



Problemli İnternet Kullanımının Utangaçlık Düzeyine Etkisi: Beden Eğitimi Öğretmen Adayları Üzerinde Bir Araştırma

“The Effect of Problematic Internet Use on Shyness Levels: A Study on Physical Education Teacher Candidates”

Burak KARABABA¹ & Ferhat CANYURT²

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Tarihçe

Yayın Geliş Tarihi: 31 Ocak 2025

Kabul Tarihi: 4 Nisan 2025

Online Yayın Tarihi: 30 Nisan 2025

DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/anatoliar.78>

Yazarlarla İletişim

1- (Sorumlu Yazar) Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum/Türkiye

e-mail: burak.karababa@erzurum.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0001-5873-5796>

2- Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum/Türkiye

e-mail: ferhat.canyurt@erzurum.edu.tr

<https://orcid.org/0009-0000-1950-5007>

Yazar Katkıları

Tüm yazarlar çalışmanın konseptine ve tasarımına katkıda bulundu.

Finansman

Bu çalışma herhangi bir kurum/kuruluştan maddi destek almadı.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ediyorlar.

Şeffaflık

Yazarlar, çalışmada hiçbir hayati özelliğin ihmal edilmediğini, dürüst, doğru ve şeffaf bir anlatım ile raporlaştırdığını ve herhangi bir tutarsızlık olmadığını beyan etmişlerdir.

Etik

Bu çalışmada bilimsel etik kriterlerine uyulmuştur.

Referans Gösterimi

Karababa, B., & Canyurt, F. (2025). Problemli İnternet Kullanımının Utangaçlık Düzeyine Etkisi: Beden Eğitimi Öğretmen Adayları Üzerinde Bir Araştırma, Anatolia Sport Research, 6(1):10-18.

Copyright © 2025 by Anatolia Sport Research

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, beden eğitimi öğretmen adaylarında problemli internet kullanımı ve utangaçlık arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.

Materyal ve Metod: Araştırma kapsamında, 163 beden eğitimi öğretmen adayı üzerinde inceleme yapılmıştır. Veri toplama aracı olarak Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği (PİK) ve Utangaçlık Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada yaş ve cinsiyet değişkenleri de ele alınmış; bu değişkenlere göre problemli internet kullanımı ve utangaçlık düzeyleri arasındaki farklar değerlendirilmiştir. Veriler, SPSS 27 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon testi, utangaçlık düzeyinin problemli internet kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca, cinsiyet değişkenine bağlı farkları incelemek için bağımsız gruplar t-testi, yaş grupları arasındaki farkları belirlemek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Bulgular: Elde edilen bulgulara göre, problemli internet kullanımı ile utangaçlık arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = 0.584$, $p < 0.01$). Bu bulgu, problemli internet kullanımının arttıkça bireylerin utangaçlık seviyelerinin de yükseldiğini göstermektedir. Ayrıca, yaş ve cinsiyet değişkenlerinin problemli internet kullanımı ve utangaçlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı belirlenmiştir.

Sonuç: Araştırmanın sonuçları, utangaçlık düzeyinin problemli internet kullanımını anlamlı düzeyde yordadığını ve utangaçlığın, problemli internet kullanımındaki varyansın %34'ünü açıkladığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, utangaç bireylerin çevrim içi ortamlara yönelme eğilimlerinin, internet kullanımında problemli davranış örüntülerine yol açabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Problemli İnternet Kullanımı, Utangaçlık.

ABSTRACT

Aim: This study examines the relationship between problematic internet use and shyness among physical education teacher candidates.

Material and Method: In this study, data were collected from 163 physical education teacher candidates. The data collection tools consisted of the Problematic Internet Use Scale (PIUS) and the Shyness Scale. The variables of age and gender were also examined, and the differences in problematic internet use and shyness levels based on these variables were evaluated. The data were analyzed using the SPSS 27 statistical package program. Pearson correlation analysis was conducted to determine the relationship between the variables, and simple linear regression analysis was used to examine the predictive effect of shyness on problematic internet use. In addition, independent samples t-test was applied to analyze gender-based differences, while one-way analysis of variance (ANOVA) was used to identify differences among age groups.

