



İNSAN VE TOPLUM BİLİMLERİ
ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

Cilt / Vol: 6, Sayı/Issue: 5, 2017

Sayfa: 2414-2434

Received/Geliş: Accepted/Kabul:

[09-08-2017] – [09-11-2017]

Boş Zaman Faaliyeti Olarak Akıllı Telefonlar ve Sosyal Yaşam Üzerine Etkileri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma

Ömer Şükrü YUSUFOĞLU

Yrd. Doç. Dr., Fırat Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü

Ass. Prof. Dr., Fırat University, Faculty of Economic And Administrative Sciences,

Department of Social Work

Orcid ID: 0000-0003-3173-7251

osyusufoglu@firat.edu.tr

Öz

Oldukça yakın bir zamanda insanların hayatında yer almaya başlayan akıllı telefonlar, toplumsal açıdan dikkat çeken ciddi bir kullanım düzeyine ulaşmıştır. Buna bağlı olarak, bu çalışmada boş zaman faaliyeti olarak akıllı telefonların zaman kaybına yol açıp açmadığı, insanların sosyal yaşantısını nasıl etkilediği ve insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri gibi konular tartışılmaktadır. Bu amaçla üniversite öğrencilerine 33 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, akıllı telefonla geçirilen zamanın bir hayli fazla olduğu, bireyin beklediği sosyalleşme düzeyine ulaşmadığı ve birey üzerinde ciddi bir bağımlılık duygusu yarattığı bulgularına ulaşılmıştır. Ancak bireylerin yalnızlık duygusunu azaltması, çeşitli sosyal etkiler ve topluma uyum nedeniyle kullanılması ve sağladığı birçok kolaylık gibi olumlu özellikleri nedeniyle vazgeçilmez bir niteliğe sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca bireylerin akıllı telefonlarla birlikte sosyal medyayı aktif olarak kullandıkları, güncel haberleri takip ettikleri, gerekli bilgilere hızlıca ulaştıkları gibi veriler elde edilmiştir. Bununla birlikte teknolojinin bireyleri mutlu etmediği ve eskiye duyulan özlemi artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, Akıllı Telefon, Sosyal Medya, Teknoloji Bağımlılığı, İletişim

Smart phones as Leisure Activities and Their Impact on Social Life: A Research on Students of The University

Abstract

Smart phones that have begun to play a part in the lives of people quite recently have reached a serious level of usage that is noticeable from a social point of view. Accordingly, in this study are being discussed the topics such as whether the smart phones cause time loss as a leisure activity, how they affect people's social life and their negative effects on human health. For this purpose, a questionnaire consisting of 33 questions was applied to university students. As a result of the research, the finding have been found that the time spent with a smart phone was too long, that it has not have the individual reach the level of socialization he has expected and that they created a serious sense of dependence on the individual. Also, data were obtained that individuals have been actively using the social media with the smart phones, that they have been following up the up-to-date news, and getting the necessary information quickly. However, it was concluded that the technology did not make individual happy and that it increased the longing for the old.

Keywrds: Leisure Time, Smart Phone, Social Media, Technology Addiction, Communication

Giriş

İnsanlığın yeni icadı olan akıllı telefonlar, sahip oldukları çeşitli özellikler sayesinde insan hayatını bir hayli kolaylaştırmaktadır. Konuşma, mesajlaşma, internet erişimi, banka işlemleri, kamera, sosyal medya kullanımı, hesap makinesi, el feneri, pusula, not defteri, e-kitap okuyucu gibi birçok önemli özelliği, onları oldukça cazip hale getirmiştir. Artık neredeyse her insanın elinde bir akıllı telefon vardır ve bu telefonlar yoğun bir şekilde kullanılmaktadır. Böylelikle boş zaman aktivitelerinin çoğu akıllı telefona sıkıştırılmaktadır.

Akıllı telefonların sağladığı büyük kolaylıklar bir yandan onları cazip hale getirirken, diğer yandan bazı zararlı etkiler onların sorgulanmasına yol açmaktadır. İnsanlar bu telefonları özgürce ve adeta sınırsızca kullanırken, bazı sorunlar yaşamaktadırlar. Bu sorunların başında sosyal problemler gelmektedir. Aslında akıllı telefonların sosyalleşme üzerinde önemli etkileri söz konusudur. Özellikle sosyal medya ve buna bağlı olarak aynı anda birçok kişiye hitap edebilme veya onlarla devamlı iletişim halinde olmak bireylerle toplum arasında ciddi bir etkileşim sağlamaktadır. Ancak telefonun yalnızca sosyal medya olmadığı düşünüldüğünde ve sosyal medyanın da hayatın ta kendisi olmadığı hesaba katıldığında akıllı telefonların olumsuz etkileri gün yüzüne çıkmaktadır. Bu açıdan akıllı telefonlar sanal bir sosyal alan yaratırken, bireyleri gerçek sosyal alandan uzaklaştırabilmektedir. Özellikle telefon bağımlılığı olan bireyler hayatı telefona endekslemekte, gerçek yaşamda herhangi bir problemle karşılaştığında ise bunun üstesinden gelememektedir.

Akıllı telefonlar internet ve sosyal medya ile birlikte hayatımızı daha sanal hale getirirken, yapmamız gereken günlük işlerimizi de aksatabilmektedir. Bu nedenle ciddi bir zaman kaybı ve boş zaman sorunsalı oluşmaktadır. Özellikle telefon alışkanlığı yüksek olan kişiler kendileri de bu konudan mustarıptirler. Ayrıca telefonlar insanın psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır. İnsanlar telefonla ilgilenirken kendilerini kaybetmekte, düşünce gücü zayıflamakta ve başta göz sağlığı olmak üzere ciddi sağlık sorunları yaşayabilmektedirler.

Tüm bu anlatılanlardan yola çıkarak bu çalışmada boş zaman faaliyeti olarak akıllı telefonların zaman kaybına yol açıp açmadığı, insanların sosyal yaşantısını nasıl etkilediği ve organizma üzerinde ne gibi rahatsızlıklar yarattığı konuları tartışılacaktır. Bu amaçla üniversite öğrencilerine uygulanan anket çalışmasından elde edilen veriler değerlendirilecek ve çeşitli önerilerde bulunulacaktır.

1. Boş Zaman

Yaşamı sürdürebilmek için çalışmak, gelir elde etmek ve bunu ihtiyaçlar için harcamak insanoğlu için zorunlu bir nitelik arz etmektedir. Ancak insan doğası tabiattaki diğer canlılarda olduğu gibi sürekli olarak çalışmaya



elverişli değildir. Günün bir kısmında çalışabilmek için dinlenme ve eğlenme zamanlarına da ihtiyaç duyulmaktadır. Gerek fiziksel hazırlık gerekse psikolojik motivasyon açısından bu son derece önemlidir. İşte bu zamanların toplamına boş zaman adı verilmektedir.

Boş zamanı inceleyen sosyoloji alanı literatürde *Sociology of Leisure* olarak bilinen boş zaman sosyolojisidir. Boş zaman sosyolojisi, 20. yüzyılın başında ve ortalarında büyük yeni teknolojilerin oluşmaya başladığı bir dönemde ortak bir düşünceyle kurulmuştur. Özellikle radyo, müzik, televizyon, motorlu araçlar ve hava yolculuğu gibi birinci dünya ülkelerindeki insanların hayatlarını değiştirmeye başladığı bu dönem aynı zamanda proletarya ve zengin sınıf kavramlarının sosyolojide sıkça tartışıldığı bir zamana tekabül etmektedir. İşçi sınıfının gelirlerinin artması birtakım güvenceli iş taahhütlerinin yerine getirilmesiyle birlikte boş zaman kavramı değerli hale gelmeye başlamıştır (Roberts, 2013: 9) Marx'a göre boş zaman insan gelişimine katkı sağlayan bir alandır. Ona göre, "boş zamanı olmayan, tüm yaşamı uyku, yemek ve benzeri şeylerin getirdiği fiziksel kesintiler dışında kapitalist için çalışmakla geçen kişi, yük hayvanından bile aşağıdır. Kendi dışına yönelik zenginlik üreten bir makinedir yalnızca" (akt. Aytaç, 2002: 238)

Boş zaman kavramı günümüz modern toplumlarında eskiye nazaran daha önemli bir yere sahiptir. Aytaç'ın belirttiğine göre kapitalist uygarlık açısından boş zaman, çalışmanın yeniden üretimi için gerekli bir zaman/yaşam alanıdır. Kapitalist çalışma düzeninin yeniden üretimi için, çalışmaya hazır biyolojik ve zihinsel dinginlik noktasında çalışana ihtiyaç duyulması, bu vakti çalışmanın doğurduğu ve verim düşüklüğüne yol açabilecek yorgunluğun giderilmesine hizmet edecek bir kullanıma açılmasına yol açmıştır (Aytaç, 2002: 233). Boş zamanın çalışmanın yeniden üretimi için kullanılması/değerlendirilmesi sürecine rekreasyon (re-creation) adı verilmektedir. Rekreasyon boş zaman uygulayıcısının zihnini daha önce önemli bir dikkat gösterdiği bir yaşam olayından uzaklaştıran bir etkinliğin kapasitesini temsil eder (Axelsen, 2009: 340). Yani bu zamanları dinlenerek, eğlenerek ya da fiziksel birtakım aktiviteler yaparak geçiren bireyler bu şekilde bir sonraki çalışma zamanları için enerji ve motivasyon kaynağı oluşturabilmektedirler.

