T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı

SİGARA KULLANAN VE KULLANMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGU REGÜLASYON GÜÇLÜĞÜNÜN KARŞILAŞTIRILMASI

Yüksek Lisans Tezi

Tuğçe ALEMDAR

Danışman

Doç. Dr. Alişan Burak YAŞAR

İstanbul – 2024

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Tuğçe ALEMDAR

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Sigara Kullanan ve Kullanmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygu Regülasyon Güçlüğünün Karşılaştırılması

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 16.01.2024

Sayfa Sayısı : 109

Tez Danışmanları : Doç. Dr. Alişan Burak YAŞAR

Dizin Terimleri : Sigara, Bağımlılık, Duygu Regülasyon Güçlüğü

Türkçe Özet : Bu çalışmada, sigara kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin duygu regülasyon güçlüğünün karşılaştırılması yapılacak ve çıktıları incelenecektir. Ayrıca sigara kullanımının ve duygu regülasyon güçlüğünün demografik değişkenlerle aralarındaki ilişki bilimsel veriler ile açıklanacaktır.

Dağıtım Listesi :
1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Tuğçe ALEMDAR

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı

SİGARA KULLANAN VE KULLANMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGU REGÜLASYON GÜÇLÜĞÜNÜN KARŞILAŞTIRILMASI

Yüksek Lisans Tezi

Tuğçe ALEMDAR

Danışman

Doç. Dr. Alişan Burak YAŞAR

İstanbul – 2024

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Tuğçe ALEMDAR

…/…/2024

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Tuğçe ALEMDAR'ın **"Sigara Kullanan ve Kullanmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygu Regülasyon Güçlüğünün Karşılaştırılması"** adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Prof. Dr. Nurhan FISTIKÇI

İmza

Üye

Doç. Dr. Alişan Burak YAŞAR

(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2024

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırma sigara kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin duygu regülasyon güçlüğünün karşılaştırılmasını incelemek amacı ile gerçekleştirilmiştir. Belirlenen amaç doğrultusunda araştırma modeli tarama modeli olarak tercih edilmiştir. Araştırma evrenini İstanbul'da öğrenim gören sigara kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencileri oluştururken; araştırma örneklemi, İstanbul Gelişim Üniversitesi ve İstanbul Esenyurt Üniversite'sinde öğrenim gören sigara kullanan ve kullanmayan 303'ü kadın, 103'ü erkek olmak üzere 406 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma verilerini elde etmek amacıyla 'Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçeği', 'Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ-16)' ve katılımcılara dair bilgiler için araştırmacı tarafından oluşturulan 'Demografik Bilgiler Ölçeği' kullanılmıştır. Toplanan veriler NCSS (Number Cruncher Statistical System) 2020 Statistical Software (NCSS LLC, Kaysville, Utah, USA) istatistik programında analiz edilmiştir.

Araştırmanın sonunda, sigara kullanan üniversite öğrencilerinin kullanmayan üniversite öğrencilerinden DDGÖ stratejiler alt ölçek puanları anlamlı yüksek olduğu; farkındalık, amaçlar, kabul etmeme, dürtü ve açıklık alt ölçek puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucu elde edilmiştir. Duygu regülasyon güçlüğü puanlarının yaş değişkeni ile arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca, sigara kullananlarda nikotin bağımlılığı ve duygu regülasyon güçlüğü puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sigara, bağımlılık, duygu regülasyon güçlüğü

SUMMARY

This research was carried out in order to examine the comparison of emotion regulation difficulties of university students who use cigarettes and non-users. In line with the determined purpose, the research model has been preferred as a screening model. While the research universe consists of university students who use and do not use cigarettes studying in Istanbul, the research sample consists of 406 volunteer participants, including 303 women and 103 men who use and do not use cigarettes studying at Istanbul Gelim University and Istanbul Esenyurt University. In order to obtain the research data, the 'Fagerström Nicotine Addiction Scale', the 'Emotion Regulation Difficulty Scale- Short Form (DERS-16)' and the 'Demographic Information Scale' created by the researcher were used for information about the participants. The collected data were analyzed by NCSS (Number Cruncher Statistical System) 2020 Statistical Software (NCSS LLC, Kaysville, Utah, USA) statistical program.

At the end of the study, it was concluded that the DERS strategies subscale scores of university students who smoke were significantly higher compared to non-smoking university students; goals, non-acceptance, impulse and openness subscale scores did not show a statistically significant difference. A negative relationship was found between the emotion regulation difficulty scores and the age variable. It was also concluded that there is a decently significant relationship between nicotine addiction and emotion regulation difficulty scores at a positive level.

Keywords: Smoke, addiction, difficulties in emotion regulation

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**
SUMMARY ..... **ii**
İÇİNDEKİLER ..... **iii**
KISALTMALAR ..... **v**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **vi**
GRAFİKLER LİSTESİ ..... **vii**
EKLER LİSTESİ ..... **viii**
ÖNSÖZ ..... **ix**
GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM
ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Amacı 3
1.2. Araştırmanın Hipotezleri 3
1.3. Araştırmanın Önemi 3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 4
1.5. Araştırmanın Varsayımları 4

İKİNCİ BÖLÜM
KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Duygu 5
2.1.1. Duygu kuramları 11
2.1.1.1. James-Lange periferik kuramı 11
2.1.1.2. Cannon-Bard kortiko-diensefalik kuramı 11
2.1.1.3.Schachter-Singer (iki faktör) kuramı 12
2.1.1.4. Arnold-Lindsey duygu kuramı 13
2.1.1.5.Evrimsel kuram 13
2.2. Duygu Regülasyonu ve Stratejileri 13
2.3. Duygu Regülasyon Güçlüğü 21
2.4. Sigara Tarihi 24
2.5. Sigara Kullanım Epidemolojisi 25
2.6. Sigara Bağımlılığı 26
2.6.1. Sigara bağımlılığı tanı kriterleri 27
2.7. Sigara Bağımlılığına Sebep Olan Faktörler 29
2.8. Sigara ve Duygu Regülasyon Güçlüğü 31

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli 33
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklem Grubu 33
3.3. Araştırmanın Veri Toplama Yöntemi 34
3.3.1. Demografik bilgiler ölçeği ve onam formu 34
3.3.2. Fagerström nikotin bağımlılık ölçeği 34
3.3.3. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği- kısa form (DDGÖ-16) 35
3.4. Verilerin İstatiksel Analizi 35

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

4.1. Araştırma Bulguları 37

TARTIŞMA 58
SONUÇLAR VE ÖNERİLER 66
KAYNAKÇA 68
EKLER 87

KISALTMALAR

DSM	**:**	Diagnostic and Statical Manual of Mental Disorders
TDK	**:**	Türk Dil Kurumu
TÜSAD	**:**	Türkiye Solunum Araştırmaları Derneği
WHO	**:**	World Health Organization
TÜİK	**:**	Türkiye İstatistik Kurumu
DDGÖ	**:**	Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Demografik Özelliklerin Dağılımı 37
Tablo 2. Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçeği Dağılımı 39
Tablo 3. Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçek Puanı Dağılımı 41
Tablo 4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16) Dağılımı 43
Tablo 5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa-Form (DDGÖ-16) İç Tutarlılıklarının Dağılımı 45
Tablo 6. Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçek Grupları ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması 46
Tablo 7. Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçek ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçek Puanlarının İlişkisi 48
Tablo 8. Sigara Kullanan Öğrencilerde Bağımlılık Düzeylerinin Duygu Regülasyon Güçlüğü Üzerine Etkisi 49
Tablo 9. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçek Puanları ile Sigara Kullanım Durumunun Karşılaştırılması 49
Tablo 10. Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçek Grupları ile Demografik Özelliklerin Karşılaştırılması 53
Tablo 11. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçek Puanları ile Demografik Özelliklerin Karşılaştırılması 54
Tablo 12. Yaş ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçek Puanlarının İlişkisi 55

GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1. Eğitim Durumunun Dağılımı 38
Grafik 2. Sigara Kullanma Durumunun Dağılımı 38
Grafik 3. "Günün ilk sigarasını sabah uyandıktan ne kadar sonra içersiniz?" Sorusuna Verilen Yanıtların Dağılımı.....40
Grafik 4. "Günde kaç adet sigara içiyorsunuz?" Sorusuna Verilen Yanıtların Dağılımı.....41
Grafik 5. Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçek Gruplarının Dağılımı.....42
Grafik 6. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçek Puanlarının Dağılımı 46
Grafik 7. Sigara kullanma durumuna göre DDGÖ-16 Toplam puanı dağılımı.....50
Grafik 8. Sigara kullanma durumuna göre DDGÖ-16 "Stratejiler" puanı dağılımı.....50
Grafik 9. Sigara kullanma durumuna göre DDGÖ-16 "Açıklık" puanı dağılımı.....51
Grafik 10. Sigara kullanma durumuna göre DDGÖ-16 "Amaçlar" puanı dağılımı 51
Grafik 11. Sigara kullanma durumuna göre DDGÖ-16 "Dürtü" puanı dağılımı 52
Grafik 12. Sigara kullanma durumuna göre DDGÖ-16 "Kabul Etmeme" puanı dağılımı ..52
Grafik 13. Yaş ile DDGÖ-16 Toplam Puanı İlişkisi 56
Grafik 14. Yaş ile DDGÖ-16 "Stratejiler" Puanı İlişkisi.....57

EKLER LİSTESİ

EK – A: DEMOGRAFİK BİLGİLER ÖLÇEĞİ VE ONAM FORMU

EK – B: FAGERSTRÖM NİKOTİN BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

EK – C: DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ

EK – Ç: ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ

EK – D: ETİK KURUL ONAYI

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın yürütülmesi sürecinde emeği geçen, bilgi ve deneyimleriyle yanımda olan, bana yol gösteren sayın Dr. Öğr. Üyesi İshak Sayğılı, Dr. Öğr. Üyesi Gülşah Ertekin ve danışmanım Doç Dr. Alişan Burak Yaşar'a çok teşekkür ederim.

Araştırmamda yer alan tüm katılımcılara, araştırmamın yaygınlaşması için katkı sağlayan herkese bilime ve bana olan destekleri için teşekkür ederim.

Tez yazım sürecinde destekleri ile adımlarımı hızlandırdığım sevgili dostlarım Öğr. Gör. İlayda Kömürcü ve Spor Uzmanı Gülşah Koldaş'a teşekkür ederim.

Sürekli ertelediğim yüksek lisans eğitim sürecimin başlamasına öncülük eden kıymetli dostum Uzm. Kl. Psk. Ceylan Yıldızoğlu'na teşekkür ederim.

Varlıklarıyla güç kazandığım, her açıdan bütün ve sağlıklı bir birey olarak yetişmemi sağlayan dünyanın en güzel annesi Meliha Ünalmış ve en güzel babası Yılmaz Ünalmış'a sonsuz teşekkür ederim.

Bana benden daha çok inanan, hayallerimi kendi hayali gibi benimseyen, sevgisini ve desteğini her zaman hissettiğim yol arkadaşım Orhun Alemdar'a tüm kalbimle teşekkür ederim.

Son olarak da karşılaştığı maddi ve manevi zorluklara rağmen pes etmeyen, kimsede olmayan yıldızının daima parlaması için çaba sarf eden, küçük yaşlarda psikolog olması gerektiğine karar vermiş Tuğçe'ye teşekkür ederim.

GİRİŞ

Sigara kullanımı ve duygu regülasyon güçlüğü, çağdaş toplumların önemli problemleri arasında yer almaktadır. Sigara kullanımı, dünya çapında sağlık problemlerine, ölüm oranlarının artmasına, ekonomik külfetin artmasına ve sosyal bağların zedelenmesine yol açan bir bağımlılık olarak kabul edilmektedir. Sigara kullanımı birbirlerini etkilemesiyle sosyal intoksikasyon olmasının yanı sıra fiziki ve psikolojik bağımlılık yapma özelliği ile psikolojik bir zehirlenme durumu olarak da ifade edilmektedir (Altıparmak ve ark., 2009). Yüzyıllardan beri kullanılan tütünün dünya genelinde en yaygın olarak kullanılan türü sigara şeklinde kullanımıdır (Bilir ve Özcebe, 2014). Sigara kullanımı önlenebilir morbidite ve mortalite nedenleri arasında birinci sırada bulunmaktadır. Sigara kullanımı gelişmişlik düzeyinin yüksek olduğu ülkelerde azalmakla birlikte gelişmekte olan ülkelerde ise artış göstermektedir. Gelişmiş ülkelerde sigara kullanım oranı %20-30 civarındadır ve bu ülkelerde sigara kullananların cinsiyet farkı belirgin değildir. Gelişmekte olan ülkelere bakıldığında sigara kullanımı belirgin erkek davranışı olarak rol almaktadır ve bu ülkelerde erkekler arasında sigara kullanım oranı %50'den yüksek olmakla birlikte kadınlarda %20'den düşüktür (Bilir ve ark., 2010). Araştırmalar incelendiğinde kullanıcıların sigaraya başlama sebeplerinin sosyal, psikolojik ve farmakolojik faktörler olduğu belirtilmiştir (Karlıkaya ve ark., 2006). Sigara kullanımı bireylerin duygu durumlarını etkilemektedir. Nikotin beyine on saniyede ulaşmakta ve duygu durumunu yönetmekle sorumlu olan beyin hücrelerinin işlevini değiştirip onları kontrol etmektedir (Başkan Sarıkaya, 2018). Ikard, Horn ve Gren (1969) tarafından yapılan araştırmada sigara kullanan bireylerin %80'inin sigara kullanmayı ''keyif verici'' ve ''rahatlatıcı'' gibi olumlu cümlelerle tanımladıkları belirtilmiştir. Sigara kullanan bireylerin bir kısmının sigara kullanma sebepleri arasında sigaranın duygu kontrolüne yardımcı olduğu ve rahatlatıcı bir etkisi olduğu ifade edilmiştir (Ikard ve ark., 1969). Sigara kullanımının da duygu regülasyonunda baş etme mekanizması olarak kullanıldığı ve bu bağlamda birçok bireyin sigaraya başlama nedenlerinden biri olduğu bilinmektedir (Greenberg ve ark., 2012). Bu sebeple bireyin yaşadığı duygu regülasyon güçlüğünün sigara kullanma ve kullanmama durumuna göre gösterdiği farklılığın araştırılmasından elde edilen sonuç sigara kullanımı önleme ve sigara bağımlılığı tedavisine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bireyin davranışları üzerinde önemli etkilere sahip olan

duygular, evrimsel tarih boyunca gelişen, organizmayı çevresel uyaranlara ve zorluklara karşı hazırlayan karmaşık sistemler olarak adlandırılmaktadır. Yaşam içerisinde karşılaşılan olaylara karşı bireyler duygusal tepkiler geliştirmekte ve bu duygusal tepkiler güçlü, anlaşılması zor ve dinamik süreçleri içerebilmektedir (Keltner ve Gross, 1999; Cole ve ark., 2004). Bu sebeple bireyler duygularını yönetme girişiminde bulunmaktadırlar. Olumlu ve olumsuz duyguların arttırabildiği, korunabildiği veya azaltılabildiği yönetme süreci duygu regülasyon süreci olarak ifade edilmektedir (Gross, 1998). Duygu regülasyonu, bireylerin duygusal deneyimlerini kontrol etme, düzenleme ve uygun bir şekilde ifade etme becerisidir. Duygusal deneyimler, birçok faktörden etkilenirken, duygu regülasyon güçlüğü yaşayan bireylerde bu deneyimlerin kontrolsüz ve aşırı tepkilerle ortaya çıktığı görülmektedir. Duyguyu düzenleyememe ya da aşırı düzenleme ile kendisini gösterebilen duygu regülasyon güçlüğü; bireyin duygularını anlamakta ve kabullenmekte zorlanma, hedefe yönelik tepkiler verememe, yaşanılan olumsuz duygular ile başa çıkmada güçlük ve duyguları uygun bir biçimde ifade etmekte yaşanan güçlük olarak tanımlanmaktadır (Höfler ve ark, 1996; Gratz ve Roemer, 2004). Yaşanan bu güçlük dikkate alındığında kişiler sigarayı güvenli bir üs olarak kullanabilmektedirler. Ele aldığı konu bakımından bu çalışma sigara kullanımının sadece fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda psikolojik sağlık üzerindeki etkilerine odaklanacak önemli bir araştırma olacaktır. Sigara kullanan ve kullanmayan bireylerin yaşadıkları duygu regülasyon güçlüğü farkını belirlemek, duygu regülasyonu konusundaki anlayışımızı genişletecek ve sigara kullanımının psikolojik etkilerine ilişkin farklı yaklaşımları destekleyecektir. Sonuç olarak, bu tez çalışması sigara kullanan ve kullanmayan bireylerin duygu regülasyon güçlüğü düzeylerini karşılaştırarak sigaranın duygusal regülasyona etkisini anlamayı hedeflemektedir. Elde edilecek bulgular, sigara bağımlılığı ve ruh sağlığı alanındaki literatüre önemli bir katkı sunacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada sigara kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinde duygu regülasyon güçlüğü arasında anlamlı bir fark olup olmadığını saptamak amaçlanmıştır. Mevcut çalışmada İstanbul Gelişim Üniversitesi ve İstanbul Esenyurt Üniversite'sinde öğrenim görmekte olup farklı demografik özelliklere sahip olan öğrencilerin; sigara bağımlılık düzeyi ve duygu regülasyon güçlüğü arasında bir ilişki olup olmadığı, sigara kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin duygu regülasyon güçlüğü ve sigara kullanım düzeylerinin yaş, eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzey, medeni durum değişkenlerine göre incelenmesi ve anlamlı fark olup olmadığının istatistiksel bir değerlendirme ile tespit edilmesi amaçlanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Hipotezler

H_1: Sigara kullanan ve kullanmayan öğrencilerin duygu regülasyon güçlüğü arasında anlamlı bir fark vardır.

H_2: Sigara kullanan öğrencilerde bağımlılık düzeyi ile yüksek duygu regülasyon güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Sigara kullanımının yaygınlığı dünyada ve ülkemizde oldukça fazladır. Sigaranın biyopsikososyal açıdan etkileri üzerine araştırmalar yapılmıştır. Yapılan araştırmalar sigaranın kullanımı, yaygınlığı, etkileri, nasıl önüne geçilebileceği ve diğer etmenlerle ilişkisi üzerine odaklanmaktadır. Alan yazın incelendiğinde sigaranın duygu regülasyon güçlüğü ile ilişkisi üzerine çalışmalar yapıldığı görülmektedir fakat sigara kullanmayan insanların da yaşadığı duygu regülasyon güçlüğü ve sigara kullananlar ile arasındaki farkı inceleyen araştırma sayısı kısıtlıdır. Bu araştırma sigara kullanan ve kullanmayan bireylerin duygu regülasyon güçlüğü farkını ortaya koyma; artan bağımlılıkla yüksek duygu regülasyon güçlüğünün ilişkisinin belirlenmesi açısından önem taşımaktadır. Bireyin yaşadığı duygu regülasyon güçlüğünün sigara kullanma ve kullanmama durumuna göre gösterdiği farklılığın araştırılmasından elde

edilen sonuç sigara kullanımı önleme ve sigara bağımlılığı tedavisine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada elde edilen veriler kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen veriler ile sınırlıdır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar sigara kullanan ve kullanmayan gönüllü üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

Araştırmanın kuramsal kısmı, erişilebilen yayınlar ile sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırma örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçülmesi istenen özellikleri geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü varsayılmaktadır.