Results: The findings revealed a moderate positive correlation between problematic internet use and shyness ($r=0.584$, $p<.01$). This finding suggests that as problematic internet use increases, individuals' levels of shyness also rise. Furthermore, it was determined that age and gender variables did not create a significant difference in problematic internet use and shyness levels.

Conclusions: The results of the study revealed that the level of shyness significantly predicted problematic internet use and that shyness explained 34% of the variance in problematic internet use. This finding suggests that individuals with higher levels of shyness tend to gravitate toward online environments, which may lead to problematic patterns of internet use.

Keywords: Physical Activity, Problematic Internet Use, Shyness.

GİRİŞ

Günümüz dijital çağında, internetin yaygın kullanımı, problemli internet kullanımını giderek daha belirgin bir sosyal sorun haline getirmiştir (Ruckwongpatr vd., 2022; Sun & Yu, 2024). Problemli internet kullanımı, günlük yaşamda olumsuz sonuçlara yol açan, sorunlu internet kullanımına yönelik bir eğilimle karakterize edilen bireylerin bilinçli kullanımının dışına çıkarak aşırı ve düzensiz bir davranış sergilemeleriyle tanımlanır (Spada, 2014). Problemli internet kullanımı, yeterince kontrol edilememesi sonucu bireyin psikolojik, sosyal, okul veya iş yaşamında sorunlar yaşamasına olanak tanımaktadır (Davis, 2001). Aboujaoude (2016) tarafından yapılan çalışmada, internet kullanımının dürtüselliği teşvik ederek ve narsistik özellikleri artırarak çevrimdışı kişilikleri olumsuz etkileyebileceğini belirtilmiştir. Dolayısıyla, sınırsız internet kullanım davranışı olarak problemli internet kullanımı, bireysel kişilik özelliklerini önemli ölçüde etkileyerek, sosyal gelişimlerinin sınırlandırılmasına ve utangaç kişilik özelliklerinin oluşmasına katkıda bulunabileceğini söylenebilir.

Kişilik özelliği olarak utangaçlık, genellikle sosyal ya da değerlendirmeye dayalı durumlarda geri çekilme ve kaçınma davranışları ile kendini gösterir ve bu durumlar, bireyde gerginlik, kaygı ve utanç gibi duygularla ilişkilendirilebilir (Cheek & Buss, 1981). Utangaç bireylerin genellikle daha dar arkadaş çevrelerine, sınırlı sosyal desteğe, azalmış sosyal etkileşimlere, yetersiz öz-yansıtma becerilerine, zayıf sosyal bağlara ve iletişim eksikliklerine sahip oldukları bildirilmektedir (Chak & Leung, 2004; Huan vd., 2014; Lazarus, 1982). İnternet, utangaç bireyler için daha kontrollü ve güvenli sosyal etkileşimler sağlayabilir. Metin tabanlı ortamlarda kendilerini ifade etme ve yanıtlarını hazırlama sürecinde daha fazla zaman ve kontrol sahibi olmaları, yüz yüze iletişimdeki anında yanıt baskısının olmaması ve anonimliğin getirdiği rahatlıkla birleşerek, utangaç bireylerin çevrimiçi iletişimde daha güvenli hissetmelerine yardımcı olmaktadır (Brunet and Schmidt 2007; McKenna vd., 2002). İnternetin, utangaç bireyler için sosyal ve duygusal ihtiyaçları karşılayabilecek alternatif bir ortam sunduğu ve bu nedenle bazı bireylerin internet kullanımına yoğunlaştığı, internette geçirilen zaman arttıkça çevrimdışı sosyal etkileşimlere ayrılan zamanın azalmasına ve bunun sonucunda sosyal izolasyon ile utangaçlık düzeylerinin artmasına neden olabilecek güçlü bir internet bağımlılığının gelişmesine yol açabileceği görüşünü desteklemektedir (Huan vd., 2014). Dolayısıyla uzun vadeli internet bağımlılığının, bireylerin gerçek hayattaki sosyal zorluklara uyum sağlamalarını ve bu zorluklarla başa çıkmalarını zorlaştırabileceği ve bu durumun utangaçlık seviyelerini daha da artırabileceği düşünülmektedir.