Kapitalizmle birlikte boş zaman kavramı da farklı bir kimliğe bürünmüştür. Aytaç'ın belirttiğine göre boş zaman, artık sadece bireysel dinginlik, düşünsel derinlik ve özgür tercihlerin zamanı değil, aynı zamanda kapitalizmin kârı artırmak için ürettiği metaların, kurgusal yaşam deneyimlerinin, alışveriş etkinliklerinin, paket eğlencelerin, medya gösterimlerinin ve kaçışçı eğilimlerin adresi haline gelmiştir. Kapitalizmle birlikte ekonomik refahın artması, iş saatlerinin azalması ve buna bağlı



olarak izinlerin artmasıyla birlikte, gezi, hobi, dağ turizmi, deniz eğlenceleri, kondüsyon merkezleri, iletişim araçları ve oyun endüstrisi gibi faaliyetler alanları büyük ölçüde gelişme kaydetmiştir (Aytaç, 2005: 1,11).

Boş zaman etkinlikleri aktif ve pasif olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Aktif boş zaman etkinlikleri daha çok fiziksel aktiviteleri içermektedir. Yani bireyin kendisinin aktif olarak rol aldığı ve çaba sarf ettiği faaliyetlerdir. Futbol, masa tenisi, fitness, yürüyüş gibi sportif faaliyetler bunun örneklerinden bazılarıdır. Bunun yanı sıra satranç oynamak, resim yapmak, müzik aleti çalmak gibi daha az fiziksel enerji gerektiren faaliyetler de bunlara dahil edilebilir. Pasif etkinlikler ise bireyin aktif olarak rol almadığı etkinliklerdir. Bunlara örnek olarak sinemaya gitmek, televizyon izlemek, kitap okumak gibi faaliyetler gösterilebilir. Bu gibi faaliyetler daha bireyin dinlenmesine daha fazla katkı sağlamaktadır (http://ffmg.u.ru/images/e/e8/Leisure_Time.pdf). Akıllı telefonlar, internet ve sosyal medya da genellikle bu ikinci tür faaliyetlerin içerisinde yer almaktadır. Bireyler okuldan veya çalışmadan geriye kalan boş zamanlarını internet ve sosyal medyayı içeren çeşitli teknolojik aletleri özellikle de akıllı telefonları kullanarak geçirmektedirler.

2. Akıllı Telefonlar ve Sosyal Medya

Cep telefonlarının dünyada yaygın olarak kullanımı 1990'ların başında gerçekleşmiştir. Bu yıllarda insanlar sabit ev telefonlarının yerini alan bireysel telefonları heyecanla karşılamışlardır. Cep telefonlarının modern dünyada farklı bir anlamı olmuştur. Giderek bireyselleşen modern yaşamda her insan sahip olduğu telefon ile daha fazla özgürleşmiş ve bununla kendisine yeni bir kimlik yaratmıştır. İlk cep telefonları sadece konuşma ve mesajlaşmaya olanak tanırken 2000'li yıllarda ortaya çıkan akıllı telefonlar küreselleşmenin etki alanını daha da genişleterek sınırları ortadan kaldırmayı başarmıştır. 2007 yılı akıllı telefon tarihinde milat olarak nitelendirilen bir yenilik ile tanışmıştır. Apple, Steve Jobs öncülüğünde tarihinde ilk iPhone modelini piyasaya sürmüştür. Apple'ın iOS işletim sistemi ile piyasaya sunulan iPhone, cep telefonu olmasının dışında, hem geniş hem de dokunmatik ekranlı iPod'u ve interneti bir araya getirmiştir. Tam anlamı ile ilk dokunmatik ekrana sahip olma özelliğini taşıyan iPhone, kendinden sonra tanıtılan bütün akıllı telefonlar için referans noktası olma niteliğini taşımıştır. Kısa bir zaman sonra, Samsung, Nokia ve LG gibi dünya devlerinden de benzer telefonlar gelmeye başlamıştır (<http://mediatrend.mediamarkt.com.tr/akilli-telefon-tarihi/>).

Akıllı telefonların eski tip telefonlardan farkı, bireyin diğer bireylerle daha güçlü bir iletişim olanağı sunmasıdır. Özellikle Facebook, Twitter gibi sosyal medya platformları bireylerin daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlamıştır. Daha önce tek taraflı sunum özelliğine sahip olan televizyon, radyo gibi kitle iletişim araçlarının yerini çift taraflı sunum sağlayan akıllı telefonlar ve tabletler almıştır. Bu araçlar sosyal medya kavramının ortaya çıkmasına yol açmıştır.



Sosyal medya web teknolojilerinin zemini üzerine kurulan, eş zamanlı bilgi ve haber paylaşımını sağlayan dijital platformların geneline verilen isimdir. Modern dönemde insanların daha çok tanıma/tanınma ve bilme/bilinme ihtiyaçları ile birlikte sosyal medya platformları oluşturulmuş ve günümüzde oldukça yaygın bir şekilde insanların hizmetine sunulmuştur. Tamamı ücretsiz olan bu platformların hem kolay ulaşılabilir olmaları hem de bilgi ve eğlence sunmaları onları daha cazip hale getirmektedir. Sosyal medya, kullanıcılara bilgi alışverişinde bulunma, kendi görüşlerine ilgi ve destek bulma, benzerleri ile buluşma, uzaktakileri yakınlaştırma ve sosyal baskı olmadan deneyim kazanma imkânı sunmaktadır. Diğer yandan hem gerçek benliğin sunumuna hem de olası benlik sunumuna imkan tanımaktadır (Kuşay, 2013: 92).

Sosyal medya ile gerçekleştirilen sanal ortamdaki iletişimin sosyal ilişkileri olumlu veya olumsuz olarak etkilediği yönünde kesin bir sonuca varmak mümkün değildir. Ancak sosyal medya bireyden bireye veya bireyle grup arasında bir etkileşim ortamı yaratmaktadır. Bu nedenle kullanıcıların sosyal medya vasıtasıyla kullanıcıların sosyal bütünleşme eğilimlerini ve yakın ilişkileri güçlendirdiği yapılan araştırmalar ile ortaya çıkmaktadır (Kuşay, 2013: 85).

Sosyal medyanın birey ve toplum üzerindeki bir diğer önemli etkisi sunduğu imkânlarla birlikte yarattığı özgürlük alanıdır. Ancak sosyal medyanın ne kadar özgürlük alanı yarattığı tartışmalıdır. Aslında her insanın kendine göre bir özgürlük algısı vardır. Ancak bu özgürlük algısı toplumsal normlarla örtüşmediği zaman sorun teşkil edebilmektedir. Örneğin kimine göre yüksek sesle müzik dinlemek, kimine göre ağzına gelen her şeyi söylemek bir özgürlüktür. Fakat bu tür özgürlüklerin tümü diğer insanları rahatsız etme noktasına vardığında özgürlük olmaktan çıkarlar. İşte sosyal medya da zaman zaman bunun gibi sorunlar doğurabilmektedir (Kara, 23). Özellikle sosyal medyada dolaşan asılsız haberler, başka kişilere ve düşüncelere yönelik acımasız eleştiriler bunun birer örneğidir. Bunların her biri manipülatif etkilere sahiptir. Özellikle sosyal medyada aktif olan bazı kötü niyetli gruplar bu haberleri kasten yaymakta ve bunların paylaşılması da kullanıcılara cazip gelmektedir. Ancak yine de sosyal medya sağladığı çift yönlü iletişim sayesinde modern bireyi özgürlükler açısından daha da avantajlı bir konuma getirmektedir. Sonuçta bireylerin neyi paylaşıp neyi paylaşmayacağı kendi tercihine bağlıdır.

