



Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi

Dergi Web sayfası: <http://dergipark.gov.tr/usakead>

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL ESNEKLİK VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ROLÜ

PREDICTIVE ROLE OF COGNITIVE FLEXIBILITY AND EMOTION REGULATION SKILLS ON INTERNET ADDICTION AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Bünyamin Ateş*, Mehmet Enes Sağar**

*Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, bunyaminates81@gmail.com
ORCID: 0000-0003-4090-1922

**Afyon Kocatepe Üniversitesi, Çocuk Bakım ve Gençlik Hizmetleri Bölümü,
mehmetenes15@gmail.com
ORCID: 0000-0003-0941-5301

Gönderilme Tarihi: 27 Şubat 2021

Yayınlanma Tarihi: 16 Nisan 2021

Özet: Bu araştırmada, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerini ne kadar yordadığı incelenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde dayalı olarak yürütülmüştür. Çalışmanın araştırma grubunu 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Türkiye’deki farklı üniversitelerde öğrenim gören 318 (%43.1) erkek, 420 (%56.9) kız olmak üzere toplam 738 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma grubunun yaş ortalaması 20.19’dur. Araştırmada veri toplama araçları olarak Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler çoklu doğrusal regresyon analiz (adimsal) yöntemi ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda; internet bağımlılığını birinci sırada “bilişsel esneklik”, ikinci sırada “duygu düzenleme becerileri” değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite, öğrenci, bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri, internet bağımlılığı.

Abstract: In this study, the extent to which cognitive flexibility and emotion regulation skills variables predicted the internet addiction levels of university students was examined. The research was conducted based on the relational screening model. The research group work in the 2020-2021 academic year studying at different universities in Turkey, 318 (43.1%) boys and 420 (56.9%) girls of a total of 738 students. The average age of the research group is 20.19. In the study, Young's Internet Addiction Test-Short Form, Cognitive Flexibility Inventory, Emotion Regulation Skills Scale and Personal Information Form were used as data collection tools. The data obtained in the study were analyzed by the multiple linear regression analysis (stepwise) method. As a result of the research; It was determined that the variables of "cognitive flexibility" in the first rank and "emotion regulation skills" in the second place significantly predicted internet addiction.

Keywords: University, student, cognitive flexibility, emotion regulation skills, internet addiction.

Giriş

Yaşanılan 21. yüzyılda bilgi ve teknolojiye ulaşım geçmişe göre daha hızlı ve kolay olmaktadır. Artık bireyler ihtiyaç duydukları bilgiye teknolojik araçlar sayesinde anlık olarak ulaşabilmektedir. Teknolojik gelişmeler ve bu bağlamda internet yaşamın önemli ve vazgeçilmez bir unsuru olmuştur. İnternet bugün eğitim alanından sağlığa kadar birçok kurum tarafından ve bilgi aramadan eğlenceye kadar birçok amaç için kullanılabilir durumdadır. İnternetin pek çok alanda yaşamı kolaylaştıran bir işlevinin yanı sıra olumsuz etkilerinin de olduğu söylenebilir. İnternet bağımlılığı bu olumsuz etkilerden biri olarak dikkat çekmektedir (Panicker ve Sachdev, 2014; Liu, Nie ve Wang, 2017).

İnternet bağımlılığı kişilerin interneti aşırı ve kontrolünü yitirmiş bir biçimde kullanmalarına bağlı olarak bireylerde işlev kaybına neden olan küresel bir sorundur (Jelenchick, Hawk ve Moreno, 2016; Dahl ve Bergmark, 2020). İnternet bağımlılığı kavramı ilk kez 1996 yılında kullanılmıştır (Mihajlov ve Vejmelka, 2017). Bu kavram Young (1996) tarafından alan yazına kazandırılmıştır. Ona göre internet bağımlılığı, alkol ya da uyuşturucu madde bağımlılığı gibi bireylerde akademik, sosyal ve mesleki işlev kaybına sebep olan ve patolojik kumar oynamaya çok benzerlik gösteren bir dürtü kontrol bozukluğu olarak ele alınmalıdır (Young, 1996). İnternet bağımlılığı kavramı, bireyin interneti aşırı, dürtüsel ve kontrolünü kaybetmiş bir şekilde kullanmasına bağlı olarak değişik alanlarda işlev kaybı yaşamasına yol açan bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır (Beard ve Wolf, 2001; Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazowitz, Gold ve Stein, 2003; Caplan, 2005). Bu bağlamda internet bağımlılığı, kişinin denetim ve kontrolünü kaybederek sürekli, yoğun bir şekilde internet kullanımına bağlı olarak yaşamın değişik alanlarında işlev kaybı yaşamasına yol açan bir sorun olarak ifade edilebilir. Mental bozuklukların tanılma ve sayımsal el kitabının beşinci basımında (DSM-5) internet bağımlılığı henüz yer almamakla birlikte internet bağımlılığı türlerinden biri olan internette oyun bozukluğunun yer alması önemli bir adım olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca ruh sağlığı sorunu olarak değerlendirilmeye başlanan internet bağımlılığına yönelik gerçekleştirilen araştırmalarda da son yıllarda bir artış olduğu görülmektedir (Kuss, Griffiths ve Binder, 2013).

Bireylerin yaşamında önemli bir yere sahip olan ve yaygın bir biçimde kullanılan internet özellikle genç nüfus tarafından popüler olarak kullanılmaktadır (Gonzalez, 2002; Tserkovnikova, Shchipanova, Uskova, Puzyrev ve Fedotovskih, 2016; Anderson, Steen ve Stavropoulos, 2017). Genç nüfus bağlamında üniversite öğrencileri, bütün internet kullanıcıları grupları içerisinde internet bağımlılığı geliştirme konusunda en duyarlı gruplardan biri olarak görülmektedir (Yeap, Ramayah, Kurnia, Halim ve Ahmad, 2015). Üniversite öğrencilerinin interneti kötüye kullanmalarına neden olan faktörler arasında ücretsiz ve sınırsız internet erişimi, zaman yönetimindeki yetersizlikler, ebeveyn kontrolünden uzak olma, çevrimiçi arkadaşlıklar, internete herhangi bir giriş çıkış yapmak için yasal bir kriterinin olmaması, çevrimiçi faaliyetlerde sansür durumunun bulunmaması ve internetin daha az bir çaba ile kolay yoldan popüler olma fırsatı vermesi vb. etkenler sayılabilir (Young, 2004).