Spor, bireylerin hem sosyal becerilerini geliştirmelerine hem de aşırı internet kullanımının yol açabileceği sosyal izolasyon ve utangaçlık gibi olumsuz etkilerle başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Çünkü düzenli fiziksel egzersiz, endorfinler ve diğer nörotransmitterlerin salınımını uyarak ruh hali ve stres dayanıklılığını iyileştiren nörokimyasal süreçlere katkıda bulunmaktadır (Alghadir & Gabr, 2020). Fiziksel aktiviteye ayrılan zamanın internet kullanımını azaltabileceği düşüncesiyle, fiziksel egzersize katılımın problemli internet kullanımıyla negatif bir ilişkiye sahip olacağı öngörülmüştür (Liu vd., 2022). Bu doğrultuda, çalışmada beden eğitimi öğretmen adaylarının tercih edilmesinin temel nedeni, bu grubun hem sosyal etkileşim düzeylerinin hem de dijital medya kullanım alışkanlıklarının, sporun bireylerin psikososyal gelişimi üzerindeki etkilerini daha kapsamlı bir biçimde değerlendirmeye olanak tanımasıdır. Ayrıca, söz konusu bireylerin gelecekte öğrencilere rol model olma potansiyelleri göz önüne alındığında; utangaçlık ve problemli internet kullanımı gibi psikososyal değişkenlerin erken dönemde incelenmesi, hem bireysel gelişim hem de mesleki yeterlikler açısından önemli bir gereklilik olarak görülmektedir.

MATERYAL VE METOD

Araştırma Yöntemi

Çalışma, nicel araştırma yöntemi çerçevesinde ve ilişkisel tarama modeli doğrultusunda tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlayan araştırma desenlerinden biridir (Karasar, 2007).

Etik kurul onayı “Atatürk Üniversitesi Rektörlüğü Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı” tarafından 24.12.2024 tarih E-70400699-000-2400423863 sayılı kararı ile alınmıştır.

Katılımcılar

Araştırmaya toplam 163 beden eğitimi öğretmen adayı katılmıştır. Katılımcıların 76’sı kadın 87’si erkektir. Katılımcıların 125’i 18-22 yaş aralığına, 22’si 23-27 yaş aralığına ve 16’sı 28 ve üzeri yaşına sahip oldukları görülmektedir. Katılımcılar basit rastgele (random) örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Verilerin toplanma süreci katılımcılara fiziki olarak hazırlanan ölçme araçları aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda rastgele örnekleme yöntemiyle toplamda 163 beden eğitimi öğretmen adayından veriler toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırma sürecinde, araştırmanın amaçları doğrultusunda geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış veri toplama araçları kullanılmıştır. Bu ölçme araçları hakkında tanıtıcı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği: Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği (PIKO), bireylerin internet kullanım düzeylerini sağlıklı ya da problemli olarak değerlendirebilmek amacıyla Ceyhan ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 5’li Likert tipi yapıdadır ve toplam 33 maddeden oluşmaktadır; bu maddelerden 7. ve 12. madde ters puanlanmaktadır. Üç alt boyuttan oluşan ölçek; İnternetin Olumsuz Sonuçları, Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık ve Aşırı Kullanım olmak üzere üç temel yapıyı kapsamaktadır. Ölçekten alınan toplam puan 33 ile 165 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar bireyin problemli internet kullanım düzeyinin arttığını göstermektedir. Geliştirici çalışmada ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı 0.94 olarak rapor edilmiş; bu çalışmada ise Cronbach alfa katsayısı 0.95 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutları bulunmasına rağmen, araştırmanın temel amacı bireylerin genel problemli internet kullanım düzeyini belirlemek ve bunun utangaçlıkla olan ilişkisini incelemek olduğundan, analizlerde toplam puan üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Alt boyutlara ilişkin analizler araştırmanın kapsamı dışında bırakılmıştır.

