

## Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanımının İncelenmesi

Arş. Gör. Ahmet AYZAZ<sup>86</sup>  
Assoc. Prof. Dr. Alper AYTEKİN<sup>87</sup>  
Arş. Gör. Fatma TÜMİNÇİN<sup>88</sup>

### Özet

Akıllı telefonların kullanımı son yıllarda hızla artmış ve sağladığı faydalar ile birçok ortamda yaygın hale gelmiştir. Yükseköğretim kurumlarında, sağlık alanında ve lojistik vb. alanlarında kullanılan akıllı telefonlar, iletişim kurma, internet üzerinden arama yapma ve mobil uygulamaları kullanmayı sağlayan iletişimdeki en yaygın eğilimlerden biridir. Akıllı telefonların, teknoloji endüstrisindeki en hızlı büyüyen sektörlerden biri olması ile beraber toplum üzerindeki etkisi de artmaktadır. Bu çalışmada akıllı telefon kullanımının öğrenciler üzerindeki rolünün kapsamlı ve güncel bir özeti verilmiştir. Çalışma sonucunda, akıllı telefon kullanımının öğrenciler üzerinde birçok fayda sağlamanın yanı sıra bazı olumsuz durumlara da yol açtığı tespit edilmiştir. Üniversitelerde öğretim ve öğrenme sürecinin geliştirilmesinde büyük role sahip olan akıllı telefonların çok aşırı kullanılmasında ise depresyon, stres ve uyku problemi gibi psikolojik sorunlara yol açtığı gözlemlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Akıllı Telefon, Mobil Teknolojiler, Psikolojik Faktörler

### Investigation of Smart Phone Usage of Students of University

### Abstract

The use of smart phones has increased rapidly in recent years and has become widespread in many environments with the benefits it provides. Higher education institutions, health and logistics and so on. smartphones are one of the most common trends in communication, enabling communication, making calls over the internet and using mobile applications. As smartphones are one of the fastest growing sectors in the technology industry, their impact on society is increasing. In this study, a comprehensive and up-to-date summary of the role of smartphone use on students is given. As a result of the study, it has been found that smart phone use not only provides many benefits for students but also causes some negative

<sup>86</sup> Bartın Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Yönetim Bilişim Sistemleri Bölümü

<sup>87</sup> Bartın Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Yönetim Bilişim Sistemleri Bölümü

<sup>88</sup> Bartın Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Yönetim Bilişim Sistemleri Bölümü

situations. It has been observed that excessive use of smart phones, which play a major role in the development of teaching and learning processes in universities, causes psychological problems such as depression, stress and sleep problems.

**Keywords:** Smart Phone, Mobile Technologies, Psychological Factors

## Giriş

Günümüzde teknoloji her geçen gün gelişmekte ve bu gelişmenin en hızlı olduğu alanlardan birisi akıllı telefonlardır. Akıllı telefonların insanların yaşamında sadece iletişim amacı dışında; bankacılık işlemleri, istenilen bilgiye hızlı erişim, navigasyon, e-posta, alışveriş, eğlence, sosyal medya gibi birçok işlevlere sahip olması bu cihazları insanlar için adeta vazgeçilmez kılmaktadır. Dolayısıyla, günümüzde insanlar için oldukça önemli olan akıllı telefonlar sürekli olarak yenilenmektedir.