İnternet ve bugünkü anlamıyla sosyal medya duyguların, kızgınlıkların ve mutlulukların yansıtılabileceği kişiler arası bir medya olanağı sunar. Böylece o özel toplumsallığın güçlenmesi eğilimini de onaylar. Bu fonksiyonuyla o klasik medya argümanlarından farklıdır. Tekil bir medya değil, multimedya



yani her şeyi yapmaya olanak tanıyan bir medya alanıdır. Bu açıdan bakıldığında internetin gelişip güçlenmesi onun bireyciliği ön plana çıkararak batı değerlerine sağladığı olağanüstü uyumla izah edilebilir. Kişisel anlam arayışıyla internette sörf yapma, alışveriş yapma zevkiyle tatmin olan bireycilikle birlikte, tüm toplumsal alanlarda yakınlık duyulan küçük gruplarla etkileşim ve evrensel açılım isteği anlatımsal bir kişilik boyutunu da ön plana çıkarmaktadır. Çeşitli ağ teknikleri bu açıdan oldukça zengindir. Birey bir yandan ailesel, toplumsal, etnik ve kültürel alışverişlerde bulunurken diğer yandan dünya çapında kurduğu bağlantılarla evrensel olmanın hazzını yaşamaktadır (Maigret, 2011: 343)

Sosyal medyanın iletişim ve sosyalizasyon üzerindeki kolaylaştırıcı etkisi yadsınamaz bir gerçektir. Ancak bireyler sosyal medyanın etkilerine karşı koyamadığında bağımlılık duygusu ortaya çıkmaktadır. Bu bağımlılık ise bireylerin yaşantılarını olumsuz etkilemektedir. Bununla birlikte birey kendisi bile farkında olmadan sosyal medyadan başka bir şeyi düşünemez hale gelmektedir. Ancak bunun anlaşılabilmesi için araştırmacılar tarafından birtakım tespitler yapılmıştır. Örneğin Young'a göre internet/sosyal medya bağımlılığı kriterleri 8 maddeyle sıralanabilir:

- Sosyal medyada yapılacak olan aktivitelerin planlanması, tasarlanması ve sürekli çevrimiçi olma arzusu
- Keyif almak, eğlenmek ve sıkıntıları gidermek için sosyal paylaşım ağlarında bulunma isteği
- Sosyal paylaşım ağlarında vakit geçirme ve bulunma sürelerini istem dışı bir şekilde kontrol edememe
- Sosyal paylaşım ağlarında bulunmama, uzak kalma durumunda bireyin huzursuzluk ve mutsuzluk hissetmesi
- Başlangıçta planlanandan daha uzun süre sosyal paylaşım ağlarında vakit geçirme
- Gereğinden fazla sosyal paylaşım ağlarında zaman geçirme nedeniyle ailesel, çevresel sorunların yaşanması ve kariyer eğitim fırsatlarının kaybedilmesi
- Sosyal ağlarda bulunabilme adına başkalarına yalan söylenmesi
- Sosyal medyayı huzursuzluklardan kaçma ve olumsuz duygulardan kurtulma amacıyla kullanma (akt. Kırık, 2013: 91).

3. Araştırmanın Metodolojisi

3.1. Konu

Günümüz dünyasında teknolojik unsurlar eskiye nazaran daha da yaygınlaşarak, hayatımıza pek çok yenilik ve kolaylık getirmiştir. Akıllı telefonlar da bu araçlardan birisidir. İlk cep telefonlarının kullanım amacı yalnızca sesli ve yazılı olarak gerçekleşen mobil hizmet iken, günümüz akıllı telefonları, erişilebilirliğinin sesli veya yazılı olmasının yanı sıra görüntülü olması ve çok çeşitli fonksiyonlara sahip olması açısından oldukça kapsamlı bir nitelik arz etmektedir.



Bu aşırma akıllı telefonların kullanım sıklığını, kullanım amaçlarını, sosyal, psikolojik ve fiziksel etkilerini konu edinmektedir. Akıllı telefonlar aracılığıyla Facebook, Twitter, Whatsapp gibi sosyal medya araçlarının kullanım düzeylerini ve sosyal yaşantımız üzerindeki etkilerini ele almaktadır. Ayrıca zamanın etkili ve verimli kullanılması açısından telefonların yaratmış olduğu etkileri irdelemektedir.

3.2. Amaç

Araştırmanın amacı, akıllı telefonlar, internet ve sosyal medyanın bireyin günlük yaşantısına özellikle de boş zamanlarına olan etkilerini incelemektir. Akıllı telefonların mutluluk sağlayıp sağlamadığı, zaman üzerindeki olumlu veya olumsuz etkileri, arkadaşlık ilişkilerine olan yansımaları ise araştırmanın özel amaçları arasındadır. Bu bağlamda ortaya çıkan ve araştırmada test edilmeye çalışan problemler şunlardır:

- Örneklem grubunun akıllı telefon kullanım sıklığı ve bunun cinsiyete göre değişimi nasıldır?
- Sosyal yaşam alanlarında telefonla meşgul olma düzeyi nedir?
- Akıllı telefon kullanımı günlük işleri engeller mi?
- Akıllı telefon kullanımı yalnızlık duygusunu arttırır mı azaltır mı?
- Boş zamanları değerlendirme konusunda faydalı mıdır yoksa zararlı mıdır?
- Örneklem grubu akıllı telefonlarının zararlı etkilerini konusunda bilinçli midir?
- Akıllı telefonlarda sosyal medya araçlarının kullanım düzeyi nedir?
- Akıllı telefonlar haber alma ve bilgi birikimine sahip olma konusunda ne kadar etkilidir?
- Başta akıllı telefonlar olmak üzere teknolojik yenilikler mutluluk sağlar mı?

3.3. Önem

Dünya toplumlarında giderek artan telefon kullanımı, başta akademisyenler ve teknoloji uzmanları olmak üzere her kesimin dikkatini çekmektedir. Neredeyse tüm yaşam alanlarında yaygın ve uzun süreli kullanılan akıllı telefonlar insanların olmazsa olmazı haline gelmiştir. Tüm boş zamanların bu aktivite ile doldurulması, hatta bu aktivite ile dolu zamanların bile kaybedilmesi konuyu daha da önemli hale getirmektedir. İşte bu çalışma, telefonu en çok kullanan gruplardan birisi olan gençler üzerinde gerçekleştirilmektedir. Onların telefonu ne kadar süreyle ve ne amaçla kullandıkları, kullanmaktan memnun olup olmadıkları, sosyalleşme durumlarına olan etkileri gibi konular güçlü bir önem arz etmektedir. Bu açıdan konunun başta boş zaman sosyolojisi olmak üzere bilimsel literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



3.4. Yöntem

Araştırmanın verilerinin toplanmasında anket tekniğinden faydalanılmıştır. Öğrencilere 33 sorudan oluşan anket formu verilmiştir. Araştırmadan elde edilen veriler, nicel analiz tekniklerine uygun bir şekilde istatistiksel analize tabi tutulmuştur. Verilerin analizinde SPSS 15.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından oluşturulan anketten toplam 450 kopya basılmış, basılan anketler lisans eğitimi alan öğrencilere ulaştırılmıştır. Anketlerden 380 tanesi doldurularak araştırmacıya teslim edilmiştir.

Uygulamalı bir çalışma olan bu araştırmada örneklem yöntemi olarak basit tesadüfi örneklem kullanılmıştır. Analiz yöntemi olarak da, genellikle frekans/yüzde dağılımı incelenmiş olup, bazı durumlarda araştırmanın problemine bağlı olarak bağımsız ve bağımlı değişken ilişkisi saptanmaya çalışılmıştır. Örneğin cinsiyet ve telefon kullanım süresi arasındaki ilişki gibi...