Utangaçlık Ölçeği: Araştırmada, bireylerin utangaçlık düzeylerini belirlemek amacıyla Cheek ve Briggs (1990) tarafından geliştirilen ve Güngör (2001) tarafından Türkçeye uyarlanan Utangaçlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, 5’li Likert tipi derecelendirme sistemine sahip olup, 20 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçme aracıdır. Katılımcılardan, “Bana Hiç Uygun Değil” ile “Bana Çok Uygun” arasında değişen beşli derecelendirme ölçeğine göre kendilerine en uygun seçeneği işaretlemeleri istenmiştir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 20 ile 100 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar bireyin kendisini daha utangaç olarak algıladığını göstermektedir. Geliştirici çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa = .91 olarak belirlenmiş; bu araştırmada ise Cronbach alfa katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır.

Prosedür

Çalışmada veriler, fiziki olarak hazırlanan veri toplama araçları aracılığıyla yüz yüze görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Katılımcılar, basit rastgele örnekleme yöntemi ile belirlenmiş ve araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayandırılmıştır. Veri toplama sürecinde katılımcılara, kişisel bilgilerinin alınmadığı, verdikleri yanıtların gizli tutulacağı ve istedikleri takdirde çalışmadan herhangi bir aşamada çekilebilecekleri açık bir şekilde bildirilmiştir.

İstatistiksel Analiz

Verilerin analizinde SPSS 27 paket programı kullanılmıştır. İlk olarak verilerin normal dağılıma uygunluğu, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, -1.5 ile +1.5 aralığında yer alan değerlerin normal dağılım göstergesi olarak kabul edildiği belirtilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2007). Çalışmada elde edilen çarpıklık ve basıklık değerlerinin bu sınırlar içinde yer alması nedeniyle parametrik testler tercih edilmiştir. Veri analizinde, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca, cinsiyet değişkenine bağlı grup farklılıklarını incelemek için bağımsız gruplar t-testi, yaş grupları arasındaki farkları belirlemek amacıyla ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyete Göre Problemlı İnternet Kullanımı ve Utangaçlık Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Erkek		Kadın		t	p
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss		
PİK	2.25	.69	2.20	.78	.39	.69
Utangaçlık	2.26	.91	2.18	.84	.55	.58

Tablo 1'e göre, erkek katılımcıların Problemlı İnternet Kullanımı (PİK) ortalaması $2.25 \pm .69$, kadın katılımcıların ise $2.20 \pm .78$ olarak hesaplanmıştır. Utangaçlık düzeyi açısından erkeklerin ortalaması $2.26 \pm .91$, kadınların ise $2.18 \pm .84$ 'tür. Bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, cinsiyet değişkenine bağlı olarak PİK ($t = .39$, $p = .69$) ve utangaçlık ($t = .55$, $p = .58$) düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 2. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre İnternet Kullanımı ve Utangaçlık Düzeylerinin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	n	$\bar{X}$	Ss	F	p
Problemlı İnternet Kullanımı	18-22	125	2.13	.69	.330	.719
	23-27	22	2.20	.88		
	28 Yaş ve üzeri	16	2.09	.92		
Utangaçlık	18-22	125	2.26	.86	.514	.599
	23-27	22	2.08	.74		
	28 Yaş ve üzeri	16	2.11	1.19		

Yaş değişkenine göre 18-22, 23-27 ve 28 yaş ve üzeri gruplar halinde incelenen spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin problemlı internet kullanımı ve utangaçlık düzeyleri arasında ($p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımı ve Utangaçlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	n	r	p
Problemlı İnternet Kullanımı Utangaçlık	163	,584	<,01**

** p<01

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, öğrencilerin problemlı internet kullanımı ile utangaçlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak orta düzeyde ve pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = ,584$, $p < ,01$). Bu sonuç, problemlı internet kullanımının artmasıyla birlikte utangaçlık düzeylerinin de anlamlı bir şekilde arttığını göstermektedir.

