Ahi Evran Üniversitesinden (%81,4; n=236) katılmıştır. Diğer üniversitelerden katılım oranları ise daha düşüktür: Anadolu Üniversitesi (%6,6; n=19), İzmir Demokrasi Üniversitesi (%4,5; n=13), Siirt Üniversitesi (%3,4; n=10), Muş Alparslan Üniversitesi (%1,7; n=5), Rize Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi (%1,4; n=4) ve Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi (%1,0; n=3).

Bölüm dağılımına bakıldığında, en yüksek katılım Yönetim Bilişim Sistemleri bölümünden (%26,6; n=77) olmuştur. Bunu sırasıyla Coğrafya (%10,7; n=31), Türk Dili ve Edebiyatı (%9,0; n=26), Tarih (%9,0; n=26), Moleküler Biyoloji ve Genetik (%8,3; n=24), Matematik (%7,9; n=23), Sosyal Bilgiler Eğitimi (%4,1; n=12) ve Sosyoloji (%4,1; n=12) izlemektedir. Diğer bölümlerden katılım oranları %4'ün altındadır.

Sınıf düzeyine göre dağılım incelendiğinde, katılımcıların %59,7'si üçüncü sınıf (n=173), %19,7'si ikinci sınıf (n=57), %14,8'i birinci sınıf (n=43) ve %5,9'u dördüncü sınıf öğrencisidir (n=17).

Günlük internet kullanım süresi bakımından öğrencilerin %38,3'ü günde 5-6 saat internet kullandığını belirtmiştir. Bunu %28,3 ile 3-4 saat, %21,4 ile 7-8 saat kullanım izlemektedir. Daha düşük sürelerde kullanım bildirenler (1 saatten az: %1,0; 1-2 saat: %5,2) ve çok yüksek kullanım bildirenler (9 saat ve üzeri: %5,9) daha azdır.

Bu dağılımlar, özellikle bölüm ve üniversite değişkenlerinin homojen dağılmadığını göstermektedir. Bu nedenle, istatistiksel analizlerde bölüm ve üniversite değişkenlerine yönelik karşılaştırmalar yapılmamıştır. Böylece hem istatistiksel gücün korunması hem de analiz sonuçlarının geçerliliğinin artırılması amaçlanmıştır (Büyüköztürk vd., 2020; Field, 2018).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı Google Forms üzerinde hazırlanmış ve dört bölümden oluşmuştur. Formun ilk bölümünde, katılımcılara çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul edip etmedikleri sorulmuş ve yalnızca onay veren bireyler sonraki bölümlere yönlendirilmiştir.

İkinci bölümde, katılımcıların cinsiyet, üniversite, bölüm, sınıf düzeyi ve günlük internet kullanım süresi gibi değişkenleri içeren demografik bilgi formu yer almıştır.

Üçüncü bölümde, Dijital İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Arslankaya ve diğerleri (2022) tarafından geliştirilen ölçek, 12 maddeden ve üç faktörden oluşmaktadır: Dijital Memnuniyet (Digital Satisfaction), Güvenli ve Sorumlu Davranış (Safe and Responsible Behavior) ve Dijital Sağlık (Digital Wellness). Geliştirme çalışmasında doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları, üç faktörlü modelin iyi uyum gösterdiğini ortaya koymuştur ($\chi^2/df=1,97$; RMSEA=0,047; CFI=0,97; GFI=0,94). Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları alt boyutlar için 0,79 ile 0,88 arasında, toplam ölçek için ise 0,90 olarak rapor edilmiştir.

Dördüncü bölümde, Siber Aylaklık Ölçeği yer almıştır. Akbulut ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilen ölçek, beş faktör ve toplam 30 maddeden oluşmaktadır: Paylaşım (Sharing), Alışveriş (Shopping), Durum Güncelleme (Real-Time Updating), İçerik Erişimi (Accessing Online Content) ve Oyun/Bahis (Gaming/Gambling) alt boyutları. Ölçeğin geliştirme çalışmasında DFA sonuçları, beş faktörlü yapının iyi uyum gösterdiğini ortaya koymuştur ($\chi^2/df=2,69$; RMSEA=0,059; CFI=0,96; GFI=0,90). Cronbach alfa katsayıları alt boyutlar için 0,81 ile 0,93 arasında, toplam ölçek için ise 0,95 olarak bulunmuştur.

Çalışma kapsamında toplanan veriler bağlamında her iki ölçeğin faktör yapılarının doğrulanması amacıyla DFA uygulanmıştır. DFA’da model uyum indeksleri olarak Ki-kare/serbestlik derecesi (χ^2/df), RMSEA, CFI ve GFI değerleri değerlendirilmiştir. Uyum iyiliği kriterleri literatürde önerilen kabul edilebilir ve iyi uyum sınır değerleri dikkate alınarak yorumlanmıştır (Hu & Bentler, 1999; Kline, 2016). Tablo 1’de Dijital İyi Oluş Ölçeği’nin araştırma kapsamında toplanan verilerine ilişkin DFA sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 1

Dijital İyi Oluş Ölçeği’nin DFA sonuçları

Uyum indeksi	Gözlenen Uyum Değeri
χ^2/df	2.63
CFI	.958
TLI	.944
RMSEA	.067 [90% CI .056–.078]
SRMR	.048

Not: χ^2/df = ki-kare / serbestlik derecesi oranı; **CFI** = karşılaştırmalı uyum indeksi; **TLI** = Tucker–Lewis uyum indeksi; **RMSEA** = yaklaşık hataların ortalama karekökü; **CI** = güven aralığı; **SRMR** = standartlaştırılmış artık ortalama karekökü.

Dijital İyi Oluş Ölçeği’nin bu çalışmadaki yapı geçerliğini sınamak amacıyla Jamovi 2.7 programında DFA yapılmıştır. DFA sonuçları, üç faktörlü modelin verilerle kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiğini ortaya koymuştur (Tablo 1). Tüm maddelerin faktör yükleri anlamlı bulunmuş ($p < .001$) ve .50’nin üzerinde değerler almıştır. Faktörler arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler gözlenmiştir: Dijital Memnuniyet ile Güvenli ve Sorumlu Davranış arasında $r = .65$, Dijital Memnuniyet ile Dijital Sağlık arasında $r = .36$, Güvenli ve Sorumlu Davranış ile Dijital Sağlık arasında $r = .35$. Bu bulgular, ölçeğin üç faktörlü yapısının bu çalışma örneğinde de doğrulandığını göstermektedir. Ayrıca ölçeğin bu çalışmadaki iç tutarlılık katsayıları incelenmiştir. Dijital Memnuniyet alt boyutu için Cronbach's Alpha değeri ,771; Güvenli ve Sorumlu Davranış alt boyutu için ,639 olarak bulunmuş ve her iki boyut da kabul edilebilir düzeyde güvenilirlik göstermiştir. Ölçeğin tamamına ilişkin genel Cronbach's Alpha değeri ,634 olup orta düzeyde bir iç tutarlılık göstermektedir. Tablo 2’de Siber Aylaklık Ölçeği’nin araştırma kapsamında toplanan verilerine ilişkin DFA sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 2

Siber Aylaklık Ölçeği’nin DFA sonuçları

Uyum indeksi	Gözlenen Uyum Değeri
χ^2/df	2.78
CFI	.951
TLI	.944
RMSEA	.070 [90% CI .064–.076]
SRMR	.052

Not: χ^2/df = ki-kare / serbestlik derecesi oranı; **CFI** = karşılaştırmalı uyum indeksi; **TLI** = Tucker–Lewis uyum indeksi; **RMSEA** = yaklaşık hataların ortalama karekökü; **CI** = güven aralığı; **SRMR** = standartlaştırılmış artık ortalama karekökü.