Araştırmaya katılanların ölçeklerde yer alan soruları eksiksiz, doğru ve tarafsız şekilde cevaplandırdığı varsayılmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Duygu

Kökeni Latince "movere" kelimesinden gelen duygu kelimesi 'harekette olmak' anlamını taşımaktadır (Goleman, 2018). Orta dönem Fransız dilinde "canlanma, tahrik olma ve fiziksel hareket" anlamlarını almıştır (Willner ve Jones, 1996). 1808 yıllarında "herhangi bir his" olarak tanımlamıştır. Psikoloji literatürüne bakıldığında ise bireyin zihinsel faaliyetlerinin dışsal faktörleri etki etmesi ile oluşan psiko-fizyolojik bir yapı olduğu ifade edilmektedir. Duygular, genel uyarılmışlık halinin ve bu uyarılmışlığın dışarıya yansıması ile oluşan bilinçli deneyim bütünleridir (Myers ve Derakshan, 2004). William James bütüncül bir duygu tanımının; deneyim veya bilinçli duygu hissi, beyinde veya sinir sisteminde oluşan süreçler ve yüzde gözlemlenebilir ifade edici duygu kalıpları olmak üzere üç boyutu içermesi gerektiğini belirtmektedir (Werner ve Gross, 2010). Mayer ve arkadaşlarına (2001) göre duygular; fizyolojik, bilişsel ve deneyimsel süreçlerden oluşan organize tepkilerdir. Duygu, hissedilen bir hisse göre belirli bazı düşüncelerin oluşması, psikolojik ve biyolojik durumların ortaya çıkması ve birçok hareket anlamına gelmektedir (Goleman, 2005). Duygu "belirli bir nesne, olay veya bireyin, insanın iç dünyasında canlandırdığı izlenim veya kendine özgü bir ruhsal hareket, hareketlilik" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2023). Duygular; fizyolojik ve zihinsel süreçlerin içinde bulunduğu düşünceler, hisler ve davranışlarla yakından alakalı karmaşık bir yapıya sahiptir (Hofmann, 2013). Duygular, bireyin karşılaştığı durumları hangi şekilde algılayacağını ve nasıl tepki göstereceğini etkilemektedir (Crick ve Dodge, 1994). Duygular, içinde bulunulan belirli bir sürecin nitelendirilmesi olarak ifade edilebilir. Gerçekleşen süreç belirli bir uyaran ile başlar, bu uyaran birey tarafından fark edildikten sonra algılanır, kodlanır ve sonunda tepki oluşturulur. Özetle duygular fizyolojik uyarılmalara, bilişsel değerlendirmelere ve uyaranlara karşı gösterilen tepkiler olarak meydana gelen zihinsel ve bedensel varyasyonları ifade etmektedir (akt. Başkan Sarıkaya, 2018). Duygular tarih içinde farklı alanlarda ele alınmış, tanımlanmış ve açıklanmaya çalışılmıştır. Antik Yunan döneminde öfkenin hastalıklı bir rüzgâr tarafından insanlara getirildiğine inanılmıştır. Çölde bulunan ilk Hristiyanlar tarafından can sıkıntısının şeytanlar tarafından ruha

yerleştirildiğini düşünülmüştür. Aristoteles (İ.Ö.384-322), doğa ve duygular arasında bilişsel değerlendirmelerin önemine vurgu yapmıştır. Şefkat, korku ve sinir gibi pek çok duyguyu tanımlamıştır. Aristoteles'e göre duygular zevk ve ağrı ile ilişkilidir. Öfke duygusunu kapsamlı şekilde ele alan Aristoteles öfkeyi hareket olarak tanımlamıştır (Lyon, 1992). Platon (M.Ö. 427-347) duyguların birey yaşamında merkezi bir şekilde konumlanmadığını ve duyguların bireyin temel özelliklerinden biri olduğunu savunmaktadır. Platon'un ifadesine göre ruh; mantık, öz ve istek olmak üzere üç parçadan oluşmaktadır. Duygular insanı mantıktan uzaklaştırmakta, mantığın gücünü azaltmakta ve kopmasına sebep olmaktadır (Solomon, 1993). Hipokrat, duyguları tıp araştırmaları ile ilişkilendirmiştir. Vücutta yer alan vücut sıvılarının duygular ile arasında bir bağlantı bulunduğunu ifade etmiştir. Mutluluğu kan ile, sarı safranı öfke ile, siyah safranı üzüntü ile, balgamı sakinlik ile eşleştirmiştir. Fizyolojik sistem için gerekli olan akıl ve vücut arasındaki dengede ağırlıklı olarak beden kısmıyla ilgilenmiştir. Duyguları zihinsel faaliyetler şeklinde ele almıştır. Duyguların bedensel ve ruhsal bozukluklarla kompleks ve ilginç bağlantılarının olduğunu savunmuştur (Lyon, 1992). Hipokrat'ın söylemlerinden sonra gelişen tarihte araştırmalar sonucunda temel duygu kümeleri oluşturulmuştur. Bunlar; öfke, içerleme, hakaret ve aşırı kinle dolması nihayetinde patolojik nefret ile şiddeti barındırmaktadır. Üzüntü; bireyin ızdırap içinde, melankolik halde bulunması, umudunu yitirmesi, kimsesiz hissetmesi patolojik düzeye ulaştığında depresyonu oluşturmaktadır. Korku; bireydeki kaygı, şüphe, utanma, sinir, keder ve hayret aşırılaştığında oluşacak patolojik sorun beraberinde panik atak veya fobiyi getirmektedir. Zevk; heyecan, hoşnutluk, mutluluk, haz, gerekenden fazla dinç olma yüksek olduğunda mani oluşmaktadır. Sevgi; bireyin kabul görmesi, iyilik halinin hissedilmesi, hayranlık ve aşırı tutkunluk çabası ile bağımlı kişilik oluşturmaktadır. Utanç; bireyin nedamet (pişmanlık), küçük düşme gibi duyguları yaşaması ile sosyal fobi gelişmektedir (Lyon, 1992; Goleman, 2005). İnsanlar günlük yaşamında birden fazla duyguyu yaşamakta ve bu duygular denizinde kendi duygu gemisine kaptanlık yapmaktadır (Steiner, 2014). Bu açıdan bakıldığında duygular, bireyi eyleme geçiren güdüler olarak düşünülebilir (Goleman, 2018). Yaşanan pozitif duygular, bireyi toplumsal fırsatlardan faydalanmaya yöneltmekte, bireyin gerçekleştirdiği eylemlerde başarılı olduğunu idrak etmesini sağlamaktadır. Olumsuz duygular ise bireyin tehlike arz eden durumlar karşısında önlemler almasını sağlamakta, tehlikeli bir durum oluştuğunda ise

kaçma, savaşma veya bu durumu düzeltmeye yöneltmektedir (Nesse ve Ellsworth, 2009). Böylece duygular en basit şekilde nesnelere yaklaşmamızı ya da onlardan uzaklaşmamızı sağlayan devinimler bakımından sınıflanmaktadır (Arnold, 1960). Duygular ikili sınıflandırmaya alınmakta, bu sınıflamalar olumlu -pozitif ile olumsuz -negatif duygular olarak adlandırılmaktadır (Barrett ve Russell, 1999). Duygular kuramcılara göre temel duygular ve kompleks duygular şeklinde sınıflandırılmaktadır. Alan yazında belirtilen sınıflandırılmalarda hem temel duygular hem karmaşık duygular için farklı yaklaşımlarda bulunulmuştur. Izard, utanç, kaygı, öfke, tiksinti, üzüntü, kaygı, şaşırma, suçluluk, küçümseme, ilgi ve neşeyi temel duygular olarak ifade etmiştir (Izard, 2009). Paul Ekman, temel duyguların biyolojik kökenli olduğunu ve duyguların kültürden bağımsız evrensel özellikler taşıdığını belirtmektedir. İlk duygu listesini 1972 yılında oluşturduktan sonra 1990 yıllarında bu listeye eklemeler yapmıştır. Paul Ekman, korku, mutluluk, öfke, üzüntü, şaşkınlık, küçümseme, memnuniyet, eğlenme, tiksinti, mahcubiyet, heyecan, gurur, suçluluk, rahatlama, tatmin, mahcupluk ve duyumsal zevk almayı temel duygular olarak belirlemiştir. Ekman'ın ifadesine göre göre temel duyguların sosyal etkileşim sürecindeki bilişsel değerlendirmeleri sonucu karmaşık duygular oluşmaktadır (Ekman, 1992). Robert Plutchik (1994), üzüntü, korku, tiksinti, öfke, kabullenme, merak, şaşkınlık ve keyif olmak üzere sekiz tane temel duygunun olduğunu ve bu duyguların bireyde karşıtlarıyla birlikte var olduğunu savunmaktadır. Ona göre duygular biyolojik açıdan ilkeldir ve üreme uyumunu arttırmak için evrimleşmiştir (Vatan, 2014). Plutchik duyguları ele almak için üç boyutlu döngüsel bir model geliştirmiştir. Modelde duygular arasındaki ilişkileri tanımlamakta; dikey boyut yoğunluğu ifade ederken döngüler ise duygular arasındaki benzerlik derecesini göstermektedir. Karmaşık duygular iki temel duygunun birleşiminden oluşmaktadır. Bunlar; alçakgönüllülük, huşu, hayal kırıklığı, sevgi, saldırganlık, küçük görme ve pişmanlık olarak tanımlanmıştır (Plutchik, 1980). Türkçede duygular mutluluk, yeterlilik olarak olumlu; mutsuzluk, yetersizlik, kuşku, korku ve saldırganlık olarak olumsuz olarak kategorize edilmiştir (Voltan Acar, 1994). Parrott duyguları birincil, ikincil ve üçüncül duygular olarak sınırlandırmıştır. Birincil duygular; üzülmek, sevmek, öfkelenmek, keyiflenmek, şaşırmak ve korkmaktan oluşmaktadır. İkincil ve üçüncül duygular belirtilen birincil duygulardan oluşmaktadır (Parrott, 2001). Kaygı, hüzün, sinir, mutluluk ve tiksinti duyguları çoğu kuramcı için temel duygular olarak düşünülmüştür.

Duygular birkaç saniyede ya da uzun yıllardan sonra oluşabilmektedir bu durum araştırmacıları ortaya çıktıkları dönem ve zamanla ilgili farklı bir sınıflandırılma yapmaya yöneltmektedir. Örneğin; şaşkınlık duygusu birkaç saniyede oluşurken, sevgi duygusunun oluşması uzun yıllar alabilmektedir. Bireyler çevreden gelen uyarana cevap olarak korku, şaşkınlık veya üzüntü gibi duygu hissetmekle kalmayıp, bunun yanı sıra kendi duygularını değerlendirmekte ve kendi duygularına yönelik duygular geliştirmektedirler (Couyoumdjian ve ark., 2016). Bireylerde aynı duyguların farklı biçimde deneyimlenmesi ve ifade edilmesi öfkenin aynı öfke, üzüntünün aynı üzüntü olmadığını göstermektedir. Bu durum duygulara, duygusal deneyime renklilik katan, niteliğini ve manasını farklılaştıran üst düzey sürecin varlığını göstermektedir (Jones ve Bodtker, 2001; Bartsch ve ark., 2010; Miceli ve Castelfranchi, 2019). Greenberg, duygulara karşı verilen yanıtları ve savunmaları ikincil duygu olarak isimlendirmektedir. Bu ikincil duyguları bireyin hissettiği esas duyguları gizleyen örtüler olarak düşünmektedir. Bireyin esas duygusunu saklaması veya esas duygusunu başka bir duyguyla maskelemesinden dolayı ikincil duygular aldatıcı bir özelliğe sahip olabilmektedir (Greenberg, 2018). Dört tane duygu türü bulunmaktadır. Bunlar; adaptif duygular, maladaptif duygular, tepkisel duygular ve destekçi duygular olarak belirlenmiştir. Adaptif duygular, bireyin tepkisinin belirlemesi, duruma göre harekete geçilmesi ve bundan var olan kompleks bilgileri içermektedir. Cevabı bulunmayan sorular bireyi adaptif duygulara yöneltmekte ve ona özgü bir eyleme geçmesine yardım etmektedir (Greenberg, 2018). Maladaptif duygular, olaylarla meydana gelen cevaplar vermekte fakat, bireyin karşılaşılan olaylarla mücadele etme sürecine dahil olmamaktadır. Geçmişten gelen deneyimleri ve bu deneyimlerle bireyde gelişen travma anılarına dair kökleşmiş cevapları oluşturmaktadır. Tepkisel duygular ise, adaptif ve maladaptif duyguları kapsamaktadır. Bireyler geçmişte yaşadıkları adaptif duygulara göre duygusal tepkiler oluşturmakta, bu durum tepkiye yönelik tepki olarak ifade edilmektedir. Birey içinde bulunduğu asıl duyguyu saklamakta, farklı bir duyguya dönüştürmekte veya duyguya yönelik olmayan başka bir duyguyla cevap vermektedir. Yardımcı duygular; bireyi denetlemek üzere kullanılan duygular olarak adlandırılmaktadır. Birey yardımcı duyguları aktifleştirdiğinde, farkına varmadan, bilinçli bir şekilde ya da duyguların yinelenmesiyle gerçekleşen alışkanlıklarla birlikte cevap verebilmektedir. Yardımcı duygular bireyin olaya vereceği gerçek duygudan tamamen bağımsız olarak manipülatif, sahte duygulardır. Yardım almak amacıyla

hissettirilen sahte üzüntü veya yönetmek için gösterilen öfke duygusu yardımcı duygulara örnek gösterilebilir (Greenberg, 2018). Duyguların sınıflamasıyla ilgili bir diğer yaklaşım ise literatürdeki ilk tanımlaması 1996 senesinde Gottman ve arkadaşları tarafından yapılan üst duygu kavramıdır. Üst duygu, bireyin şahsi duygularına dair duygusal tepkilerine göndermede bulunmaktadır. Örnekle açıklayacak olursak; utanç temel duygudur, bireyin utanmaktan utanması üst duygu olarak adlandırılmaktadır fakat üzüldüğünden dolayı utanan birey ile üzüldüğünden dolayı öfkelenen birey aynı aynı üzüntüyü yaşamamaktadır. Kısaca, üst duygular bireyin temel duygularını algılama ve deneyimleme şeklini değiştirmektedir (Medonça, 2013; Gottman ve ark., 1996). Üst duygular, duygu regülasyon sürecini kolaylaştırabileceği gibi zorlaştırabilmektedir. Yaşanan birincil duygular ve üst duygular birbirinden farklı duygular olduğunda bireyin olması gereken duygu regülasyon müdahalesini gerçekleştirebilmesi güç bir hale gelmektedir (Jones ve Bodtker, 2001). Duygular işlevsel olarak ele alındığında yaşam boyunca bireyin kendini birincil olarak ifade etme şekli olduğunu söylemek mümkündür; güdülenme, davranışların organize edilmesi ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Safran ve Greenberg, 1991; Izard, 2009). Davranışlar ve duygular arasında doğuştan gelen bağlantılar bulunmaktadır (Izard, 2009). Bireyin doğumdan itibaren yaşadığı olaylar, olaylardan dolayı gelişen duygular hafızaya duygusal olarak kodlanmakta bu süreçle birlikte duygusal şemalar oluşmaktadır. Duygusal şemaların oluşması ile birlikte bireyde duygusal tepkiler gelişmekte ve bu durum duygusal deneyimleri oluşturmaktadır. Birey gelecekte yaşayacağı olaylara kodlanan duygusal tepkiler ile cevap vermektedir. Duygusal kodlamalar, nesiller boyunca aktarılmakta ve bireyin deneyimlerine doğrudan etkide bulunmaktadır (Safran ve Greenberg, 1991). Birey yaşamı boyunca elde ettiği deneyimlerle duygusal şemalar sürekli olarak değişmekte ve yenilenmektedir (Leventhal ve Scherer, 1987). Böylece duygular, beklenmedik bir durum ile karşı karşıya kalındığında hızlı bir şekilde bilgiyi almakta bireyin ihtiyaçlarına göre tepki oluşturmaktadır. Hızla ve kolayca bireye bilgi aktarabilmekte ve kompleks bir durumu basit bir duruma dönüştürmektedir (Safran ve Greenberg, 1991). Duyguların birbirlerinden farklı işlevleri bulunmaktadır ve belirli bir amaca hizmet etmektedirler (Safran ve Greenberg, 1991; Çeçen, 2002). Duygular sistemin üreme, kendini koruma, bağlanma ihtiyaçlarına yönelik ortaya çıkmaktadır. Duygular temel olarak insan sisteminde; güvenli, tatmin edici ve koruyucu bir işlev görmektedir.

Bireyin ilişkiler içindeki içsel süreçleri, davranışları hakkında bir diğerini bilgilendirmektedir. Bireyin davranış tarzı hakkında bilgiyi sağlamakta; karar verme süreçleri içinde bireyin yaşantısında neyin öncelikli olduğunu anlaması için önem sıralamasına katkıda bulunmaktadır (Izard, 2009). Phineas Gage'in beyin yaralanma durumu incelendiğinde, duygular ile mantık arasında önemli bir etkileşim olduğu keşfedilmiştir. Duygu yetisini kaybedildiğinde, mantık kurma yetisinin de kaybedildiği ve duyguların düşünme sürecinde önemli bir rol oynadığı ortaya çıkmıştır (Eagleman, 2017). Phineas Gage vakasından yola çıkılarak duygusal işlevler zarar gördüğünde veya olmadığında bilişsel, fizyolojik, psikolojik ve davranışsal süreçlerde yargılama, karara varma, yaşamı sürdürme, temel etkinlikleri yapma ve devam ettirme olanaksız bir hale gelmektedir. Duyguların beyin fonksiyonlarındaki konumu incelendiğinde beyin sapını çevreleyen limbik sistem içinde yer alan amigdala bölgesi duygu oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır (Özden, 2003). Amigdala beynin alt bölgesinde bulunan duygusal belleğin kodlanmasından sorumlu badem şeklinde küçük bir kütledir (Demirel, 2003). Amigdala olaylar ve duygular arasında bağlantı kurmaktadır ve içerisinde duygu ile ilgili yaklaşık olarak on beş merkez bulundurmaktadır (Weiss, 2000; Demirel, 2003). Duygunun bileşenlerinin kompleksleşmiş birçok faktörün davranışa dönüşme durumu olarak tanımlanmaktadır. Duygunun bilişsel ölçümlemeler, şahsi tecrübeler, düşünce ve aksiyon yönelimleri, otonom sinir sistemi, surat ifadeleri ve duyguya karşı gösterilen tepkiler olmak üzere altı alt bileşeni bulunmaktadır. Bilişsel ölçümlemeler; bireyin içinde bulunduğu olayı kendin fikirlerine göre değerlendirmesi ve bireyin şahsi bir şekilde anlam vermesidir. Kişisel deneyim; bireyin duygularını belirtmekle kalmamakla birlikte diğer bileşenlere kıyasla yaşadığı duygunun en fazla farkında olduğu bileşendir. Düşünce ve aksiyon yönelimleri; bireyin bir davranışa karşı duygu durumunu ve duygusal tepkisini oluşturmaktadır. Otonom sinir istemi; fiziksel duyumları denetleyen ayrıca otonom sinir sistemini barındıran bedensel tepkilerin tamamını oluşturmaktadır. Surat ifadeleri; yüzde gerçekleşen mimiklerin belirli şekillerde hareket etmesini sağlayan ve onları kontrol eden bileşendir. Duyguya gösterilen tepkiler; bireylerin yaşadıkları durumlar karşısında duygularına nasıl reaksiyon verdikleri ve bu duygularla nasıl mücadele ettikleri ile ilgili bileşen olarak ifade edilmektedir. Altı alt bileşenlerinin bir araya gelmesiyle duygular oluşmaktadır. Duygu kuramcılarının belirttiği üzere; altı alt bileşen birbirlerini karşılıklı bir şekilde etkilemektedirler (akt. Özan, 2018).

Literatürde duygular hakkında oluşturulmuş birden fazla duygu kuramına rastlanmaktadır.

2.1.1. Duygu Kuramları

2.1.1.1. James-Lange periferik kuramı

Psikofizyolojik kuram olarak adlandırılan James-Lange periferik kuramı, ilk olarak William James tarafından 1884 yılında, dış uyaranların algılanması ile bedensel ve fizyolojik süreçlerin başladığı ve bu süreçlerin yarattığı bedensel değişikliklerin duyguları oluşturduğu görüşü öne sürülmüştür. Bireylerin bedensel tepkileri dış uyarıcılar karşısında etkin hale gelmekte duygular organizma tarafından algılanarak meydana gelmektedir (Morris, 2002; Atkinson vd., 1995). İnsan bedeni çevrede yaşanan pek çok duruma tepki vermekte ve birey tepkinin farkına vardığı zaman duygular açığa çıkmaktadır. Çevrede yaşanan olayda bireyde titreme veya ağlama gibi fizyolojik bir tepki görülmektedir fakat kurama göre birey üzüldüğü için ağlamaz, korktuğu için titremez; ağladığı için üzülmekte ve titrediği için korkmaktadır. (James, 1884; Özmen, 2006). William James ile aynı zamanlarda Carl Lange, yaptığı çalışmalar neticesinde benzer sonuçlar ele alarak bireyin sergilediği davranışların duyguları oluşturduğunu ifade etmiştir. Böylece kuram James-Lange kuramı olarak adlandırılmıştır (Morris, 2002). James-Lange kuramı, fizyolojik değişikliklerin duyguların oluşmasından önce gerçekleştiğini ileri sürdüğü için bazı araştırmacılar tarafından kabul edilmemektedir (Yazıcı, 2007). Yapılan bazı çalışmalarda bireylerin aynı duygusal durum karşında farklı bedensel tepkiler gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sebeple duyguların oluşmasının sebebi fizyolojik süreçler olarak görülmemektedir (Cüceloğlu, 2011).