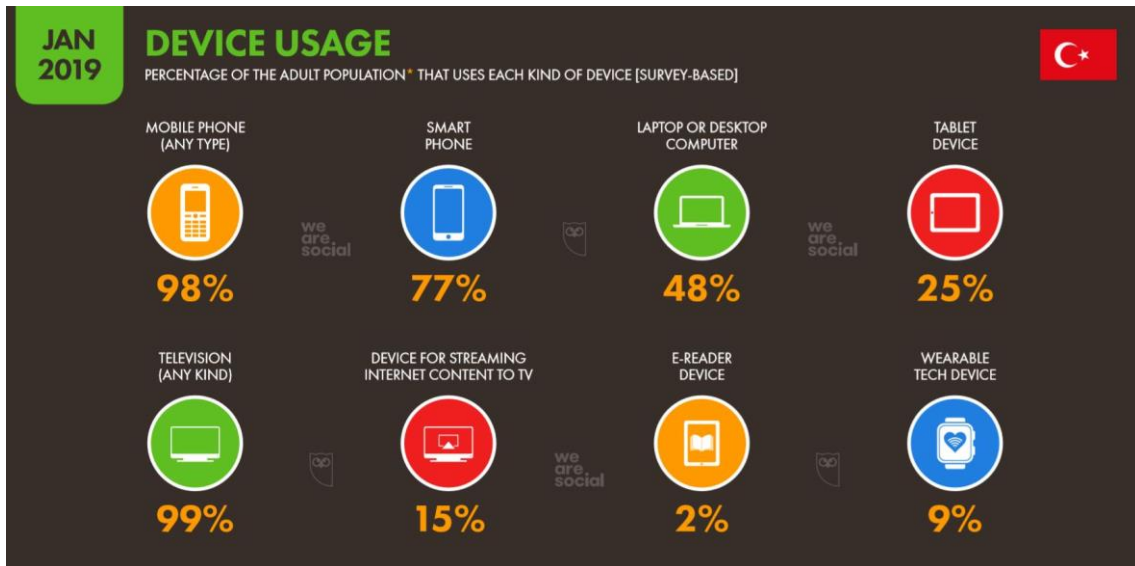
Akıllı telefon ile gezen bir öğrenciyi üniversite kampüslerinde her yerde görebilmek mümkündür. Caddede yürürken, asansörlerde, hatta sınıflarda sürekli bir arkadaşı haline gelmiştir. İnternet, bilgisayarlar, anında mesajlaşma, video oyunları ve cep telefonları ile büyüyen “milenyum” kuşağı, bilindiği üzere, ebeveynlerine göre çok daha farklı bir bilgi erişimine sahiptir (Prensky, 2001). Üniversite öğrencilerinin çoğunluğunu oluşturan 18-25 yaş arasındaki bu kuşaklar ihtiyaç duyulan bilgilere anlık olarak erişmeye alışmışlardır. Öğrencilerin beklentileri, bilgi ihtiyaçlarını ve isteklerini derhal cevaplandırmak ve elde edilen bilginin doğruluğunu hızlandırmaktır (Oblinger ve Oblinger, 2005). Bol uygulamalar içeren akıllı telefonlar, kullanıcılara internet tabanlı iletişim, iş ticareti, eğitim, eğlence ve hatta sağlık uygulamaları sunmaktadır. Çeşitli fonksiyonları ve kullanım kolaylığı göz önüne alındığında, 2012 yılı başlarında tahmini küresel kullanıcı sayısının 1,08 milyar fazla olduğu bilinmektedir (Mok vd., 2014).

2014 yılı itibarıyla 1.57 milyar kişi olan kullanıcı sayısının 2020 yılında bu sayının 2.87 milyara ulaşması beklenmektedir. Ancak, akıllı telefonlar aşırı kullanıldığı zaman birçok soruna yol açabilmektedir. Örneğin, aşırı akıllı telefon kullanımı, genel olarak kumar oynama; okula ya da işe odaklanmada zorlanma, gerçek hayattaki sosyal etkileşimi azaltma, akademik performansta düşüş, ilişki sorunlarına neden olma, el bileğinde veya boyunda bölgelerinde fiziksel ağrılar ortaya çıkma ve bulanık görme gibi sorunlara neden olabilmektedir.

Bu çalışmada akıllı telefon kullanımı ile ilgili genel bilgiler verilmiştir. Ayrıca akıllı telefon kullanımının sağladığı olumlu ve olumsuz durumlar irdelenmiştir.