Alanyazın incelendiğinde internet bağımlılığının depresyon (Young ve Rodgers, 1998; Bener ve Bhugra, 2013; Ivezaj, Potenza, Grilo ve White, 2017; Liu, Nie ve Wang, 2017; Kitazawa, Yoshimura, Murata, Sato-Fujimoto, Hitokoto, Mimura, Tsubota ve Kishimoto, 2018), yalnızlık (Huan, Ang, Chong ve Chye, 2014; Panicker ve Sachdev, 2014), stres (Panicker ve Sachdev, 2014), kişilerarası ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar (Kalkan, 2012; Şahan ve Eraslan Çapan, 2017), özdenetim (Shirinkam, Shahsavarani, Toroghi, Mahmoodabadi, Mohammadi, ve Sattari, 2016), sosyal fobi (Kılıç ve Durat, 2017; Karthikeyan, Thirunaaukarasu, Norman, Vidya ve Mani 2018), akademik başarısızlık (Huang, Lu, Liu, You, Pan, Wei, He ve Wang, 2009), madde kullanımı (Liu, Desai, Krishnan-Sarin, Cavallo ve Potenza, 2011; Rucker, Akre, Berchtold ve Suris, 2015), uyku bozukluğu (Tan, Chen, Lu ve Li, 2015; Kitazawa, Yoshimura, Murata, Sato-Fujimoto, Hitokoto, Mimura, Tsubota ve Kishimoto, 2018), psikosomatik semptomlar (Cao, Sun, Wan, Hao ve Tao, 2011) ve kişilik özellikleri (Durak Batıgün ve Kılıç, 2011; Chang, Lee ve Hsieh, 2019) gibi değişkenler ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri değişkenlerinin internet bağımlılığı değişkeni ile ilişkili ve internet bağımlılığının anlamlı düzeyde birer yordayıcıları olabileceği düşünülmektedir.

Bilişsel esneklik kavramı, kişinin herhangi bir duruma ilişkin mevcut seçenek ve alternatiflerin farkında olması, karşılaştığı durumlara uyum sağlaması olarak açıklanmaktadır. Kişinin tek veya sınırlı sayıda alternatif ve çözümü ortaya koymak yerine birçok alternatif ve çözümler üretmek çok sayıda seçeneğe sahip olmasıdır (Martin ve Rubin, 1995; Martin ve Anderson, 1998). Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esnekliği; zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi, yaşam olayları ve insan davranışları için çok sayıda alternatifini algılama yeteneği ve alternatif çözüm üretme yeteneği olmak üzere üç boyutta ele almışlardır. Bilişsel esneklik, seçenekler üretebilmektir. Bireylerin alternatifler ortaya koyabilmeleri, çevrelerindeki değişiklikler ile daha etkin biçimde başa çıkmaları için bilişsel esneklik önemli bir faktördür (Canas, 2006). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bir birey yeteneklerini etkili bir biçimde kullanabilir ve problemlere birden fazla çözüm yolu bulabilir (Hill, 2008). Bu bağlamda bilişsel esneklik düzeyi düşük olan bireylerin ise alternatif seçenek ve durumları değerlendiremedikleri, farklı çözüm yolları bulamadıkları ve sorunları işlevsel bir şekilde çözemedikleri söylenebilir. Bu noktada ise bilişsel esneklik düzeyi düşük olan bireylerin internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olabileceği ve internet bağımlılığı ile etkili bir şekilde başa çıkma durumunu alternatif bir çözüm yolu olarak görmek yerine mevcut durumlarını artarak sürdürme eğiliminde olabilecekleri düşünülmektedir.

Bilişsel esneklik değişkeninin yanı sıra internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülen bir diğer kavram ise duygu düzenleme becerileridir. Duygular, bireylerin günlük yaşamları içerisinde gösterdikleri davranışsal tepkilerin şekillenmesi, karar verilmesi ve kişilerarası etkileşimi