2.1.1.2. Cannon-Bard kortiko-diensefalik kuramı

Walter Cannon tarafından 1927-1931 yılları arasında yapılan çalışmalardan sonra James-Lange duygu kuramına karşı geliştirilen bir eleştiri kuramı olarak ortaya çıkmıştır. Cannon, duyguların bilişsel bir şekilde oluştuğunu, duygulara sebep olan fizyolojik tepkilerin aynı ve ağır olduğunu belirtmiştir. (Dursun, 2007). Bireyin uyaranı algılamasından sonra gelişen süreçte duygular ve bedensel tepkiler aynı anda

oluşmaktadır. Birey korku duygusu yaşadığında fizyolojik açıdan da titremeye başlamaktadır. Fizyolojik açıdan tepki göstermeyen bireylerde de duygular oluşmaktadır buna örnek olarak vücudu felç geçiren birinin yaşadığı duygusal durumlar gösterilebilir (Özmen, 2006). 1977 yılında Philip Bard Cannon'ın kuramını geliştirmiştir. Böylece kuram Cannon-Bard Kuramı olarak kabul edilmektedir. Bard'ın çalışmalarına göre göre talamus uyaranları algıladıktan sonra beyin korteksine, vücut kaslarına ve otonom sinir sistemine iletmekte böylece duygular ve fizyolojik tepkiler aynı anda ortaya çıkmaktadır. Heyecan ve korku duygusunda kalp atışları hızlanmaktadır, yaşanılan bu durum kuramı destekler niteliktedir (Dursun, 2007). Atkinson (1995)'ın ifadesine göre bazı tehlike anlarda duygulardan önce fizyolojik tepkiler devreye girmektedir ve bu durum James-Lange periferik kuramını haklı çıkarırken; bazı durumlarda fizyolojik tepkilerden önce duygular fark edilmektedir ve bu da Cannon-Bard kortiko-diensefaslik kuramını haklı çıkartmaktadır. Bu sebeple her iki kuramda da öne sürülen zamansal ifadeler anlamlı olmamaktadır (Atkinson vd., 1995).

2.1.1.3. Schachter-Singer (iki faktör) kuramı

Bilişsel kuram olarak adlandırılan bu kuram duygu kuramları içerinde en sık kullanılan kuram olmuştur. Kurama göre hissedilmekte olan duygular, bireyin ruhsal durumu ve içinde bulunduğu çevre ile birlikte değerlendirilmektedir. Schachter ve Singer, diğer kuramlara eleştirel bir bakış açıyla yaklaşmaktadır (Cüceloğlu, 2011). 1962 yılında yaptıkları çalışmalarda, önce fizyolojik uyarılmaların gerçekleştiği ve daha sonra bu uyarılmaların tanımlanarak duyguların adlandırıldığını ifade etmişlerdir. Yaptıkları çalışmalar sonucunda duyguların adlandırılması çevrenin algılanma şekline göre değişmesi ve yaşanan farklı duygularda benzer fizyolojik tepkilerin oluşması sebebiyle duyguların bilişsel değerlendirmeler ve fiziksel uyarılmalar şeklinde iki bileşenden oluştuğunu ifade etmişlerdir (Sayar ve Dinç, 2016). Birey, deneyimlerini ve algılarını kullanarak bilişsel sürecini tanımlamakta, duygularının farkına varıp onları yorumlamakta ve bu yorumlar sonucunda davranış ve tutumlar belirlenmektedir (Arkonaç, 2003).

2.1.1.4. Arnold-Lindsey duygu kuramı

Cannon- Bard kortiko-diensefaslik kuramına tepki olarak doğmuştur. Kuram, duygulara yönelik geliştirilen eylemlerin duyguları etkilemekte olduğunu ve yaşanan duyguların, duygulara verilen duygusal cevaplardan kaynaklandığını savunmaktadır. Arnold'a göre duygular daha farklı duyguların yaşanmasına sebep olabilmekte ve bu durum duygu tepkilerini oluşturmaktadır (Reisenzein, 2006; Yaşarsoy, 2006).

2.1.1.5. Evrimsel kuram

Charles Darwin, farklı ülkelerde bulunan insanların yüz kaslarını incelenerek duygu ifadelerinin evrensel olduğunu ileri sürmüştür. Darwin'e göre duygular evrimsel sürecin bir parçası olarak gelişmektedir. İnsanların ve hayvanların duyguları nesiller boyunca gelişmekte değişerek aktarılmakta böylece hayatta kalma ve uyum için önemli bir işleve sahip olmaktadır (Darwin, 2001; Goleman 2005). Bir sorun veya fırsat ile karşılaşıldığında duygular istem dışı gelişmekte ve duruma uygun tepkilerin verilmesini kolaylaştırmaktadır. Bu durum, duyguları türün devamını sağlaması için önemli hale getirmekte ve nesillerce aktarılarak var olmasını sağlamaktadır (Gençoğlu, 2012).

2.2. Duygu Regülasyonu ve Stratejileri

Aristoteles, Nikomakhos'a Etik (2020) incelemesinde "Herkes kızabilir, bu kolaydır. Ancak doğru insana, doğru ölçüde, doğru zamanda, doğru nedenle ve doğru şekilde kızmak, işte bu kolay değildir." ifadesinde bulunmuştur. Bu ifadede yaşanılan sorunun kökenlerinin duygularda değil, duyguların nasıl tecrübe edildiği ve nasıl yansıtıldığı ile ilgili olduğunu vurgulanmaktadır (Goleman, 2018). Bu ifadeyle birlikte duygu regülasyonunun tanımının ve öneminin yıllar öncesinden ortaya koyulduğu düşünülmektedir. Duygu regülasyon kavramının temelleri Freud (1926; 1959)'un savunma mekanizmalarına, Lazarus (1966)'ın psikolojik stres ve başa çıkma, Bowlby (1969)'nin bağlanma kuramına ve Frijda (1986)'nın duygu teorisine dayanmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). 1990'lı yıllardan itibaren duygu üzerine yapılan araştırmalarda artış yaşanmış ve duygu regülasyon kavramı bu çalışmalar aracılığıyla literatüre kazandırılmıştır (Gross ve Thompson, 2007; Thompson, 1994). Literatürde duygu regülasyonu üzerine pek çok tanım bulunmaktadır: Kopp (1989), aşırı bir biçimde yaşanan pozitif ve negatif duygular ile baş etme süreçlerinin ve özelliklerinin

nitelendirilmesi şeklinde ifade etmektedir. Cicchetti ve arkadaşları (1991), duygu regülasyonunun bireyin duygusal uyarılma sırasında, dengeli bir şekilde fonksiyonelliğini sürdürebilmesi için duygusal uyarılmayı yönlendiren, kontrol eden, modüle eden ve değiştiren içsel ve dışsal faktörler olduğunu ifade etmişlerdir.

Thompson (1994) "duygu regülasyonunun içsel ve dışsal süreçlerden meydana geldiğini ve bireyin hedeflerine ulaşabilmesi için duygusal tepkilerinin yoğun ve geçiciliği üzerine gözlemlerde bulunması, değerlendirmesi ve düzenlemesidir. İçsel süreçler bireyin duygularının kendisi tarafından regüle edilmesi, dışsal süreçler ise bireyin duygularını bir başkasının regüle etmesi, öfke krizine girmiş bir çocuğun ebeveyn tarafından sakinleştirilmesi, anlamına gelmektedir" ifadesinde bulunmuştur. Cole ve arkadaşları (1994), duygu regülasyonunun bireyin yaşamı boyunca duygularını daha geniş ve esnek bir bakış açısından değerlendirmesi, sosyal açıdan onaylanması ve değişken bir tavırla olağan bir şekilde meydana gelen duygusal tepkilere izin verilmesi ve ihtiyaç duyulduğunda bekletebilme becerisi olduğunu belirtmektedirler. Gross (1998), duygu regülasyonunu; bireylerin ne tür duygulara sahip olduğu, bu duygulara hangi zamanlarda sahip olunacağı ve onları nasıl tecrübe edilip, yansıtacaklarını belirlemelerine destek olan, duyguların artması ve azalmasında ya da stabil düzeyde kalmasında etkin bir rol oynayan süreçlerin birleşimi olarak ele almaktadır. Cole ve arkadaşları (2004), duygu regülasyonu, bireyin yaşamında amaçlarını gerçekleştirebilme ve sosyal yaşama adaptasyon sağlayabilme yönünden duygusal uyaranı başlatma, devam ettirme ve yöneltme anlamına gelmektedir, ifadesinde bulunmuşlardır.

Duygu regülasyonu; bireyin duygusal tepkilerini bir amaca ulaşabilmek için değerlendirebilme, izleyebilme, değiştirebilme ve kontrol edebilme becerisi yani bireyin tepkilerini daha düzenlenmiş ve bütünleşmiş bir şekilde gerçekleştirebilme, iletebilme becerisidir. Duygu regülasyonunda duyguların anlaşılması, tanımlanması, uygun olduğunda hafifletilmesi söz konusudur (Wenar ve Kerig, 2005). Duygu regülasyonu; bireyin istemediği bir duyguyu tecrübe ettiği zaman bu duyguyu rahatsızlık yaratmayacak bir hale dönüştürmektedir. Birey tecrübe ettiği duyguyu istediği bir seviyeye ulaştırmak için bu duygunun şiddetini artırabilmekte; duyguların birey üzerindeki etkisini azaltabilmekte ya da stabil bir şekilde devam ettirmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Duygu regülasyonu bireyi, bireyin yaşadığı yoğun

duygularla dengeli bir şekilde yaşayabilmesini sağlayabilecek bir alanda tutmaya çalışan termostat gibidir (Leahy ve ark., 2011). Duygu regülasyonu bilinçli ve bilinçsiz olabileceği gibi bireyin içsel süreçlerini ve kişilerarası süreçlerini kapsamaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Sosyal bir canlı olarak insan, başka canlılar veya varlıklar aracılığıyla da duygularını deneyimlemekte, belirtmekte ve regüle edebilmektedir (Hofmann, 2014). Duygusal uyarılma olumlu veya olumsuz olsa dahi duygu regülasyonu çevreye uygun bir şekilde üstesinden gelmede ana süreç olmakta ve insan ilişkilerine önemli bir katkı sağlamaktadır (Mandler, 1982; Gross, 1998; Tamir, 2009). Yakın zamanda yapılan araştırmalar sosyal öğelerin, duygu regülasyonunda "kişilerarası duygu regülasyonu" olarak ifade ettikleri regülasyon türünün doğrudan ve dolaylı etkisini vurgulamaktadırlar (Barthel ve ark., 2018). Duygu regülasyonu bireyin çevreye sosyal olarak uyum sağlayabilmesi için oldukça önemlidir (Gross ve Thompson, 2007; Bridges ve ark., 2004; Mandler, 1982). Duygu regülasyonunun gelişimsel açıdan gerekli bir vazife ve nihayetinde başarı olduğu hakkında genel bir fikir birliği bulunmaktadır (Thompson ve ark., 2008). Duygu regülasyonu mental sağlık için (Berking ve Whitley, 2014), sosyal entegrasyon ve iyi halde bulunma için (Campbell-sills ve ark., 2006; Gross, 2002) ihtiyaç duyulan bir beceri olarak ifade edilmektedir. Biyopsikososyal fonksiyonelliğin göstergesi ve tanımlaması olarak duygu regülasyonu (Zeman ve ark., 2006), psikolojik hastalıkların oluşum ve gelişiminde önleyici-koruyucu bir görev almaktadır (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010). Gelişimsel açıdan incelendiğinde duygu regülasyonunun temelleri bebeklik ve çocukluk çağına dayanmaktadır. Yapılan araştırmalarla yetişkinlik süreci de bağlama alınmaya başlamıştır. Thompson (1994), ifade ettiği gibi duygu regülasyonu bireyin içsel ve dışlar süreçlerinin tümünü kapsamaktadır. Duygular sadece bireysel bir biçimde regüle edilmez, diğer canlılar aracılığı ile de regüle edilebilir. Bir bebeğin hissettiği duyguları regüle etmesi içsel süreçleri belirtirken, bebeğin annesinin onun duygularını regüle etmesi dışsal süreçleri belirtmektedir. İnsanın gelişimsel boyutundan ele alındığında bu iki tip duygu regülasyon süreci önem taşımaktadır (Thompson ve Calkins, 1996; Fox ve Calkins, 2003; Gross ve Thompson, 2007). Ayrıca anne kendi duygularını regüle etmek için bebeğin duygularını regüle ettiğinden içsel ve dışsal süreçler aynı zamanda meydana gelmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Bebeğin yaşadığı hüznü regüle ederek kendi hüznünü de regüle etmesi örnek olarak gösterilebilir. Gelişimsel boyuttan bakıldığında bebeklerin ve

çocukların duygularını regüle etme becerisi edinme kapsamında bakım verenin önemi dikkat çekmektedir (Calkins ve Hill, 2007). Bebeklik ve çocukluk çağı dönemlerine yönelik gerçekleştirilen çalışmalarda genellikle dışsal süreçlere odaklanılmıştır (Cole, Martin ve Dennis, 2004; Fox ve Calkins, 2003). Yetişkinlik çağında ise genellikle içsel süreçler yoğunluk kazanmaktadır (Gross, 1998). Huzursuzluk, bireyin fizyolojik ve psikolojik durumda etkin duygu regülasyonu gerçekleştirmesine yardımcı olan bir katalizördür. Bebekler, huzursuzluğun yarattığı rahatsızlık verici olayların kendileri üzerindeki tesirini azaltmaya yönelik ilkel bir işleyiş sistemiyle yaşama gelmektedirler (Kessen ve Madler, 1961; akt. Kopp, 1989) fakat kendilerini rahatlatma dağarcıkları hayli kısıtlıdır. Bebeklerin duygu regülasyonundaki başarısı; ebeveynlerinin farkındalık seviyelerine, esnek bir biçimde yaklaşabilmelerine, çocuklarının duygusal mesajlarına karşı verdikleri yanıtlara ve onların gereksinimlerini gidermeye yönelik müdahalelerine göre belirlenmektedir (Calkins ve Fox, 2002). Çocuk, okul öncesi dönemde daha amaçlı ve kendisinin etkin bir şekilde yer aldığı duygu regülasyon sürecine doğru ilerlemektedir. (Kopp, 1989). Gelişimleri açısından çocukların bu dönemdeki bağımsızlık istekleri duygu regülasyon sürecinde de etkisini göstermektedir (Calkins ve Fox, 2002). Görüleceği üzere çocuğun dışsal duygu regülasyonundan içsel duygu regülasyonuna doğru bir geçiş içerisinde olduğunu söylemek mümkündür. Okul öncesi dönem yaş grubunda yer alan çocuklar hissettikleri duygulara çevre ve toplum tarafından verilen yanıtların ve sosyal onay düzeyinin farkına varmaktadırlar. (Cole, Michel ve Teti, 1994). Çocuklar, kültür tarafından belirlenmiş sosyal beklentilere göre duygularını gösterme kurallarını (Ekman, 1972; akt. Gross ve ark., 2006) öğrenmekte ve ifade etmeye başlamaktadır (Zeman ve ark., 2006). Bu gelişim döneminde yer alan çocuklar duygu regülasyonunu, yaşanan durumların yanı sıra oyunlarda duygularını ifade etmek için de kullanmaktadır (Cole ve ark., 1994). Dil gelişimi ve bilişsel gelişim ile çocuklar duygu ve tecrübe edindikleri olayları anlamaya ve kavramsallaştırmaya başlamaktadır. Böylece duygu dışavurum şekli sembolik ifadeden sözel ifadeye doğru evrilmektedir. (Thompson, 1991; Kopp, 1989). Gelişen dikkat süreçleri ve bilişsel süreçler, çocukları duygusal açıdan uyaran olay karşısında bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerini uygulamaya yöneltmektedir (Fox ve Calkins, 2003; Gross ve Thompson, 2007). Okul döneminde zamanla gelişen bilişsel ve sosyal işlevler sayesinde çocuklar duygusal deneyimleri ve duygu regülasyon strateji alanlarını büyütmekte ve kompleks bir yapı

haline getirmektedir (Cole, Michel ve Teti, 1994; Stegge ve Terwogt, 2007; Thompson 1991). Bu dönemde yer alan çocuklarda psikolojik kökenli kendisi ve başkası algısı oluşmaya başlamaktadır (Damon ve Hart, 1982; akt. Kelek, 2020). Olduğu düşünülen ve gerçekte yaşanan ayrımının farkındaki bilişsel başarı (Flavell ve Green, 1983), yaşanan olaylara pek çok farklı açıdan bakabilme becerisini sağlayabilme (Fischer, 1980) sosyal açıdan edinilen bilgiler ve rol yapma kabiliyetindeki gelişim duyguların daha kompleks bir şekilde yaşanmasını sağlamaktadır (akt. Thompson, 1991). Çocuklar, bu dönemlerinde arkadaşları ve diğer insanlar tarafından onaylanma ve onlarla iyi geçinmek amacıyla rahatsız olabilecekleri olay veya durumlarla karşılaştıklarında hissettikleri esas duyguları gizlemektedirler. Bu dönemde çocuklar, diğer insanlara karşı duygusal tepkilerinin içsel duygu deneyimlerinden ayrı olabileceğinin farkına varmakta ve hissettiği duygu yerine insanlar tarafından beklenen duygusal tepkiyi vermeye yönelik stratejiler geliştirmektedirler (Thompson, 1991). 12-18 yaş ergenlik döneminde bireyler biyopsikososyal dönüşümlerle birlikte yeni ve yoğun duygu deneyimleri yaşamaktadırlar (Silk, Steinberg ve Morris, 2003) ve bu yeni yoğun duygu deneyimlerinin dalgalanmaları oldukça sık gerçekleşmektedir (Zimmerman ve Iwanksi, 2014). Yaşanan yoğun duygu deneyimleri bilinmeyen fırsatların yanı sıra bilinmeyen güçlükler de sunmaktadır. Bu dönemde bazı etkileşim türlerine duyarlılık düzeylerinde artış yaşanmakta ve uygun duygu regülasyon stratejilerini kullanmalarını zorlaştırmaktadır (Cole, 2014). Ergenler, bu gelişim döneminde hayatın neredeyse her alanında negatif duygularla karşılaşmakta; yaşanılan zorluklar sebebiyle duygusal açıdan ve davranışsal açıdan psikopatoloji geliştirme ihtimali yükselmektedir. Duygu regülasyonu ergen psikopatoloji formlarında içselleştirme ve dışsallaştırmada etkin bir şekilde rol almaktadır (Silk, Steinberg ve Morris, 2003). Ergen bireyler kendi içlerinde dinamik bir yapı barındırmaktadır. Ergenlik döneminin ortaları, ergenliğin başları ve sonlarına oranla duygusal ve sosyal açıdan yaşanan çalkantının en yüksek olduğu zaman olarak ifade edilmektedir. Bu dönemde bireylerin duygu regülasyon repertuarı hayli düşük olmakla birlikte aktif duygu regülasyon becerisi düşük bir düzeyde kullanılmaktadır (Zimmerman ve Iwanksi, 2014). Yetişkinlik döneminde endüstrileşmeyle birlikte bireylerin çalışma, evlenip çocuk sahibi olma gibi rol ve sorumlulukları yirmi küsür yaşların sonlarına kaymış, Arnett (2000) tarafından bu dönem beliren yetişkinlik dönemi olarak adlandırılmıştır. Bu dönemde bireyler, ebeveynlerinden bağımsız ve yalnız bir şekilde