### 1. Akıllı Telefon

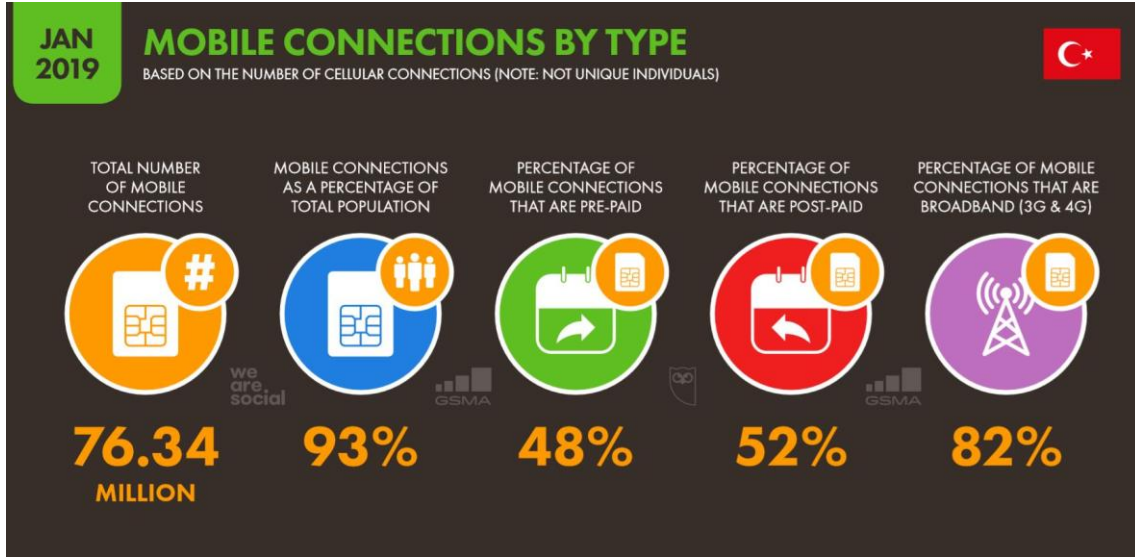
Mobil teknoloji gelişiminin ilk başlarında cep telefonları, öncelikle orta ve üst sınıf insanlar tarafından kullanılan elit cihazlardı. Sabit hatlı telefonlara kıyasla, günümüzün cep telefonları, iletişimin temel kabiliyetinin yanı sıra, konum belirleme kısıtlamalarından muafdir (Lacohee vd., 2003). Mevcut cep telefonunun gelişim eğilimi, daha akıllı olmaları ve daha kullanıcı dostu olmalarıdır. Litchfield (2010) akıllı telefonun en çok kabul edilen tanımlarını incelemiş ve akıllı telefonun tanımını “açık bir işletim sistemi çalıştıran ve internete kalıcı bir şekilde bağlı olan” bir telefon olarak tanımlamıştır. Günümüzde akıllı telefonda “akıllı özellikleri” bilmek önemlidir. Günümüzün akıllı telefonları, tıpkı bilgisayarlar gibi, eklenti uygulamaların (veya yazılımların) en üstte çalışmasına izin veren işletim sistemlerine de sahiptir. Bilgisayarlarda yazılım olarak çalışan ve kullanıcıların istediklerini yapmalarına izin veren yüzlerce ve binlerce uygulama, insanların yaşamları için kolaylıklar sağlamaktadır. Sahibine göre özelleştirilen her akıllı telefon, sahibinin ihtiyaçlarına göre uyarlanacak farklı ara yüzlere ve uygulamalara sahiptir. Ayrıca günümüzün akıllı telefonunda, kullanıcıların sürekli bilgi sahibi olmalarına ve parmaklarının ucunda sınırsız hizmet sunmalarına olanak tanıyan sürekli internet bağlantısı bulunmaktadır.



Şekil 1: We Are Social 2019 Türkiye Elektronik Cihaz Kullanım İstatistikleri

Şekil 1’de 2019 yılında Türkiye’de elektronik cihaz kullanımı gösterilmiştir. Kullanıcıların %98’i cep telefonu kullanırken, bunların %77’si akıllı telefonları tercih etmektedir. Masaüstü

ve diz üstü bilgisayar kullananların oranı %48 iken, tablet kullananların oranı %25'tir. Günümüzde daha popüler hale gelen giyilebilir teknoloji ürünleri kullananların oranı ise %9 olarak hesaplanmıştır.