Siber Aylaklık Ölçeği’nin bu çalışmadaki yapı geçerliğini sınamak amacıyla Jamovi 2.7 programında DFA yapılmıştır. DFA sonuçları, beş faktörlü modelin verilerle kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiğini ortaya koymuştur (Tablo 2). Tüm maddelerin faktör yükleri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ($p < .001$) ve .40’ın üzerinde değerler almıştır. Faktörler arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar saptanmış; en yüksek korelasyon “Paylaşım” ile “Durum Güncelleme” arasında ($r = .62$), en düşük korelasyon ise “Alışveriş” ile “Oyun/Bahis” arasında ($r = .18$) gözlenmiştir. Bu bulgular, ölçeğin beş faktörlü yapısının bu çalışma örneğinde de doğrulandığını ve geçerli bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada kullanılan Siber Aylaklık

Ölçeği'nin güvenilirliği Cronbach alfa katsayıları ile incelenmiştir. Ölçeğin alt boyutlarından Paylaşım ($\alpha=.846$), Alışveriş ($\alpha=.792$), Durum Güncelleme ($\alpha=.850$), İçerik Erişimi ($\alpha=.806$) ve Oyun/Bahis ($\alpha=.684$) boyutlarının tümü kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılık göstermiştir. Ölçeğin tamamı için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı ise .88 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değerler, Siber Aylaklık Ölçeği'nin araştırma örnekleminde yüksek düzeyde güvenilir ve tutarlı bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

Veri Toplama Süreci

Araştırmada kullanılacak olan Siber Aylaklık ve Dijital İyi Oluş Ölçeklerinin çalışmada yer alabilmesi amacıyla, öncelikle ölçeklerin geliştiricilerinden e-posta yoluyla kullanım izni alınmıştır. İzin sürecinin ardından, bir devlet üniversitesinin etik kuruluna başvurularak 2025/13/14 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Etik kurul onayının ardından, Google Forms aracılığıyla veri toplama aracı oluşturulmuş ve 2024–2025 eğitim-öğretim döneminin sona ermesinden sonra veri toplama aşamasına geçilmiştir.

Veri toplama sürecinde farklı üniversiteler ve bölümlerden öğrencilere ulaşılması hedeflenmiştir. Bu doğrultuda, Türkiye'deki 13 farklı üniversitenin ilgili akademik birimlerine ulaşılmış ve veri toplama aracının bağlantısı e-posta ve çevrim içi platformlar aracılığıyla paylaşılmıştır. Ancak, bu üniversitelerden yalnızca yedisinde öğrenim gören gönüllü katılımcılardan dönüş alınmıştır. Diğer altı üniversiteden herhangi bir geri bildirim sağlanamamıştır. Elde edilen veriler, gönüllü katılım ilkesine bağlı olarak ve katılımcılara çalışmanın amacı ile gizlilik esasları hakkında bilgilendirme yapılarak toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler, araştırma sorularına yanıt bulmak amacıyla IBM SPSS Statistics 25 ve Jamovi programları kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle, birinci araştırma sorusu kapsamında, üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş ve siber aylaklık düzeylerini belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistikler (aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler) hesaplanmıştır. Ölçeklerin iç tutarlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Cronbach's alpha güvenilirlik katsayıları incelenmiştir (Büyüköztürk, 2020).

İkinci araştırma sorusunu yanıtlayabilmek için öncelikle veri analizine geçmeden önce normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Bu amaçla, Dijital İyi Oluş ölçeğinin üç alt boyutu ve Siber Aylaklık ölçeğinin beş alt boyutu ile her iki ölçeğin genel puanları için çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Tabachnick ve Fidell (2013) ile George ve Mallery'nin (2010) önerdiği şekilde $\pm 1,5$ (bazı durumlarda ± 2) aralığı, normal dağılıma uygunluk ölçütü olarak dikkate alınmıştır. Analiz sonuçlarına göre tüm alt boyutlarda çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu belirlenmiş, ayrıca Q-Q plot grafiklerinin doğrusal dağılım gösterdiği gözlenmiştir. Bu bulgular, araştırma verilerinin normal dağılıma yakın bir dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır. Normallik varsayımının sağlanması nedeniyle veri analizinde parametrik istatistiksel yöntemler tercih edilmiştir. Bu bağlamda dijital iyi oluş ve siber aylaklık puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t-testi ile sınıf düzeyi ve günlük internet kullanım süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. Varyans homojenliği varsayımının sağlanmadığı durumlarda Welch testi uygulanmıştır (Field, 2018). ANOVA'da anlamlı farklılık tespit edilen durumlarda Tukey HSD veya Games-Howell çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır.

Üçüncü araştırma sorusu kapsamında, dijital iyi oluş alt boyutları ile siber aylaklık alt boyutları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir (Pallant, 2020).

Dördüncü araştırma sorusu kapsamında ise dijital iyi oluş alt boyutlarının siber aylaklık toplam puanını yordama gücünü belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizinde çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) problemi olup olmadığı, VIF (Variance Inflation Factor) ve tolerans değerleri incelenerek kontrol edilmiştir (Hair vd., 2019).

Bulgular

Bu bölümde, araştırma soruları doğrultusunda elde edilen bulgular sunulmuştur. Her araştırma sorusunun yanıtlanmasına ilişkin olarak ilgili hipotezler test edilmiş ve istatistiksel analiz sonuçları raporlanmıştır. Bulgular; tanımlayıcı istatistikler, gruplar arası karşılaştırmalar, ilişki analizleri ve yordayıcı analizler olmak üzere dört alt başlıkta verilmiştir.

Üniversite Öğrencilerinin Dijital İyi Oluş ve Siber Aylaklık Düzeyleri

Birinci araştırma sorusu kapsamında H1 hipotezi test edilmiştir. H1'e göre öğrencilerin dijital iyi oluş puanları ile siber aylaklık puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Bu kapsamda öncelikle her iki ölçekten elde edilen toplam puanlara ilişkin tanımlayıcı istatistikler incelenmiştir. Dijital iyi oluş ölçeği puanları 1,92 ile 4,83 arasında değişmekte olup ortalama puan 3,63 (SS=0,465) olarak bulunmuştur. Siber aylaklık ölçeği puanları ise 1,08 ile 5,00 arasında değişmekte olup ortalama puanı 3,08 (SS=0,603) olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular, katılımcıların dijital iyi oluş düzeylerinin orta-üst seviyede, siber aylaklık eğilimlerinin ise orta seviyede olduğunu göstermektedir.

Pearson korelasyon analizi sonucunda, dijital iyi oluş puanları ile siber aylaklık puanları arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .295, p < .001$). Bu bulgu, hipotezin öngördüğünün aksine, dijital iyi oluş düzeyi arttıkça siber aylaklık düzeyinin de arttığını göstermektedir. Bulguyu görsel olarak desteklemek amacıyla elde edilen scatterplot grafiğinde de bu pozitif yönlü ilişki gözlenmektedir.