3.5. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Fırat Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde öğrenim gören 2203 öğrencidir. Anket çalışmasında örneklem grubu olarak evrenin %20(n=450)'sine ulaşmak hedeflenmiştir. Ulaşılan oran ise yaklaşık olarak %17,3(n=380) olmuştur. Örneklem % 60,3'ü (n=229) kız, % 39,7'si (n=151) erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

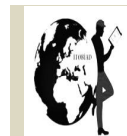
4. Bulgular ve Yorum

4.1. Demografik Veriler

Tablo 1: Demografik Veriler

Cinsiyet	Sayı	%
Kadın	229	60,3
Erkek	151	39,7
İkamet durumu	Sayı	%
Ailemle kalıyorum	209	55
Yurttta kalıyorum	105	27,6
Öğrenci evinde kalıyorum	52	13,7
Diğer	14	3,7
Toplam	380	100

Örneklem grubunun %60,3'ü kız öğrencilerden oluşurken, %39,7'si erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Ayrıca ankete katılan öğrencilerin %55'i ailesiyle birlikte yaşarken, %27,6'sı yurttta kalmaktadır. Öğrenci evinde kalanların oranı %13,7 ve diğer seçeneğini işaretleyen öğrencilerin oranı ise %3,7'dir. Ailesiyle birlikte yaşayan öğrencilerin %58,3'ü, yurttta kalan öğrencilerin %67,6'sı ve öğrenci evinde kalan öğrencilerin %53,5'i 4 saatten daha fazla telefonlarıyla vakit geçirmektedirler. Yurttta kalan öğrencilerin telefonlarıyla daha fazla vakit geçirmeleri yurdun diğerlerine nazaran daha



kısıtlı olan sosyal etkileşim ortamına bağlıdır. Çünkü ailesiyle birlikte yaşayanlar boş zamanlarını aile üyeleriyle de paylaşırken, öğrenci evinde kalanlar ev işleri ve arkadaş ortamıyla daha fazla vakit geçirmektedirler. Yurtta kalanlar ise nispeten kendilerine daha fazla vakit ayırmaktadırlar. Bu da telefon kullanımını artırmaktadır.

4.2. Akıllı Telefon ve Benzer Teknolojik Araçların Kullanımı

Örneklem grubundaki öğrencilerin % 97,6'sı akıllı telefon kullanırken, %2,4'ü kullanmamaktadır. Tablet kullanımı açısından bu oran daha düşüktür. Öğrencilerin %26,8'i tablet kullanırken, %73,2'si kullanmamaktadır. Kişisel bilgisayar kullanımı ise akıllı telefon kullanımı kadar yüksek oranlara sahip olmasa da tablet kullanımına nazaran bir hayli yüksektir. Örneklem grubundaki öğrencilerin %61,8'inin kendilerine ait bilgisayarı vardır.

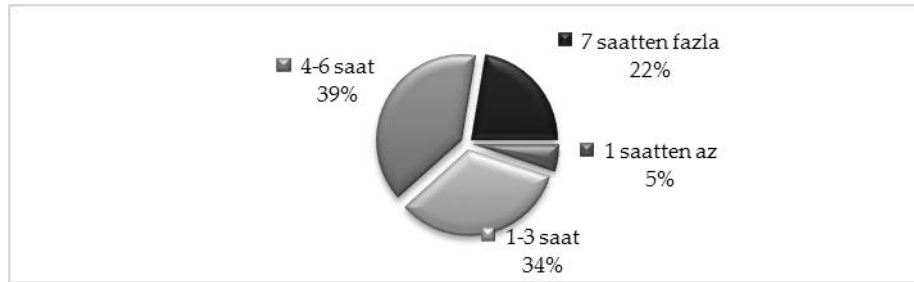
Tablo 2: Akıllı telefon/Tablet/Bilgisayar kullanımı

Akıllı telefon/Tablet/Bilgisayar kullanımı	Telefon		Tablet		Bilgisayar	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Evet	371	97,6	102	26,8	235	61,8
Hayır	9	2,4	278	73,2	145	38,2
Toplam	380	100	380	100	380	100

4.2.1. Akıllı Telefon Kullanım Süresi

Örneklem grubundaki öğrencilerin herhangi bir telefonla geçirdikleri süre dikkate alındığında, oranlar bir hayli yüksek görünmektedir. Öğrenciler arasında telefonunu günde 1 saatten az kullananların oranı %5, 1-3 saat arasında kullananların oranı %33,4, 4-6 saat arasında kullananların oranı %39,2 ve 7 saatten fazla kullananların oranı %22,4'tür.

Grafik 1: Telefon Kullanım Süresi (Günlük)



Ayrıca cinsiyete bağlı olarak bu oranlar değişim gösterebilmektedir. 7 saatten fazla kullananların %71,8'i kız öğrencilerden oluşurken %28,2'si erkek öğrencilerden oluşmaktadır. 4-6 saat arasında kullanan kız öğrencilerin oranı %64,4 iken erkeklerde bu oran %35,6'dır. Bu da kız öğrencilerin daha fazla akıllı telefona zaman ayırdığını göstermektedir.



ABD’de yapılan bir araştırma kız öğrencilerin günlük ortalama 10 saat akıllı telefonlarıyla zaman geçirdiklerini ortaya koymaktadır (<http://www.naturallivingideas.com/16-seriously-damaging-side-effects-of-your-smartphone-addiction>)

4.2.2. Telefonu Şarj Etme Sıklığı

Akıllı telefonlar gerek tükettikleri enerji miktarının fazla olması, gerekse diğer telefonlara nazaran daha fazla özellik taşımaları nedeniyle şarjları daha sık bitmektedir. Örneklem grubundakilerin %2,6’sı telefonlarını 3 günde bir, %6,6’sı 2 günde bir, %48,9’u günde bir, %34,5’i günde iki ve %7,4’ü günde 3 defa şarj etmektedir. Bu oranlar ise akıllı telefonların ne kadar yoğun olarak kullanıldığının bir göstergesidir.

4.2.3. Telefon Kullanımının Diğerleriyle Kıyaslanma Durumu

Örneklem grubundaki öğrencilere akıllı telefon kullanımı konusunda arkadaşlarının mı yoksa kendilerinin mi? daha fazla telefon kullandıkları sorusu sorulmuştur. Öğrencilerin %20,5’i kendilerinin daha fazla telefon kullandıklarını belirtirken, %79,5’i arkadaş grubunun daha fazla kullandığını belirtmişlerdir. Bunun gerçeklik payı olduğu kadar, ben merkezli düşüncenin ve savunma mekanizmalarından “yansıtma”nın da etkisi vardır. Yani kendilerinde kusur olarak gördükleri bir durumun başkalarında daha fazla olduğunu söyleyerek egonun rahatlaması sağlanmaktadır (bkz. Morgan, 2013: 299-300). Böylelikle akıllı telefonların kullanımı noktasında sosyal etkiden yararlanılarak bağımlılık duygusu en aza indirgenmektedir.

4.2.4. Sosyal Ortamlarda Telefonla Meşgul Olma Durumu

Örneklem grubundaki öğrencilere sıklıkla arkadaş-akraba ortamlarında telefonunuzla meşgul olur musunuz? Sorusu sorulmuştur. Öğrencilerin %51,3’ü “evet genellikle” cevabını verirken %38,4’ü “bazen” cevabını vermişlerdir. %10,3’ü ise “hayır” cevabını vermişlerdir.

4.3. Akıllı Telefonun Sosyal Etkileri

Teknolojik yenilikler insan hayatını kolaylaştırırken, bu yeniliklerle birlikte ortaya çıkan araçlar çoğu zaman bağımlılık yaratmaktadır. Bunlardan birisi olan akıllı telefonlar zaman geçirme konusunda sunduğu cazip olanaklarla bireyleri kendisine daha çok bağlamaktadır. Ancak bu durum hem sosyal çevrede hem de bireyin kendisinde rahatsızlık yaratmaktadır.

Örneklem grubuna “diğer insanlar telefonla aşırı ilgilenmenizden şikayetçi midir?” sorusu sorulmuştur. Ankete katılan öğrencilerin %23,7’si “evet” cevabını verirken, %23,7’si “hayır” cevabını vermişlerdir. %37,9’u “zaman zaman” cevabını verirken %7,6’sı böyle bir alışkanlıklarının olmadığını belirtmişlerdir. Bu oranlar cep telefonu kullanımının sosyal iletişimi olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir.