Şekil 2: We-Are-Social-2019-Türkiye-Mobil-Kullanıcı-İstatistikleri 2019

Şekil 2 incelendiğinde ise mobil kullanıcı sayısındaki artış her yıl düzenli yükselmektedir. Mobil kullanıcı sayısının 76.3 milyon olduğu hesaplanmıştır. Günümüzde bilgisayar kullanımı devam etmesine karşın cep telefonu kullanımına kıyasla düşük olduğu görülmektedir. Cep telefonlarının kolay taşınabilmesi ve bilgisayar da yapılabilecek çoğu işlemi yapabilmesi nedeniyle insan yaşamının vazgeçilmez bir parçası haline gelmektedir. İnsanlar cep telefonlarının akıllı olması nedeniyle günlük yaşamlarının birçok vaktini telefon başında geçirmektedirler. Bu akıllı telefonların sağladığı kolaylıkların yanı sıra aşırı kullanımında ise bazı sağlık sorunlarına da yol açtığı bilinmektedir.

## 2. Literatür Taraması

Sağır ve Eraslan (2019) çalışmasında, alışma, Türkiye'de akıllı telefonların gençlerin toplumsal tutum ve değerlerine etkisini ölçmeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda, akıllı telefonların gençlerin günlük hayatlarında oldukça belirleyici olduğunu ortaya çıkmıştır. Tatlı (2015) yılında yapmış olduğu çalışmada, üniversite öğrencilerinin akıllı telefon tercihlerinde etkili olan faktörlerin belirlenmesini amaçlamıştır. Yapmış olduğu çalışma sonucunda, aylık toplam gelirin ve öğrencilerin akıllı telefonlara yönelik tutumlarının öğrencilerin seçimlerinde

oldukça etkili olduğu gözlemlenmiştir. Buldukları ve Özer (2016), gençlerin akıllı telefon kullanım motivasyonlarını saptamayı hedeflemişlerdir. Araştırma sonucunda akıllı telefon kullanım motivasyonunun teknoloji ve gelişmelere ayak uydurma, eğlence, bilgiye erişim, akıllı telefonların sundukları kolaylıklar ve güven hissi olduğunu belirtmişlerdir.

Payne vd. (2012), İngiltere'deki tıp öğrencileri arasında akıllı telefon kullanımını araştırması yapmıştır. Katılımcılara bir akıllı telefona sahip olup olmadıkları ve eğitimlerini desteklemek için akıllı telefonlarında uygulamalar kullanıp kullanmadıkları sorulmuştur. Çalışma sonuçlarına göre akıllı telefona sahip olma seviyesinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Uys vd. (2012), Güney Afrika Üniversitesi'nde akıllı telefon kullanımına ilişkin bir anket yapmışlardır. Anketlerinin odak noktası, akıllı telefon uygulamalarının sosyal ağ uygulamaları (SNS) için kullanımını değerlendirmeyi amaçlamışlardır. Araştırmalarının bulguları, öğrencilerin akıllı telefonlarında günde ortalama beş saat geçirdiklerini, diğerleriyle SNS aracılığıyla etkileşime girdiklerini ve günde yaklaşık 16 saat boyunca çevrimiçi kaldıklarını ortaya koymuştur. Mubassira ve Das (2019), akıllı telefonların aşırı kullanımının bir öğrencinin performansını ve akademik performansını engelleyip engellemediğini yanıtlamayı amaçlamıştır. Öğrencilerin akıllı telefonlarında yüklü uygulama aracılığıyla toplanan verileri kullanarak, not ortalaması ve mobil uygulamaların kullanımı arasında negatif bir ilişki bulmuştur. Akıllı telefonların kullanım yoğunluğu arttıkça, öğrencilerin genel not ortalaması azalmaya başladığını tespit etmiştir. Mohtar vd., (2013), Malezyalı öğrenciler arasında akıllı telefonların kullanımını incelemiştir. Literatür, Malezya'daki üniversite öğrencilerinin yükseköğrenim kurumlarında öğrenmenin bir gereği olarak akıllı telefonları benimsediklerini iddia etmiştir. Öğrenciler, sınıf arkadaşları arasında notları paylaşmak, ders kayıtlarını yapmak, ileride referans almak üzere yapılan ödevlerin fotoğraflarını çekmek ve sınav sonuçlarını Facebook üzerinden akıllı telefonlarıyla paylaşmak için akıllı telefonları kullandıklarını belirtmişlerdir.