Dijital İyi Oluş ve Siber Aylaklık Düzeyleri Demografik Değişkenlere Göre Farklılıkları

İkinci araştırma sorusu kapsamında H2 ve H3 hipotezleri test edilmiştir. Bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, Dijital İyi Oluş Ölçeği kapsamında Dijital Memnuniyet boyutunda kadın öğrencilerin ortalaması ($\bar{X}=3,71$) erkek öğrencilerin ortalamasından ($\bar{X}=4,25$) anlamlı derecede daha düşüktür, $t(288)=-5,461, p<.001$. Bu fark, erkek öğrencilerin dijital memnuniyet düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Güvenli ve Sorumlu Davranış boyutunda kadın ($\bar{X}=4,06$) ve erkek ($\bar{X}=4,11$) öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(288)=-0,562, p>.05$). Dijital Sağlık boyutunda kadın öğrencilerin ortalaması ($\bar{X}=2,98$) erkek öğrencilerden ($\bar{X}=3,05$) düşük olmasına rağmen bu fark anlamlı değildir ($t(288)=-0,929, p>.05$). Ölçeğin genel ortalaması incelendiğinde, kadın öğrencilerin dijital iyi oluş puanları ($\bar{X}=3,58$) erkek öğrencilerden ($\bar{X}=3,81$) anlamlı derecede daha düşüktür ($t(288)=-3,477, p=.001$). Bu sonuç, H2 hipotezinin cinsiyet değişkeni açısından kısmen desteklendiğini, yalnızca dijital memnuniyet ve toplam dijital iyi oluş puanlarında anlamlı fark olduğunu göstermektedir.

Siber Aylaklık Ölçeği kapsamında ise Paylaşım boyutunda kadın ($\bar{X}=3,58$) ve erkek ($\bar{X}=3,61$) öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(288)=-0,335, p>.05$). Alışveriş boyutunda kadın öğrencilerin ortalaması ($\bar{X}=3,07$) erkek öğrencilerden ($\bar{X}=3,56$) anlamlı derecede düşüktür ($t(288)=-3,983, p<.001$). Durum Güncelleme boyutunda kadın öğrencilerin ortalaması ($\bar{X}=2,34$) erkek öğrencilerden ($\bar{X}=2,82$) anlamlı derecede daha düşüktür ($t(288)=-3,096, p=.002$). İçerik Erişimi boyutunda kadın ($\bar{X}=4,14$) ve erkek ($\bar{X}=4,10$) öğrenciler arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($t(288)=0,312, p>.05$). Oyun/Bahis boyutunda kadın öğrencilerin ortalaması ($\bar{X}=1,89$) erkek öğrencilerden ($\bar{X}=2,89$) anlamlı derecede düşüktür ($t(288)=-8,755, p<.001$). Ölçeğin genel ortalaması incelendiğinde, kadın öğrencilerin siber aylaklık puanları ($\bar{X}=2,98$) erkek öğrencilerden ($\bar{X}=3,39$) anlamlı derecede daha düşüktür ($t(288)=-4,814, p<.001$). Bu sonuç, H3 hipotezinin cinsiyet değişkeni açısından kısmen değil, büyük ölçüde desteklendiğini; erkek öğrencilerin özellikle alışveriş, durum güncelleme ve oyun/bahis boyutlarında daha yüksek siber aylaklık eğilimleri gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Dijital İyi Oluş Ölçeği – Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

Sınıf düzeyine göre yapılan tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre, dijital iyi oluş ölçeğinin alt boyutlarında ve genel puanında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$). Levene testi sonuçları, varyans homojenliği varsayımının tüm boyutlar için sağlandığını göstermektedir ($p>.05$). Yalnızca Güvenli ve Sorumlu Davranış boyutunda varyans homojenliği sağlanmamış olsa da ($p=.032$), ANOVA sonuçları yine anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu sonuçlar, öğrencilerin dijital memnuniyet, güvenli ve sorumlu davranış, dijital sağlık ve genel dijital iyi oluş puanlarının sınıf düzeyine göre benzer olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, H2 hipotezi sınıf değişkeni açısından desteklenmemektedir.

Siber Aylaklık Ölçeği – Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

Sınıf düzeyi değişkenine göre yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları incelendiğinde, paylaşım ($p>.05$), durum güncelleme ($p>.05$) ve oyun/bahis ($p>.05$) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna karşın alışveriş alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F(3,286)=6,183, p<.001$). Post-hoc test sonuçlarına

göre bu farklılık, özellikle 1. sınıf öğrencilerinin alışveriş puanlarının 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden anlamlı derecede düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Benzer şekilde, içerik erişimi alt boyutunda da anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3,286)=3,562, p=.015$). Post-hoc analizler, 1. sınıf öğrencilerinin içerik erişimi puanlarının 4. sınıf öğrencilerinden anlamlı derecede düşük olduğunu göstermektedir. Ölçeğin genel ortalaması açısından da sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(3,286)=3,159, p=.025$). Post-hoc sonuçlarına göre, 1. sınıf öğrencilerinin genel siber aylaklık puanları 4. sınıf öğrencilerinden anlamlı derecede düşüktür. Bu bulgular, sınıf düzeyinin bazı siber aylaklık boyutlarında belirleyici olduğunu; özellikle üst sınıflara doğru ilerledikçe alışveriş, içerik erişimi ve genel siber aylaklık düzeylerinin arttığını ortaya koymaktadır.

Dijital İyi Oluş Ölçeği – Günlük İnternet Kullanıma Göre ANOVA Sonuçları

Günlük internet kullanım süresine göre yapılan tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre, dijital iyi oluş ölçeğinin dijital memnuniyet boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(5,284)=10,942, p<.001$). Post-hoc analizler, günlük 1 saatten az internet kullanan öğrencilerin dijital memnuniyet puanlarının, 3–4 saat, 5–6 saat ve 7 saatten fazla internet kullanan öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğunu; 1–2 saat internet kullanan öğrencilerin de 5–6 saat ve 7 saatten fazla internet kullanan öğrencilerden daha yüksek puan aldığını göstermektedir. Ölçeğin genel ortalamasında da anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F(5,284)=4,508, p=.001$). Post-hoc testlerine göre, günlük 1 saatten az ve 1–2 saat internet kullanan öğrencilerin genel dijital iyi oluş puanları, 5–6 saat ve 7 saatten fazla internet kullanan öğrencilerden anlamlı derecede yüksektir. Buna karşın güvenli ve sorumlu davranış ile dijital sağlık boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$). Levene testi sonuçları, varyans homojenliği varsayımının dijital memnuniyet ve dijital sağlık boyutlarında sağlandığını ancak güvenli ve sorumlu davranış boyutunda sağlanmadığını ($p=.006$) göstermektedir. Bu sonuçlar, günlük internet kullanım süresi arttıkça dijital memnuniyet ve genel dijital iyi oluş düzeyinin azaldığını ortaya koymakta ve H2 hipotezinin bu değişken açısından kısmen desteklendiğini göstermektedir.

Siber Aylaklık Ölçeği – Günlük İnternet Kullanıma Göre ANOVA Sonuçları

Günlük internet kullanım süresine göre yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları incelendiğinde, paylaşım ($p>.05$), alışveriş ($p>.05$) ve durum güncelleme ($p>.05$) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna karşın, içerik erişimi alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F(2,287)=5,304, p=.005$). Tukey HSD post-hoc testine göre, bu farklılık özellikle günlük 1–3 saat internet kullanan öğrencilerin içerik erişimi puanlarının, günlük 6 saat ve üzeri internet kullanan öğrencilerden anlamlı derecede düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Benzer şekilde, oyun/bahis alt boyutunda da anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(2,287)=3,625, p=.028$). Post-hoc analizler, günlük 1–3 saat internet kullanan öğrencilerin oyun/bahis puanlarının, günlük 6 saat ve üzeri internet kullanan öğrencilerden anlamlı derecede düşük olduğunu göstermektedir. Ölçeğin genel ortalaması açısından da anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(2,287)=5,011, p=.007$). Tukey HSD testine göre, günlük 1–3 saat internet kullanan öğrencilerin genel siber aylaklık puanları, günlük 6 saat ve üzeri internet kullanan öğrencilerden anlamlı derecede düşüktür. Bu bulgular, günlük internet kullanım süresinin bazı siber aylaklık boyutlarında belirleyici olduğunu; özellikle uzun süreli internet kullanımının içerik erişimi, oyun/bahis ve genel siber aylaklık düzeylerini artırdığını ortaya koymaktadır.