Tablo 3: Telefon Kullanımından Bireyin ve Sosyal Çevrenin Şikayetçi Olup Olmaması

İnsanlar telefonla ilgilenmenizden şikayetçiler mi?	Sayı	%
Evet	90	23,7
Hayır	117	30,8
Zaman zaman	144	37,9
Böyle bir alışkanlığım yok	29	7,6
Zamanınızı telefonla geçirmekten şikayetçi misiniz?	Sayı	%
Evet	126	33,2
Hayır	102	26,8
Zaman zaman	135	35,5
Böyle bir alışkanlığım yok	17	4,5
Toplam	380	100

Örneklem grubuna bir diğer soru olarak “kendiniz telefonla aşırı ilgilenmenizden şikayetçi misiniz? sorusu sorulmuştur. Ankete katılan öğrencilerin %33,2’si “evet”, %35,5’i “zaman zaman” ve %26,8’i “hayır” cevabını vermişlerdir. %4,5’i ise böyle bir alışkanlıklarının olmadığını belirtmişlerdir. Bu oranlar modern zamanların bir gerekliliği olan akıllı telefonların zamanı kaybettiren kötü bir alışkanlığa dönüşebileceğini göstermektedir. Öğrencilerin gruba uyma davranışıyla bu duruma düştükleri ve kendilerinin de artık bu durumdan şikâyetçi oldukları bu oranlarla birlikte rahatlıkla söylenebilir.

4.3.1. Telefon Kullanımının Günlük İşlere Etkisi

Akıllı telefonların ders çalışma gibi önemli işleri aksatıp aksatmadığı öğrencilere sorulmuştur. Öğrenciler arasında “evet ciddi şekilde engel oluyor” cevabını verenlerin oranı %14,9, “evet, biraz engelliyor” cevabını verenlerin oranı %43,9, “hayır, ikisini de yapabiliyorum” cevabını verenlerin oranı %30,4 ve “hayır, aksine daha fazla yardımcı oluyor” cevabını verenlerin oranı %10,8’dir. Bu oranlara bakıldığında öğrencilerin yarıdan fazlasının akıllı telefon kullanımının önemli işlere verdiği zararın farkında oldukları görülmektedir.

4.3.2. Teknolojik Yenilikler ve Mutluluk Düzeyi

Akıllı telefon ve diğer teknolojik aletlerin sağladıkları kolaylıkların yanında modern yaşam içerisinde zaman zaman gerek yarış psikolojisi gerekse zaman kaybı konusunda öğrencilerin bu teknolojiye sıcak bakmadıkları görülmüştür. Öğrencilerin %55,3’ü bu teknolojiyi kullanmayan eski insanların daha mutlu olduğunu düşünmektedir. %25,8’i ise bunu zaman zaman düşünmektedir. Her iki oranın toplamı %81,1’dir. %11,8’i ise bu teknolojiyi kullanmayan eski nesillerin daha mutlu olacağını düşünmemektedir. %7,1’i de bir fikrim yok cevabını vermişlerdir. Sonuç



olarak bu oranlar eskiye duyulan özlemin de bir göstergesidir. Ayrıca “seçme şansınız olsa hangi zamanda yaşamak istersiniz?” Sorusu karşısında alınan cevaplar bunu desteklemektedir. Ankete katılan öğrencilerin %48,9’u eski zamanlarda, %35’i şimdiki zamanda ve %16,1’i daha ileriki zamanlarda yaşamak istediklerini belirtmişlerdir.

Tablo 4: Teknoloji ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişki

Bugünkü teknolojik imkanları kullanmayan eski insanların daha mutlu olduklarını düşünüyor musunuz?	Sayı	%
Evet	210	55,3
Hayır	45	11,8
Zaman zaman	98	25,8
Bir fikrim yok	27	7,1
İmkanınız olsa hangi zamanda yaşamak istersiniz?	Sayı	%
Eski zamanlarda	186	48,9
Yaşadığım dönemden memnunum	133	35
Gelecek-daha ileriki zamanlarda	61	16,1
Toplam	380	100

4.3.3. Akıllı Telefon Kullanımı ve Yalnızlık Duygusu

Örneklem grubunun akıllı telefonların yalnızlık üzerindeki etkisi konusunda takındığı tutum pozitifdir. Buna bağlı olarak öğrencilerin %41,6’sı akıllı telefon teknolojisinin yalnızlık duygusunu azalttığını düşünmektedir. Bunun tersini düşünen yani yalnızlığı daha da artıracaklarını düşünenlerin oranı ise %29,2’dir. Öğrencilerin %15,5’i etkilemeyeceğini düşünürken, %13,7’si bir fikrim yok cevabını vermişlerdir. Sonuç olarak burada verilen cevaplar akıllı telefonların daha fazla sosyalleşme sürecine katkıda bulunduğunu göstermekle birlikte onu bir arkadaş gibi görmelerinden de kaynaklanmaktadır. Kuşay’ın belirttiğine göre bireylerin benmerkezci olmaları en nihayetinde teknolojik yalnızlığı meydana getirmektedir. Günlük hayatın yüzyüze iletişiminin yerini sosyal medyada gelişen iletişim almaktadır. Bunun sonucunda toplu yaşam olanakları azalırken bireysel yalnızlık alanı genişlemektedir. Bu durum az konuşan, az gülen ve az düşünen kimliğiyle mekanikleşen yalnız bireyleri yaratmaktadır (Kuşay, 2013: 116).

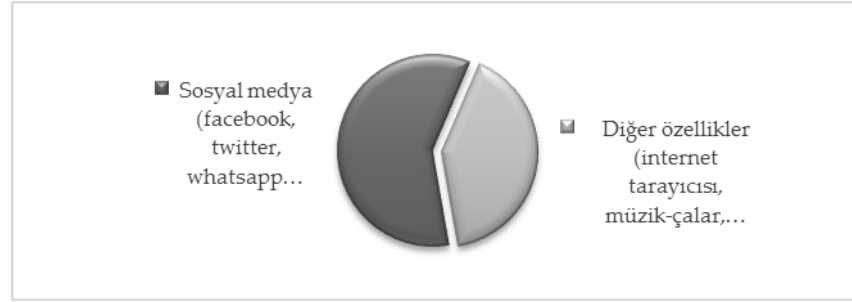
Ankete katılan öğrencilerin %43,4’ü günlük hayatta sosyal medyaya nazaran daha sosyal olduklarını, %8,2’si ise sosyal medyada daha sosyal olduklarını belirtmişlerdir. Her iki alanda da sosyal olduklarını belirtenlerin oranı %35,8, her iki alanda da asosyal olduklarını belirtenlerin oranı %12,6’dır.



4.4. Sosyal Medya

Akıllı telefon kullanımının çeşitli amaçları vardır. Bu amaçlardan en önemlisi kuşkusuz telefonla-sesli iletişimidir. Telefonla iletişimden sonra gelen en önemli faktör ise sosyal paylaşım siteleridir. Facebook, Twitter, Whatsapp bunların başında gelmektedir.

Grafik 2: Akıllı Telefon Kullanımının Öncelikli Amacı



Öğrencilerin %59,3'ü telefonla sesli iletişimden sonra akıllı telefonların en önemli fonksiyonunun sosyal paylaşım araçları olduğunu belirtmiştir. Geri kalan %40,7'lik kesim ise telefonla sesli iletişimden sonra en önemli fonksiyonun internet tarayıcısı, müzik-çalar, oyun aracı, e-kitap okuyucu vs. olduğunu ifade etmiştir. TUİK araştırmasına göre internet kullanım amaçları dikkate alındığında benzer bir durumla karşılaşabilmekteyiz. 2016 yılının ilk üç ayında internet kullanan bireylerin %82,4'ü sosyal medya üzerinde profil oluşturma, mesaj gönderme veya fotoğraf vb. içerik paylaşırken, bunu %74,5 ile paylaşım sitelerinden video izleme, %69,5 ile online haber, gazete ya da dergi okuma, %65,9 ile sağlıkla ilgili bilgi arama, %65,5 ile mal ve hizmetler hakkında bilgi arama ve %63,7 ile internet üzerinden müzik dinleme (web radyo) takip etmiştir (<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779>)

4.4.1. Facebook

Örneklem grubundaki öğrencilerin %62,6'sı sosyal paylaşım sitesi Facebook'u kullanırken, %37,4'ü kullanmamaktadır. Cinsiyet değişkeninde ise erkekler ön plana çıkmaktadır. Erkek öğrencilerin %79,5'i Facebook kullanırken, kız öğrencilerin %51,5'i Facebook kullanmaktadır. Facebook kullananların çoğu bu paylaşımından ziyade arkadaşlarını takip etmek için kullanmaktadır.