Tablo 4. Utangaçlık Düzeyine Göre Problemlı İnternet Kullanımını Yordamak İçin Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

	R	R ²	F	p	B	t	p
Utangaçlık	,584	,341	83,45	<,001	,495	9,13	,001

Tablo 4 incelendiğinde, utangaçlık düzeyinin problemlı internet kullanımını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($F = 83.45$, $p < .001$). Regresyon analizi bulguları, utangaçlık değişkeninin problemlı internet kullanımındaki toplam varyansın %34.1'ini açıkladığını ortaya koymaktadır ($R^2 = .341$). Ayrıca, regresyon katsayısı incelendiğinde, katılımcıların utangaçlık düzeyinde bir birimlik artışın, problemlı internet kullanım puanında yaklaşık ,495 birimlik bir artışa neden olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin problemlı internet kullanımı ve utangaçlık düzeyleri çeşitli demografik değişkenler bağlamında incelenmiş ve bu iki değişken arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, yaş ve cinsiyet değişkenlerinin problemlı internet kullanımı ile utangaçlık düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Literatürde yer alan bazı araştırmalar bu bulgularla örtüşmektedir. Örneğin, Zorbaz ve Dost (2014) tarafından lise öğrencileriyle yapılan çalışmada, cinsiyetin problemlı internet kullanımı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı rapor edilmiştir. Benzer şekilde, Odacı ve Çelik (2013) de üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada, cinsiyetin hem problemlı internet kullanımı hem de utangaçlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını ortaya koymuşlardır. Bu sonuçlar, cinsiyetin söz konusu psikososyal değişkenler üzerindeki etkisinin sınırlı ve bağlama bağlı olabileceğine işaret etmektedir. Öte yandan, literatürde bu bulgularla çelişen çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Tsai ve Lin (2003) erkeklerin çevrim içi oyunlara daha fazla zaman ayırdığını ve bunun problemlı internet kullanımını artırdığını belirtmiştir. Akbaş ve arkadaşları (2019) tarafından yürütülen bir meta-analiz çalışması da erkeklerin problemlı internet kullanım düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, Durkee ve arkadaşları (2012) Avrupa merkezli çalışmalarında, kadınların sosyal medya platformlarına yönelik bağımlılık geliştirme riskinin azımsanamayacak düzeyde olduğunu vurgulamış; Morahan ve Schumacher (2000) ise kadınların çevrim içi ortamlarda sosyal bağlar kurma eğilimlerinin utangaçlık duygusunu geçici olarak azalttığını, ancak bu eğilimin uzun vadede bağımlılık davranışlarına dönüşebileceğini ifade etmiştir. Bu çalışmada elde edilen bulguların, spor bilimleri öğrencilerinin aktif yaşam tarzı, fiziksel etkinliğe yüksek katılım düzeyleri ve sosyal etkileşim fırsatlarının fazlalığı nedeniyle, internet kullanımının olumsuz etkilerini sınırlandırabilecek bir denge oluşturmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, beden eğitimi öğretmen adaylarının mesleki olarak iletişim becerilerine ve grup içi etkileşime daha fazla önem vermesi, utangaçlık düzeylerini azaltıcı bir etki yaratmış olabilir.

Literatürde, yaş değişkenine göre problemli internet kullanımı ve utangaçlık düzeylerinin incelendiği çeşitli çalışmalar mevcuttur ve bu çalışmaların bulguları, mevcut araştırmamızla büyük ölçüde paralellik göstermektedir. Örneğin, Öztürk ve Özmen (2011) tarafından öğretmen adaylarıyla yürütülen çalışmada, yaş değişkeninin problemli internet kullanımı ve utangaçlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı rapor edilmiştir. Benzer şekilde, Odacı ve Berber (2013), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada yaşın bu iki değişken arasındaki ilişkiyi anlamlı düzeyde etkilemediğini belirtmiştir. Bu bulgular, yaş değişkeninin problemli internet kullanımı ve utangaçlık düzeyleri üzerindeki etkisinin sınırlı olabileceğini ve bireylerin gelişimsel dönemlerine göre farklılık gösterebileceğini düşündürmektedir. Ergenlik döneminde bireylerin artan sosyal kaygıları ve yüz yüze iletişimden kaçınma eğilimleri, utangaçlık düzeyini yükseltebilmekte ve bu durum bireyleri çevrim içi ortamlara yönlendirebilmektedir (Chak & Leung, 2004). Özellikle genç bireylerin interneti kaçış aracı olarak kullanmaları, problemli internet kullanımı riskini artırabilmektedir (Kuss & Griffiths, 2012). Bu bağlamda, problemli internet kullanımı ve utangaçlık düzeyleri, çocukluk döneminden ergenliğe ve genç yetişkinliğe geçişle birlikte artış gösterebilmektedir (Yen vd., 2007). Geç ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde bireylerin internet erişim olanaklarının artması ve sosyal bağlanma ihtiyaçlarının çeşitlenmesi, problemli internet kullanımı açısından kritik bir risk oluşturabilir (Young, 1999). Nitekim, bazı araştırmalar genç yetişkinlerin interneti sosyal etkileşim ve eğlence aracı olarak daha yoğun şekilde kullandıklarını; buna karşın ileri yaş gruplarında bu kullanımın daha işlevsel hale geldiğini ve problemli kullanma riskinin azaldığını göstermektedir (Ahmad vd., 2020; Sharma & Sharma, 2018). Bu çalışmada yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık saptanmamış olmasının olası nedenlerinden biri, araştırmanın örneklemi oluşturan beden eğitimi öğretmen adaylarının benzer gelişimsel özelliklere ve yaş aralığına sahip olmalarıdır. Ayrıca, bu grubun fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzına sahip olması, sosyal etkileşim düzeylerinin yüksekliği ve grup içinde çalışmaya dayalı akademik yapıları, hem utangaçlık düzeyini hem de internet kullanım alışkanlıklarını dengeleyici bir faktör olarak etkileyebilir. Bu bağlamda, elde edilen bulguların katılımcı grubunun yapısal özelliklerinden kaynaklanabileceği değerlendirilmektedir.