Dijital İyi Oluş Alt Boyutları ile Siber Aylaklık Alt Boyutları Arasındaki İlişki

Üçüncü araştırma sorusu kapsamında H4 hipotezi test edilmiştir. Dijital iyi oluş ölçeğinin üç alt boyutu ile siber aylaklık ölçeğinin beş alt boyutu arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları, iki ölçek alt boyutları arasında anlamlı ve genellikle negatif yönlü ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur.

Dijital Memnuniyet boyutu ile siber aylaklık alt boyutları arasında zayıf düzeyde ve negatif yönlü anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Özellikle, Dijital Memnuniyet ile Alışveriş ($r=-0.25, p<.01$) ve Oyun/Bahis ($r=-0.21, p<.01$) alt boyutları arasındaki ilişkiler dikkat çekicidir. Bu bulgular, dijital ortamdan memnuniyet düzeyi yüksek olan öğrencilerin çevrim içi alışveriş ve oyun/bahis türü siber aylaklık davranışlarını daha az sergilediğini göstermektedir.

Güvenli ve Sorumlu Davranış boyutu ile siber aylaklık alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, tüm boyutlarla negatif ve anlamlı korelasyonlar tespit edilmiştir. En güçlü ilişki, Güvenli ve Sorumlu Davranış ile İçerik Erişimi ($r=-0.33$, $p<.001$) alt boyutu arasında bulunmuştur. Bu sonuç, çevrim içi güvenlik ve sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin, ders dışı içeriklere erişim gibi siber aylaklık davranışlarına daha az eğilimli olduğunu ortaya koymaktadır.

Dijital Sağlık boyutu ile siber aylaklık alt boyutları arasındaki ilişkiler ise yine negatif yönlüdür. En belirgin ilişki Dijital Sağlık ile Oyun/Bahis ($r=-0.28$, $p<.001$) alt boyutu arasında bulunmuştur. Bu durum, dijital ortamda sağlıklı teknoloji kullanım alışkanlıklarına sahip öğrencilerin, çevrim içi oyun ve bahis türü davranışlara daha az yöneldiğini göstermektedir.

Genel olarak, bulgular dijital iyi oluşun artmasının siber aylaklık davranışlarını azalttığını ortaya koymaktadır. Özellikle güvenli ve sorumlu dijital davranış sergileyen öğrencilerde, siber aylaklık düzeylerinin daha düşük olduğu söylenebilir. Bu durum, öğrencilerin dijital farkındalık ve özdenetim becerilerinin geliştirilmesinin, siber aylaklık eğilimlerini azaltmada önemli bir etken olabileceğini düşündürmektedir.

Dijital İyi Oluş Alt Boyutlarının Siber Aylaklık Davranışlarını Yordaması

Dördüncü araştırma sorusu kapsamında H5 hipotezi test edilmiştir. Bu amaçla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Tablo 3'te dijital iyi oluş alt boyutlarının siber aylaklık üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 3

Dijital iyi oluş alt boyutlarının siber aylaklığı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	SE	β	t	p	Tolerans	VIF
(Sabit)	1.968	0.266	—	7.411	<.001	—	—
Dijital Memnuniyet	0.354	0.050	0.437	7.145	<.001	0.781	1.280
Güvenli ve Sorumlu Davranış	-0.071	0.054	-0.080	-1.319	.188	0.784	1.276
Dijital Sağlık	0.015	0.060	0.014	0.254	.800	0.986	1.014

Not: B = standartlıSE = standart hata; SE = Std. Hata; β = standartlaştırılmış regresyon katsayısı; t = P = anlamlılık düzeyi; Tolerans = çoklu doğrusal bağlantı tolerans değeri; VIF = variance inflation factor.

Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda modelin genel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(3, 286)=18.948$, $p<.001$). Buna göre dijital memnuniyet, güvenli ve sorumlu davranış ile dijital sağlık alt boyutları birlikte, siber aylaklık puanlarındaki varyansın %16,6'sını açıklamaktadır ($R^2=.166$). Bu değer, orta düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir. Bağımsız değişkenler tek tek incelendiğinde yalnızca dijital memnuniyet alt boyutunun ($\beta=.437$, $p<.001$) siber aylaklık davranışlarını anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Yani bireylerin dijital deneyimlerinden daha fazla memnuniyet duymaları, siber aylaklık düzeylerini artırma eğilimindedir. Buna karşın güvenli ve sorumlu davranış ($p=.188$) ile dijital sağlık ($p=.800$) alt boyutları anlamlı yordayıcılar değildir. Ayrıca, çoklu doğrusal bağlantı istatistikleri (VIF değerleri <1.3, Tolerance değerleri >0.78) bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı problemi olmadığını göstermektedir. Bu durum, modelin istatistiksel olarak güvenilir şekilde yorumlanabileceğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, dijital iyi oluşun bazı bileşenlerinin —özellikle dijital memnuniyetin— siber aylaklık davranışlarını anlamlı şekilde etkileyebileceğini göstermekte, ancak güvenli/sorumlu kullanım ve dijital sağlık algısının bu bağlamda belirleyici olmadığını ortaya koymaktadır.

Tartışma

Üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeyleri ile siber aylaklık davranışları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bu çalışmada dört araştırma sorusu yanıtlanmaya çalışılmıştır. İlk araştırma sorusunun bulguları incelendiğinde katılımcıların dijital iyi oluş düzeylerinin orta-üst seviyede, siber aylaklık eğilimlerinin ise orta

seviyede olduğu görülmektedir. Karabatak ve diğerleri (2024), öğretmen adaylarının dijital iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunu bulmuştur. Bunun yanında araştırma sonucunda dijital iyi oluş düzeyi arttıkça siber aylaklık düzeyinin de arttığı bulunmuştur. Olumlu bir sonuç olan dijital iyi oluşun artmasının olumsuz bir sonuç olan siber aylaklığın azalmasıyla ilişkilendirilmesi beklenmektedir. Ancak araştırmanın bulguları bu beklentiyi desteklememektedir. Bunun sebebi kontrol edilmeyen diğer değişkenlerin araştırmaya dâhil edilmemesi olabilir.