Örneklem grubundaki öğrencilerin %55,9'u Facebook'u kullanım amaçlarının sadece paylaşılan şeylere bakmak olduğunu, %37,4'ü ise hem paylaşılan şeylere bakmak hem de bir şeyler paylaşmak amaçlı kullandıklarını ifade etmişlerdir. İkinciler ilkinlere göre Facebook'u daha



aktif kullanılmaktadırlar. Bu aktif kullanım öğrencilerin daha fazla vakit harcamalarına neden olmaktadır. Öğrencilerin %6,7'si ise sadece mesajlaşma ve sohbet amaçlı olarak Facebook kullanmaktadır. Facebook'la birlikte yaygın olan bir diğer sosyal paylaşım sitesi Twitter'dır.

4.4.2. Twitter

Örneklem grubunda olup da Twitter kullanan öğrencilerin oranı %33,9, kullanmayanların oranı %66,1'dir. Facebook ve Twitter'dan sonra ortaya çıkan ve özellikle telefonda yaygın olarak kullanılan bir diğer haberleşme ve paylaşım aracı Whatsapp'tır. Akıllı telefon kullananların neredeyse tamamı Whatsapp kullanmaktadır.

4.4.3. Whatsapp

Örneklem grubunun %96,8'i Whatsapp kullanmaktadır. Bunların içerisinde %57,9'u Whatsapp'ı sürekli kullanırken, %18,4'ü ara sıra kullanmaktadır. %20,5'i ise sadece bildirim-mesaj geldiği zaman kullanmaktadır.

Whatsapp'ın sosyalleşme üzerinde önemli bir etkisi de oluşturulan Whatsapp gruplarıdır. Bu gruplar genellikle aile üyelerinden, yakın arkadaşlardan ve iş/okul arkadaşlarından oluşmaktadır. Gruplar ne kadar fazla ise telefonda harcanan vakit ve iletişim yoğunluğu o kadar fazladır.

Ankete katılan öğrencilerin %18'i 1, %14,7'si 2, %17,7'si 3, %12,8'i 4 ve %36,8'i 5'ten fazla Whatsapp grubuna üyedir. 1 Whatsapp grubu olanların %16,7'si 7 saatten fazla akıllı telefonla vakit geçirirken, 5'ten fazla Whatsapp grubu olanların %30,4'ü 7 saatten fazla vakit harcamaktadırlar. Bu da grupların boş zaman ve sosyal ilişkiler üzerindeki etkisini doğrulamaktadır. Bazen bu gruplar o kadar zaman kaybına neden olmaktadır ki, öğrenciler çıkmak istedikleri halde sırf sosyal ilişkilerden kopmamak adına, yani uyumsuz bir kişilik olarak adlandırılmamaları için bu gruplardan ayrılamamaktadırlar. Bu amaçla onlara çıkmak isteyip de hatırı için çıkmadığınız Whatsapp grubu var mı? sorusu sorulmuştur. Alınan cevaplar şöyledir:

Ankete katılanların %52,1'i "evet var" cevabını verirken, %46,6'sı "hayır yok" cevabını vermişlerdir. Bu oranlar akıllı telefonların negatif yöndeki sosyal etkisini ortaya koymaktadır.

4.5. Fotoğraf/Video Çekimi

Akıllı telefonların bir diğer fonksiyonu fotoğraf/video çekimidir. Bu telefonlar eski tip fotoğraf makinelerinin ve kameraların yerini almıştır. Fotoğraf/video çekmek eskiden daha zor ve maliyetli bir şey iken günümüzde bu telefonlar sayesinde oldukça kolay ve maliyetsizdir. Bireyler çoğu zaman fotoğraf veya video çekerken anı yaşadıklarını veya yaşatacaklarını düşünürler. Oysaki telefona kaydedilen veya paylaşılan fotoğraflar bazen anı yaşamak ve yaşatmak yerine o anı kaybettirebilir. Örneğin güzel bir çiçeği koklarken veya yemek yerken çekilen fotoğraf o



anki duyguyu yok edebilir. Ancak bununla birlikte yine de olumlu fonksiyonları da söz konusudur.

Örneklem grubunun %9,2'si hiç fotoğraf çekmezken fotoğraf çekenlerin toplam oranı %90,8'dir. Bunlar içerisinde ara sıra fotoğraf çekenlerin oranı %62,9, sürekli fotoğraf çekenlerin oranı %27,9'dur. Cinsiyet değişkeni ele alındığında kız öğrencilerin erkeklerden daha fazla fotoğraf çektikleri görülmektedir. Kız öğrencilerin %38'i sık sık fotoğraf çekerken, erkek öğrencilerin %12,6'sı fotoğraf çekmektedir. Bununla birlikte çekilen fotoğrafların ne yapıldığı da önemlidir.

Öğrencilerin %26,4'ü "sadece saklarım" cevabını verirken, "hem saklarım hem de paylaşırım" cevabını verenlerin oranı %73,6'dır. Paylaşımlar genellikle Facebook, Whatsapp, Instagram gibi programlar aracılığıyla yapılmaktadır. Öte yandan paylaşımlar sadece fotoğrafla sınırlı değildir. Sosyal medya kullanıcıları fotoğrafların yanı sıra, haberler, ilginç/ilgi çekici olaylar, güzel/özlü sözler, aforizmalar ve konum gibi şeyler de paylaşmaktadırlar. Bu paylaşımlar kendini daha rahat ifade etmek adına olumlu bir işleve sahiptir. Ancak zaman kaybı ve paylaşımın ilgi çekmemesi veya kötü yorumlanması gibi bireyleri rahatsız eden olumsuz işlevlere de sahiptir.

Örneklem grubunun %45,3'ü paylaşımlarının beğenilmesini veya yorum yapılmasını isterken, %13,7'si "ilgi çekmediği zaman üzülürüm" cevabını vermiştir. %38,9'u ise "beğenilme veya yorum yapılma durumunu sık sık kontrol ederim" cevabını vermiştir. "Herhangi bir paylaşımında bulunmam" yanıtını verenlerin oranı ise %23,4'tür.

4.6. Akıllı Telefonlar ve Oyun

Akıllı telefonların bir diğer özelliği oldukça çeşitli ve kapsamlı bir oyun aracı olmasıdır. Gerek internet aracılığıyla online bir şekilde gerekse internetsiz oynanan oyunlar telefon kullanıcıları için önemli bir eğlence aracıdır. Bu amaçla örneklem grubuna telefonda oyun oynayıp oynamadıkları sorulmuştur.

Örneklem grubunun %39,7'si telefon aracılığıyla oyun oynarken, %60,3'ü akıllı telefonda herhangi bir oyun oynamamaktadır. Bu oranlar örneklem grubunun önemli bir bölümünün oyun oynamak yerine telefonun diğer fonksiyonlarını daha fazla tercih ettiklerini göstermektedir. Ancak yine de telefonda oyun oynama oranı bir hayli yüksektir.



4.7. Akıllı Telefonun Zararlı Etkileri

Akıllı telefonların faydalı etkilerinin yanı sıra zararlı etkileri de söz konusudur. Bu etkiler sosyolojik, psikolojik, fiziksel ve ekonomik olarak sıralanabilir.

Tablo 5: Aşırı Telefon Kullanımının Zararları

Telefon Kullanımının Zararlı Etkileri	Az		Çok		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Göz sağlığını etkiler	55	14,5	283	74,5	338	88,9
İnsanı robotlaştırır	56	14,7	258	67,9	314	82,6
Uyku bozukluğuna yol açar	50	13,2	258	67,9	308	81,1
Kanser gibi radyasyona bağlı hastalıkları artırır	71	18,7	207	54,5	278	73,2
Hafızayı zayıflatır	89	23,4	180	47,4	269	70,8
Bireyin ve hanehalkının ekonomisine zarar verir	120	31,6	126	33,2	246	64,7

Örneklem grubundakilerin büyük bir çoğunluğu akıllı telefonların zararlı etkilerinin farkındadır. Zararlı etkiler içerisinde göz sağlığının bozulması %88,9'luk oranla birinci sıradadır. Bu oran içerisinde "az etkiler" diyenlerin oranı %14,5 çok etkiler diyenlerin oranı %74,5'tir. Göz sağlığından sonra bir diğer olumsuz etki insanın robotlaşmasıdır. Yani telefon kullanımını abartarak çevrenin farkında olmama ve akıl dışı bir davranış sergileme durumu ortaya çıkmaktadır. Burada da "az etkiler" cevabını verenler %14,7, "çok etkiler" cevabını verenler %67,9'luk bir orana sahiptir. Her ikisinin toplam oranı %82,6'dır. Zararlı etkiler konusunda üçüncü faktör uyku bozukluğudur. Özellikle gece geç saatlere kadar telefonda ve sosyal medyada zaman harcayanlar uyku düzenini yitirmektedirler. Ayrıca sürekli maruz kalınan yüksek ışık da yine uyku üzerinde olumsuz etkiye sahiptir. Bu açıdan bakıldığında örneklem grubunun %81,1'i akıllı telefonların uyku bozukluğuna sebep olduğu görüşündedir. Bunlardan az etkiler cevabını verenler %13,2, "çok etkiler" cevabını verenler %67,9'dur.