kolaylaştırması açısından önemlidir (Gross, 2014). Duygu düzenleme içindeki kontrol ve esneklik bireylerin farklı durumlar içinde amaçlarına yönelik adaptasyonu sağlamak için duygularının şiddetini belirleme imkanlarını sunmaktadır (Bonanno ve Burton, 2013). Duygu düzenleme, bireylerin hangi duygulara, ne zaman sahip oldukları ve bu duyguları nasıl deneyimledikleri ile ilgili bir farkındalık olarak açıklanır (Gross, 1998). Duygular, kendiliğinden meydana gelen, negatif ya da pozitif, kısa veya daha uzun süreli olup değişim gösteren yoğunluk seviyelerinde deneyimlenebilen zihinsel durumları ifade etmektedir. Duygular bilişsel kontrol altında yer almaktadır, bu yüzden duygu düzenleme boyutları, onların az veya çok yoğun deneyimlenebileceği anlamını taşımaktadır (Gillespie ve Beech, 2016). Gross (2001) duygu düzenlemenin dışavurumcu bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme şeklinde iki boyuttan meydana geldiğini belirtmektedir. Dışavurumcu bastırma boyutunu bireyler duygusal ifadelerini gizlerken ya da engellerken kullanmaktadırlar. Yeniden değerlendirme ise bireylerin duyguları ile ilgili değerlendirmelerini değiştirdikleri boyuttur. Werner ve Gross (2010) içinde bulunulan mevcut durum ile duygular uyum göstermediğinde birçok problemin ortaya çıkacağına dikkat çekmektedirler. Bireylerin riskli davranışsal eğilimlerinde en önemli faktörlerden biri de duygu düzenleme yetersizliğidir (Rahbarian, Mohammadi, Abasive Soleimani, 2017). Alanyazındaki duygu düzenleme ve duygulara ilişkin bütün bu bilgiler duygu düzenleme becerileri ile ilgilidir. Duygu düzenleme becerilerindeki eksiklikler, çeşitli ruh sağlığı sorunlarının ortaya çıkmasına ve devam etmesine yol açmaktadır (Berking ve Lukas, 2015). Bu bağlamda duygu düzenleme becerilerinin ruh sağlığı açısından önemli olduğu ifade edilebilir. Bu konuda Berking, duygu düzenleme becerilerini çeşitli araştırmalar bağlamında değerlendirerek geniş kapsamda tanımlamaya çalışmış ve bu becerileri farkındalık, duyguları tanımlama ve etiketlendirme (adlandırma), anlama, değişim, kabul ve tolerans, yüzleşmeye hazırlık ve etkin öz-destek şeklinde ifade etmiştir (Berking ve Whitley, 2014). Bu doğrultuda duygularını etkin bir biçimde düzenleme becerilerinden yoksun, başka bir ifade ile duygu düzenleme becerileri düşük düzeyde olan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olabileceği söylenebilir. Bu noktada internet bağımlılığının duygu düzenleme becerileri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Her yaşta bireylerde görülebilecek bir sorun olan internet bağımlılığı kişilerin değişik alanlarda işlev kaybı yaşamalarına neden olarak onların ruh sağlığını tehdit eden boyutlara varabilmektedir. Bu bağlamda üniversite gençliği açısından da internet bağımlılığının üzerinde durulması gereken bir problem olduğu söylenebilir. Bu noktada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin belirlenmesinin internet bağımlılığı sorunun daha iyi anlaşılmasına ve yapılacak koruyucu, iyileştirici ruh sağlığı çalışmalarına katkı sunacağı düşünülmektedir. İnternet bağımlılığı konusu ile ilgili yapılan alan yazın taramasında internet bağımlılığının farklı değişkenler ile birlikte incelendiği araştırmaların olduğu belirlenmiştir. Ancak internet bağımlılığı değişkeninin bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri değişkenleri ile birlikte incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıklamalar bağlamında yapılan araştırma alanı açısından önemli ve değerli görülmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmada, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerini ne kadar yordadığını incelemek amaçlanmıştır.

Yöntem

Yapılan bu araştırma ilişkisel tarama modelinde dayalı olarak yürütülmüştür. Bu model iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ya da derecesini belirlemeye yönelik bir araştırma modelidir (Karasar, 2016).

Araştırma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubunu 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Türkiye'deki farklı üniversitelerde öğrenim gören 318 (%43.1) erkek, 420 (%56.9) kız olmak üzere toplam 738 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma grubunun cinsiyet açısından dağılımı Tablo 1'de verilmiştir. Araştırma grubunun yaş aralığı 18-26 arasında olup; yaş ortalaması 20.19'dur.

Tablo 1. Araştırma grubunun cinsiyete göre dağılımı

Cinsiyet	N	%
Erkek	318	43.1
Kız	420	56.9
Toplam	738	100

Veri Toplama Araçları

Young İnternet Bağımlılığı Testi - Kısa Formu

Young (1998) tarafından geliştirilen ve Pawlikowski, Altstötter-Gleich ve Brand (2013) tarafından kısa forma dönüştürülen bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma dört farklı örneklem grubu ile yapılmış ve 17-35 yaşları arasındaki 1167 üniversite öğrencisi ile beş farklı örneklem grubundan meydana gelen ve 14-17 yaşları arasında 945 ergen ile yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında, geçerlilik çalışması, açımlayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt geçerliliği ile; güvenilirliği ise, Cronbach alfa katsayısı ve test-tekrar test yöntemi kapsamında incelenmiştir. Madde analizi, düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonu ve %27'lik alt-üst grupların madde ortalama puanları aracılığı ile değerlendirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizinde ölçeğin hem üniversite öğrencileri hem de ergenler üzerinde 12 madde ve tek faktör olduğu, doğrulayıcı faktör analizinde ise Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu modelinin her iki grup için de iyi uyum değerlerine sahip olduğu, ölçüt geçerliliği açısından yapılan korelasyon analizleri sonucunda hem üniversite öğrencileri hem de ergenler üzerinde ölçeğin ölçüt geçerliliği kapsamında uygulanan ölçekler ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları üniversite öğrencileri üzerinde 0.91, ergenler üzerinde 0.86 olarak bulunmuş ve test tekrar-test güvenilirlik katsayıları kabul edilebilir düzeyde olduğu saptanmıştır. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının ise hem üniversite öğrencileri hem de ergenler üzerinde kabul edilebilir düzeyde ve %27'lik alt-üst grupların madde ortalama puanlarına ilişkin t değerlerinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ölçek, 12 maddeden oluşmakta ve beşli Likert (1=Hiçbir zaman, 5=Çok sık) tipindedir. Ölçeğin tersten puanlanan maddesi bulunmamaktadır. Ölçek bağlamında alınabilen puanlar 12 ile 60 puan arasında değişim göstermektedir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe, bu durum internet bağımlılık düzeyinin yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan 2016). Bu çalışmada ise ölçeğin tamamı için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının .84 olduğu belirlenmiştir.

Bilişsel Esneklik Envanteri

Bireylerin olay ve durumlar karşısındaki bilişsel esneklik düzeylerini ölçebilmek amacı ile Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilmiş olan Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçe'ye

uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından yapılmıştır. Bilişsel Esneklik Envanteri, 5'li likert tipinde ve 20 madde olup; ölçeğin 2, 4, 7, 9, 11, 17. maddeleri tersten puanlanmaktadır. Ölçekten toplam bilişsel esneklik puanı, "alternatifler" alt boyutu puanı ve "kontrol" alt boyutu puanı olmak üzere üç farklı türde puan alınabilmektedir. Alınan puanların yüksek olması bilişsel esnekliğin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında geçerlik çalışması ölçüt bağıntılı geçerlik, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yöntemleri ile; güvenilirliği ise Cronbach alfa iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleri ile değerlendirilmiştir. Faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı; ölçeğin tamamında .90, "alternatifler" alt boyutunda .90 ve "kontrol alt boyutunda .84 olarak saptanmıştır. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı açısından ölçeğin tamamında .75, "alternatifler" alt boyutunda .78 ve "kontrol alt boyutunda .73 olduğu tespit edilmiştir (Sapmaz ve Doğan, 2013). Bu çalışmada ise ölçeğin tamamı için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının .88 olduğu belirlenmiştir.