İkinci araştırma sorusu kapsamında dijital iyi oluş ve siber aylaklık düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılıkları incelenmiştir. Kadın öğrencilerin dijital iyi oluş ve siber aylaklık puanlarının erkek öğrencilerden anlamlı derecede daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek dijital iyi oluş puanlarına sahip olduğunu (Prabowo vd., 2025) ve dijital iyi oluş düzeyinin erkek ve kadınlarda farklılaşmadığını (Kayan, 2025; Virós-Martín vd., 2024) belirten araştırma sonuçları ile uyuşmamaktadır. Araştırma sonuçlarının bazılarında erkeklerin siber aylaklık puanlarının daha yüksek (Akbulut vd., 2017; Arıkan & Özgür, 2019; Dağlı, 2024; Şenel vd, 2019), bazılarında daha düşük (Şahin, 2020) olduğu, bazılarında ise cinsiyete göre farklılaşma görülmediği (Bağrıaçık Yılmaz, 2017; Doğusoy, Sevinç & Ergün, 2020; Yıldız Durak, 2019) belirtilmektedir. Erkeklerde siber aylaklığın daha fazla görülmesinin sebebi erkeklerin genel olarak internet kullanım oranlarının yüksek olması ya da siber aylaklık davranışlarında vurgulanan bazı davranışların erkeklerde daha yaygın görülmesi olabilir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2025), 2024 yılı itibarıyla internet kullanan kadınların %85,4, erkeklerin %92,2 oranında olduğunu açıklamıştır. UNICEF'in (2023) cinsiyete dayalı dijital uçuruma ilişkin raporunda ise aynı evdeki genç kadınların cep telefonu sahibi olma olasılığı genç erkeklere göre yaklaşık yüzde 13 daha az bulunmuştur. Bu durum, kadınların dijital dünyaya katılımlarını sınırlamaktadır.

Sınıf düzeyi bağlamında yapılan incelemede dijital iyi oluş düzeyinde sınıflar arasında anlamlı farklılık görülmemekte; siber aylaklık düzeyinde sınıf düzeyi arttıkça siber aylaklığın arttığı görülmektedir. Prabowo ve diğerleri (2025), en düşük dijital iyi oluş puanlarının birinci sınıf öğrencilerinde olduğunu belirtmektedir. Sınıf düzeyi arttıkça siber aylaklığın artması alanyazındaki bulgularla tutarlılık göstermektedir (Şahin, 2020; Tatlı, 2021). Sınıf düzeyi arttıkça siber aylaklığın artması akran etkisiyle de açıklanabilir. Akran etkisine maruz kalan ve bir gruba dâhil olmak isteyen öğrenciler siber aylaklık yapabilmektedir. Siber aylaklığın büyük bir grup tarafından benimsenmesi, diğerlerinin de davranışı doğru olarak kabul etmesine yol açabilir (Baturay & Toker, 2015). Öğrenciler, arkadaşlarının ve akranlarının siber aylaklık yaptıklarını gördüklerinde, kendileri de siber aylaklık yapmaya daha istekli olmaktadır (Taneja vd., 2015). Bu nedenle akran etkisi siber aylaklık davranışını teşvik edebilmektedir. Araştırma bulgularına dayanarak dijital iyi oluşun artmasına ve siber aylaklığın azalmasına yönelik olarak dijital becerileri geliştirmeyi amaçlayan erken dönemde müdahalenin önemli olduğu söylenebilir (Öncül, 2020).

Günlük internet kullanım süresi incelendiğinde farklı sonuçlar ortaya çıkmıştır. Günlük internet kullanım süresi arttıkça dijital memnuniyet ve genel dijital iyi oluş düzeyi azalmaktadır. Bu bulgu, akıllı telefon kullanma süresi arttıkça dijital iyi oluşun azaldığını belirten çalışma ile tutarlıdır (İslambouli vd., 2025). Karabatak ve diğerleri (2024) ise öğretmen adaylarının genel dijital iyi oluş puanlarının günlük İnternet kullanım süresine bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını bulmuştur. Günlük internet kullanım süresi bazı siber aylaklık boyutlarında belirleyici olmakta; özellikle uzun süreli internet kullanımı içerik erişimi, oyun/bahis ve genel siber aylaklık düzeylerini artırmaktadır. Benzer şekilde, internet kullanım süresi (Şenel vd, 2019; Yıldız Durak, 2019) ve internet kullanım becerilerinin (Tatlı, 2021) artmasıyla siber aylaklığın arttığı belirtilmektedir. Özetle günlük internet kullanım süresinin artmasının öğrencileri olumsuz etkilediği görülmektedir. Ancak okullarda mobil cihaz kullanımının yaygınlığı da bilinen bir gerçektir. Öğretim ve öğrenme için mobil cihazların artan ve sürekli kullanımı göz ardı edilmemelidir. Mobil gelişmelere uyum sağlamak için öğretim programlarının ve öğretim yaklaşımlarının dikkate alınması gerekmektedir (Mabusso vd., 2020). Bunun yanında sınıfta mobil cihazların kullanımına yönelik alanyazında farklı görüşler bulunmaktadır. Kraushaar ve Novak (2010), ders sırasında kişisel bilgisayarların ders amacıyla kullanılmasının (örneğin ders slaytları gibi dersle ilgili içeriklerin görüntülenmesi) öğrenmeye potansiyel olarak katkıda bulunabileceğini belirtmiştir. Öğretmenlerin, öğrencilerine ders sırasında cep telefonu kullanmama konusunda daha bilinçli bir karar vermelerine yardımcı olabilecekleri belirtilmiştir (Kuznekoff & Tittsworth, 2013). Rozgonjuk ve diğerleri (2018), sınıfta dijital teknolojilerin kullanımının yasaklanması yerine etkili kullanımının teşvik edilmesini önermektedir.

Üçüncü araştırma sorusu bağlamında dijital iyi oluş alt boyutları (dijital memnuniyet, güvenli ve sorumlu davranış, dijital sağlık) ile siber aylaklık alt boyutları (paylaşım, alışveriş, durum güncelleme, içerik erişimi, oyun/bahis)

arasındaki ilişki incelenmiştir. Dijital ortamdaki memnuniyet düzeyi yüksek olan öğrenciler çevrim içi alışveriş ve oyun/bahis türü siber ahlaklı davranışlarını daha az sergilemektedir. Çevrim içi güvenlik ve sorumluluk düzeyi yüksek bireyler, ders dışı içeriklere erişim gibi siber ahlaklı davranışlarına daha az eğilimli olmaktadır. Dijital ortamda sağlıklı teknoloji kullanım alışkanlıklarına sahip öğrencilerin, çevrim içi oyun ve bahis türü davranışlara daha az yöneldiği bulunmuştur. Dijital iyi oluşun artması, siber ahlaklı davranışlarını azaltmaktadır. Bu bağlamda dijital iyi oluşu sağlamaya yönelik uygulamalardan biri zaman sınırlaması olmaktadır. Zaman sınırlamaları, mutlak ekran süresini sınırlayarak cihaz düzeyinde uygulanabileceği gibi, çalışma saatleri içinde sosyal medya süresini kısıtlamak gibi belirli bir zaman aralığında platform düzeyinde de uygulanabilir (Vanden Abeele vd., 2024).

Dördüncü araştırma sorusu kapsamında dijital iyi oluşun alt boyutlarının, siber ahlaklı davranışlarını yordama durumu incelenmiştir. Dijital iyi oluşun bazı bileşenlerinin -özellikle dijital memnuniyetin- siber ahlaklı davranışlarını anlamlı şekilde etkileyebileceği ancak güvenli/sorumlu kullanım ve dijital sağlık algısının bu bağlamda belirleyici olmadığı bulunmuştur. Bir başka ifadeyle bireylerin dijital deneyimlerinden daha fazla memnuniyet duymaları, siber ahlaklı düzeylerini artırma eğilimindedir.