Akıllı telefonlar birçok alanda fayda sağlamanın yanı sıra literatür incelendiğinde olumsuz durumlara yol açtığı gözlemlenmiştir. Aşırı akıllı telefon kullanımı, bileklerde veya boyunda bulanık görme ve ağrı gibi sağlıkla ilgili sorunlara neden olabilmektedir (Kwon vd., 2013). Ayrıca, akıllı telefonun aşırı kullanımı, bazı zihinsel veya davranışsal sorunlara yol açabilmektedir. Uyumsuz davranışsal zorluklara, okul veya iş hayatında sorunlara, gerçek hayattaki sosyal etkileşimi azaltmaya ve ilişki bozukluklarına yol açtığı gözlemlenmiştir

(Kuss ve Griffiths, 2011). Demirci vd. (2015), üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanım süresi ve uyku kalitesi, depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Kadınların akıllı telefon bağımlılığının, erkeklerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Aşırı akıllı telefon kullanımında depresyon, kaygı ve gün içerisinde fonksiyon bozuklukları ortaya çıkmıştır. Ayrıca depresyon düzeyleri, kaygı düzeyleri ve uyku kalitesi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Hwang vd. (2012), akıllı telefon kullanan üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada, akıllı telefon aşırı kullanımında kaygı ve depresyonun normal kullanım grubuna göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Papaconstantinou vd. (2017), üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanımını, uyku kalitesi ve süresi sağlık sonuçlarını incelemiştir. Üniversite öğrencilerinin verdiği cevaplar incelendiğinde uyku kalitelerinin düşük ya da çok düşük olarak değerlendirmiş, önemli ölçüde kız öğrencilerin, erkeklere kıyasla düşük ve çok kötü olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin çoğunluğu akıllı telefon ile yattıklarını bildirmiştir. Panova vd. (2019), akıllı telefonun beş popüler kullanımı olan mesajlaşma, internette gezinme, sosyal içerik gönderme, sosyal ağ kullanımı ve oyun oynama durumlarının kaygı ve depresyon puanları ile nasıl ilişkili olduklarını ve ülkeye göre nasıl değiştiklerini araştırmışlardır. İspanya, ABD ve Kolombiya ülkelerinde yapılan çalışmada en popüler kullanımların sıralamasında mesajlaşma, sosyal ağ kullanımı ve internette gezinmek aynı olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, tüm ülkelerde sorunlu akıllı telefon kullanımının kaygı sorununa yol açtığını göstermiştir.

### 3. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanımları hakkında temel bilgiler ve tavsiyeler sunmaktadır. Çalışmanın sonucunda, akıllı telefon kullanımının, ihtiyaç dahilinde kullanıldığında olası faydalar sağlanması ile birlikte uzun süre kullanılması durumunda ise bazı sağlık sorunlarına da yol açtığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar akıllı telefon kullanımıyla ilgili farkındalığı arttırmak için kullanılabilir.

Akıllı telefonların artan yetenekleri, özellikle üniversite öğrencileri başta olmak üzere birçok kullanıcı için bilgisayarların yerine tercih edilmektedir. Akıllı telefon kullanıcıları bu cihazları günlük yaşamlarının her anında kullanmaktadırlar. Dolayısıyla sağlıkla ilgili kaygılar açısından akıllı telefon kullanırken kullanım süresine de dikkat edilmesi gerekmektedir. Akıllı telefon kullanımındaki günlük süresinin artması ile beraber uyku kalitesinin düştüğü ve

ortalama uyku süresinin kısıtlandığı tespit edilmiştir. Ayrıca akıllı telefonların aşırı kullanımının zihinsel sağlık problemlerine yol açtığı iddia edilmektedir.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanımıyla ilgili bir literatür taraması yapılmıştır. Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu nedenle, gelecekteki çalışmalar, eksik öngörülerini değerlendirmek ve uzun süreli akıllı telefon kullanımının neden olduğu sorunlara olası çözümler bulmak için yeni çalışmaların yapılması kaçınılmazdır.