Çalışmanın bulguları, problemli internet kullanımı ile utangaçlık arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Literatürde, problemli internet kullanımı ile utangaçlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu rastlanmıştır. Örneğin, Chak ve Leung (2004) tarafından yapılan bir çalışmada, utangaç bireylerin çevrimiçi ortamlarda daha fazla zaman geçirme eğiliminde olduklarını ve bu durumun problemli internet kullanımına yol açabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Eldeleklioğlu ve Vural (2013), yaptıkları bir araştırmada utangaçlık düzeyinin artmasıyla birlikte internet bağımlılığı riskinin de arttığını belirtmişlerdir. Bu ilişki, utangaç bireylerin sosyal etkileşimlerde yüz yüze reddedilme ya da eleştirilme riskinin düşük olduğu çevrimiçi platformlara daha fazla yönelmesiyle açıklanabilir. Özellikle çevrimiçi iletişimde, bireylerin daha az tehdit altında hissetmesi, utangaç bireylerin internet kullanımını artırarak bağımlılık geliştirme riskini artırdığı söylenmektedir (Caplan, 2002; Chak & Leung, 2004). Literatürde, utangaç bireylerin sosyal kaygı ve yalnızlık gibi psikolojik durumlar nedeniyle sanal ortamlarda daha rahat iletişim kurdukları ve bu platformları yüz yüze iletişim yerine tercih ettikleri belirtilmektedir. Ahmad, Nasreen ve Aiman (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, utangaçlığın problemli internet kullanımı üzerinde pozitif bir yordayıcı olduğu ve bu bireylerin sanal ortamları, yüz yüze iletişimde yaşadıkları sosyal baskıları hafifletmek için kullandıkları vurgulanmıştır. Bu bağlamda problemli internet kullanımının utangaç bireyler için sosyal bir kaçış ve destek aracı olarak işlev gördüğü, bu durumun ise bireylerin çevrimdışı sosyal becerilerinde zayıflamaya yol açabileceği belirtilmiştir.

Spor, bireylerin utangaçlık düzeylerini etkileyen önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan çalışmalar, sporcu bireylerin, sporcu olmayanlara göre daha düşük utangaçlık seviyelerine sahip olduğunu ve düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin özgüvenini artırarak sosyal çekingenliklerini azaltabileceğini göstermektedir (Ustalar, 2019). Spor etkinlikleri sırasında elde edilen başarıların,