Sonuç

Araştırma sonucunda öğrencilerin dijital iyi oluş düzeylerinin orta-üst düzeyde, siber ahlaklı eğilimlerinin ise orta seviyede olduğu bulunmuştur. Dijital iyi oluş düzeyi arttıkça siber ahlaklı eğiliminin de artması beklenenin tersine bir sonuç olarak dikkat çekmektedir. Cinsiyet değişkeni açısından kadın öğrencilerin dijital iyi oluş ve siber ahlaklı puanlarının erkeklerden düşük olduğu saptanmıştır. Dijital iyi oluş düzeyinde sınıflar arasında anlamlı farklılık görülmemekle birlikte sınıf düzeyi arttıkça siber ahlaklı davranışlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Günlük internet kullanım süresinin artması dijital iyi oluşu azaltırken siber ahlaklı eğilimini yükseltmektedir. Dijital iyi oluş ve siber ahlaklı alt boyutlar bağlamında incelendiğinde farklı sonuçlar bulunmuştur. Dijital ortamdaki memnuniyet düzeyi yüksek olan öğrenciler, çevrim içi alışveriş ve oyun/bahis türü siber ahlaklı davranışlarını daha az sergilemektedir. Çevrim içi güvenlik ve sorumluluk düzeyi yüksek bireyler, ders dışı içeriklere erişim gibi siber ahlaklı davranışlarına daha az eğilimli olmaktadır. Dijital ortamda sağlıklı teknoloji kullanım alışkanlıklarına sahip öğrenciler, çevrim içi oyun ve bahis türü davranışlara daha az yönelmektedir. Dijital iyi oluşun alt boyutlarından dijital memnuniyetin siber ahlaklı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeyleri ile siber ahlaklı davranışları arasındaki ilişkiyi incelemek; bu değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek ve dijital iyi oluşun siber ahlaklı üzerindeki yordayıcı etkisini ortaya koymayı amaçlayan bu araştırmanın bulguları bazı sınırlılıklar çerçevesinde ele alınmalıdır. Öncelikle, ilişkisel tarama modelinde desenlenen araştırmanın verileri kesitsel bir zaman aralığında toplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin farklı yorumlanabilmesi için gelecek çalışmalarda deneysel ve boyutsal araştırma tasarımları planlanması önerilmektedir. İkinci olarak, mevcut çalışma yalnızca dijital iyi oluş ve siber ahlaklı değişkenlerine odaklanmıştır. Bu durum, dijital iyi oluş ile siber ahlaklı arasındaki ilişkide diğer olası aracı değişkenlerin göz ardı edilmiş olabileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, gelecek araştırmalarda farklı aracı mekanizmaların dikkate alınması yararlı olabilir. Üçüncüsü, bu çalışma yalnızca farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinin öznel bildirimlerine dayanmaktadır. Bu, bulguların sınırlılıklarından biridir ve gelecekteki çalışmalarda nitel görüşme ve gözlem verilerinin yanı sıra nicel veri toplama araçları dâhil olmak üzere karma yöntemlerin kullanılması, olgunun daha kapsamlı ve derinlemesine anlaşılmasına katkıda bulunabilir. Ayrıca, bu çalışmanın örneklemini Türkiye'de bir devlet üniversitesinde lisans programlarına kayıtlı öğrencilerle sınırlıdır. Bu nedenle, bulguların farklı alanlarda daha fazla öğrenci gruplarına genellenebilirliğini değerlendirmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Katılımcıların kültürel ve eğitimsel bağlamları göz önüne alındığında, sonuçları doğrudan daha geniş popülasyonlara genellemek mümkün olmayabilir. Bu bağlamda, gelecekteki araştırmaların, modeli daha çeşitli ve uluslararası örneklemeler kullanarak incelemesi önerilmektedir.

Araştırmanın bulgularına dayanarak öğretim planlamalarına ve kurumsal politikalara odaklanılmalıdır. Örneğin; üniversitelerde öğrencilerin dijital farkındalık, dijital öz-düzenleme ve sağlıklı teknoloji kullanımı konularında desteklenmesi için seminer, atölye ve danışmanlık programları geliştirilebilir. Öğretim elemanları, öğrencilerin dijital araçları etkili ve bilinçli kullanmalarını destekleyen ders içi stratejiler geliştirebilir (örneğin, derste mobil cihaz kullanımına yönelik yönergeler). Üniversite yönetimleri, dijital iyi oluşu artırmaya yönelik kurumsal dijital politika ve farkındalık kampanyaları planlayabilir. Bunların yanında, sınıfta dijital teknolojilerin kullanımının yasaklanması yerine etkili kullanımının teşvik edilmesi önerilmektedir.

Kaynakça

- Akbulut, Y., Dönmez, O., & Dursun, Ö. Ö. (2017). Cyberloafing and social desirability bias among students and employees. *Computers in Human Behavior*, 72, 87-95.
- Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Şahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 55(Part B), 616-625. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- Arıkan, F., ve Özgür, H. (2019). Öğretmen adaylarının siber aylaklık ve bilişsel kapılma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(2), 863-885.
- Arslankara, V. B., Demir, A., Öztaş, Ö., & Usta, E. (2022). Digital well-being scale validity and reliability study. *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning*, 4(2), 263-274. <https://doi.org/10.51535/tell.1206193>
- Bağrıaçık Yılmaz, A. (2017). Lisansüstü öğrencilerinin siber aylaklık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Karma bir çalışma. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 113-134.
- Baturay, M. H., & Toker, S. (2015). An investigation of the impact of demographics on cyberloafing from an educational setting angle. *Computers in Human Behavior*, 50, 358-366.
- Beland, L., & Murphy, R. (2015). Centre for Economic Performance Discussion Paper No 1350, Technology, Distraction & Student Performance. <http://cep.lse.ac.uk/pubs/download/dp1350.pdf>
- Busch, P. A., & McCarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in Human Behavior*, 114(2021), 106414. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106414>
- Büchi, M. (2021). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, 26(1), 172-189. <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>
- Büyüköztürk, Ş. (2020). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum (27. baskı). Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). Bilimsel araştırma yöntemleri (28. baskı). Pegem Akademi.
- Dağlı, M. (2024). Öğretmen adaylarının web 2.0 araç kullanım yetkinlikleri ve siber aylaklık eğilimleri arasındaki ilişki. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 61-84.
- Data Reportal (2025). <https://datareportal.com/reports/digital-2025-turkey>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Ergün, E., ve Altun, A. (2012). Öğrenci gözüyle siber aylaklık ve nedenleri. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(1), 36-53.
- Field, A. (2018). Discovering statistics using IBM SPSS statistics (5th ed.). SAGE Publications.
- Gebre, E., Saroyan, A., & Bracewell, R. (2014). Students' engagement in technology rich classrooms and its relationship to professors' conceptions of effective teaching. *BrJ Educ Technol British Journal of Educational Technology*, 83-96.
- George, D., & Mallery, P. (2010). SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference (10th ed.). Pearson.
- Google (2025). Digital Wellbeing Experiments. <https://experiments.withgoogle.com/collection/digitalwellbeing>