## KAYNAKÇA

Bulduklı, Yasin & ÖZER, Nuri. (2016). Gençlerin Akıllı Telefon Kullanım Motivasyonları. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi. 5. 2963-2963. 10.15869/itobiad.265374.

Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85–92. doi:10.1556/2006.4.2015.010

Hwang, K. H., Yoo, Y. S. & Cho, O. H. (2012). Smartphone over-use and upper extremity pain, anxiety, depression, and interpersonal relationships among college students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 12(10), 365–375.

Kuss DJ, Griffiths MD. Internet gaming addiction: a systematic review of empirical research. *Int J Ment Health Addict*. 2012;10: 278–296.

Kwon M, Lee JY, Won WY et al. Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS One*. 2013;8(2):e56936.

Lacohée, H & Wakeford, N & Pearson, Ian. (2003). A Social History of the Mobile Telephone with a View of its Future. *BT Technology Journal*. 21. 203-211. 10.1023/A:1025187821567.

Litchfield, S. (2010). Defining the smartphone. Retrieved from [http://www.allaboutsymbian.com/features/item/Defining\\_the\\_Smartphone.php](http://www.allaboutsymbian.com/features/item/Defining_the_Smartphone.php)

Mok, J. Y., Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Lee, J., Ahn, H., ... Song, W. Y. (2014). Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 10, 817–828. doi:10.2147/NDT.S59293

Mothar, N.M.M. & Hassan, M.B.A. & Hassan, M.S.B.H. & Osman, M.N.. (2013). The Importance of Smartphone's Usage Among Malaysian Undergraduates. *Journal of Humanities and Social Sciences*. 14. 112-118. 10.9790/1959-143112118.

Mubassira, Masiath & Das, Amit. (2019). The Impact of University Students' Smartphone Use and Academic Performance in Bangladesh: A Quantitative Study. 734-748. 10.1007/978-3-030-19063-7\_59.

Oblinger, D. and Oblinger, J. (Eds) (2005), *Educating the Net Generation*, Educause, Washington, DC

Panova, T., Carbonell, X., Chamarro, A., & Puerta-Cortés, D. X. (2019). Specific smartphone uses and how they relate to anxiety and depression in university students: a cross-cultural perspective. *Behaviour & Information Technology*, 1–13. doi:10.1080/0144929x.2019.1633405

Papaconstantinou, E., Bartfay, W. J., & Bartfay, E. (2017). Smartphone use, sleep quality and quantity, and mental health outcomes in a university population. *Sleep Medicine*, 40, e251. doi:10.1016/j.sleep.2017.11.735

Payne, K. F. B., Wharrad, H., & Watts, K. (2012). Smartphone and medical related App use among medical students and junior doctors in the United Kingdom (UK): a regional survey. *BMC Medical Informatics and Decision Making*, 12(1). doi:10.1186/1472-6947-12-121

Prensky, M. (2001), “Digital natives, digital immigrants, part 1”, *On the Horizon*, Vol. 9 No. 5, pp. 1-6.

Sağır, Adem & Eraslan, Hasan. (2019). Akıllı Telefonların Gençlerin Gündelik Hayatlarına Etkisi: Türkiye’de Üniversite Gençliği Örneği. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 10.26466/opus.515339.

Tatlı, H. (2015). Akıllı Telefon Seçiminin Belirleyicileri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama. *Çankırı Karatekin Üniversitesi, İİBF Dergisi*, 5(2), 549-567.

Uys, Walter & Mia, Aadilah & Firfirey, Firzana & Jansen, Gary & Der, Haythem & Josias, Michael & Khusu, Michelle & Gierdien, Muzaffer & Andrea, Natacha & Faltein, Sulungeka & Gihwala, Tejas & Theunissen, Tracey-lee & Schyff, Haythem & Leukes, Natacha & Samsodien, Yaseen. (2012). *Smartphone Application Usage Amongst Students at a South African University*. *ISTAfrica*. 1-11.

2019 Türkiye İnternet Kullanım ve Sosyal Medya İstatistikleri (<https://dijilopedi.com/2019-turkiye-internet-kullanim-ve-sosyal-medya-istatistikleri/>).