hayatlarını şekillendirme, pek çok farklı kararlar edinme gibi çeşitli sorumluluklar edinmekte; kendine yeten kişi olma durumuyla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu dönemde bireylerde özellikleri iş, aşk ve dünya görüşünün yapılandırılmaya çalışılması ön plana çıkmaktadır (Arnett, 2000). Bu dönemde sahip olunan diğer özellikler; kimlik arayışı, riskli davranışlar, tutarsızlık, kendini düşünme, sıkışmışlık hissi ile sınırsız imkanlara erişebilmedir (Arnett, 2007). Statü sahibi olma ve beliren yetişkinlik döneminin getirdiği bilinmeyen zorlu gelişimsel görevlerle karşı karşıya kalma yoğun duygusal güvensizlik yaşatmaktadır. Bireyler beliren yetişkinlik döneminde yetişkinlere göre duygusal açıdan daha hassastır, bilhassa negatif özellik barındıran uyaranların algılanması ve bu uyaranlara karşı gösterilen tepki oldukça fazladır (Tanner ve Arnett, 2009). Orta yetişkinlik dönemine geçişte duygularda tutarlılık yükselmektedir (Zimmerman ve Iwanksi, 2014). Gerçekleştirilen araştırmalar incelendiğinde uyumlu duygu regülasyon stratejilerinin kullanımı ergenlik döneminde U şeklini göstermektedir. Duygu regülasyonu orta ergenlikte, ergenliğin başına ve sonuna göre oldukça düşmektedir. Daha sonra yetişkinlik dönemine doğru duygu regülasyon stratejilerinin etkinliği artmaktadır. Sosyal ve duygusal açıdan destek bulma isteği de yetişkinlik döneminde etkisini yitirmektedir (Zimmerman ve Iwanski, 2014). Nörolojik çalışmalarda beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin korku ve olumsuz olarak nitelendirilen içeriklere karşı daha fazla hassasiyet gösterdikleri; beynin olgunlaşması ve bilişsel değerlendirme becerilerinin gelişmesiyle yetişkinlik dönemindeki bireyler uyaranlar karşısında daha kontrollü duygu ifadeleri verdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Williams ve ark., 2006). Bireylerin işlevselliklerini ve iyi oluşlarını sürdürebilmeleri için duygu regülasyonu önemli bir bileşendir. Bu doğrultuda Dickstein ve Leibenluft (2006), duygu regülasyonunu üç basamakta ele almaktadır. Birinci basamak, dışarıdan gelen uyarıcılardan oluşmaktadır; burada dış uyaranlar, algılanmakta ve sıralanmaktadır. İkinci basamakta dış uyaranlar algılanıp sıralandıktan sonra bu uyaranlar için ödül, öğrenme ve bellek olmak üzere duygusal gruplandırmalar gerçekleştirilir. Son basamakta ise, duygular davranışa dönüşür (Arabacı vd., 2018). Gross (2001) ise duygu regülasyonu için süreç yönelimli model geliştirmiştir. İlk basamakta uyarana yönelik ipuçlarını değerlendirme ile duygular oluşmaya başlar, yapılan değerlendirme ile uyarana ilişkin uyumlu ve uyumsuz davranış ya da psikolojik tepkiler oluşturulur. Duygu regülasyonu denetlenebilmekte veya otopilotta olabilmekte, duyguların oluşum sürecini

etkilemekte ve etkisi süren duygu reaksiyonlarının değiştirilmesini veya yeni duygu reaksiyonlarının başlamasını içermektedir (Gross ve ark., 2006; Ochsner ve Gross 2005). Duygu regülasyonu, üç temel özelliği sahiptir: bilinçli taslaklara sahiptir; ilk olarak hayal edilir sonra bilinçli farkındalık olmadan ortaya çıkar, bireyler duygularını olumlu veya olumsuz olarak düzenleyebilir fakat duygu regülasyon formlarının iyiliği veya kötülüğü önceden tahmin edilemez (Gross ve Thompson, 2007). Duygu regülasyonunda amaca bağlı olarak tepkide sabit kalma, tepkiyi azaltma veya artırma mümkün olabilmektedir. Bireyler kaygı, korku, üzüntü ve öfke gibi negatif yüklü duyguları bastırmaya yönelik duygu regülasyonu eğilimi gösterirler (Gross ve ark., 2006). Duygu regülasyon süreçleri 5 kategoride toplanmıştır: 1. Durum seçimi: Duyguyu meydana çıkaran duruma girmeyi ve girmemeyi seçmektedir. Regülasyon stratejilerinin en proaktif aşaması olduğu düşünülmektedir. Birey burada çatışmadan kaçınır, duygusal çevre içerisinde durum seçimi yapar. 2. Durum değişikliği: Durum değişikliği yaratarak, duygusal etkiyi azaltmaktır. Örneğin, stresli bir durum anında ortamı yumuşatmak için mizah kullanarak duygu regüle etme veya sigara kullanma girişimlerini içerir. 3. Dikkatin odaklanması: İçinde bulunulan durumun tek bir yönüne odaklanılmasıdır. İnsanların bu durumda neye dikkatini yönlendirmesi gerektiğine karar verdiklerini, dikkatlerini dağıtma süreçlerini ve tekrarları içerir. Birey oyalama, ruminasyon, pozitif yanlılık, dikkatli önyargı, düşünceyi bastırma tepkilerini gösterir. Dikkat, duygulara ve duygulardan doğan sonuçlara tekrarlayan bir şekilde çevrilirse; ruminasyonlar ortaya çıkar. Depresif ve anksiyete yakınmalarının oluşması dikkatin travmatik, çökkünlüğe yol açan olaylar üzerinde yoğunlaşması ve tekrarların devam etmesiyle ilişkilidir. 4. Bilişsel değişiklik: Durumun seçilmiş yönüne odaklanılarak, durumun anlamlı bir düzlemde yer alacak şekilde çevrilmesidir; yaşanılan durumun anlamı yeniden değerlendirilir ve değiştirilir. Burada kabul, bilişsel yeniden değerlendirme ve bilişsel yeniden odaklanma yer alır. 5. Tepkinin değişimi: Biyopsikososyal reaksiyonları etkiler ve reaksiyonların eğilimlerini değiştirir; duyguların yüz ve beden ifadeleri gibi eylemlere etkisidir. Burada duygusal ifade bastırılır ya da duygusal açıdan anlamlı bir başa çıkma gerçekleştirilir. (Gross, 2002). Duygu regülasyon stratejileri duygu oluşturma sürecindeki zamanlamaya bağlı olarak, iki şekilde sınıflandırılmaktadır, bunlar; duygudan önce ortaya çıkan "öncül odaklı stratejiler" ve duygudan sonra ortaya çıkan "yanıt odaklı stratejiler" olduğu belirtilmiştir. Süreç modelinde durum değişimi, dikkatin odaklanması ve bilişsel

değişiklik olmak üzere ilk dördü öncül odaklı stratejiler içinde yer almaktadır; tepkinin değişimi ise yanıt odaklı duygu regülasyon stratejilerini oluşturmaktadır (Gross, 1998). Birey içinde bulunduğu sosyal dünyada bazen güçlü duygularını yaşamayı istememekte ve böyle zamanlarda duygularını regüle etmeye çalışabilmektedir. Bu çaba içerisinde öncül odaklı stratejide yer alan yeniden değerlendirme, yanıt odaklı stratejiler içinde yaşantısal kaçınma ya da bastırma stratejisini kullanmaktadır. (Gross, 2002). Yapılan araştırmaların sonuçlarına göre yeniden değerlendirme, bastırmaya göre daha etkili bir stratejidir (Gross ve John, 2003) ve deneyimsel kaçınmanın; yaşanılan negatif duyguların ve kaygı bozukluklarının sürdürülmesine sebep olabileceği düşünülmektedir (Kashdan ve Steger, 2006; Kring ve Sloan, 2008). Yeniden değerlendirme stratejisi; bireyde meydana gelebilecek istenmeyen duyguların oluşmasını önler ve farkındalığın oluşmasına dair bireye fayda sağlar (Karacaoğlan ve Şahin, 2016), davranışsal dışa vurumu azaltır, bellekte kalıcı etkilerin oluşmasını engeller, bireyin olayları olumlu açıdan ele almasını sağlar ve bu durum negatif duygu yaşanmasını azaltır. Böylece pozitif duygulara daha çok alan açılmakta ve bu duyguların ifade edilmesinde artış yaşanmaktadır (Gökçe, 2013). Yeniden değerlendirme stratejisini kullanan bireylerin rahatsız edici durumlara daha iyimser yaklaştıkları, bu durumları oluşturan kaynakları yeniden yorumladıkları, negatif duygu hallerini değerlendirmek adına aktif bir devinim içinde oldukları, sosyal ortamda hissedilen negatif veya pozitif duygularını oradaki diğer insanlarla daha fazla paylaştıkları ayrıca daha çok yakın arkadaşlık bağları oluşturabildikleri belirtilmektedir. Bu bireylerin depresif belirtilerinin düşük, benlik saygılarının daha yüksek, psikolojik iyilik hallerinin ve yaşamdan aldıkları doyumun daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Gross ve John, 2003; Gross, 2002). Baskılama stratejisi, birey duygularını açığa çıkarırken zorluk yaşadığı ve duygularını yansıtamadığı için olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Karacaoğlan ve Şahin, 2016), hissedilen duyguyu bütünüyle değiştirmemekte fakat olumlu ve olumsuz duyguları ifade eden davranışları azaltmaktadır (Gökçe, 2013). Baskılama stratejisini kullanan bireylerde ise davranışsal dışavurum azalmakta ve bu durum bellekte kalıcı izler bırakmaktadır. Bireyde duygusal dengesizliklere ve negatif duyguların yaşanmasına neden olmaktadır (Gross ve John, 2003). Baskılama stratejisini kullanan bireylerin, rahatsız edici durumlarla karşı karşıya kaldıklarında duygularını sakladıkları, duygularını ayrıştırmakta güçlük çektikleri, hislerine odaklanma oranlarının düşük olduğu, içinde oldukları duygu

durumunu düzeltme konusunda güçlük çektikleri, hissettikleri duyguları kabullenemedikleri ve olumsuz bir durumu tecrübe ettikten sonra bu durumu defalarca kez zihinlerinde tekrarladıkları belirtilmektedir. Daha fazla negatif, daha az pozitif duygu yaşadıkları, pozitif duyguları ifade eden davranışlarda azalma olduğu için sosyal etkileşimlerinin engellendiği, sosyal alanda hem negatif hem pozitif duyguları paylaşırken güçlük yaşadıkları, bu sebeple kurdukları ilişkilerde kaçıngan bir tutum sergiledikleri ve sosyal desteğe oldukça az sahip oldukları bildirilmektedir. Bu bireylerin; benlik saygıları düşük, yaşam doyumları az ve depresif belirtileri oldukça fazladır (Gross ve John, 2003). Bastırma stratejisinde yaşanan duygusal dengesizlik, öfke patlamaları, kaçınma davranışı için yüksek çabalar ve diğerleriyle arasındaki ilişkinin stabil olmaması duygu regülasyon güçlüğü ile iç içe geçmiş psikolojik durumların altında yer aldığı ifade edilmektedir (Cole ve ark., 1994).

2.3. Duygu Regülasyon Güçlüğü

Duygu regülasyon güçlüğü, duygusal deneyimleri ve duyguları ifade etmekten kaçınma veya onları kısıtlama ile artan fizyolojik uyarılma ile ilişkili olup bireyi duygu düzensizliğine yatkın hale getirmektedir (Gross ve Levenson, 1997). Duygu regülasyon güçlüğünde duygusal yanıtlar yeterli bir düzeyde düzenlenememekte, duygusal uyarana özgü duyarlılık yüksek olmakta ve genellikle şiddetli ve uzun süren tepkiler bütünleşmektedir. Bu durumda birey duygusal uyaranlara yanıt verirken uyumsal olmayan tepkilerde bulunmaktadır. (Linehan, 1993). Gratz ve Roemer (2004), duygu regülasyon güçlüğünün sadece duyguların anlaşılması ve ifadesi ile sınırlı olmadığını; duyguları fark etme, anlama ve kabul etmede yaşanan problemlerin yanı sıra, olumsuz duyguları deneyimlerken hedef yönelimli davranışı sürdürme, dürtüsel davranışları kontrol etme ve uyumlu stratejiler geliştirmede zorluklar olduğunu ifade etmektedirler. Duygu regülasyon güçlüğünün alt faktörlerini;

a) Farkındalık: Duygusal dönütlere dair farkındalığın olmaması

b) Açıklık: Duygusal dönütlerin anlamlandırılamaması

c) Kabul etmeme: Duygusal dönütlerin kabul edilmemesi

d) Stratejiler: Duygu regülasyonunda uyumsal stratejileri kullanmada yetersizlik

e) Dürtü: Rahatsız hissettiren duygular karşısında dürtünün kontrol edilememesi

f) Amaçlar: Rahatsız hissettiren duygular karşısında amaca odaklı davranışları gerçekleştirilememesi

olarak belirlemişlerdir. Bu yeteneklerden herhangi birinin veya tümünün eksik olması duygu düzenleme güçlüğünü göstermektedir. Bu sebeple duygu düzenleme güçlüğü, kişilerin işlevselliğini olumsuz etkileyebilmektedir. Yaşam kalitesini düşürmekte, kişilerarası ilişkilere zarar vermekte, çalışma ve üretimi olumsuz yönde etkilemektedir ve bu durumda bireyin yaşam doyumunda ve öznel iyi oluşunda azalma olacağı düşünülmektedir (Gross ve Munoz, 1995; Riggio, 1986; Budak, 2017) Duygu regülasyon güçlüğü yaşayan bireylerin içinde bulundukları olumsuz ruh halinden kurtulmak ve yeniden düzenlemek için bağımlılık yapan unsurlara yöneldiklerini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Tice ve ark., 2001; Ricketts ve Macaskill, 2009). Duygu regülasyon güçlüğünün; alkol kullanımı ve intihar eylemi ile anlamlı bir ilişkide olduğu, bireyin olumsuz duygularla karşı karşıya kalma yoğunluğunun alkol, madde ve nikotin bağımlılığına yol açtığı ve kullanımını sürdürmeye sebep olduğu ileri sürülmüştür (Berking ve ark., 2011; Rajappa ve ark., 2012; Forkmann ve ark., 2014; Ghorbani ve ark., 2017). Bireylerin bütün duyguları tecrübe edebilme, tecrübe edilen duyguları ayrıştırabilme, duygularını kabul edilebilir bir şekilde gösterebilme kabiliyetindeki yetersizlik, güçlü bir şekilde hissedilen negatif duyguları regüle etme becerisindeki yetersizlik kadar uyumsuz görülebilmektedir (Cole ve ark., 1994; Gross ve Munoz, 1995). Duygu regülasyon sürecinin en önemli özelliklerinden biri de işlevsel olmasıdır. Uyumsuz duygu regülasyonu aslında bir duyguyu regüle etmeme olarak ifade edilememektedir. Bireylerin duyguya dayalı verdikleri reaksiyonlar yüksek veya olağan dışı bir biçimde olduğunda duyguyu regüle edememe olarak düşünülmektedir, fakat böyle bir durumda da regülasyon eylemi bulunmaktadır; bireyin duygu regülasyon eylemini işleme koymadığını belirtmekten ziyade uyumsal olmayan ve işlevce yetersiz bir regülasyon eylemi gerçekleştirdiğini belirtmek daha uygun olmaktadır. Açıklanmak isteneni özetleyecek olursak, bazı duygu regülasyon biçimleri kullanışlıyken, bazı regülasyon biçimleri ruhsal hastalıkların semptomlarının gelişimine katkı sağlayabilmektedir (Cole ve ark., 1994). Duygu regülasyon güçlüğünün oluşumu ve gelişiminde ebeveynler önemi bir rol oynamaktadır.

Ebeveynleri tarafından duyguları önemsenmeyen ve cezalandırılan çocukların duygularını regüle etmekte güçlük yaşadıkları, ebeveynleri tarafından duyguları kabul edilen ve bu duygulara cevap verilen çocukların ise duygularını regüle ettikleri gözlemlenmiştir (Dickstein ve Leibenluft, 2006). Doğumda ikiz olarak dünyaya gelmiş bebekler ile gerçekleştirilen çalışmanın sonucuna göre genetik faktörler ve çevresel faktörler duygu regülasyonunu ve belleği ciddi bir şekilde etkilemektedir (Wang ve Saudino, 2013). Başka bir araştırmada elde edilen sonuçlara göre yaşam içindeki stresli olaylara karşı duygu regülasyonunda güçlük çekme yüksek depresyon oluşturmaktadır fakat ruhsal bozuklukların ortaya çıkma mekanizmaları tam olarak açıklığa kavuşturulamamıştır ve duygu regülasyon güçlüğünün ruhsal bozuklukların oluşmasındaki etkisinin tartışmaları hala devam etmektedir (Cole ve ark., 1994; Stikkelbroek ve ark., 2016). Yapılan bir araştırmada depresyon, anksiyete, yeme bozukluğu ve madde kullanım bozukluğu şikayetini taşıyan bireyler ile herhangi bir psikolojik şikayeti ve bağımlılığı bulunmayan bireyler karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik şikayetleri bulunan bireylerin rahatsızlık uyandıran durumlarda ruminasyon, kaçınma ve bastırma gibi uyumsuz stratejileri yoğunlukla kullandıkları, başvurulan stratejilerin psikolojik rahatsızlıklara eğilimlerini arttırdığı; problemler yaşayınca kabullenme, sorun çözme ve yeniden değerlendirme gibi uyumlu stratejileri kullanan bireylerin ise psikolojik rahatsızlıklara eğilimlerinin cüzi bir derecede olduğu bulunmuştur (Aldao ve ark., 2010). Psikolojik rahatsızlıklar arasında yer alan borderline kişilik bozukluğunda açıklık, farkında olma ve dürtüyü denetlemede güçlük, bilişsel yeniden değerlendirmede yetersizlikler yaşanmaktadır (Leible ve Snell, 2004; Wolff ve ark., 2007). Bu durum borderline kişilik bozukluğunun duygu regülasyon güçlüğü ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Sharp ve ark., 2012). Narsistik kişilik bozukluğunda yaşanan duygu regülasyon güçlüğünün, başkalarının duygularını anlama, tanımlama ve değerlendirmede yetersizliğe sebep olduğu belirtilmektedir (Besser ve Zeigler Hill, 2010). Frontal lob bozukluklarını da içeren travmatik beyin yaralanmaları, dikkat eksikliği, dürtüsellik, iç görü kısıtlılığı, depresif belirtiler, duygu regülasyon güçlüğüyle karakterizedir (Barkley, 1997). Duygu regülasyon güçlüğü yaşayan bireylerin hastalıklarının seyri sebep olan durumun ehemmiyetine göre değişmektedir. Psikoterapi, psikolojik eğitim, uyku ve stres yönetimi ile uygun tedavinin uygulanması duygu regülasyon güçlüğü yaşayanların hayat kalitesini anlamlı bir şekilde geliştirebilmektedir. Duygu regülasyon güçlüğünde

Bilişsel Davranışsal Terapi (BDT) etkili sonuçlar vermektedir; bireyler kendilerini tanımakta ve bilişsel yeniden yapılandırmalar kurmaktadırlar böylece hislerini, eylemlerini ve yaşamlarını nasıl kontrol edebileceklerini öğrenmektedirler (Pynoos ve ark., 1999). BDT'nin yanı sıra yaygın olmamakla birlikte diyalektik davranışçı terapi, şema terapisi, internet erişimli duygu regülasyon atölyeleri duygu regülasyon terapi grup toplantıları gibi pek çok eğitimler ve terapiler kullanılmaktadır (Gross ve Thompson, 2007; Van Dijke ve ark., 2011; Sadock ve ark., 2016).