Zararlı etkiler konusunda dördüncü faktör hafızanın zayıflamasıdır. Telefon numaraları, internetteki hazır bilgiler, cep telefonuna kaydedilen şifreler vs. şeyler bir yandan hayatımızı kolaylaştırırken diğer yandan zihnimizi tembelleştirmektedir. Düşünmeyen ve tekrar etmeyen bir bellek unutmaya daha elverişlidir. Bununla bağlantılı olarak öğrencilerin %70,8'i akıllı telefonların hafızayı zayıflatacağını düşünmektedirler. Bunlar içerisinde "az etkiler" diyenlerin oranı %23,4 "çok etkiler" diyenlerin oranı %47,4'tür. Öte yandan cep telefonları yaydığı radyasyon nedeniyle de insan sağlığını olumsuz etkilemektedir. Örneklem grubunun %73,2'si telefonların yaydığı radyasyonun kanser gibi önemli hastalıklara neden olacağını



düşünmektedir. Bunlar içerisinde “az etkiler” görüşüne sahip olanların oranı %18,7, “çok etkiler” görüşüne sahip olanların oranı %54,5’tir.

Tüm bu etkilerle birlikte cep telefonlarının bir de ekonomik etkisi söz konusudur. Gerek alırken gerekse kullanırken bireyin ve hanehalkının ekonomisine bir yük getirmektedir. Günümüzde akıllı telefon fiyatları 500-4000 TL arasında değişirken, kullanım maliyeti de kullanılan pakete veya süreye bağlı olarak değişebilmektedir. Bu açıdan örneklem grubunun %64,7’si akıllı telefon kullanımının bireyin ve hanehalkının ekonomisine zarar vereceğini düşünmektedir. Bunlar içerisinde “az etkiler” cevabını verenlerin oranı %31,6, “çok etkiler” cevabını verenlerin oranı %33,2’dir.

4.8. Akıllı Telefon ve Haber Alma

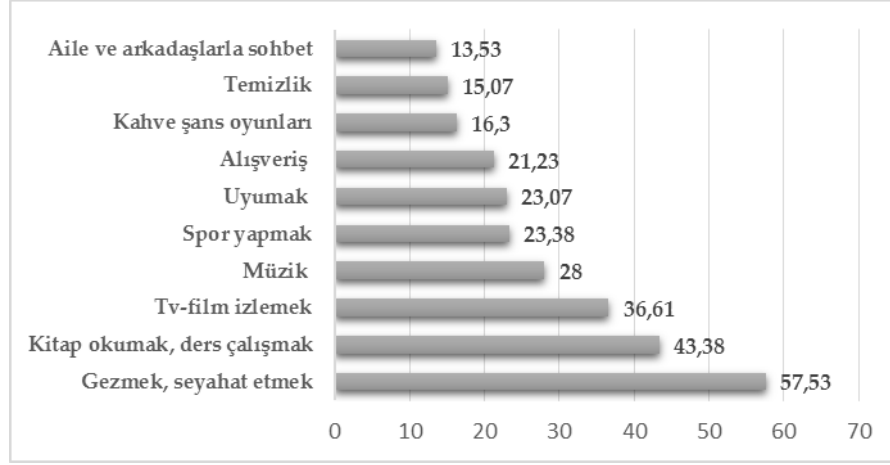
Akıllı telefonların bir diğer önemli fonksiyonu güncel gelişmelerden anlık haberdar etmesidir. Özellikle sosyal medya, diğer konularda olduğu gibi bunda da ön plandadır. Örneklem grubunun %36,8’i daha çok Facebook, Twitter gibi sosyal medya araçlarıyla, %33,9’u televizyon aracılığıyla, %24,2’si haber siteleriyle ve %0,5’i radyo ile güncel gelişmelerden haberdar olmaktadır. %2,9’u ise haber izlemediğini belirtmiştir ve diğer seçeneğini işaretleyenlerin oranı %1,6’dır. Bu oranlara bakıldığında sosyal medya ve haber sitelerinin toplam oranının %70,7 olması akıllı telefonun haber alma konusunda ciddi bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

4.9. Diğer Boş Zaman Faaliyetleri

Akıllı telefonlar dışında örneklem grubunun diğer boş zaman faaliyetleri de sosyal yaşam biçimi açısından son derece önemlidir. Örneklem grubuna akıllı telefonlar dışında boş zamanlarınızda en fazla yaptığınız 3 faaliyet nedir? Sorusu sorulmuştur. Örneklem grubunun %57,53’ü gezmek, seyahat etmek, %43,38’i kitap okumak, ders çalışmak, %36,61’i tv-film izlemek, %28’i müzik dinlemek, %23,38’i spor yapmak, %23,07’si uyumak, %21,23’ü alışveriş yapmak, %16,3’ü kahvehaneye gitmek, şans oyunları oynamak, %15,07’si temizlik yapmak, %13, 53’ü aile ve arkadaşlarla sohbet etmek gibi cevaplar vermişlerdir.



Grafik 3: Diğer Boş Zaman Faaliyetleri



4.10. Kitap Okuma Alışkanlığı

Örneklem grubunun %24,2'si günlük hayatta sık sık kitap, makale veya dergi okurken, %57,9'u arada okumaktadır. %17,9'u ise herhangi bir okuma faaliyetinde bulunmamaktadır. Bu oranlar öğrencilerin okumaya yeterli ilgi göstermediğini ortaya koymaktadır. Akıllı telefonlar ise teknolojileri sayesinde kitap, makale ve dergileri bünyesinde barındırabilmektedir.

Örneklem grubunun %17,6'sı telefonda kitap, makale ve dergi okurken, %47,1'i arada okumaktadır. %33,9'u ise herhangi bir okuma faaliyetinde bulunmamaktadır. Elde edilen bu oranlar tatmin edici olmasa da, yine de telefonların okuma üzerindeki olumlu etkisini göstermektedir.

Sonuç

Bireylerin çalışma ve okul hayatının dışında kalan zamanlarda ne yaptıkları, zamanlarını nasıl geçirdikleri/değerlendirdikleri sosyolojik açıdan oldukça önemli bir durumdur. Çünkü sosyal yaşamın tanımlanması daha çok boş zamanlar üzerinden yapılmaktadır. Geleneksel dönemde boş zaman aktiviteleri bireysel ve toplumsal olarak ikiye ayrılırken, modern dönemde bu aktiviteler hem bireysel ve toplumsal, hem de sanal olma özelliğini taşımaktadır. Bireyler artık yüzyüze gelmeden birbirleriyle sosyal medyada rahat bir iletişim imkânına sahiptirler. Bu da sanal bir sosyalizasyon sürecini yansıtmaktadır. Ayrıca teknolojinin yeni bir ürünü olan akıllı telefonlar hem sosyal medya açısından hem de sunduğu diğer olanaklar açısından çevresel faktörlerin etkisini azaltmakta veya niteliğini değiştirmektedir. Artık insanlar çevreye daha az bağlı kalmakta ve telefonla özdeşleşen bir hayat tarzı oluşturmaktadır.

Yapılan araştırmada akıllı telefonların bireylerin sosyal yaşam biçimini ciddi şekilde etkilediği ortaya çıkmıştır. Örneklem grubunun tamamına yakını akıllı telefon kullanmaktadır. Tablet ve bilgisayar kullanımı akıllı telefonlara oranla daha düşüktür. Akıllı telefonların dünya genelinde yaygınlaşması ve buna bağlı olarak sahip oldukları özelliklerin artık zorunlu bir gereksinim



haline gelmesi, bu araştırmadaki yüksek kullanım oranını makul göstermektedir. Ancak telefon kullanım süreleri oldukça yüksektir. Telefonunu günlük dört saatten daha fazla kullananların oranının %61,6 olması son derece önemli bir durumdur.