- Gökçearsan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlaman, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639-649.
- Gui M., Fasoli M., Carradore R. (2017). "Digital Well-Being". Developing a New Theoretical Tool For Media Literacy Research. *Italian Journal of Sociology of Education*, 9(1), 155-173. DOI: 10.14658/PUPJ-IJSE-2017-1-8
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). Multivariate data analysis (8th ed.). Cengage Learning.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Islambouli, R., Ingram, S., Farah, J. C., Charlesworth, Z., Aouad, R., Delabays, A., ... Gillet, D. (2025). Exploring the Negative Impact of Smartphone Usage on Students' Digital Wellbeing: A Systematic Review of Empirical Studies. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 1-23. <https://doi.org/10.1080/10447318.2025.2499943>
- Karabatak, S., & Alanoğlu, M. (2021). Perceived social support as a predictor of teacher candidates' smartphone cyberloafing. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(4), 195-209.
- Karabatak, S., Polat, E., & Alanoglu, M. (2024). Investigation of Teacher Candidates' Digital Well-Being Levels with Respect to Various Variables. İçinde 2024 12th International Symposium on Digital Forensics and Security (ISDFS) (ss. 01-05). IEEE.
- Karasar, N. (2020). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler (35. baskı). Nobel Yayıncılık.
- Nayak, J. K. (2018). Relationship among smartphone usage, addiction, academic performance and the moderating role of gender: A study of higher education students in India. *Computers & Education*, 123, 164-173.
- Kayan, F. (2025). X Kuşağı Tüketicilerinin Dijital Davranışları: Demografik Faktörlerin Dijital İyi Oluş, Dijital Tatmin, Güvenli Davranış ve Dijital Refah Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (69), 1-17.
- Kim, M., Kim, I., & Lee, U. (2021). Beneficial neglect: Instant message notification handling behaviors and academic performance Proceedings of the ACM on Interactive, Mobile, Wearable and Ubiquitous Technologies, 5(1), 1-26.
- Kline, R. B. (2016). Principles and practice of structural equation modeling (4th ed.). The Guilford Press.
- Kraushaar, J. M. and Novak, D. C. (2010). Examining the affects of student multitasking with laptops during the lecture. *Journal of Information Systems Education*, 21, 241 – 251.
- Kuznekoff, J., Munz, S., & Titsworth, S. (2015). Mobile Phones in the Classroom: Examining the Effects of Texting, Twitter, and Message Content on Student Learning. *Communication Education*, 64(3), 344-365. doi:10.1080/03634523.2015.1038727
- Kuznekoff, J. H., & Titsworth, S. (2013). The Impact of Mobile Phone Usage on Student Learning. *Communication Education*, 62(3), 233-252. <https://doi.org/10.1080/03634523.2013.767917>
- Lim, V. K. (2002). The IT way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of organizational behavior: the international journal of industrial, occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 23(5), 675-694.
- Mavuso, N., Jere, N., & Matsebula, F. (2020). An evaluation of students addiction to mobile devices at a South African University [Paper presentation]. 2020 International Conference on Artificial Intelligence,

- Big Data, Computing and Data Communication Systems (icABCD) (ss. 1–7). IEEE. doi: 10.1109/icABCD49160.2020.9183883.
- McCoy, B. R. (2016). Digital distractions in the classroom phase II: Student classroom use of digital devices for non-class related purposes. *Journal of Media Education*, 7(1), 5-32.
- Öncül G (2020) Defining the need: Digital literacy skills for first-year university students. *Journal of Applied Research in Higher Education* 13(4), 925–943.
- Özkan, M., & Solmaz, B. (2015). Mobile addiction of generation z and its effects on their social lives: (An application among university students in the 18-23 age group). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 92-98.
- Pallant, J. (2020). SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Polat, M. (2024). Derslerde akıllı telefon siber aylaklığı ölçeği (DATSAÖ): Üniversite öğrencileri için bir ölçek uyarlama çalışması. *Social Sciences Studies Journal (SSS Journal)*, 4(21), 3114-3127.
- Prabowo, T. T., Sitthiworachart, J., Sriwisathiyakun, K., & Morris, J. (2025). Demographic determinants of digital well-being among Indonesian library and information science students. *Journal of Librarianship and Information Science*, 09610006251349833.
- Roffarello, A. M., & De Russis, L. (2019). The race towards digital wellbeing: Issues and opportunities [Paper presentation]. Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (pp. 1–14).
- Roffarello, A. M., & De Russis, L. (2023). Achieving digital wellbeing through digital self-control tools: A systematic review and meta-analysis. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, 30(4), 1-66.
- Rozgonjuk, D., Kattago, M., & Täht, K. (2018). Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 191–198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.003>
- Saritepeci, M., & Sert, U. (2021). Cyberloafing level of university students: A scale development study. *Research on Education and Psychology*, 5(1), 41-52.
- Sert, U., & Saritepeci, M. (2024). Predictive relationships related to the levels of cyberloafing in the educational settings and game addiction of university students. *Eğitim Teknolojisi Kuram Ve Uygulama*, 14(1), 89-121. <https://doi.org/10.17943/etku.1296990>
- Shane-Simpson, C., & Bakken, T. (2022). Students' Fear of Missing Out Predicts In-Class Social Media Use. *Teaching of Psychology*, 51(2), 141-150. <https://doi.org/10.1177/00986283211060752>
- Şahin, Y. L. (2020). Facebook kullanıcılarının akademik erteleme davranışları ile eğitsel ortamlardaki siber aylaklık durumlarının incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 629-666.
- Şenel, S., Günaydın, S., Sarıtaş, M. T., ve Çiğdem, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin siber aylaklık seviyelerini yordayan faktörler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 95-105.
- Şumuer, E., & Kaşıkçı, D. N. (2022). The role of smartphones in college students' mind-wandering during learning. *Computers & Education*, 190, 104616.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.). Pearson.
- Tangmunkongvorakul, A., Musumari, P. M., Thongpibul, K., Srithanaviboonchai, K., Techasrivichien, T., Suguimoto, S. P., ... & Kihara, M. (2019). Association of excessive smartphone use with psychological well-being among university students in Chiang Mai, Thailand. *PloS one*, 14(1), e0210294.
- Tatlı, Y. T. (2021). Teacher Candidates' Cyberloafing Behaviors in Terms of Different Variables. *European Journal of Educational Sciences*, 8(3), 81-100.

- Tayiz, V., Vangölü, M. S., Özok, H. İ., & Tanhan, F. (2025). Concept of Digital Well-being. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 17(4), 673-686.
- UNICEF (2023). Bridging the gender digital divide: Challenges and an urgent call for action for equitable digital skills development. <https://data.unicef.org/resources/ictgenderdivide/>
- Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932–955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>
- Vanden Abeele, M. M., Vandebosch, H., Koster, E. H., De Leyn, T., Van Gaeveren, K., de Segovia Vicente, D., ... & Baillien, E. (2024). Why, how, when, and for whom does digital disconnection work? A process-based framework of digital disconnection. *Communication Theory*, 34(1), 3-17.
- Virós-Martín, C., Montaña-Blasco, M., & Jiménez-Morales, M. (2024). Can't stop scrolling! Adolescents' patterns of TikTok use and digital well-being self-perception. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 1-11.
- Widdicks, K., Bates, O., Hazas, M., & Friday, A. (2017). Designing for digital wellbeing and its challenges in everyday life [Paper presentation]. Proceedings of ACM Conference (Conference'17) (Vol. 4). ACM, New York, NY, USA.
- Yıldız Durak, H. (2020). Cyberloafing in learning environments where online social networking sites are used as learning tools: Antecedents and consequences. *Journal of Educational Computing Research*, 58(3), 539-569.
- Yılmaz, R., & Yurdugül, H. (2018). Cyberloafing in IT classrooms: Exploring the role of the psycho-social environment in the classroom, attitude to computers and computing courses, motivation and learning strategies. *Journal of Computing in Higher Education*, 30, 530-552.

Extended Abstract

Purpose

The rapid integration of digital technologies into daily life has transformed not only communication and entertainment but also educational experiences. While the affordances of digital media enhance access to knowledge and engagement, excessive or unbalanced use may adversely affect learners' cognitive focus and psychological well-being. Within this context, digital well-being has emerged as a multidimensional construct that represents individuals' ability to maintain a healthy, meaningful, and balanced relationship with technology (Arslankara, Demir, Öztaş, & Usta, 2022; Vanden Abeele, 2021). Conversely, cyberloafing describes the non-task-related use of digital technologies during study or work, such as browsing social networks, online shopping, or gaming (Akbulut, Dursun, Dönmez, & Şahin, 2016; Lim, 2002).