2.4. Sigara Tarihi

Patlıcangiller ailesinden gelen ve sigaranın ham maddesi olan tütünün altmış beşten fazla türü bulunmaktadır (Ada ve ark, 2010). Ekvator çevresinde bulunan And Dağları'nda yetişen Amerika'nın yerli bitkileri arasında yer almaktadır. Tarihte ilk tütün tarımının Amerika kıtasında milattan önce (MÖ) 6000 yıllarında yapıldığı, (MÖ) 1500 yıllarında Orta Amerika'da yaşamış olan Mayaların tütünü tedavi ve dini amaçlar için kullandığı; Amerika kıtasında yaşayan Kızılderililer tarafından kurutulmuş tütün yapraklarının uzun çubuklara ya da tütün yapraklarına sarılarak keyif verici madde olarak kullanıldığı ifade edilmektedir. Tütünün Amerika'dan Avrupa'ya taşınması Christopher Coloumbus'un 1492 yılında Amerika kıtasını keşfetmesi sonucu gerçekleşmiştir (Gately, 2002; Bilir ve ark, 1997). Tütünün Avrupa'da keyif verici olmasının yanı sıra ilaç olarak da yaygınlaşmasında Portekiz'de bulunan Fransız elçi Jean Nicot tarafından 1560 yılında Fransız Kralı II. Henry'nin ölmesiyle depresyona giren Kraliçe Cathrine De Medicis'e tütün tohumu göndermesi ve kraliçenin baş ağrısının tütün yardımıyla iyileşmesi etkili olmuştur. Bu sebeple 1828 yılında tütünden elde edilen alkaloid maddeye elçinin ismini köken alan 'nikotin' adı verilmiştir. Kaptan Walter Roleigh, İngiliz Kraliyet Ailesi desteği ile Amerika'dan Avrupa'ya tütünler getirmiş ve Avrupa'da tütün ticaretini başlatmıştır (Kesim, 1995; Barış, 2009). İlk sigara fabrikası Londra'da kurulmuş ve Amerika'da ilk defa 1612 yılında ticari amaç için tütün tarımı yapılmıştır. 16. yüzyılda Sevilla dilencileri tarafından puro izmaritleri ufalanıp kâğıda sarılması ile ilk sigaralar ortaya çıkmıştır (Britannica, 1990) 1880 yılında Amerika'da A. Bonsack ilk sigara yapan makinanın patentini almış ve bu sayede sigara kullanımı yaygınlaşmıştır. Sigara kullanımının yaygınlaşması ile birlikte insan sağlığına zararları konusunda görüşler ortaya çıkmaya başlamış ve bu konu hakkında çalışmalar başlamıştır (Barış Y, 2009). Tütün, Osmanlı Devleti'ne I. İbrahim

döneminde Venedik ve İngiliz denizciler tarafından getirilmiştir 17. yy. sonlarında ülkede tütün üretimine izin verilmiş; Trakya' da bulunan Yenice, İskeçe ve Kavala' da üretime başlanmış ve İstanbul Cibali'de ilk sigara fabrikası kurulmuştur (Öztürk ve Mualla, 2004). Sigaranın olumsuz etkileri sebebiyle I. Ahmet'in döneminde şeyhülislam tarafından yayınlanan bir fetva ile yasaklanmıştır (Kurtuluş ve ark, 2012). IV. Murat döneminde de sigara yasağı devam etmiş ve ağır cezalar uygulanmıştır. IV. Mehmet döneminde ise yasaklar kaldırılmıştır (Gürsoy Naksali, 2007). 1930 yılında Cumhuriyet zamanında, 1701 sayılı kanun hükmünde tütün tekeli kurulmaya başlanmıştır. 10 Haziran 1938 tarihinde 3487 sayılı kanun hükmünde sigara sanayisi bütünüyle devlet eline geçen ve gelişen bir sanayi kolu haline gelmiştir. Sigara üretim ve pazarlaması 1986 yılından sonra devlet tekeli olmaktan çıkarılmış ve sigara üretimi özel sektörlere devredilmiştir (Barış, 1997).

2.5. Sigara Kullanım Epidemolojisi

Sigara kullanımının tarihi serüvenini göz önüne aldığımızda sigara kullanımı dünyada ve ülkemizde oldukça yaygın olduğu görülmektedir. Dünyada her 10 saniyede bir kişi sigara kullanımına bağlı olarak hayatını kaybetmektedir.

Türkiye İstatistik Kurumu (2019) sigara kullanımının önlenebilir ölüm sebepleri arasında 1. sırada yer aldığını belirtmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (2021) sigara kulanım verilerine göre, dünyada yaklaşık 1.5 milyar insan sigara kullanmaktadır. 2000 yılında yapılan araştırmalarda dünya nüfusunun %32.7'si sigara kullanırken 2020 yılında bu oran %22.3'e indiği gözlemlenmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu (2019) verilerine göre Türkiye'de 15 milyondan fazla kişi sigara kullanmakta ve 15 yaş üzeri sigara kullanan bireylerin oranı, 2016'da %26.5 iken 2019'da %28'e ulaşmış; sigara kullanan erkeklerin oranı %42.1, kadınların oranı %24.1 olarak belirlenmiştir. Türkiye sigara üretimi ve tüketiminde önde gelen ülkeler arasında yer almakta ve ülkede sigara kullanmaya başlama yaşı 13-17 yaş arasında değişmektedir. TÜSAD Tütün Kontrolü Çalışma Grubu (2018) Türkiye'de 118,5 milyon civarında sigara kullanımının olduğunu belirtmiştir. Yaşam ve Bağımlılıkla Çalışma Grubu (2018) raporuna göre sigaraya başlama sebepleri yoğunlukla arkadaş etkisi, merak ve özenme olarak ifade edilmektedir. Kolayca bulunması ve kullanımının yasal açıdan bir sorun

teşkil etmemesi nedeniyle sigara bağımlılığının en çok karşılaşılan madde bağımlılığı çeşidi olduğu ifade edilmektedir. Kolay temin ve yasal izinden dolayı özellikle gelişme sürecinde olan ülkelerde kullanımı gittikçe yaygınlaşmaktadır (Benediktsdottir ve ark., 2010).

2.6. Sigara Bağımlılığı

Bağımlılık kelimesi Latince addicere kelimesinden türemiştir ve mahkûm olmak anlamını taşımaktadır. Maddeye bağımlılık geliştiren kişi maddenin gerektirdiği istekleri gerçekleştirmek zorunda kalmaktadır (Ceyhun ve ark, 2014). Madde birden fazla kez kullanıldığında nöroadaptasyon gelişmekte, yoksunluk belirtilerinin oluşmaması için madde kullanımı sürekli hale gelmesi gerekmektedir (Yararbaş, 2012). Dünya Sağlık Örgütü bağımlılığı maddeyi kullanma davranışının daha önce önem verilen diğer davranışlarına göre öncelik kazanması; bireyin fiziksel, bilişsel ve sosyal açıdan işlevinin bozulması olarak, sigara bağımlılığını ise düzenli olarak günde en az 1 adet sigara içme davranışı olarak tanımlamaktadır. Sigara kullanımının dünyanın en hızlı yayılan ve en uzun süren salgını olduğunu ifade etmektedir (WHO, 2021). Yapılan araştırmalar bağımlılığa neden olan maddeler arasında, bir kez tecrübe ettikten sonra bağımlılık geliştirme ihtimali en fazla olan madde, %32'lik bir oran ile tütün ve tütün ürünleri olduğunu göstermektedir (Stahl, 2015). Nikotinin sinir sisteminde az miktarlarda uyaran, çok miktarlarda bastıran etkisinin bulunduğunu, bağımlılık oluştuktan sonra kullanımının bırakılması en güç olan maddeler arasında yer aldığı bilinmektedir (Budak, 2019). Kenny ve arkadaşları (2006) nikotinin insanlar tarafından tüketilen en güçlü bağımlılık yaratan maddelerden biri olduğunu ifade etmişlerdir. Tütün yaprağında bulunan nikotin güçlü alkali özelliğine sahip bir alkaloittir; renksiz, sıvı ve uçucu özelliklere sahiptir. Kurutulmuş tütünde kütlece %0,6 ile %3 arasında nikotin bulunmaktadır (Armitage ve ark. 1975). Nikotin lipofilik özellik taşıdığı için cilt ve mukozalardan kolay ve hızlı absorbe edilmektedir. Yanmakta olan bir sigaradan çekilen nefesle birlikte ağza dumanla beraber buharlaşmış nikotin alınmaktadır. Solunum yoluyla alınan nikotinin bir miktarı ağız tarafından emilmekte, kalan kısım akciğerlere gitmekte ve akciğer duvarlarını çevreleyen kan damarlarına yayılmaktadır. Nikotin, kan damarları ile kalbe iletildikten 10 saniye sonra beyine taşınmaktadır (Benowitz, 2009). Beyinde ön kısmında bulunan, nucleus accumbense uzanan ve dopamin salınımı yapan nöronların 'ödül döngüsü'

etkinliğini ve presinaptik alanda norepinefrin, asetilkolin ve serotonin gibi nörotransmitterlerin salınımını arttırmaktadır. Beyindeki işlevlerine bakıldığında asetilkolin performans ve bellek gücünde artışa yol açmakta, dopamin ve norepinefrin iştahı azaltmakta ve zevk almayı sağlamaktadır. Nikotinin beyinde yarattığı ateşleme ile birlikte anksiyete ve gerginlikte azalma meydana gelmekte; orta beyindeki mezolimbik dopaminerjik sistemde uyanıklık hali ve bilişsel işlevleri güçlendirmekte, beynin haz merkezini aktive etmektedir (Demir, 2008). Beyinde gerçekleşen bu değişim bireyde ilk kullanım için iyilik hali hissettirmektedir (Özyurt, 2006). Nikotin alımına küçük dozlarla başlanmasının ardından sürekli kullanım geçekleşmekte, maddeye karşı duyarlılık azalmakta ve beyinde aynı etkinin oluşması için kullanım artmaktadır (Carlson, 2014). Bağımlılığın iki temel bileşeni tolerans ve yoksunluk olarak ifade edilmektedir. Belirli dozlarda tekrarlayan uygulamalar sonucunda, nikotinin etkisinde azalma ya da aynı etkiyi sağlamak için daha fazla doz alınmasıyla birlikte bireyde tolerans oluşmaktadır. Yoksunluk, maddenin bir süre kullanılmasından sonra bırakıldığı ya da azaltıldığı zaman gelişmektedir (Ögel, 2010). Bireyin nikotin alımında meydana gelen belirtiler her ne ise; yoksunluk yaşamaya başladığında meydana gelen belirtiler bu belirtilerin tam tersi şeklinde gözlemlenmektedir (Carlson, 2014). Nikotine bağlı yoksunluk belirtilerinin zararı bilinse bile sigara kullanımındaki tekrarlar, huzursuz ve gergin hissetme, çökkün bir ruh hali, konsantrasyon güçlüğü çekme, iştahta azalma veya artma olduğu düşünülmektedir (Boztaş, 2013). Yoksunluk belirtileri, fizyolojik uyumdan dolayı sigara kullanımının kesilmesinden sonra vücudun gösterdiği reaksiyon olarak ifade edilen belirti ve bulgular olduğu belirtilmektedir (Broms, 2008). Böylece, vücut kısmen de olsa rahatsızlığını telafi etmeye çalışmakta, denge kurmak için çabalamaktadır (Carlson, 2014).

2.6.1. Sigara bağımlılığı tanı kriterleri

Madde ile ilişkili bozukluklar kafein, alkol, kenevir, varsandıranlar, uçucular, opiyatlar, uyarıcılar, tütün ve diğer maddeler olmak üzere 10 farklı madde kümesini içermektedir. Ne kadar farklı olsalar dahi 10 kümenin bütünü aşırı ölçülerde alındığında beyindeki ödül mekanizmasını doğrudan etkinleştirmekte, davranışları pekiştirmekte ve anı oluşumuna katkıda bulunmaktadır. Sigara bağımlılığı DSM V tanı ölçütleri başvuru el kitabında madde ile ilişkili bozukluklar ve bağımlılık bozuklukları

başlığı altında tütünle ilişkili bozukluklar içinde yer almaktadır. Tütün kullanım bozukluğu: 12 aylık süre içinde,

1. İstenenden daha fazla ve daha uzun süreli tütün kullanma

2. Tütün kullanmayı bırakmak veya kontrol altında tutmak için sürekli bir istek duyma ve sonuçsuz çabalar gösterme

3. Tütün kullanmak için çok fazla zaman harcama, diğer etkinliklere vakit ayırmama

4. Tütün kullanmak için yoğun bir istek duyma veya kendini zorlanmış hissetme

5. Bireyin evde, okulda ya da işte başlıca sorumluluklarını yerine getirememesi ile sonuçlanan yineleyici tütün kullanımı

6. Tütün kullanımı sebebiyle toplumsal ve kişilerarası sorunlar yaşanmasına karşın tütün kullanımını sürdürme

7. Tütün kullanımından dolayı sosyal faaliyetlere katılmama

8. Yineleyici biçimde, tehlike arz eden durumlarda tütün kullanma: yatakta sigara içme

9. Tütünden kaynaklı bedensel ve ruhsal sıkıntılara rağmen kullanımı sürdürme

10. Aşağıdakilerden biriyle tanımlandığı üzere tolerans gelişmiş olması

a. İstenen etkiyi veya rahatlamayı sağlamak için belirgin olarak artan ölçülerde tütün kullanma

b. Aynı ölçüde tütün kullanımına rağmen belirgin olarak daha az etki yapması

11. Aşağıdakilerden biriyle tanımlandığı üzere yoksunluk gelişmiş olması

a. Tütüne özgü yoksunluk sendromu

b. Yoksunluk belirtilerinden kaçınmak için tütün kullanma

en az ikisi ile kendini göstermekte, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ve işlevsellikte bozulmalara yol açmaktadır. Belirtilen maddelerden iki-üç belirti hafif,

dört-beş belirti orta, altı ve üzeri belirti ağır olarak tanımlanmıştır. Tütün yoksunluğunda ise birey her gün tütün kullanmakta, tütün kullanımının bırakılması veya azaltılmasının hemen ardından 24 saat içinde kolay kızma, öfke, tahammülsüzlük, bunaltı, odaklanamama, aşırı yeme isteği, huzursuzluk, çökkünlük ve uykusuzluk gibi belirtiler görülmektedir. Bağımlılıkla birlikte toplumsal, kişilerarası, iş gibi yaşamın işlevsel alanlarında bozulmalar ve ruhsal açıdan sıkıntılar oluşmaktadır.

2.7. Sigara Bağımlılığına Sebep Olan Faktörler

Sigara kullanan bireyler, sigaranın zararları hakkında bilgi sahibi olmalarına rağmen sigara kullanmaya devam etmektedir. Sigara bağımlılığı birçok faktörün bir araya gelmesi sonucunda meydana gelen ve birçok yönden etkilenen karmaşık bir durum olarak ifade edilmektedir (Hale ve ark., 2015). Literatür incelendiğinde sigara kullanımında biyolojik, psikolojik, fizyolojik ve bilişsel değişkenlerin etkili olduğu görülmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (2019) raporunda sigara kullanımının başlıca sebepleri merak, arkadaş etkisi ve özenme olarak ifade edilmektedir. Çocuklar merak ederek ve ebeveynlerini taklit ederek büyümektedirler. Ebeveynlerini sigara kullanırken gören çocuk bu durumu içselleştirmektedir (Özer, 2003). Ebeveynleri sigara kullanan bireylerin sigara kullanma olasılığı iki kat artmakta ve ailede sigaraya bağlı rahatsızlıklar oluşmaktadır (Bal, 2019; Albert ve Korte, 2014). Yapılan bir araştırmada annenin sigara kullanma alışkanlığının bireyin sigara kullanma alışkanlığına etki ettiği; babanın sigara alışkanlığının ise bireyi sigara kullanımından uzaklaştırdığı görülmüştür (Açıkalın, 2010). Tutarsız, esnek veya otoriter tutuma sahip olan ebeveynlere sahip olan bireylerin sigara kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Bahar, 2001). Aile içerisinde yaşanan olumsuzlukların artması sigara kullanımında oldukça önemli risk faktörleri arasında yer almaktadır. Ebeveynlerin evlilik içinde çatışma yaşaması, ailenin ekonomik durumunun düşük olması veya işsizlik, aile yapısının kalabalık olması, eğitim düzeyi düşük olan ebeveynler, aile birlikteliğini koruyacak ve devam ettirecek ortamın olmaması, boşanmış- parçalanmış aile yapısı, ebeveyn kaybı, ebeveynlerden birinin bağımlılık yapıcı madde kullanması aile risk faktörleri olarak belirtilmiştir. Yapılan bir araştırmada, sigara kullanan ve kullanmayan örneklemler karşılaştırıldığında, sigara kullanan öğrencilerin aileleri içerisinde duygusal bağlam, yetkinlik ve birlik açısından

daha fazla olumsuz yaşam deneyimlerine sahip oldukları ifade edilmektedir (Kolay-Akfert ve ark., 2009). Ülkemizde bireylerin sigara kullanmaya başlama yaşı ergenlik döneminde yoğunlaşmaktadır. TÜİK (2019) verilerine göre 15 yaş üzeri sigara kullanan bireylerin oranı, 2016'da %26.5 iken 2019'da %28'e ulaşmıştır. Yetişkinlik dönemindeki bireylerin ilk sigaralarını ortaokul ve lise döneminde kullandıkları ifade edilmektedir. Sigara kullanımında okul ve aile baskısı, ekonomik özgürlüğün olmaması, ergenlik dönemi risk alma davranışının yüksek olması düzenli olarak sigara kullanmasalar dahi yetişkinlik dönemine kadar hafif, sosyal ve ağır içiciliğe doğru ilerleyebilmektedir (Brannon ve Feist, 2007; Atak, 2011). Ergenlik döneminde sosyal çevre tarafından kabul görme isteği, bireyin sigara kullanımı ile kendini rahatlamış hissetmesi, can sıkıntısını giderme- sohbet ortamı sağlaması, arkadaş grubuna kendini kanıtlama çabası bireyleri sigara kullanımına yönlendirmekte birkaç adet sigara kullanımı zamanla artış göstererek bağımlılık oluşturmaktadır (Sezer, 1992; Kasatura, 1998). Yapılan bazı araştırmalar sonucunda ergenlik dönemi ve yetişkinlik dönemi sigara kullanımında farklılıklar olduğu ifade edilmiştir. Yetişkinler, yaşam koşullarının zorlaşması, kişiler arası iletişimde sorunlar yaşanması, hissedilen stresle başa çıkmak için sigara kullanmaktadırlar (Karabulut, 2007). Sigara kullanma durumu cinsiyet faktörü açısından incelendiğinde kadınların ekonomik özgürlüğe erkeklerle oranla daha geç ulaşması, kadınlarda sigara kullanımını erkeklere oranla daha geç başladığını göstermektedir ancak ilk sigarayı tecrübe etme yaşı cinsiyet açısından farklılık göstermemektedir (Canbaz ve ark., 2005; Hitchman ve Fong, 2011). Eğitim düzeyi artış gösterdikçe sigara kullanımının azaldığını gösteren çalışmaların yanı sıra ülkemizde yapılan bir araştırmada sigara kullanımı ile eğitim düzeyi arasında bir ilişki olduğu, bireylerin eğitim seviyeleri yükseldikçe sigara bağımlılık düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Aydın 2012; Bilir ve ark., 2009). Genetik aktarımla ödül sistemine etki eden fonksiyon problemi veya dürtüsellik sigara ve madde kullanımı bakımından önemli bir risk faktörü oluşturmaktadır (Stahl, 2015). Sigara bağımlılığı üzerinde genetik unsurların rolü yaklaşık olarak %53 olduğu ifade edilmektedir (Brannon ve Feist, 2007). Sigara kullanımı ve bağımlılığı psikolojik rahatsızlıklar açısından incelendiğinde, psikolojik rahatsızlık yaşayan hastalarda sigara kullanımı ve bağımlılığının genel nüfusa göre daha fazla olduğu görülmektedir (Lohr ve Flynn, 1992). Sigara kullanan bireylerin %37,8'inde, sigara kullanmayan ama sigaraya maruz kalan bireylerin %19.8'inde ve sigara kullanmayan bireylerin %14.5'inde ruhsal

bozukluk, duygudurum bozuklukları ve anksiyetenin olduğu sonucuna varılmıştır. Yapılan araştırmalarda sigara bağımlılığının panik atak, depresyon, özgül fobi ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özer, 2018). Sigara kullanımı şizofren tanısı almış hastalarda %90, bipolar bozukluk tanısı almış hastalarda %70, diğer psikopatolojik rahatsızlığı bulunanlarda ise %45-70 olduğu ifade edilmektedir (Lohr ve Flynn, 1992).