Örneklem grubunun yarıdan fazlasının sosyal yaşam alanlarında başkalarıyla ilgilenmek yerine telefonlarıyla meşgul olmaları, sosyal açıdan önemli bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Öte yandan bu durumun yanlışlığını kabullenmek yerine onlar, başkalarının daha fazla telefonla ilgilendiğini savunarak, kendi davranışlarını meşrulaştırmaya çalışmaktadırlar. Yine örneklem grubunun yarıdan fazlası, akıllı telefonla ilgilenmelerinin sosyal çevrelerinde rahatsızlık yarattığını, yaklaşık %70'i de kendilerinin de bu durumdan rahatsız olduklarını belirtmektedirler. Bu da demektir ki modern çağın bir aracı olan akıllı telefonlar, bireyleri kendilerine bağlamakta, alıştırmakta ve bireyler artık isteseler de bu durumdan kurtulamamaktadırlar.

Ankete katılan öğrenciler akıllı telefonların ve diğer teknolojik olanakların sosyal açıdan ve diğer açılardan yaratmış olduğu tehlikenin veya dezavantajlı durumların farkındadırlar. Bu açıdan öğrencilerin büyük bir çoğunluğu eski insanların daha mutlu olduklarını ve eğer imkan olsa o zamanda yaşamak istediklerini belirtmişlerdir. Ancak buna rağmen bu telefonların yalnızlık duygusunu azalttığı konusunda fikir sahibi olanların yüksek bir orana sahip oldukları görülmektedir. Örneklem grubunun böyle düşünmesinin nedeni sosyal etki ve uyuma davranışıyla açıklanabilir. Yani herkes telefonu ile uğraşırken kendilerinin de yalnız kalmamak adına telefona sarıldıkları düşünülebilir. Bu da sosyal etki ve uymayı gösterir.

Akıllı telefonların en önemli fonksiyonlarından biri olan sosyal medyanın öğrenciler tarafından yaygın olarak kullanıldığı yapılan araştırma neticesinde ortaya çıkmıştır. Sırasıyla Whatsapp, Facebook ve Twitter gibi sosyal paylaşım ve iletişim araçları örneklem grubu tarafından sıkça kullanılmaktadır. Bunların yaygın olarak kullanımı, bir yandan sosyal çevreyle iletişimi sürekli hale getirmekte, diğer yandan ciddi manada zaman kaybına yol açmaktadır. Ayrıca burada paylaşılan bilgiler kimi zaman gerçeği yansıtmamakta kimi zaman da gerçeğin sadece iyi taraflarını göstererek onun bütününden uzaklaştırmaktadır. Öte yandan örneklem grubunun önemli bir kısmı güncel haberleri sosyal medya aracılığıyla almaktadır. Haber almada birinci sırada sosyal medya, ikinci sırada televizyon ve üçüncü sırada haber siteleri bulunmaktadır.

Akıllı telefonların insan sağlığı üzerinde önemli etkileri söz konusudur. Yapılan araştırmada örneklem grubunun fiziksel ve ruhsal açıdan akıllı telefonların zararlı etkilerinin farkında oldukları gözlemlenmiştir. Özellikle



yaydığı radyasyon fiziksel hastalıklara, telefon ekranına sürekli odaklanmak göz sağlığına ve eklem rahatsızlıklarına yol açmaktadır. Psikolojik açıdan da etrafa yabancılaştırmakta, adeta robotlaştırmakta, hafızayı zayıflatmakta ve uyku bozukluklarına yol açmaktadır.

Akıllı telefonların birey ve toplum için zarardan çok yarar sağlaması için bazı önerilerde bulunmak mümkündür:

- İlk olarak bu telefonlarla küçük yaşta tanışmanın bireyin sosyal gelişimi açısından olumsuz etkilere sahip olacağı bilinmeli ve ebeveynler bu konuda dikkatli olmalıdır. Özellikle çocukların yanında sürekli telefonla meşgul olmak, onları “sosyal öğrenme” metoduyla telefon meraklısı haline getirmektedir. Yani büyükler ne kadar telefonla meşgul olurlarsa küçükler o kadar telefona ilgi duyarlar ve telefonu kullanma konusunda daha istekli olurlar. Bunu önlemek için çocukların yanında mümkün olduğunca telefonla ilgilenilmemelidir.
- Akıllı telefonların ve tabletlerin bir oyuncak olmadığı çocuklara öğretilmelidir. Çocuklar ağladığında veya canları sıkıldığında onları susturmak veya can sıkıntılarını gidermek için ellerine bir telefon tutuşturulmamalıdır.
- Akıllı telefonların çocuklara yönelik olumsuz etkilerini gidermek için aileden başlamak kaydıyla eğitim programları oluşturulmalı, özellikle çocuklara ve ergenlere yönelik olarak hem ailede hem de okullarda bu konuyla ilgili daha yoğun ve nitelikli eğitim verilmelidir.
- Boş zamanın dinlenme ve kişisel gelişim açısından son derece önemli olduğu unutulmamalı, bu zamanlar yalnızca akıllı telefon, internet, sosyal medya gibi teknolojik unsurlarla ilgilenecek heba edilmemelidir.
- Sosyal medya konusunda hem yetişkinler hem de çocuklar daha dikkatli davranmalıdırlar. Gerek zaman kaybı gerekse sosyal medyanın çeşitli zararları konusunda bilinçlilik düzeyi artırılmalıdır.
- Asosyallik, hafıza sorunları, her şeyden haberdar olma duygusunun yarattığı stres, mekanikleşme/robotlaşma, göz tansiyonu, boyun fıtığı gibi sorunlardan herhangi biriyle karşılaşıldığında hemen konusunda uzman birine danışılmalıdır.
- Son olarak telefonların yaratmış olduğu sınırsızlık hissi azaltılmalı ve telefon kullanımında birey kendi sınırlarını çizebilmelidir.

Kaynakça

Axelsen, Megan (2009), “The power of leisure: I was an anoexic; I’m now a healthy triathlete”. *Lesiure Sciences*. 31, 330–346.

<http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/01490400902988283> Son Erişim Tarihi: 30.06.2017



Aytaç, Ömer (2002), "Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar", *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Cilt: 12, Sayı: 1, Sayfa: 231-260*,

<http://web.firat.edu.tr/sosyalbil/dergi/arsiv/cilt12/sayi1/231-260.pdf> Son Erişim Tarihi: 15.05.2017

Aytaç, Ömer (2005), "Kapitalizm ve Boş Zaman", *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Cilt: 6 Sayı: 1 Haziran*,

<http://dergipark.ulakbim.gov.tr/ogusbd/article/view/5000080813/5000074926> Son Erişim Tarihi: 25.05.2017

Kara, Tolga (2013), *Sosyal Medya Endüstrisi*, İstanbul: Beta Basım A.Ş.

Kırık, Ali Murat (2013), "Gelişen Web Teknolojileri ve Sosyal Medya Bağımlılığı", *Sosyalleşen Birey-Sosyal Medya*, Konya: Çizgi Kitabevi s.69-102

Kuşay, Yeliz (2013), *Sosyal Medya Ortamında Çekicilik ve Bağımlılık: Facebook Üzerine Bir Araştırma*, İstanbul: Beta Basım A.Ş.

Maigret, Éric (2011), *Medya ve İletişim Sosyolojisi* (çev. H. Yücel), İstanbul: İletişim Yayınları

Morgan, Clifford T. (2013), *Psikolojiye Giriş* (ed. S. KARAKAŞ & R. ESKİ), Konya: Eğitim Kitabevi

Roberts, Ken (2013), *Sociology of leisure*, Editorial Arrangement of Sociopedia.isa University of Liverpool, UK

<http://www.sagepub.net/isa/resources/pdf/Leisure2013.pdf> Son Erişim Tarihi: 15.06.2017

<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779>, Son Erişim Tarihi: 29.06.2017

<http://www.naturallivingideas.com/16-seriously-damaging-side-effects-of-your-smartphone-addiction>, Son Erişim Tarihi: 15.06.2017

<http://mediatrend.mediamarkt.com.tr/akilli-telefon-tarihi> Son Erişim Tarihi: 01.07.2017

http://ffmgu.ru/images/e/e8/Leisure_Time.pdf Son Erişim Tarihi: 04.07.2017