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Bu ölçek Berking ve Znoj (2008) tarafından duygu düzenleme becerilerini değerlendirme yapmak amacı ile geliştirilmiş olan bu ölçeğin Türkçe uyarlaması Vatan ve Kahya (2018) tarafından yapılmıştır. 27 maddeden meydana gelen bu ölçek dokuz alt boyutlu ve beşli likert tipindedir. Ölçeğin alt boyutları; duygulara dikkat etme, duyguların bedensel algısı, duygular hakkında netlik, duyguları anlama, duyguları kabul, dayanıklılık: duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme, istenmeyen duygularla karşı karşıya gelmek için hazırlanma, öz-destek, değişimleme şeklindedir. Toplam puan ortalaması ile değerlendirme yapılabilen bu ölçekten alınan yüksek puanlar duygu düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında, güvenilirlik çalışmasında tüm test için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.89 ve alt boyutlar için 0.49-0.75 arasında olduğu tespit edilmiştir (Vatan ve Kahya, 2018). Bu çalışmada ise ölçeğin tamamı için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının .93 olduğu belirlenmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, araştırma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin kişisel bilgilerini öğrenebilmek amacı ile bu araştırma kapsamında gizlilik ilkesi esas alınarak oluşturulmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırmada ilk olarak Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan (Karar Tarihi: 08.02.2021; Toplantı: 03; Evrak Sayısı: 5710) etik kurul onayı alınmıştır. Gerekli izin alındıktan sonra araştırma verileri Google Form aracılığıyla online (çevrimiçi) yöntemle toplanmıştır. Bu doğrultuda Google Form aracılığıyla hazırlanan veri toplama araçları e-posta yoluyla üniversite öğrencilerine gönderilerek öğrenciler araştırmaya davet edilmiştir. Araştırmaya gönüllü bireylerin katılması esas alınmış olup araştırmaya katılmadan önce bireylerden aydınlatılmış onam alınmıştır. Ayrıca veri toplama sürecinde gizlilik ilkesi dikkate alınmış ve bu konuda bireyler bilgilendirilmiştir. Çevrimiçi veri toplama süreci yaklaşık olarak on gün sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmada ilk olarak verilerin çoklu doğrusal regresyon analizi için uygun olup olmadığına belirlemek için veri setlerinin normalliği ve doğrusallığı değerlendirilmiştir. Normallik (çok değişkenli) ve doğrusallık varsayımlarını güçleştiren uç değerlerin olup olmadığı mahalanozis uzaklık (13.82), cook's (Cook'<1) ve leverage values (.000 - .020) değerlerine göre incelenmiştir. Ayrıca veri setleri basıklık, çarpıklık değerleri (+1/-1), saçılım ve histogram grafikleri bakımından da incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda 16 kişiye ait veriler veri analizini etkileyecek düzeyde uç değerlere sahip olmalarından dolayı veri setinden çıkarılmıştır. Veri setlerinin doğrusallık ve normallik koşullarını sağlamanın yanı sıra yordayan değişken sayısı esas alındığında örneklem büyüklüğünün de uygun olduğu görülmüştür. Çoklu doğrusal regresyon analizinin diğer bir varsayımı olan yordayıcı değişkenler arasında yüksek bağıntı katsayısının bulunmaması noktasında yapılan incelemelerde yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılık olarak tanımlanabilecek .80 üzerinde bir korelasyon değerinin olmadığı (Tablo 3), tolerans değerlerinin .20'den yüksek, VIF değerlerinin 10'dan küçük ve CI değerlerinin ise 30'dan küçük olduğu belirlenmiştir. Hataların bağımsız olması şartını incelemek için ise Durbin-Watson değerine bakılmış; değer 1-3 arasında (DW=1.88) olduğu ve sorun teşkil etmediği görülmüştür. Yapılan incelemelere bağlı olarak elde edilen verilerin çoklu doğrusal regresyon analizi için uygun olduğu belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen veriler çoklu doğrusal regresyon analiz (adımsal) yöntemi ile analiz edilmiştir. Araştırmada .05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır (Akbulut, 2010; Büyüköztürk, 2011).

Bulgular

Araştırmada bulgular kısmında; ilk olarak araştırma grubunun internet bağımlılığı, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri, daha sonra değişkenlere ilişkin basit korelasyon analiz katsayıları ve son olarak da internet bağımlılığının yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analiz (adımsal) sonuçları verilmiştir.

Araştırma grubunun internet bağımlılığı, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

Değişken	N	\bar{X}	SS
İnternet Bağımlılığı (İ.B.)	738	27.78	8.23
Bilişsel Esneklik (B.E.)	738	76.72	11.85
Duygu Düzenleme Becerileri (D.D.B.)	738	2.64	.71

Tablo 2 incelendiğinde araştırma grubunun aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri; internet bağımlılığı (\bar{X} =27.78; SS= 8.23), bilişsel esneklik (\bar{X} =76.72; SS=11.85) ve duygu düzenleme becerileri (\bar{X} =2.64; SS=.71) olarak belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkilere basit korelasyon analiz yöntemi ile bakılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Değişkenlere ilişkin basit korelasyon analiz katsayıları

Değişken	İ.B.	B.E.	D.D.B.
İnternet Bağımlılığı (İ.B.)	1		
Bilişsel Esneklik (B.E.)	-.425**	1	
Duygu Düzenleme Becerileri (D.D.B.)	-.328**	.625**	1

** $p < .01$

Tablo 3 incelendiğinde internet bağımlılığı ile bilişsel esneklik ($r = -.425$, $p < .01$) ve duygu düzenleme becerileri ($r = -.328$, $p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bu bulgudan hareketle üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme beceri düzeyleri arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin azaldığı söylenebilir. Ayrıca tablo 3 incelendiğinde yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılık olarak tanımlanabilecek .80 üzerinde bir korelasyon değerinin olmadığı da görülmüştür.