2.8. Sigara ve Duygu Regülasyon Güçlüğü

Literatür incelendiğinde son zamanlarda sigara kullanımının psikolojik sebepleri üzerine yapılan araştırmaların hız kazandığı görülmektedir. Sigara kullanan bireyler sosyal ve zihinsel öğrenme şeklinde olumlu ve olumsuz sigara algısı geliştirmekte, sigara kullanıma dair geliştirilen duygusal düşünce kalıplarının, sigara kullanmak keyif vericidir, sigara kullanımına devam etme davranışı üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir (Yazıcı ve Şahin, 2005). Sigara kullanımının stresi azaltma ve benlik saygısı ile ilişkili olabileceği inancı vurgulanmaktadır. Khatnzian (1997) tarafından yapılan madde kullanımının kendi kendine ilaçlama modeli çalışmasında madde kötüye kullanımının duygularla ilişkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda bağımlılığın duyguların psikolojik boyutları ile ilgili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireyin kendisine acı veren duyguları azaltmak, duygusal stres ve olumsuzluktan kaçmak için sigara kullanıldığı belirtilmiştir. Sigara kullanan bireyler olumsuz ruh hallerini olumlu olanlarla sigara kullanımı sayesinde değiştirmeye çalışmaktadırlar. Sigara kullanımı kısa süreliğine bireye rahatlık sağlayabilmektedir; ancak, uzun vadede duygu regülasyon becerilerini zayıflatmakta ve bağımlılık yaratmaktadır. Sigara bağımlılığı hakkında yapılan açıklamalar bağımlılığa olumsuz pekiştirme davranışlarının dahil olduğunu ifade etmektedir. Sigara kullanımının devam ettirilmesinde negatif duygulardan kurtulma isteği ve yoksunluk belirtilerinin azalması sebep olarak gösterilmektedir. Özetle negatif duygular sigara kullanma davranışının önemini yükseltmektedir (Baker ve ark., 2004). Perkins ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan çalışmada da nikotin yoksunluğundan kaynaklanan olumsuz duygulanımdan çıkmak için sigara kullanımının gerçekleştirildiği bu sebeple bağımlılığın devam ettiği belirtilmiştir. Nikotinden yoksun olan ve sigara kullanma beklentisi içinde olan bireylerin nikotinsiz sigara kullanmalarına rağmen olumlu ruh hali yaşadıkları görülmekte olup bu çalışma olumsuz duygu durum ve can sıkıntısını

gidermek amacıyla sigara gibi bağımlılık yapan maddelerin önemine dikkat edilmesi gerektiğini belirtilmektedir (Juliano ve Brandon, 2002). Gonzalez ve arkadaşları (2008), duygu regülasyon güçlüğü ile nikotin bağımlılığı arasında ilişki olduğunu ayrıca duygu regülasyon güçlüğü yaşamanın sigara bağımlılığına neden olduğunu belirtmektedirler. Greenberg ve arkadaşları (2012) günlük sigara kullanan bireylerin, günlük sigara kullanmayan bireylere göre özgüvenlerini, yaşadıkları sıkıntıları ve hislerini sigara kullanımı ile kontrol altında tuttuklarını ifade etmektedirler. ABD'de gerçekleştirilen bir araştırmada hamile kadınların %15'inin sigara kullandığı ve sigara kullanma davranışına duygu regülasyon güçlüğünün katkıda bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Fillo ve ark., 2019). Yakın zamanda gençlerle yapılan bir çalışmada, olumsuz duyguları regüle etmenin sigara kullanımı ile ilişkili olduğu görülmüştür (Faulkner ve ark., 2020). Yaşları 13 ve 22 arasında değişen 1533 kişiyle yapılan bir çalışmada duygu regülasyon güçlüğünün sigara kullanımını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Momeñe ve ark., 2021). Kalınkılıç (2017) negatif duygusal yüklerin, sigara kullanma eyleminde ve kullanım tekrarında önemli bir etmen olduğunu belirtmektedir. Sigara bırakma tedavisinde sigara bağımlılarına duyguları regüle etmeye yönelik verilecek eğitimlerin önemli olduğu düşünülmektedir (Chou ve ark., 2018).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan araştırmanın amacı sigara kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin duygu regülasyon güçlüğünün karşılaştırılmasının incelenmesidir. Araştırmanın Etik Kurul Onayı 11.08.2023 tarihinde 2023-06 sayılı toplantı kararı ile alınmıştır. Araştırma konusundan hareketle bu araştırma, ilişkisel tarama modelinde deneysel bir çalışma olup sigara kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerini hedef aldığı için araştırma örnekleme yöntemi; olasılıklı olmayan örnekleme yöntemi olarak belirlenmiştir. Olasılıklı olmayan örnekleme modeli, evren içerisinden tercih edilerek belirli benzer kitlenin araştırma yapan kişinin kararıyla belirlediği rastlantısal olmayan bir örnekleme yönetimini ifade etmektedir. Bu örnekleme yönteminde bilgiler, evrenden en basit, kısa sürede ve ekonomik bir biçimde elde edilmektedir (Kinnear ve Taylor, 1996). Araştırmanın amacı doğrultusunda iki veya daha fazla sayıda değişken içerisinde birlikte değişim ve varlığını ölçmeyi hedeflediği için nedensel karşılaştırma yönteminden faydalanılmıştır.

3.2. Araştırmanın Evren Örneklem Grubu

Bu araştırmanın evrenini İstanbul'da öğrenim gören sigara kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Öğrencilere ulaşmak için ölçekler Google Form anket formatında hazırlanmıştır. Anket, araştırmacı tarafından ortalama 100 kişilik öğrenci WhatsApp gruplarına iletilmiştir. Anketin iletildiği toplam 1540 kişilik öğrenci gruplarından 406 öğrenci araştırmaya katılmayı kabul etmiştir. Anket sorularının her biri soruyu cevaplamadan diğer soruya geçilemeyecek şekilde oluşturulmuştur bu sebeple gönüllü katılımcılar arasından herhangi bir veri kaybı yaşanmamıştır. Araştırma örneklemi, İstanbul Gelişim Üniversitesi ve İstanbul Esenyurt Üniversitesi'nde öğrenim gören sigara kullanan ve kullanmayan 406 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır.

.

3.3. Araştırmanın Veri Toplama Yöntemi

Araştırma için belirlenen hipotezleri sınamak üzere Demografik Bilgiler Ölçeği ve Onam Formu, Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçeği, (DDGÖ-16) Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinden yararlanılmıştır.

3.3.1. Demografik bilgiler ölçeği ve onam formu

Araştırmaya katılan İstanbul Gelişim Üniversitesi ve İstanbul Esenyurt Üniversitesi öğrencilerine katılacakları araştırma hakkında bilgilendirme ve araştırmaya katılım onam formu verilmiştir. Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ekonomik durum, medeni durum ve sigara kullanıp kullanmama durumu demografik bilgileri araştırmacı tarafından geliştirilen demografik bilgiler ölçeği ile toplanmıştır. Demografik bilgiler ölçeği ve onam formu 7 sorudan oluşmaktadır (Ek-1).

3.3.2. Fagerström nikotin bağımlılık ölçeği

Sigara kullanım durumunu ölçen Fagerström tarafından 1989 yılında geliştirilen nikotin bağımlılık testidir (Fageström, 1989). Uysal ve arkadaşları (2004) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenirlilik çalışması yapılmış ve Cronbach Alfa katsayısı 0,56 olarak bulunmuştur. Ölçek maddeleri 0-3 arası puanlanmakta ve alınabilecek puan aralığı 0-10 arasında değişmektedir. Alınabilecek puanın artışı sigara bağımlılığının yüksekliğini göstermektedir. Ölçekten alınan toplam puan 5 grupta derecelendirilmektedir (Ek-2):

1. (0-2) çok hafif
2. (3-4) hafif
3. (5) orta
4. (6-7) yüksek
5. (8-10) çok yüksek

3.3.3. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği- kısa form (DDGÖ-16)

Duygu regülasyon güçlüğünü ölçmek için Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştiren Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinin Bjureberg ve arkadaşları (2016) tarafından kısaltılmış formu kullanılmıştır. Türkçe geçerlilik ve güvenirlilik çalışması Yiğit ve Yiğit (2017) tarafından yapılmakta olup iç tutarlık katsayısı .92 olarak hesaplanmış, alt boyutlarının iç tutarlılık kat sayılarının ise .78- .87 arasında değiştiği, test- tekrar test güvenirliği .85, iki yarım test güvenirliği ise .88 olduğu bulunmuştur. Ölçek 5'li likert tipinde 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5 alt boyut içermektedir:

1. Açıklık (1,2)
2. Amaçlar (3,7,15)
3. Dürtü (4,8,11)
4. Stratejiler (5,6,12,14, 16)
5. Kabul etmeme (9,10,13)

Ölçekten alınan toplam puanın fazlalığı duygu regülasyon güçlüğünün yüksek olduğuna işaret etmektedir (Yiğit & Yiğit, 2019). Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır (Ek-3).

3.4. Verilerin İstatiksel Analizi

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için NCSS (Number Cruncher Statistical System) 2020 Statistical Software (NCSS LLC, Kaysville, Utah, USA) programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken, nicel değişkenler ortalama, standart sapma, medyan, Q1,Q3, min ve max değerleriyle, nitel değişkenler frekans ve yüzde gibi tanımlayıcı istatistiksel metotlar ile gösterilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluklarının değerlendirilmesinde Shapiro Wilks test ve Box Plot grafiklerden yararlanılmıştır. Normal dağılım gösteren değişkenlerin iki grup değerlendirmelerinde Student t test; üç grup ve üzerindeki karşılaştırmalarında Oneway Anova test kullanılmıştır. Normal dağılım göstermeyen değişkenlerin üç grup ve üzeri karşılaştırmalarında Kruskal Wallis test kullanılmıştır. Niteliksel verilerin karşılaştırılmasında ise Ki-Kare testi ve Fisher's Freeman Halton test kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkilerin değerlendirilmesinde Spearman's korelasyon analizi kullanılmıştır. Modellemede ise Basit Lineer Regresyon analizi

kullanılmıştır. Sonuçlar % 95'lik güven aralığında, anlamlılık $p<0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

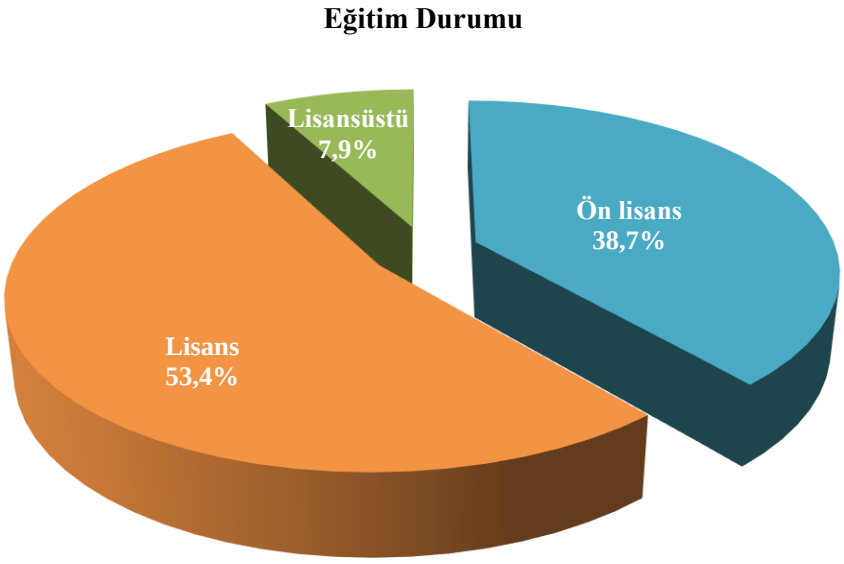
BULGULAR

Bu çalışma İstanbul Gelişim Üniversitesi ve İstanbul Esenyurt Üniversitesi 2022-2023 eğitim yıllarında öğrenim görmekte olan %74,6'sı (n=303) kadın ve %25,4'ü (n=103) erkek olmak üzere toplam 406 öğrencinin gönüllü katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaşları ortalama 23,01±4,99 olarak saptanmıştır.

Tablo 1. Sosyodemografik özelliklerin dağılımı

		n (%)
Cinsiyet	**Kadın**	303 (74,6)
	Erkek	103 (25,4)
Yaş	*Ort±Ss*	23,01±4,99
	Medyan (Q1-Q3)	22 (20-25)
Eğitim durumu	**Ön lisans**	157 (38,7)
	Lisans	217 (53,4)
	Lisansüstü	32 (7,9)
Ekonomik durum	**Düşük**	61 (15,0)
	Orta	324 (79,8)
	Yüksek	21 (5,2)
Medeni durum	**Bekar**	368 (90,6)
	Evli	38 (9,4)
Sigara kullanma durumu	**Sigara kullanıyorum**	147 (36,2)
	Sigara kullanmıyorum	259 (63,8)

Tablo 1'de sunulduğu üzere öğrencilerin %38,7'sinin (n=157) ön lisans, %53,4'ünün (n=217) lisans ve %7,9'unun (n=32) lisansüstü eğitim düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

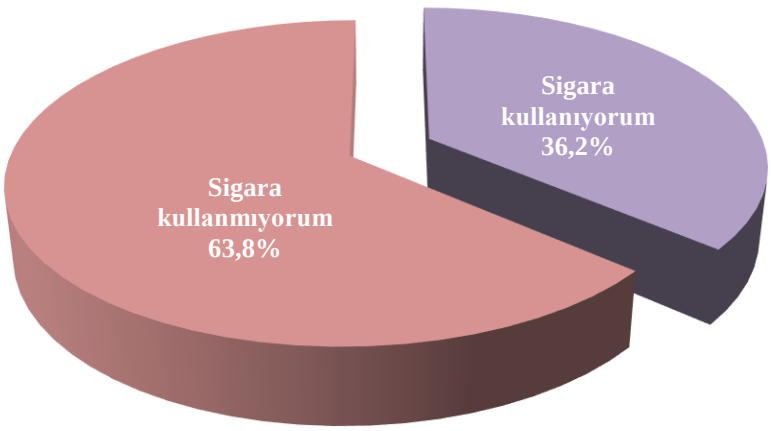


Grafik 1. Eğitim durumunun dağılımı

Çalışmaya katılan öğrencilerin %15'inin (n=61) düşük gelir, %79,8'inin (n=324) orta gelir ve %5,2'sinin (n=21) yüksek gelir düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %90,6'sının (n=368) bekar ve %9,4'ünün (n=38) evli olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin %36,2'sinin (n=147) sigara kullandığı görülmektedir.

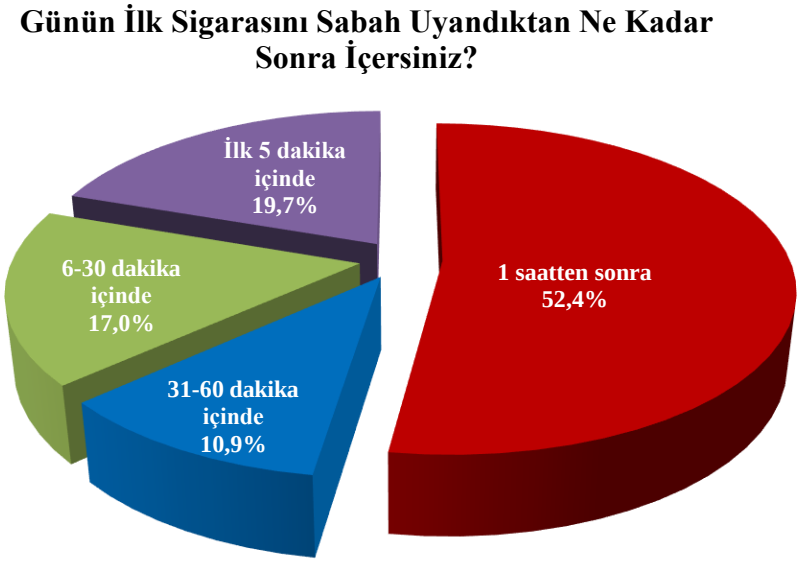


Grafik 2. Sigara kullanma durumunun dağılımı

Tablo 2. Fagerström nikotin bağımlılık ölçeği dağılımı (N=147)

		n (%)
Günün ilk sigarasını sabah uyandıktan ne kadar sonra içersiniz?	**1 saatten sonra**	77 (52,4)
	31-60 dakika içinde	16 (10,9)
	6-30 dakika içinde	25 (17,0)
	İlk 5 dakika içinde	29 (19,7)
Sigara içmenin yasak olduğu yerlerde sigara içmemek sizi zorlar mı?	**Hayır**	92 (62,6)
	Evet	55 (37,4)
Günün hangi sigarasından vazgeçmek sizin için daha zordur?	**Diğer zamanlarda içilen sigaralar**	96 (65,3)
	Sabah ilk içilen sigara	51 (34,7)
Günde kaç adet sigara içiyorsunuz?	**10 ve daha az**	71 (48,3)
	11-20 adet	55 (37,4)
	21-30 adet	16 (10,9)
	31 ve daha fazla	5 (3,4)
Sabahları günün diğer zamanlarına göre daha fazla sigara içiyor musunuz?	**Hayır**	122 (83,0)
	Evet	25 (17,0)
Yatmanızı gerektirecek kadar hasta olduğunuz zamanlarda da sigara içer misiniz?	**Hayır**	89 (60,5)
	Evet	58 (39,5)

Tablo 2’de Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçeğine verilen yanıtların dağılımı gösterilmektedir. Sigara kullanan öğrencilerin "Günün ilk sigarasını sabah uyandıktan ne kadar sonra içersiniz?" sorusuna verdikleri yanıtlar incelendiğinde; %52,4'ünün (n=77) sigarasını 1 saatten sonra içtiği, %10,9'unun (n=16) 31-60 dakika içinde, %17’sinin (n=25) 6-30 dakika içinde ve %19,7'sinin (n=29) ise ilk 5 dakika içinde içtiği belirlenmiştir.

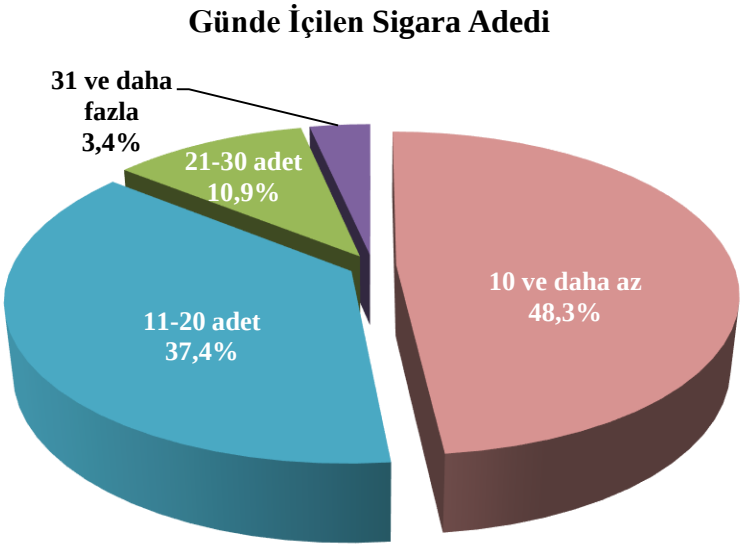


Grafik 3. "Günün ilk sigarasını sabah uyandıktan ne kadar sonra içersiniz?" sorusuna verilen yanıtların dağılımı

Çalışmaya katılan sigara kullanan öğrencilerin %37,4'ünün (n=55) sigara içmenin yasak olduğu yerlerde sigara içmemenin zor olduğu yanıtını vermiştir.

"Günün hangi sigarasından vazgeçmek sizin için daha zordur?" sorusuna verilen yanıtlara göre, sigara kullanan öğrencilerin %65,3'ü (n=96) diğer zamanlarda içilen sigaralardan vazgeçmeyi daha zor bulurken, %34,7'si (n=51) sabah ilk içilen sigaradan vazgeçmeyi daha zor bulmaktadır.

"Günde kaç adet sigara içiyorsunuz?" sorusuna verilen yanıtlara göre, sigara kullanan öğrencilerin %48,3'ü (n=71) günde 10 veya daha az sigara içerken, %37,4'ü (n=55) 11-20 adet sigara içmekte, %10,9'u (n=16) 21-30 adet sigara içerken, %3,4'ü (n=5) ise 31 veya daha fazla sigara içmektedir.



Grafik 4. "Günde kaç adet sigara içiyorsunuz?" sorusuna verilen yanıtların dağılımı

"Sabahları günün diğer zamanlarına göre daha fazla sigara içiyor musunuz?" sorusuna verilen yanıtlara göre, sigara kullanan öğrencilerin %17'si (n=25) sabahları daha fazla sigara içtiğini ifade etmektedir.

