

Geniřletilmiş Özet

Üniversite Öğrencilerinde Dijital Obezite, Dijital Bağımlılık ve Öz-Kontrol Arzusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Giriř

Dijital teknolojilerin günlük yaşamda yoğun biçimde kullanılması, bireylerin akademik, sosyal ve psikolojik yaşamlarında önemli etkiler yaratmaktadır. Özellikle üniversite öğrencileri, hem eğitim hem de sosyalleşme süreçlerinde dijital araçlara yüksek düzeyde bağımlılık geliştirme riski taşımaktadır (Kesici & Tunç, 2018). Literatürde sıkça incelenen dijital bağımlılık kavramına ek olarak son yıllarda dijital obezite kavramı gündeme gelmiştir. Dijital obezite, dijital içeriklerin aşırı, kontrolsüz ve niteliksiz tüketimini ifade eder ve bağımlılıkla yakından ilişkili olmasına rağmen bağımsız bir yapıyı temsil etmektedir (Özbay et al., 2025a). Bu bağlamda, dijital obezitenin üniversite öğrencilerindeki bağımlılık eğilimlerini nasıl etkilediğini ortaya koymak önemlidir. Ayrıca, öz-kontrol arzusu da bu süreçte kritik bir değişken olarak görülmektedir. Öz-kontrol, bireylerin davranışlarını düzenleme kapasitelerini ifade ederken (Baumeister et al., 2007), öz-kontrol arzusu bu kapasiteyi güçlendirme yönündeki motivasyonu yansıtır (Uziel & Baumeister, 2017). Önceki araştırmalar, öz-kontrol düzeyi yüksek öğrencilerin bağımlılık riskinin daha düşük olduğunu göstermektedir (Tangney et al., 2018). Bununla birlikte, günlük internet kullanım süresinin artmasıyla dijital bağımlılığın belirgin biçimde yükseldiği de pek çok çalışmada vurgulanmıştır (Afrin et al., 2023; Salici, 2020). Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde dijital obezite, dijital bağımlılık, öz-kontrol arzusu ve akademik başarı arasındaki ilişkileri incelemekte ve dijital obezitenin bağımlılıktaki yordayıcı rolünü ortaya koymaktadır.

Yöntem

Araştırma, 2025 yılında Türkiye'deki bir kamu üniversitesinde öğrenim gören 500 lisans öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Çalışmada kesitsel tarama modeli kullanılmıştır. Katılımcılar, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Veriler; Kişisel Bilgi Formu, Dijital Obezite Ölçeği, Dijital Bağımlılık Ölçeği ve Öz-Kontrol Arzusu Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Veriler SPSS programında analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra Pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon kullanılmıştır. Modelin gücü, açıklanan varyans (R^2) ve anlamlılık düzeyleri ($p < ,05$) üzerinden değerlendirilmiştir.

Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması $21,33 \pm 1,47$ olup, akademik not ortalamaları $2,75 \pm 0,38$, günlük internet kullanım süreleri ise $5,89 \pm 1,88$ saat olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %52,4'ünü erkekler oluştururken, sınıf düzeyine göre dağılım incelendiğinde öğrencilerin %20,4'ü birinci, %30,4'ü ikinci, %27,8'i üçüncü ve %21,4'ü dördüncü sınıfta yer almıştır.

Korelasyon analizleri, dijital obezite ile dijital bağımlılık arasında güçlü ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir ($r > 0,60$, $p < ,01$). Ayrıca hem dijital obezite hem de dijital bağımlılık, akademik not ortalaması ile negatif yönde anlamlı ilişki göstermiştir. Bu bulgu, dijital obezite ve bağımlılık düzeyleri arttıkça öğrencilerin akademik başarılarının azaldığını ortaya koymaktadır. Benzer biçimde, öz-kontrol arzusu ile dijital obezite ve bağımlılık arasında negatif yönde ilişkiler saptanmıştır. Regresyon analizleri sonucunda dijital obezitenin dijital bağımlılığın en güçlü yordayıcısı olduğu, bunu günlük internet kullanım süresi ve düşük öz-kontrol arzusunun izlediği bulunmuştur.

Tartışma

Elde edilen bulgular, literatürde dijital obezite ve dijital bağımlılığın yakın ilişkisine dair kanıtları desteklemektedir. Dijital obezitenin bireylerin dijital içeriklere aşırı maruziyetini yansıttığı ve bağımlılık davranışlarını beslediği görülmektedir (Özbay et al., 2025a). Bu durum, High ve ark. (2023) ile Firth ve ark. (2024) tarafından rapor edilen, sürekli çevrim içi uyarılara maruz kalmanın öz-düzenleme kapasitesini zayıflatarak bağımlılığı artırdığı yönündeki bulgularla uyumludur.

Çalışmada dijital obezite ve bağımlılığın akademik başarı ile negatif ilişkili olması, Afrin ve ark. (2023) ile Javaeed ve ark. (2020) tarafından bildirilen sonuçları desteklemektedir. Bu bağlamda, dijital içeriklerin aşırı tüketiminin dikkat dağınıklığı, zaman yönetimi güçlükleri ve motivasyon kaybı üzerinden akademik performansı olumsuz etkilediği ileri sürülebilir.

Öz-kontrol arzusu ile bağımlılık arasındaki negatif ilişki ise dikkate değerdir. Öz-kontrol arzusunun düşük olması, öğrencilerin dijital ortamda daha kolay dikkat dağılması ve bağımlılık geliştirmesiyle ilişkilidir. Bu sonuç, Blachnio ve ark. (2023) ile Hofmann ve ark. (2012)'nin öz-düzenleme kapasitesinin bağımlılık riskine karşı koruyucu rolüne işaret eden çalışmalarıyla paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak, bu araştırma üniversite öğrencilerinde dijital obezite, bağımlılık, öz-kontrol arzusu ve akademik başarı arasındaki ilişkilerin bütüncül biçimde anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Bulgular, hem kuramsal düzeyde I-PACE modelinin (Brand et al., 2019) öngörülerini desteklemekte, hem de uygulamada dijital obeziteyi azaltıcı ve öz-kontrolü güçlendirici programların geliştirilmesine yönelik önemli çıkarımlar sunmaktadır.

Sonuç

Bu alışma, dijital obezitenin üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılığın en güçlü yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Öz-kontrol arzusu bağımlılığı azaltıcı bir rol oynarken, günlük internet kullanım süresinin artışı bağımlılık riskini yükseltmektedir. Bulgular, üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılığı önlemeye yönelik programların geliştirilmesinde dijital obezite farkındalığının artırılmasının kritik olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, öz-kontrolü destekleyen eğitim müdahaleleri de bağımlılıkla mücadelede önemli katkılar sağlayabilir.