Bir sonraki adımda çoklu doğrusal regresyon analizine ilişkin yordayıcı değişkenlerin yordanan değişkenle ilişkisini ve dolayısı ile yordanan değişkendeki değişimi açıklama derecesinin anlamlılığını test eden ANOVA tablosu incelendiğinde, açıklanan varyansın ya da regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F_{1/736} = 161.93$; $F_{2/735} = 84.44$, $p < .01$). Buna göre yordayan değişkenler model üzerinde yordama işlemini başarı ile yerine getirmişlerdir.

Tablo 4. İnternet bağımlılığının yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analiz (adimsal) sonuçları

	B	SH	β	t	İkili r	Kıs. r	R	R ²	F	Sd
1.(Sabit)	50.43	1.80		28.01**						
B.E.	-.295	.023	-.425	-12.72**	-.425	-.425	.425 ^a	.180	161.93**	1-736
2.(Sabit)	50.15	1.79		27.89**						
B.E.	-.250	.030	-.360	-8.44**	-.425	-.297	.432 ^b	.187	84.44**	2-735
D.D.B.	-1.19	.494	-.103	-2.42*	-.328	-.089				

** $p < .01$; * $p < .05$

Tablo 4 incelendiğinde internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı için bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri değişkenlerinin çoklu doğrusal regresyon analiz (adimsal) sürecinde işleme dahil edildiği belirlenmiştir. Hem beta hem de korelasyon (ikili/kısmi) değerleri incelendiğinde internet bağımlılığı değişkeni ile bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri değişkenleri birlikte üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarına ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak %19'nu ($R = .432$; $R^2 = .187$, $p < .01$) açıklamaktadır.

Çoklu doğrusal regresyon analizinin birinci adımında incelenen bilişsel esneklik değişkeninin internet bağımlılığını yordamada beta katsayısı $-.425$ 'tir. Beta katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonucunun anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir ($t = -12.72$, $p < .01$). Tek başına bilişsel esneklik değişkeni internet bağımlılığının %18'ini açıklamaktadır ($R = .425$; $R^2 = .180$).

Çoklu doğrusal regresyon analizinin ikinci adımında modele bilişsel esneklik değişkeninin yanı sıra duygu düzenleme becerileri değişkeni de girmiştir. Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme

becerileri değişkenleri birlikte internet bağımlılığının yaklaşık olarak %19'unu açıklamaktadır ($R=.432$; $R^2=.187$). Bilişsel esneklik değişkeninin beta katsayısı $-.360$; duygu düzenleme becerileri değişkeninin beta katsayısı $-.103$ 'tür. Beta katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarının anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir ($t_{BE}=-8.44$, $p<.01$; $t_{DDB}=-2.42$, $p<.05$). Yapılan çoklu doğrusal regresyon analiz sonucunda bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri değişkenlerinin internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Modeldeki değişkenlere ilişkin beta değerleri dikkate alındığında üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarını ilk sırada "bilişsel esneklik", ikinci sırada "duygu düzenleme becerileri" değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonucunda internet bağımlılığı ile bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri arasında negatif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yapılan bu çalışma sonucunda bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri değişkenlerinin internet bağımlılığı değişkeninin anlamlı düzeyde yordayıcıları olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri değişkenleri birlikte internet bağımlılığının yaklaşık olarak %19'unu açıklamıştır. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarını birinci sırada "bilişsel esneklik", ikinci sırada "duygu düzenleme becerileri" değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Üniversite dönemi bireylerin eğitsel, mesleki ve sosyal becerilerini geliştirebilmeleri, kendilerine, ailelerine ve tüm topluma yararlı olabilmeleri açısından önemli bir yaşam dönemi olarak görülmektedir. Üniversite öğrencilerinden çağın olanaklarına ayak uydurmaları, teknolojik gelişmelerden haberdar olmaları, internetin sunmuş olduğu kolaylıklardan faydalanabilmeleri ve interneti daha bilinçli bir şekilde kullanmaları beklenilmektedir. Başka bir ifadeyle eğitsel, mesleki, sosyal yönlerden gelişim sağlamaları, teknoloji ve interneti etkili, verimli kullanmaları ve bu konuda ilerleme göstermeleri üniversite öğrencilerinden beklenen davranışlar arasındadır. Ancak üniversite öğrencilerinin interneti aşırı ve kontrolünü kaybetmiş bir biçimde kullanmaları, internete bağımlılık noktasına ulaşarak onların diğer yaşamsal faaliyetlerini engellemesi ve yaşamlarını zorlaştırması da istenmeyen durumlar arasındadır. Dolayısıyla bu bağlamda üniversite öğrencilerinin tüm yönleriyle ölçülü düzeyde gelişim göstermesi, sağlıklı ilerleyebilmesi için internet bağımlılığı gibi bir sorunu yaşamamaları kritik bir öneme sahiptir. İnternet bağımlılığı konusunda bir farkındalık oluşturmanın ve internet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin belirlenmesinin koruyucu ve iyileştirici ruh sağlığı çalışmaları açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığını birinci sırada bilişsel esneklik değişkeninin anlamlı düzeyde yordadığı ve aralarında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik düzeyi arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin azaldığı söylenebilir. Bu sonuç doğrultusunda alan yazın incelendiğinde Şenyiğit ve Kıran (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Sapmaz ve Doğan (2013) yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin kendi başlarına karar alabilme becerisine, yüksek benlik saygısına, olaylara farklı açılardan bakabilmeye sahip olduklarını ve ayrıca içten denetimli olan, depresyon düzeyi düşük ve iyimser kişiler olduklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca yapılan çalışmalarda bilişsel esnekliğin stres, depresyon, akademik başarı, sigara bağımlılığı gibi