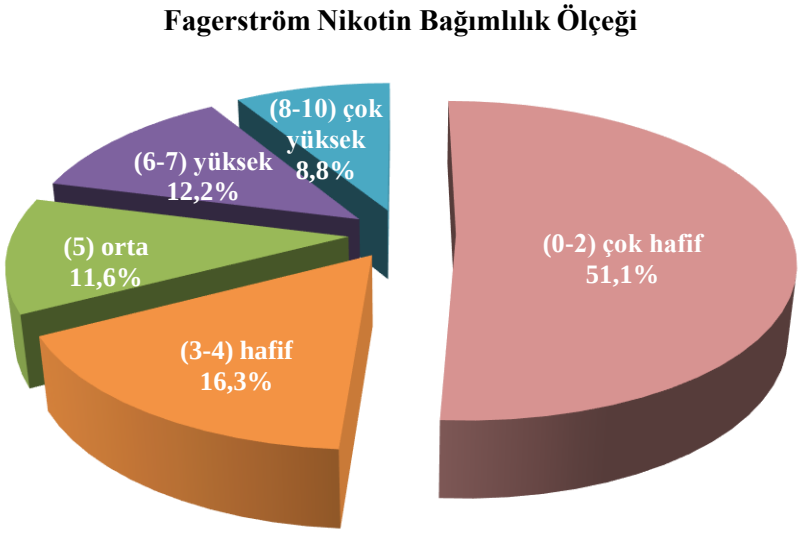
Sigara kullanan öğrencilerin %39,5'inin (n=58) yatmasını gerektirecek kadar hasta olduğu zamanlarda da sigara içtiği görülmektedir.

Tablo 3. Fagerström nikotin bağımlılık ölçek puanı dağılımı (N=147)

Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçek Puanı	*Ort±Ss*	3,02±2,85
	Medyan (Min-Maks)	2 (0-10)
		n (%)
	(0-2) çok hafif	75 (51,0)
	(3-4) hafif	24 (16,3)
	(5) orta	17 (11,6)
	(6-7) yüksek	18 (12,2)
	(8-10) çok yüksek	13 (8,8)

Araştırmaya katılan sigara kullanan öğrencilerin Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçeğinden aldıkları puanlar 0 ile 10 arasında değişmekte olup; ortalama puan 3,02±2,85'dir.

Sigara kullanan öğrencilerin Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçeğinden aldıkları puanlar gruplandığında; %51'inin (n=75) çok hafif, %16,3'ünün (n=24) hafif, %11,6'sının (n=17) orta, %22,2'sinin (n=18) yüksek ve %8,8'inin (n=13) çok yüksek olduğu görülmektedir.



Grafik 5. Fagerström nikotin bağımlılık ölçek gruplarının dağılımı

Tablo 4. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği-kısa form (DDGÖ-16) dağılımı

	Hemen hemen hiç		**Bazen**		**Yaklaşık yarı yarıya**		**Çoğu zaman**		**Hemen hemen her zaman**	
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	100	24,6	177	43,6	78	19,2	40	9,9	11	2,7
Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.	84	20,7	179	44,1	78	19,2	47	11,6	18	4,4
Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.	48	11,8	113	27,8	91	22,4	88	21,7	66	16,3
Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.	145	35,7	130	32,0	64	15,8	40	9,9	27	6,7
Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.	117	28,8	142	35,0	76	18,7	44	10,8	27	6,7
Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.	118	29,1	134	33,0	68	16,7	43	10,6	43	10,6
Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım	40	9,9	129	31,8	86	21,2	82	20,2	69	17,0
Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.	170	41,9	112	27,6	56	13,8	36	8,9	32	7,9
Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım	216	53,2	104	25,6	44	10,8	21	5,2	21	5,2
Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.	163	40,1	118	29,1	50	12,3	42	10,3	33	8,1

Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	148	36,5	130	32,0	59	14,5	39	9,6	30	7,4
Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım	171	42,1	127	31,3	54	13,3	25	6,2	29	7,1
Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum	140	34,5	134	33,0	67	16,5	37	9,1	28	6,9
Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım	139	34,2	122	30,0	70	17,2	41	10,1	34	8,4
Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım	72	17,7	146	36,0	81	20,0	54	13,3	53	13,1
Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.	118	29,1	139	34,2	65	16,0	44	10,8	40	9,9

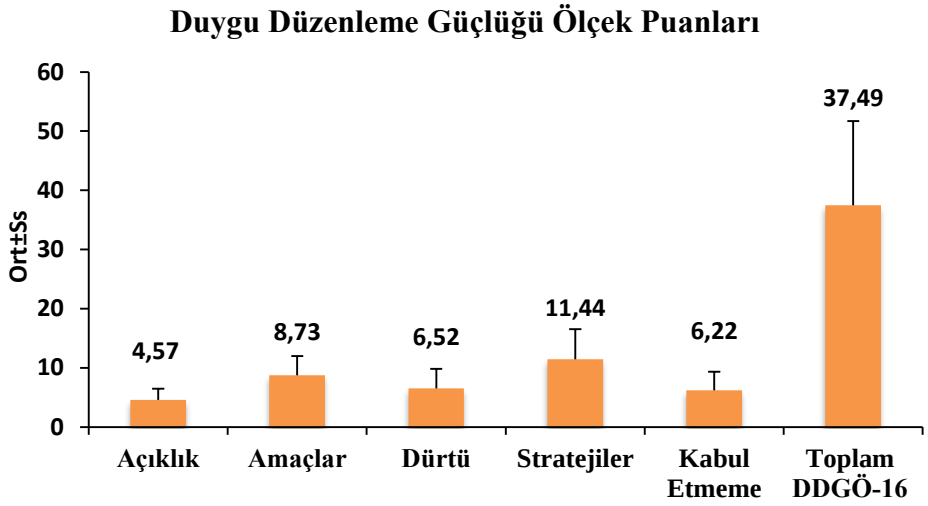
Tablo 4’te öğrencilerin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16) sorularına verdikleri yanıtların dağılımı verilmiştir.

Tablo 5. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği kısa form (DDGÖ-16) iç tutarlılıklarının dağılımı

	Soru Sayısı	**Ort±Ss**	**Medyan (Min-Maks)**	**Cronbach's Alpha**
Açıklık	2	4,57±1,92	4 (2-10)	***0,816***
Amaçlar	3	8,73±3,28	8 (3-15)	***0,827***
Dürtü	3	6,52±3,29	6 (3-15)	***0,861***
Stratejiler	5	11,44±5,08	10 (5-25)	***0,875***
Kabul Etmeme	3	6,22±3,11	5 (3-15)	***0,821***
Toplam DDGÖ-16	16	37,49±14,20	34,5 (16-80)	***0,941***

Tablo 5'te DDGÖ-16 iç tutarlılık dağılımı gösterilmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği "Açıklık" alt boyutundan aldıkları puanlar 2 ile 10 arasında değişmekte olup, ortalama 4,57±1,92 puan; "Amaçlar" alt boyutundan aldıkları puanlar 3 ile 15 arasında değişmekte olup, ortalama 8,73±3,28 puan; "Dürtü" alt boyutundan aldıkları puanlar 3 ile 15 arasında değişmekte olup, ortalama 6,52±3,29 puan; "Stratejiler" alt boyutundan aldıkları puanlar 5 ile 25 arasında değişmekte olup, ortalama 11,44±5,08 puan; "Kabul Etmeme" alt boyutundan aldıkları puanlar 3 ile 15 arasında değişmekte olup, ortalama 6,22±3,11 puan olarak belirlenmiştir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar 16 ile 80 arasında değişmekte olup; ortalama puan 37,49±14,20'dir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği iç tutarlılıkları incelendiğinde; Açıklık alt boyutu için α=0,816, Amaçlar alt boyutu için α=0,827, Dürtü alt boyutu için α=0,861; Stratejiler alt boyutu için α=0,875; Kabul Etmeme alt boyutu için α=0,821 olup toplam Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Cronbach's Alfa katsayı 0,941'dir.



Grafik 6. Duygu düzenleme güçlüğü ölçek puanlarının dağılımı

Tablo 6. Fagerström nikotin bağımlılık ölçek grupları ve duygu düzenleme güçlüğü ölçek puanlarının karşılaştırması

		Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçeği					***[a]p***
		Çok Hafif (n=75)	**Hafif (n=24)**	**Orta (n=17)**	**Yüksek (n=18)**	**Çok Yüksek (n=13)**	
Toplam DDGÖ-16	*Ort±Ss*	37,55±14,68	42,54±16,47	35,59±10,46	38,00±13,53	47,15±18,43	***0,305***
	Medyan (Q1-Q3)	34 (27-47)	39 (30,5-54,5)	39 (29-43)	35,5 (26-48)	51 (29-56)	
Açıklık	*Ort±Ss*	4,49±1,95	4,63±2,26	4,29±1,57	4,89±1,91	5,15±2,41	***0,726***
	Medyan (Q1-Q3)	4 (3-6)	4 (3-6,5)	4 (3-5)	4,5 (4-6)	5 (4-6)	

Amaçlar	*Ort±Ss* *Medyan (Q1-Q3)*	8,80±3,54 8 (6-12)	9,13±4,04 9 (6-12,5)	8,47±3,18 9 (6-11)	8,89±3,16 8 (7-12)	9,92±3,73 9 (7-13)	***0,827***
Dürtü	*Ort±Ss* *Medyan (Q1-Q3)*	6,41±3,18 6 (4-8)	8,17±3,96 6,5 (6-12)	5,76±2,05 6 (5-6)	6,67±3,18 5,5 (4-9)	9,31±4,21 10 (5-12)	***0,055***
Stratejiler	*Ort±Ss* *Medyan (Q1-Q3)*	11,73±5,36 10 (8-15)	13,29±5,30 13 (9,5-16,5)	11,47±3,91 12 (9-14)	11,89±5,74 10,5 (7-15)	14,54±5,52 15 (10-18)	***0,306***
Kabul Etmeme	*Ort±Ss* *Medyan (Q1-Q3)*	6,11±2,86 5 (4-7)	7,33±3,34 6,5 (4,5-9,5)	5,59±3,10 4 (3-6)	5,67±2,66 4,5 (3-8)	8,23±4,53 6 (4-12)	***0,121***

[a]*Kruskal Wallis Test*

Tablo 6'da Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçek grupları ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçek puanlarının Kruskal Wallis Test karşılaştırması yapılmıştır. Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçek gruplarına göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçek toplam ve alt boyut puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 7. Fagerström nikotin bağımlılık ölçek puanı ve duygu düzenleme güçlüğü ölçek puanlarının ilişkisi

		Toplam Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçek Puanı
Toplam DDGÖ-16	**r**	0,176
	p	***0,033****
Açıklık	**r**	0,116
	p	***0,163***
Amaçlar	**r**	0,128
	p	***0,123***
Dürtü	**r**	0,159
	p	***0,054***
Stratejiler	**r**	0,176
	p	***0,033****
Kabul Etmeme	**r**	0,087
	p	***0,293***

r: Spearman Correlation Test **p<0,05*

Tablo 7'de sigara kullanan öğrencilerin, nikotin bağımlılık düzeyi ile duygu regülasyon güçlüğü düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. İncelemeler sonucunda ulaşılan sonuçlarda Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçek toplam puanı ile DDGÖ-16 toplam puanı arasında pozitif yönlü (Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçek toplam puanı arttıkça, DDGÖ-16 toplam puanı artan) istatistiksel olarak çok zayıf düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır (r=0,176; p=0,033; p<0,05). Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçek toplam puanı ile DDGÖ-16 "Stratejiler" puanı arasında pozitif yönlü (Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçek toplam puanı arttıkça, DDGÖ-16 "Stratejiler" puanı artan) istatistiksel olarak çok zayıf düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır (r=0,176; p=0,033; p<0,05). Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçek toplam puanı ile DDGÖ-16 "Açıklık", "Amaçlar" "Kabul etmeme" ve "Dürtü" puanları, istatistiksel olarak anlamlı ilişki göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 8. Sigara kullanan öğrencilerde bağımlılık düzeylerinin duygu regülasyon güçlüğü üzerine etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	ß	t	p	F	Model (p)	R^2
Duygu Regülasyon Güçlüğü Toplam Puanı	**Sabit**	36,202	20,345	0,001**	4.791	**0,030***	0,032
	Fagerström Nikotin Toplam Puanı	0,940	2,189	0,030*			

Duygusal Regülasyon güçlüğü =36,202+0,940 (Fagerström Nikotin Toplam Puanı)

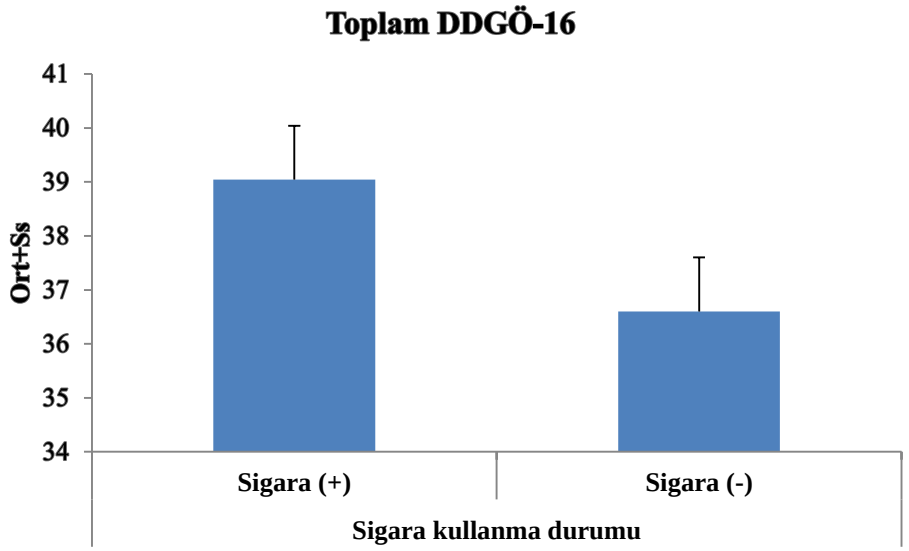
Tablo 8'de sigara kullanan öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin duygu regülasyon güçlüğü üzerindeki ilişkileri belirlemek üzere basit Lineer regresyon analizi yapılmıştır. Enter Regresyon analizi sonucunda bağımlılık düzeyinin duygu regülasyon güçlüğü üzerine etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=4.791; p=0,030; p<0,05). Bağımlılık düzeyinin duygu regülasyon güçlüğü üzerindeki etkilerini açıklama oranı %3,2 olup çok zayıf düzeyde (β:0,940) olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Duygu düzenleme güçlüğü ölçek puanları ile sigara kullanım durumunun karşılaştırılması

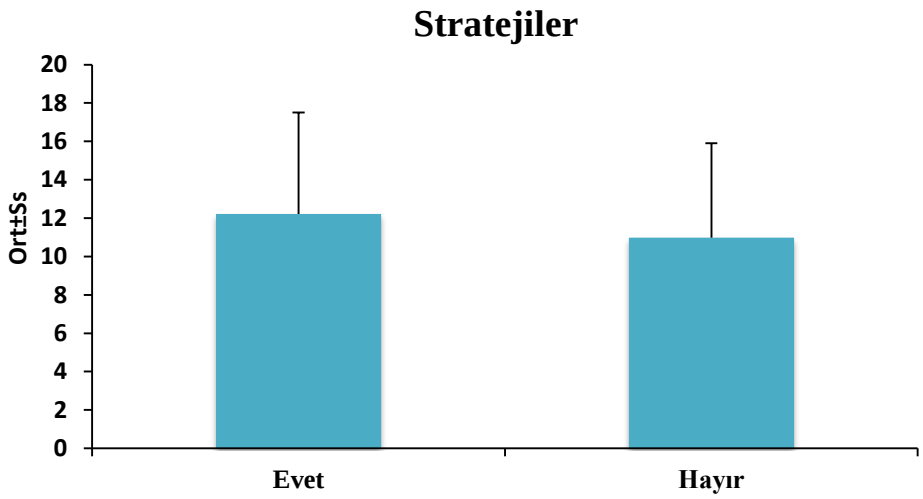
	Sigara Kullanma Durumu				
	Evet		**Hayır**		^{d}p
	Ort±Ss	*Medyan (Q1-Q3)*	*Ort±Ss*	*Medyan (Q1-Q3)*	
Toplam DDGÖ-16	39,04±14,96	37 (27-48)	36,6±13,7	33 (26-46)	***0,096***
Açıklık	4,60±1,99	4 (3-6)	4,56±1,88	4 (3-6)	***0,845***
Amaçlar	8,93±3,53	9 (6-12)	8,63±3,14	8 (6-11)	***0,378***
Dürtü	6,91±3,43	6 (4-9)	6,31±3,19	6 (4-8)	***0,074***
Stratejiler	12,22±5,28	11 (8-15)	10,99±4,92	10 (7-14)	***0,018****
Kabul Etmeme	6,38±3,18	6 (4-8)	6,12±3,08	5 (4-8)	***0,424***

^{d}Student t-Test **p<0,05*

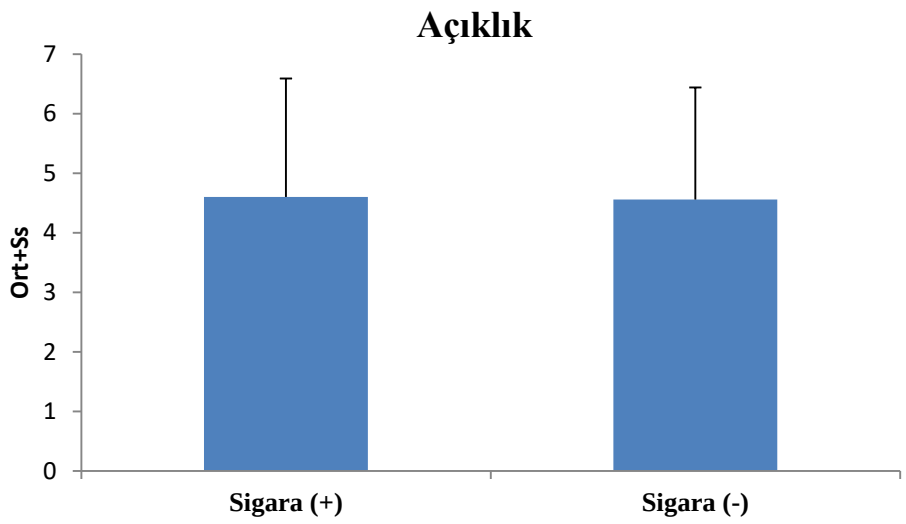
Tablo 9'da sigara kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin duygu regülasyon güçlüğü t-Test karşılaştırılması verilmiştir. Sigara kullanan öğrencilerin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği "Stratejiler" puanı sigara kullanmayan öğrencilerden anlamlı yüksektir (p=0,018; p<0,05). Sigara kullanma durumuna göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam, "Açıklık", "Amaçlar", "Dürtü" ve "Kabul Etmeme" puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05).