bireylerin kendilerini daha değerli ve kabul edilmiş hissetmelerine katkı sağlayarak utangaçlık düzeylerini azaltabileceği söyleyebilir. Benzer şekilde, problemlı internet kullanımı (PİK), spor kulüplerine üye ergenlerde daha düşük oranlarda görülmekte ve aktif bir yaşam tarzının problemlı internet kullanımını önlemede etkili bir strateji olabileceği belirtilmektedir (Villanueva, 2021). Ancak PİK, sporcular arasında fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde karmaşık etkiler oluşturabilir. Sporcuların interneti iletişim, eğlence ve iş amaçlı yaygın bir şekilde kullanması, bazı olumsuz sonuçları da beraberinde getirebilir. Özellikle elit sporcularda, rekabet baskısı ve yoğun antrenman programları gibi yaşam tarzı faktörlerinin, problemlı internet kullanımına yatkınlığı artırabileceği vurgulanmaktadır (Marazziti vd., 2023).

Problemlı internet kullanımı, bireylerin internet kullanımı sırasında kontrolü kaybetmeleri ve bu durumun günlük yaşamlarını olumsuz etkilemesiyle tanımlanan önemli bir kavramdır. İnternetin hızla yaygınlaşması ve dijital etkileşimlerin artışı, bu sorunun özellikle gençler ve üniversite öğrencileri arasında daha belirgin hale gelmesine yol açmıştır. Benzer şekilde, utangaçlık, bireylerin sosyal etkileşimlerde çekingenlik, kaygı ve rahatsızlık hissetmesiyle karakterize edilen bir psikolojik durumdur. Sonuç olarak, sporun hem utangaçlık düzeylerini azaltmada hem de problemlı internet kullanımını önlemede koruyucu bir etki sunduğu, bireylerin sosyal ve dijital yaşamlarını dengelemede önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Çalışmanın bulguları, problemlı internet kullanımı ve utangaçlık arasındaki pozitif ilişkinin varlığına dikkat çekmekte olup, bu iki kavram arasındaki bağlantıyı derinlemesine inceleyerek mevcut literatüre katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın bulguları önemli katkılar sunmakla birlikte, belirli sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmelidir. Öncelikle, çalışma yalnızca spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören beden eğitimi öğretmen adayları ile sınırlıdır. Bu durum, elde edilen sonuçların farklı fakültelerdeki veya genel üniversite öğrencisi popülasyonundaki bireyler için genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Katılımcı grubunun fiziksel olarak aktif, sosyal etkileşim düzeyi yüksek ve takım çalışmasına dayalı bir akademik ortamda bulunması, utangaçlık ve problemlı internet kullanımı değişkenleri üzerinde dengeleyici bir etki yaratmış olabilir. Ayrıca, veriler yalnızca öz-bildirim ölçekleri aracılığıyla toplanmış olup, katılımcıların sosyal beğeni eğilimleri doğrultusunda yanıt vermeleri olasılığı göz ardı edilemez. Bu sınırlılıkların gelecekte farklı disiplinlerden gelen öğrencilerle, daha geniş yaş aralıklarını kapsayan örneklemelerle ve çok yöntemli veri toplama araçlarıyla (gözlem, nitel görüşmeler vb.) desteklenmesi, elde edilecek bulguların kapsamını genişletebilir ve farklı sonuçlara ulaşılmasına olanak sağlayabilir. Bu doğrultuda, mevcut çalışmanın bulguları, belirli bir örneklemeye özgü olarak değerlendirilmelidir.

KAYNAKLAR

- Aboujaoude, E. (2016). The Internet's effect on personality traits: An important casualty of the "Internet addiction" paradigm. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(1), 1-4. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.009>
- Ahmad, S., Nasreen, L., & Aiman, M. (2020). Shyness and psychological well-being as predictors of problematic internet use among students in Pakistan. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 10(3), 5-18.
- Akbas, U., Ergin, D. A., & Tatlı, C. (2019). The effect of gender on problematic internet usage: A meta-analysis/cinsiyetin problemlı internet kullanımı üzerindeki etkisi: Bir meta-analiz çalışması. *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*, 6(2), 361-387.
- Alghadir, A. H., & Gabr, S. A. (2020). Hormonal function responses to moderate aerobic exercise in older adults with depression. *Clinical Interventions in Aging*, 15, 1271-1283. <https://doi.org/10.2147/CIA.S259422>
- Brunet, P. M., & Schmidt, L. A. (2007). Is shyness context specific? Relation between shyness and online self-disclosure with and without a live webcam in young adults. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 938-945. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.09.001>
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)

- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A., ve Gürcan, A. (2007). Problemlı internet kullanımı ölçeğının geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 387-416.
- Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of Internet addiction and Internet use. *CyberPsychology ve Behavior*, 7(5), 559-570. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.559>
- Cheek, J. M., & Briggs, S. R. (1990). Shyness as a personality trait. In R. Crozier (Ed.), *Shyness and embarrassment*. Cambridge University Press.
- Cheek, J. M., & Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(2), 330-339. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.41.2.330>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., & Wasserman, D. (2012). Prevalence of pathological Internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. *Addiction*, 107(12), 2210-2222. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2012.03946.x>
- Eldeleklioğlu, J., ve Vural, M. (2013). Predictive effects of academic achievement, internet use duration, loneliness, and shyness on internet addiction. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 141-152.
- Güngör, A. (2001). Utangaçlık ölçeğının geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(15), 17-22.
- Huan, V. S., Ang, R. P., Chong, W. H., & Chye, S. (2014). The impact of shyness on problematic internet use: The role of loneliness. *The Journal of Psychology*, 148(6), 699-715. <https://doi.org/10.1080/00223980.2013.825229>
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel yayın dağıtım.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Lazarus, P. J. (1982). Incidence of shyness in elementary-school age children. *Psychological Reports*, 51(3), 904-906. <https://doi.org/10.2466/pr0.1982.51.3.904>
- Liu, W., Chen, J. S., Gan, W. Y., Poon, W. C., Tung, S. E. H., Lee, L. J., & Lin, C. Y. (2022). Associations of problematic internet use, weight-related self-stigma, and nomophobia with physical activity: Findings from mainland China, Taiwan, and Malaysia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12135. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912135>
- Marazziti, D., Parra, E., Arone, A., Carbone, M. G., Del Prete, L., Fantasia, S., Palermo, S., & Dell'Osso, L. (2023). Internet use amongst professional tennis players. *Clinical Neuropsychiatry*, 20(1), 9-16. <https://doi.org/10.36131/cnfiortieditore20230102>
- McKenna, K. Y., Green, A. S., & Gleason, M. E. (2002). Relationship formation on the Internet: What's the big attraction? *Journal of Social Issues*, 58(1), 9-31. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00246>
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7)
- Odacı, H., ve Çelik, Ç. B. (2013). Who are problematic internet users? An investigation of the correlations between problematic internet use and shyness, loneliness, narcissism, aggression, and self-perception. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2382-2387. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.026>
- Öztürk, E., ve Özmen-Kaymak, S. (2011). Öğretmen adaylarının problemlı internet kullanım davranışlarının, kişilik tipi, utangaçlık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 1785-1808.
- Ruckwongpatr, K., Chirawat, P., Ghavifekr, S., Gan, W. Y., Tung, S. E., Nurmala, I., & Lin, C. Y. (2022). Problematic internet use (PIU) in youth: A brief literature review of selected topics. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 46, 101150. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101150>
- Sharma, A., & Sharma, R. (2018). Internet addiction and psychological well-being among college students: A cross-sectional study from Central India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7(1), 147-151. https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc_189_17
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3-6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>
- Sun, H., & Yu, Y. (2024). Problematic internet use and shyness among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 15, 1439692. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1439692>
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S., (2007). *Using multivariate statistics*. Pearson Education,
- Tsai, C. C., & Lin, S. S. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *Cyberpsychology ve behavior*, 6(6), 649-652. <https://doi.org/10.1089/109493103322725432>
- Ustalar, A. (2019). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin benlik saygısı ve utangaçlık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Retrieved from YÖK Ulusal Tez Merkezi

- Villanueva-Blasco, V. J., García-Soidán, J. L., Isorna Folgar, M., & Arufe Giráldez, V. (2021). Association between tobacco consumption and problematic internet use and the practice of physical activity in Spanish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5464. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105464>
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: Attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41(1), 93-98.
- Young, K. S. (1999). *Internet addiction: Evaluation and treatment*. BMJ, 319(Suppl S4).
- Zorbaz, O., ve Dost, M. T. (2014). Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 298-310.