değişkenler ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Nesic, Rusted, Duka ve Jacksona, 2011; Gabrys, Tabri, Anisman ve Matheson, 2018; Demirtaş, 2019; Turan, Durgun, Kaya, Ertaş ve Kuvan, 2019; Toraman, Özdemir, Ayтуğ Koşan ve Orakcı, 2020). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bir üniversite öğrencisinin alternatif seçenek ve durumları görebileceği, değerlendirebileceği ve farklı çözüm önerileri ortaya koyabileceği ve bu özelliği sayesinde başta internet bağımlılığı olmak üzere karşılaştığı çeşitli sorunlarla etkili bir şekilde başa çıkabileceği söylenebilir. Bu noktada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı gibi bir problemden uzak durmalarında yüksek düzeyde bilişsel esnekliğin işlevsel bir role sahip olduğu düşünülmektedir.

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bu çalışmada ulaşılan bir diğer sonuca göre üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığını ikinci sırada duygu düzenleme becerileri değişkeninin anlamlı düzeyde yordadığı ve aralarında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bir başka ifadeyle üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme becerileri düzeyi arttıkça internet bağımlılığı düzeyi azalmaktadır. Bu durumda duygu düzenleme becerileri düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin daha az internet bağımlılığı problemi yaşadıkları söylenebilir. Yapılan alan yazın incelemesinde Spada ve Marino (2017) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Salek Ebrahimi, Ahmadi, Masjedi Arani ve Mousavi (2019) tarafından yürütülen çalışma sonucunda ise duygu düzenlemede yaşanan güçlükler ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu, başka bir ifade ile duygu düzenlemedeki zorluk arttıkça, internet bağımlılığının da arttığı tespit edilmiştir. Yıldız (2017) tarafından yapılan çalışmada ise içsel işlevsel duygu düzenleme ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bunların yanı sıra Amendola, Spensieri, Guidetti ve Cerutti (2019) tarafından yürütülen araştırmada daha fazla duygu düzensizliğine sahip olan gençlerin yeni teknolojileri problemli kullanma olasılığının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırma sonucu doğrultusunda üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerini azaltmada onların duygu düzenleme beceri düzeylerini artırmanın önemli bir işleve sahip olduğu söylenebilir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme beceri düzeylerini artırmaya yönelik yürütülecek çalışmaların internet bağımlılığının düşürülmesi üzerinde olumlu bir etki oluşturacağı düşünülmektedir. Yapılan bu çalışma sonucundan hareketle bilişsel esneklik ve duygu düzenleme beceri düzeyleri yüksek olan öğrencilerin daha düşük düzeyde internet bağımlılığı sorunu yaşadıkları söylenebilir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur:

- Bu çalışmanın araştırma grubu üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Bu bağlamda başka bir çalışmada farklı araştırma grupları (ergenler vb.) ile yürütülebilir.
- Bu çalışma bilişsel esneklik ve duygu düzenleme beceri değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerini ne kadar yordadığının incelenmesi ile sınırlıdır. Bu noktada yapılacak başka bir çalışmada internet bağımlılığı ile farklı değişkenler incelenebilir.
- Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri düzeyi arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin azaldığı sonucu elde edilmiştir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığını önlemede ya da azaltmada onların bilişsel esneklik ve duygu düzenleme beceri düzeylerini yükseltecek çalışmalara yer verilebilir.
- Üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde gerçekleştirilen çalışmalarda öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerini azaltacak faaliyetlere yer verilebilir.

Kaynakça

- Akbulut, Y. (2010). *Sosyal bilimlerde SPSS uygulamaları*. İstanbul: İdeal Kültür Yayıncılık.
- Amendola, S., Spensieri, V., Guidetti, V., & Cerutti, R. (2019). The relationship between difficulties in emotion regulation and dysfunctional technology use among adolescents. *Journal of Psychopathology*, 25(1), 10-17.
- American Psychiatric Association, DSM-5.(2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). Washington, DC.
- Anderson E.L., Steen E., &Stavropoulos V. (2017). Internet use and problematic internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(4),430-454. doi:10.1080/02673843.2016.1227716.
- Beard K.W., & Wolf E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyber Psychology & Behavior*, 4(3), 377-383. doi:10.1089/109493101300210286.
- Bener, A., & Bhugra, D. (2013). Lifestyle and depressive risk factors associated with problematic internet use in adolescents in an Arabian Gulf culture. *Journal of Addiction Medicine*, 7(4), 236-242. doi:10.1097/ADM.0b013e3182926b1f.
- Berking M., & Whitley B. (2014). *Affect regulation training: A practitioners' manual*. New York: Springer-Verlag. doi:10.1007/978-1-4939-1022-9.
- Berking, M., & Lukas, C. A. (2015). The affect regulation training (ART): A transdiagnostic approach to the prevention and treatment of mental disorders. *Current Opinion in Psychology*, 3, 64-69. doi:10.1016/j.copsyc.2015.02.002.
- Bonanno G.A., & Burton C.L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6),591-612. doi:10.1177/1745691613504116.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (15. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Canas, J.J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. In W. Karwowski (Ed.). *International encyclopedia of ergonomics and human factors* (pp. 297–300). Boca Raton, FL: CRC Press. doi: 10.13140/2.1.4439.6326
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic internet use in chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*,11(802), 1-8.
- Caplan, S.E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736. doi:10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x.
- Chang, Y.-H., Lee, Y.-T., & Hsieh, S. (2019). Internet interpersonal connection mediates the association between personality and internet addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3537-3547. doi:10.3390/ijerph16193537.
- Dahl, D., & Bergmark, K.H. (2020). Persistence in problematic internet use a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Sociology*, 5(30), 1-13. doi:10.3389/fsoc.2020.00030.
- Demirtaş, A.S. (2019). Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(2), 345-368. <https://doi.org/10.26650/SP2019-0028>.