Despite the conceptual relevance of both constructs, few empirical studies have examined their direct relationship. Previous research has investigated digital well-being in association with problematic smartphone use (Busch & McCarthy, 2021; Islambouli et al., 2025) and digital addiction, while cyberloafing has been linked to internet dependency and social media engagement (Yılmaz & Yurdugül, 2018; Saritepeci & Sert, 2021). However, no comprehensive study has empirically explored how digital well-being dimensions may predict cyberloafing tendencies.

The main purpose of this study is therefore to explore the relationship between university students' digital well-being levels and their cyberloafing behaviors and to determine whether digital well-being predicts cyberloafing. Additionally, the study investigates whether these constructs differ according to demographic factors such as gender, grade level, and daily internet usage time. By addressing these questions, the research aims to contribute to understanding how positive digital experiences may paradoxically coexist with maladaptive online behaviors among young adults.

Methodology

The study employed a quantitative, correlational survey design to investigate the associations between digital well-being and cyberloafing. This approach allows the identification of the strength and direction of relationships between variables and the prediction of behavioral tendencies (Büyükoztürk et al., 2020; Karasar, 2020).

Participants

The study group consisted of 290 undergraduate students from seven universities in Türkiye, most of whom (77.9%) were female. Participants represented various academic programs, including Management Information Systems, Turkish Language and Literature, History, and Molecular Biology and Genetics. Third-year students constituted the largest proportion of the sample (59.7%). Most students reported daily internet use of five to six hours, consistent with national and global trends (DataReportal, 2025; We Are Social, 2025).

Data Collection Instruments

Data were collected through an online questionnaire administered via Google Forms. It comprised three sections: demographic information, the Digital Well-Being Scale (DWBS) developed by Arslankara et al. (2022), and the Cyberloafing Scale (CS) by Akbulut et al. (2016).

- The DWBS includes 12 items and three factors: Digital Satisfaction, Safe and Responsible Behavior, and Digital Wellness. Confirmatory Factor Analysis (CFA) in the current study confirmed good model fit ($\chi^2/df = 2.63$, CFI = .958, TLI = .944, RMSEA = .067).
- The CS comprises 30 items across five subdimensions: Sharing, Shopping, Real-Time Updating, Accessing Online Content, and Gaming/Gambling. Its model fit was also acceptable ($\chi^2/df = 2.78$, CFI = .951, TLI = .944, RMSEA = .070).

Reliability coefficients were satisfactory, with Cronbach's $\alpha = .88$ for the total Cyberloafing Scale and $\alpha = .63$ for the total Digital Well-Being Scale (subdimensions ranging from .64 to .77).

Procedures and Analysis

Prior to data collection, ethical approval was obtained from a university ethics committee (Approval No: 2025/13/14). Participation was voluntary and anonymous. The data were analyzed using IBM SPSS 25 and Jamovi 2.7. Descriptive statistics were used to describe central tendencies. Differences by gender, grade level, and internet use were analyzed via t-tests and ANOVA, while Pearson correlation and multiple linear regression analyses examined relationships and predictive power between variables. Normality and multicollinearity assumptions were verified using skewness-kurtosis, Q-Q plots, tolerance, and VIF values.

Findings

Descriptive Results

Students' digital well-being levels were found to be at medium-high level ($M = 3.63$, $SD = 0.46$), whereas cyberloafing tendencies were moderate ($M = 3.08$, $SD = 0.60$). Surprisingly, the correlation between digital well-being and cyberloafing was positive and significant ($r = .295$, $p < .001$). Contrary to the expected inverse relationship, higher digital well-being scores were associated with increased cyberloafing behaviors.

Differences by Demographics

Gender differences were statistically significant. Male students scored higher on Digital Satisfaction and overall digital well-being, as well as on Shopping, Real-Time Updating, and Gaming/Gambling subdimensions of cyberloafing ($p < .001$). Grade-level analysis revealed that upper-class students reported greater engagement in cyberloafing, particularly in online shopping and content access, indicating an upward trend over academic progression ($F(3, 286) = 6.183$, $p < .001$).

Regarding daily internet usage, students using the internet more than six hours per day exhibited lower digital satisfaction and overall digital well-being, while demonstrating higher cyberloafing behaviors ($p < .01$). These findings align with previous evidence that excessive screen time diminishes digital well-being (Islambouli et al., 2025; Prabowo et al., 2025) and fosters problematic media consumption (Rozgonjuk et al., 2018).

Predictive Model

Multiple regression analysis indicated that digital well-being dimensions collectively explained 16.6% of the variance in cyberloafing ($R^2 = .166$, $F(3, 286) = 18.948$, $p < .001$). Among the three predictors, Digital Satisfaction was the only significant and positive predictor ($\beta = .437$, $p < .001$), while Safe and Responsible Behavior and Digital Wellness were not significant. This implies that individuals deriving more pleasure and engagement from their digital experiences are paradoxically more prone to cyberloafing.

Limitations

This study is limited by several factors. First, the cross-sectional design prevents causal inference; thus, longitudinal or experimental research is needed to assess temporal effects. Second, data were collected through self-report measures, which may introduce social desirability bias (Akbulut, Dönmez, & Dursun, 2017). Third, the sample was composed primarily of Turkish undergraduates from a limited number of institutions, restricting the generalizability of results to other populations or cultural contexts. Future studies should adopt mixed-methods approaches, incorporating interviews or behavioral analytics to capture more nuanced insights into digital experiences.

Implications

From a theoretical standpoint, this study bridges two rapidly evolving constructs—digital well-being and cyberloafing—thereby enriching the literature on technology use and self-regulation. It challenges the conventional assumption that higher digital well-being invariably leads to more adaptive digital behaviors. Instead, it reveals a complex duality where positive engagement with technology may inadvertently sustain non-academic online behaviors.

From a practical perspective, universities and educators can draw several insights:

- Digital literacy and self-regulation programs should emphasize awareness of how enjoyment-based digital use can turn into distraction.
- Curricular integration of digital well-being education may foster mindful technology engagement, focusing on boundary management, time control, and safe usage.
- Institutional policies could promote “digital hygiene” strategies—such as structured breaks or application time-limits—to mitigate cyberloafing during study hours (Vanden Abeele et al., 2024).
- Furthermore, policymakers may use the findings to design youth-focused digital well-being frameworks that acknowledge entertainment-driven online engagement as both a motivator and a potential risk.

Originality and Value

This study makes several original contributions.

- It is one of the first empirical investigations to quantitatively examine the predictive relationship between digital well-being and cyberloafing among university students.
- By identifying Digital Satisfaction as a positive predictor of cyberloafing, the research challenges the dominant “more well-being equals less maladaptive use” paradigm, revealing a nuanced, bidirectional dynamic in digital behavior.
- The study provides contextual evidence from Türkiye, contributing to cross-cultural understandings of digital engagement among Generation Z learners.
- It reinforces the need for integrated digital well-being policies in higher education that balance enjoyment, responsibility, and productivity.

In conclusion, the research underscores the dual nature of technology: while it can promote satisfaction and connection, it may also facilitate diversion and inefficiency if not managed mindfully. Supporting students in developing critical digital awareness and emotional regulation appears essential for cultivating healthier, more purposeful interactions with digital environments.