- Dennis, J.P., & Vander Wal, J.S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- Durak Batıgün, A., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Elavarasan, K., Dhandapani, T., Norman P., Vidya D.C., & Mani G. (2018). The association between internet addiction, social phobia and depression in medical college students. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 5(10), 4351-4356. doi:10.18203/2394-6040.ijcmph20183973.
- Gabrys, R.L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 9(2219), 1-19. doi:10.3389/fpsyg.2018.02219.
- Gillespie, S.M., & Beech, A. (2016). Theories of emotion regulation. Douglas P. Boer, Tony Ward, Anthony R. Beech. (Ed.). *The wiley handbook on the theories, assessment and treatment of sexual offending*. (pp.245-264).United Kingdom: Wiley Blackwell
- Gonzalez, N.A. (2002). *Internet addiction disorder and its relation to impulse control* (Unpublished master's thesis). Texas A&M University, Kingsville.
- Gross J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271.
- Gross, J.J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-20). New York: Guilford Press.
- Hill, A. (2008). *Predictors of relationship satisfaction: The link between cognitive flexibility, compassionate love and level of differentiation* (Unpublished doctoral dissertations). Alliant International University, San Diego.
- 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. doi:10.1080/00223980.2013.825229.
- Huang, R.L., Lu, Z., Liu, J.J., You, Y.M., Pan, Z.Q., Wei, Z., He, Q., & Wang, Z.Z. (2009). Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students. *Behaviour & Information Technology*, 28(5), 485-490. https://doi.org/10.1080/01449290701485801.
- Ivezaj, V., Potenza, M.N., Grilo, C.M., & White, M.A. (2017). An exploratory examination of at-risk/problematic internet use and disordered eating in adults. *Addictive Behaviors*, 64,301-307.doi: 10.1016/j.addbeh.2015.11.015.
- Jelenchick, L.A., Hawk, S.T., & Moreno, M.A. (2016). Problematic internet use and social networking site use among Dutch adolescents. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 28(1), 119-121. doi:10.1515/ijamh-2014-0068.
- Kalkan, M. (2012). Predictiveness of interpersonal cognitive distortions on university students' problematic internet use. *Children and Youth Services Review*, 34(7),1305-1308.https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.03.003.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (31. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kılıç, Z., & Durat, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımının genel psikolojik belirtileri ve sosyal fobi ile ilişkisi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 7(2),97-104.https://doi.org/10.31832/smj.332753.

- Kitazawa, M., Yoshimura, M., Murata, M., Sato-Fujimoto, Y., Hitokoto, H., Mimura, M., Tsubota, K., & Kishimoto, T. (2018). Associations between problematic Internet use and psychiatric symptoms among university students in Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 72(7), 531-539. doi:10.1111/pcn.12662.
- Kuss, D.J., Griffiths, M.D., & Binder, J.F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3),959–966. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.024>.
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., & Aysan, F. (2016). Young internet bağımlılığı testi kısa formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 69-76.doi:10.5455/apd.190501.
- Liu, J., Nie, J., & Wang, Y. (2017). Effects of group counseling programs, cognitive behavioral therapy, and sports intervention on internet addiction in East Asia: A Systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*,14(12), 1-17. doi:10.3390/ijerph14121470.
- Liu, T.C., Desai, R.A., Krishnan-Sarin, S., Cavallo, D.A., & Potenza, M.N. (2011). Problematic internet use and health in adolescents: Data from a high school survey in connecticut. *Journal of Clinical Psychiatry*,72(6),836-845. doi:10.4088/JCP.10m06057.
- Martin, M. M., & Anderson, C.M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11,1-9. doi:10.1080/08934219809367680.
- Mihajlov, M., & Vejmelka, L. (2017). Internet addiction: a review of the first twenty years. *Psychiatria Danubina*,29(3), 260-272. doi:10.24869/psyd.2017.260.
- Nesic, J., Rusted, J., Duka, T., & Jacksona, A. (2011). Degree of dependence influences the effect of smoking on cognitive flexibility. *Pharmacol Biochem Behavior*, 98(3), 376-384. doi:10.1016/j.pbb.2011.01.015.
- Panicker, J., & Sachdev, R. (2014). Relations among loneliness, depression, anxiety, stress and problematic internet use. *International Journal of Research in Applied, Natural and Social Sciences*, 2(9), 1-10.
- Rahbarian, M., Mohammadi, A., Abasi, I., & Soleimani, M. (2017). Emotion regulation problems and addiction potential in Iranian students.*Journal of Practice in Clinical Psychology*, 5(4), 235-242. <https://doi.org/10.29252/NIRP.JPCP.5.4.235>.
- Rücker, J., Akre, C., Berchtold, A., & Suris, J. C. (2015). Problematic internet use is associated with substance use in young adolescents. *Acta Paediatrica*, 104(5),504–507. doi:10.1111/apa.12971.
- Şahan, M., & Eraslan Çapan, B. (2017). Ergenlerin problemleri internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 887-913.<https://doi.org/10.12984/egeefd.336391>.
- Salek Ebrahimi, L., Ahmadi, G., Masjedi Arani, A., & Mousavi, S.E. (2019). Predicting internet addiction in medical students by general self-efficacy, difficulty in emotion regulation and resilience. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 7(3), 167-174. <http://dx.doi.org/10.32598/jpcp.7.3.167>.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel esneklik envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
- Şenyiğit, A., & Kıran, B. (2018). Investigation of problematic internet use according to cognitive flexibility levels of high school students. *International Journal of Eurasia Social Sciences*,10(35), 367-384.

- Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz, M., Gold, M.S., & Stein, D.J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety, 17*(4), 207-216. doi:10.1002/da.10094.
- Shirinkam, M.S, Shahsavarani, A.M., Toroghi, L.M. Mahmoodabadi, M., Mohammadi, A., & Sattari, K. (2016). Internet addiction antecedents: Self-control as a predictor. *International Journal of Medical Research & Health Sciences, 5*(5),143-151.
- Spada, M.M., & Marino, C. (2017). Metacognitions and emotion regulation as predictors of problematic internet use in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry,14*(1), 59-63.
- Tan Y., Chen Y., Lu Y., & Li L. (2015). Exploring associations between problematic internet use, depressive symptoms and sleep disturbance among southern Chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 13*(3), 313-324. doi:10.3390/ijerph13030313.
- Toraman, Ç., Özdemir, H.F., Aytuğ Koşan, A.M., & Orakcı, Ş. (2020). Relationships between cognitive flexibility, perceived quality of faculty life, learning approaches, and academic achievement. *International Journal of Instruction, 13*(1), 85-100. <https://doi.org/10.29333/iji.2020.1316a>.
- Tserkovnikova, N.G., Shchipanova, D.Y., Uskova, B.A., Puzyrev, V.V., & Fedotovskih, O.A. (2016). Psychological aspects of internet addiction of teenagers. *International Journal of Environmental & Science Education, 1*(16), 8846-8857.
- Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Ertaş, G., & Kuvan, D. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin stresdurumlarıyla bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki. *JAREN, 5*(1), 59-66. doi:10.5222/jaren.2019.43265.
- Vatan S., & Kahya Y. (2018). Duygu düzenleme becerileri ölçeninin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 19*(2), 192-201. doi:10.5455/apd.260322.
- Werner, K., & Gross, J.J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. Kring ve D. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology*. (pp.13-37). New York: Guilford Press.
- Yeap, J.A.L., Ramayah, T., Kurnia, S., Halim, H.A., & Ahmad N.H. (2015). The assessment of internet addiction among university students: some findings from a focus group study. *Tehnički Vjesnik, 22*(1), 105-111. doi: 10.1515/ijamh-2014-0068.
- Yıldız, M.A. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences and Psychology,7*(1), 66-78.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist, 48*(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278> .
- Young, K., & Rodgers, C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *Cyber Psychology and Behavior, 1*(1), 25-28.
- Young, K.S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior,1*(3), 237-244.

Extended Abstract

In the 21st century, access to information and technology is faster and easier than in the past. Now, individuals can instantly access the information they need, thanks to technological tools. Technological developments and the internet in this context have become an important and indispensable element of life. The Internet is used today by many institutions, from education to health, and for many purposes from seeking information to entertainment. It can be said that the internet has negative effects as well as a function that facilitates life in many areas. Internet addiction draws attention as one of these negative effects. Internet addiction is defined as a disorder that encourages individuals to use the internet in an excessive way, which causes disruptions in social, psychological, academic and professional interactions and causes negative consequences (Beard & Wolf, 2001; Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold, and Stein, 2003; Caplan, 2005). In this context, internet addiction can be expressed as a problem that causes a person to lose control and control and lose function in different areas of life due to constant, intensive internet use. It was thought that the studies conducted on this subject would contribute to a better understanding of the subject and accordingly, emotion regulation skills and cognitive flexibility variables, which could be related to internet addiction, were examined together. Emotion regulation refers to the processes by which individuals affect which emotions they have, when they have and how they express these emotions (Gross, 1998). Emotions refer to mental states that occur spontaneously, negative or positive, short or longer term and can be experienced at varying levels of intensity. Emotions are under cognitive control, so emotion regulation dimensions mean they can be experienced more or less intense (Gillespie & Beech, 2016). All this information about emotion regulation and emotions in the literature is related to emotion regulation skills. Deficiencies in emotion regulation skills lead to the development and maintenance of various mental health problems (Berking & Lukas, 2015). In this context, it can be stated that emotion regulation skills are important for mental health. Berking tried to define emotion regulation skills in a wide scope by evaluating them in the context of various studies and stated these skills as awareness, identifying and labeling emotions (naming), understanding, change, acceptance and tolerance, confrontation preparation and effective self-support (Berking & Whitley, 2014). The concept of cognitive flexibility is defined as individuals' awareness of their alternatives to any situation, their desire to adapt to the situations they encounter, and their self-sufficiency in being flexible (Martin & Anderson, 1998). In this context, it can be stated that cognitive flexibility can be adapted to the situations faced by the person, and has an encouraging role in finding different creative solutions and in this direction to reveal effective problem solving skills. . However, there is no study examining internet addiction together with emotion regulation and cognitive flexibility. In this context, it was aimed to examine how cognitive flexibility and emotion regulation skills variables predicted the internet addiction levels of university students.

Method

This research was conducted based on the relational screening model. The research group work in the 2020-2021 academic year studying at different universities in Turkey, 318 (43.1%) boys and 420 (56.9%) girls of a total of 738 students. The average age of the research group is 20.19. In the study, Young's Internet Addiction Test-Short Form, Cognitive Flexibility Inventory, Emotion Regulation Skills Scale and Personal Information Form were used as data collection tools. The data obtained in the study were analyzed by the multiple linear regression analysis (stepwise) method.

Findings

As a result of the research, it was determined that there is a significant negative relationship between internet addiction and cognitive flexibility and emotion regulation skills. In addition, as a result of this study, it was observed that the variables of cognitive flexibility and emotion regulation skills were significant predictors of the internet addiction variable. Cognitive flexibility and emotion regulation skills together explained approximately 19% of internet addiction. It was determined that the variables of "cognitive flexibility" in the first rank and "emotion regulation skills" in the second place significantly predicted the Internet addiction of university students.

Discussion

In this study conducted on university students, it was determined that university students significantly predicted internet addiction in the first place and there was a significant negative relationship between them. In other words, it can be said that as the level of cognitive flexibility increases in university students, the level of internet addiction decreases. According to another result obtained from this study conducted with university students, it was determined that the emotion regulation skills variable significantly predicted internet addiction of university students in the second place and there was a significant negative relationship between them. In other words, as the emotion regulation skills level of university students decreases, the level of internet addiction increases. In this case, it can be said that university students with high levels of emotion regulation skills experience less Internet addiction problems. Based on the results of this study, it can be said that students with high levels of cognitive flexibility and emotion regulation have a lower level of internet addiction. In this context, it is thought that it is important to include studies to increase their cognitive flexibility and emotion regulation skills in preventing or reducing internet addiction among university students.