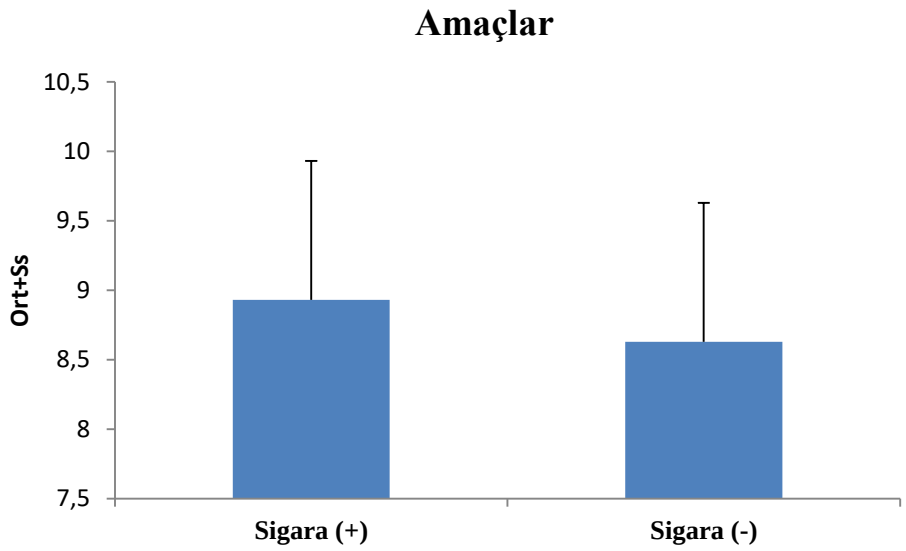
Grafik 7. Sigara kullanma durumuna göre DDGÖ-16 toplam puanı dağılımı



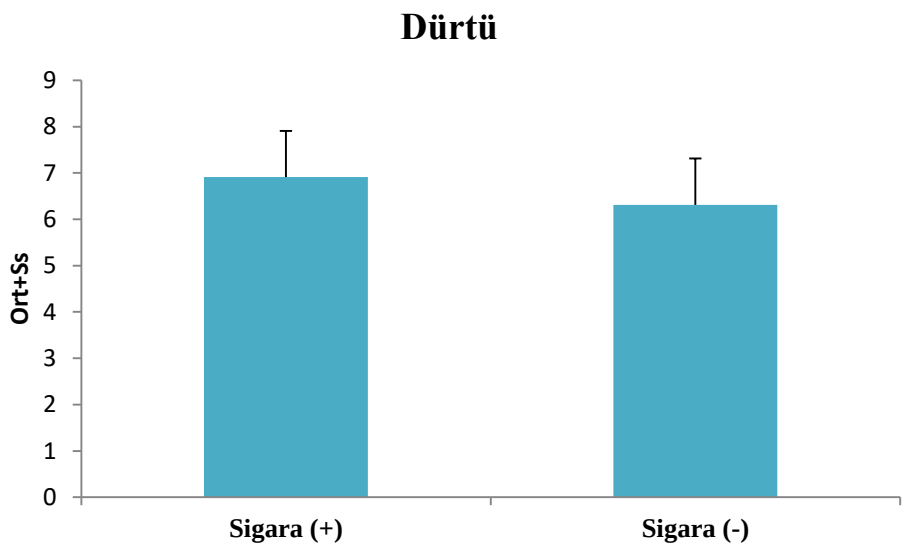
Grafik 8. Sigara kullanma durumuna göre DDGÖ-16 "Stratejiler" puanı dağılımı



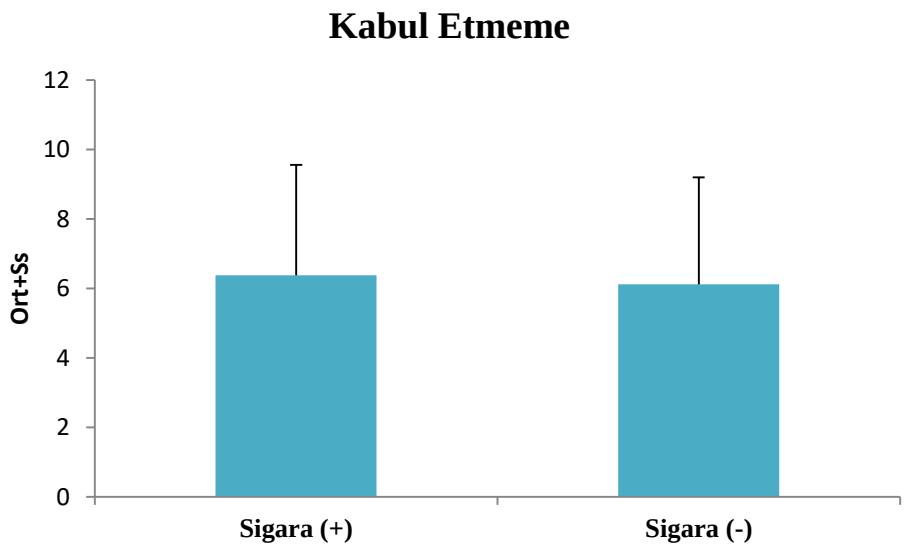
Grafik 9. Sigara kullanma durumuna göre DDGÖ- 16 "Açıklık" puanı dağılımı



Grafik 10. Sigara kullanma durumuna göre DDGÖ-16 "Amaçlar" puanı dağılımı



Grafik 11. Sigara kullanma durumuna göre DDGÖ-16 "Dürtü" puanı dağılımı



Grafik 12. Sigara kullanma durumuna göre DDGÖ-16 "Kabul Etmeme" puanı dağılımı

Tablo 10. Fagerström nikotin bağımlılık ölçek grupları ile sosyodemografik özelliklerin karşılaştırması

		Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçeği					*p*
		Çok Hafif (n=75)	**Hafif (n=24)**	**Orta (n=17)**	**Yüksek (n=18)**	**Çok Yüksek (n=13)**	
Cinsiyet	**Kadın**	51 (68,0)	14 (58,3)	8 (47,1)	13 (72,2)	5 (38,5)	[b]***0,150***
	Erkek	24 (32,0)	10 (41,7)	9 (52,9)	5 (27,8)	8 (61,5)	
Yaş	*Ort±Ss*	24,32±6,01	23,13±4,23	23,59±3,54	24,22±5,70	25,31±5,30	[a]***0,753***
	Medyan (Q1-Q3)	23 (21-26)	22,5 (20,5-24,5)	24 (21-26)	21,5 (21-25)	23 (22-26)	
Eğitim durumu	**Ön lisans**	26 (34,7)	13 (54,2)	4 (23,5)	8 (44,4)	9 (69,2)	[c]***0,162***
	Lisans	41 (54,7)	11 (45,8)	11 (64,7)	9 (50,0)	4 (30,8)	
	Lisansüstü	8 (10,7)	0 (0,0)	2 (11,8)	1 (5,6)	0 (0,0)	
Ekonomik durum	**Düşük**	15 (20,0)	5 (20,8)	3 (17,6)	3 (16,7)	3 (23,1)	[c]***0,639***
	Orta	58 (77,3)	18 (75,0)	13 (76,5)	13 (72,2)	8 (61,5)	
	Yüksek	2 (2,7)	1 (4,2)	1 (5,9)	2 (11,1)	2 (15,4)	
Medeni durum	**Bekar**	67 (89,3)	21 (87,5)	16 (94,1)	16 (88,9)	11 (84,6)	[c]***0,936***
	Evli	8 (10,7)	3 (12,5)	1 (5,9)	2 (11,1)	2 (15,4)	

[a]*Kruskal Wallis Test* [b]*Pearson Chi-Square* [c]*Fisher Freeman Halton Test*

Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçek gruplarına göre cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ekonomik durum ve medeni durum istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 11. Duygu düzenleme güçlüğü ölçek puanları ile sosyodemografik özelliklerin karşılaştırması

			Toplam DDGÖ-16	Açıklık	Amaçlar	Dürtü	Stratejiler	Kabul Etmeme
Cinsiyet	**Kadın**	*Ort±Ss*	38,02±14	4,67±1,89	8,89±3,22	6,65±3,27	11,61±5,05	6,20±3,00
		Medyan (Q1-Q3)	35 (27-47)	4 (3-6)	8 (6-11)	6 (4-8)	11 (8-15)	6 (4-8)
	Erkek	*Ort±Ss*	35,91±14,74	4,28±1,97	8,28±3,43	6,15±3,33	10,93±5,17	6,27±3,43
		Medyan (Q1-Q3)	33 (24-46)	4 (3-5)	8 (6-11)	5 (3-8)	10 (7-14)	5 (4-8)
	[d]p		***0,194***	***0,073***	***0,106***	***0,176***	***0,245***	***0,836***
Eğitim durumu	**Ön lisans**	*Ort±Ss*	36,85±15,11	4,55±1,90	8,28±3,29	6,57±3,64	11,38±5,37	6,08±3,25
		Medyan (Q1-Q3)	33 (25-46)	4 (3-6)	8 (6-11)	6 (3-9)	10 (7-14)	5 (4-7)
	Lisans	*Ort±Ss*	38,16±13,65	4,68±1,96	9,04±3,32	6,54±3,03	11,5±4,92	6,39±3,04
		Medyan (Q1-Q3)	36 (28-47)	4 (3-6)	9 (6-12)	6 (4-8)	11 (8-15)	6 (4-8)
	Lisansüstü	*Ort±Ss*	36,06±13,43	3,97±1,64	8,88±2,81	6,22±3,22	11,28±4,87	5,72±2,89
		Medyan (Q1-Q3)	32 (25,5-46)	4 (3-5)	9 (6,5-11)	5 (3,5-8)	10 (7-14,5)	5 (4-7)
	[e]p		***0,571***	***0,141***	***0,084***	***0,858***	***0,957***	***0,403***
Ekonomik durum	**Düşük**	*Ort±Ss*	39,9±16,55	4,84±2,12	8,87±3,5	6,97±3,72	12,7±5,51	6,52±3,61
		Medyan (Q1-Q3)	36 (28-49)	4 (3-6)	9 (6-12)	6 (4-8)	11 (9-17)	6 (4-9)
	Orta	*Ort±Ss*	36,96±13,64	4,52±1,89	8,69±3,26	6,42±3,13	11,19±4,95	6,14±3,01
		Medyan (Q1-Q3)	34,5 (26-46,5)	4 (3-6)	8 (6-11)	6 (4-8)	10 (7-14)	5 (4-8)
	Yüksek	*Ort±Ss*	38,62±15,25	4,67±1,74	9,10±3,05	6,9±4,22	11,48±5,55	6,48±3,23
		Medyan (Q1-Q3)	33 (27-46)	5 (3-6)	9 (7-11)	5 (4-9)	9 (7-15)	5 (4-8)
	[e]p		***0,310***	***0,482***	***0,808***	***0,421***	***0,103***	***0,629***
Medeni durum	**Bekar**	*Ort±Ss*	37,72±14,2	4,63±1,93	8,78±3,28	6,54±3,29	11,52±5,05	6,25±3,18
		Medyan (Q1-Q3)	34,5 (27-47)	4 (3-6)	8 (6-11,5)	6 (4-8)	10,5 (8-15)	5 (4-8)
	Evli	*Ort±Ss*	35,24±14,18	4,08±1,76	8,29±3,37	6,37±3,32	10,61±5,37	5,89±2,33
		Medyan (Q1-Q3)	34,5 (23-44)	4 (3-5)	8 (6-11)	5,5 (3-9)	9,5 (7-13)	6 (4-7)
	[d]p		***0,306***	***0,094***	***0,382***	***0,759***	***0,290***	***0,394***

[d]Student t-Test *[e]Oneway Anova Test* **p<0,05*

Tablo 11'de duygu regülasyon güçlüğünün sosyodemografik değişkenler açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini karşılaştırmak için cinsiyet ve medeni durum karşılaştırmasında Student-T test; eğitim durumu ve ekonomik durum karşılaştırmasında Oneway Anova test; yaş karşılaştırmasında Spearman korelasyon testi uygulanmıştır.

Cinsiyete göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçek toplam ve alt boyut puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Eğitim durumuna göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçek toplam ve alt boyut puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Ekonomik duruma göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçek toplam ve alt boyut puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Medeni duruma göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçek toplam ve alt boyut puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05).

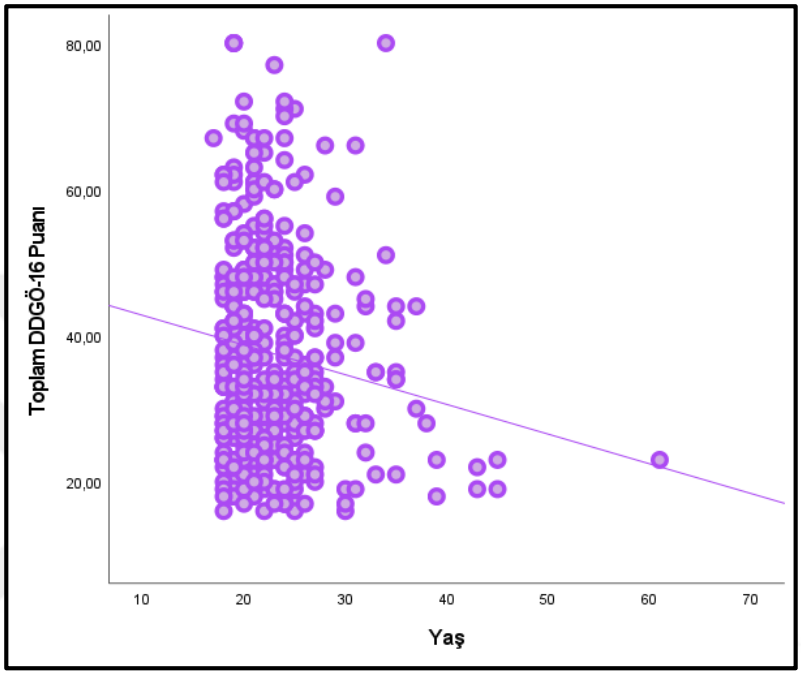
Yaş ile DDGÖ-16 toplam puanı arasında negatif yönlü (Yaş arttıkça, DDGÖ-16 toplam puanı azalan) istatistiksel olarak çok zayıf düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır (r=-0,108; p=0,029; p<0,05).

Tablo 12. Yaş ve duygu düzenleme güçlüğü ölçek puanlarının ilişkisi

		Yaş
Toplam DDGÖ-16	**r**	-0,108
	p	***0,029****
Açıklık	**r**	-0,141
	p	***0,004*****
Amaçlar	**r**	-0,115
	p	***0,021****
Dürtü	**r**	-0,045
	p	***0,361***

Stratejiler	**r**	-0,121
	p	***0,015****
Kabul Etmeme	**r**	-0,013
	p	***0,788***

r: Spearman Correlation Test **p<0,05*



Grafik 13. Yaş ile DDGÖ-16 toplam puanı ilişkisi

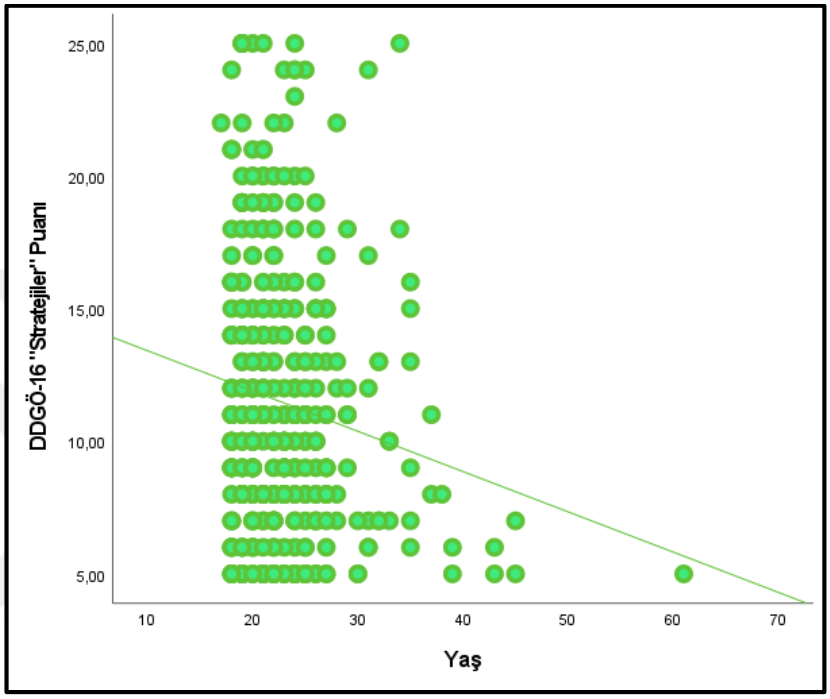
Yaş ile DDGÖ-16 "Açıklık" puanı arasında negatif yönlü (Yaş arttıkça, DDGÖ-16 "Açıklık" puanı azalan) istatistiksel olarak çok zayıf düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır (r=-0,141; p=0,004; p<0,01).

Yaş ile DDGÖ-16 "Amaçlar" puanı arasında negatif yönlü (Yaş arttıkça, DDGÖ-16 "Amaçlar" puanı azalan) istatistiksel olarak çok zayıf düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır (r=-0,115; p=0,021; p<0,05).

Yaş ile DDGÖ-16 "Stratejiler" puanı arasında negatif yönlü (Yaş arttıkça, DDGÖ-16 "Stratejiler" puanı azalan) istatistiksel olarak çok zayıf düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır (r=-0,121; p=0,015; p<0,05).

Yaş ile DDGÖ-16 “Dürtü” puanı, istatistiksel olarak anlamlı ilişki göstermemektedir (p>0,05).

Yaş ile DDGÖ-16 “Kabul etmeme” puanı, istatistiksel olarak anlamlı ilişki göstermemektedir (p>0,05).



Grafik 14. Yaş ile DDGÖ-16 “Stratejiler” puanı ilişkisi

TARTIŞMA

Gerçekleştirilmiş olan bu araştırmada sigara kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin duygu regülasyon güçlüğünün karşılaştırılması ele alınmıştır. Hipotezler doğrultusunda istatiksel analiz bulguları literatür kapsamında tartışılmış ve değerlendirilmiştir. Araştırmanın ilk değişkeni sigara kullanımıdır. Araştırmanın ikinci değişkeni olan duygu regülasyon güçlüğü: Açıklık, stratejiler, amaçlar, dürtü ve kabul etmeme olmak üzere beş alt boyutu ile değerlendirilmiştir. Literatür açısından önemli olduğu düşünülerek bu değişkenlerin; yaş, cinsiyet, ekonomik durum ve medeni durum demografik değişkenlerine bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve bulgular yorumlanmıştır. Sonrasında birinci ve ikinci değişkenlerin ve bu değişkenlerin alt boyutlarının ilişkisi incelenerek analiz edilmiştir. Araştırmanın kısıtlıkları ve güçlü yönleri ele alınarak gelecekte gerçekleştirilecek olan çalışmalara önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmaya 406 öğrenci katılmıştır ve öğrencilerin 147'si sigara kullanmaktadır. Sigara kullanan öğrencilerin bağımlılık düzeyleri sosyodemografik değişkenlerle karşılaştırılmıştır (Bkz. Tablo 10). Sigara kullanan öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin cinsiyet ile arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı değerlendirilmiş ve Pearson Chi-Square sonuçlarına bakıldığında Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçeği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Konuyla ilgili alan yazın incelendiğinde nikotin bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığına dair benzer bulgular bulunmaktadır. Kabar (2021) tarafından yapılan çalışmada nikotin bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Aydemir (2019) ve Bektaşoğlu (2018) yaptıkları çalışmalarda nikotin bağımlılık düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Taylandlı üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada cinsiyete göre nikotin bağımlılık düzeyinin farklılaşmadığı bulunmuştur (Chinwong ve ark., 2018). Castro ve arkadaşlarının (2008) gerçekleştirdiği çalışmada kadın ve erkeklerde nikotin bağımlılık düzeyinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Alan yazında bu araştırmanın sonucunu destekleyen çalışmanın yanı sıra nikotin bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığına dair bulgular elde eden çalışmalar da

bulunmaktadır. Arasıl (2021) tarafından yapılan çalışmada sigara kullanım düzeyi erkek ve kadınlar arasında anlamlı bir farklılık göstermekle birlikte erkek katılımcıların ölçek puanlarının kadın katılımcılara kıyasla belirgin derecede daha fazla olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre nikotin bağımlılık düzeyinin farklılaştığını ortaya koyan çalışmalarda, kadınların erkeklere göre daha düşük bağımlılık puanı aldıkları görülmektedir (Terzi vd., 2019; Hamrah vd., 2019; Pawnlina vd., 2014; Kim vd., 2012). 5474 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha fazla sigara kullandığı bulunmuştur (Kocabaş ve ark., 1994). Aradaki bu farklılığın çalışma gruplarının yapısal değişikliklerinden kaynaklandığını düşündürmektedir. Cinsiyet değişkeninin sigara kullanımındaki farklılığının ölçülebilmesi için daha kapsamlı ve daha fazla araştırmanın gerçekleştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Sigara kullanan öğrencilerin bağımlılık düzeyinin eğitim değişkeni ile arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı incelenmiştir ve Fisher Freeman Halton Test sonuçlarına bakıldığında Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçeği puanları eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Alan yazın incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Arasıl (2021) tarafından yapılan çalışmada Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçeği puanları eğitim değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu araştırmanın sonucunu destekleyen çalışmanın yanı sıra nikotin bağımlılık düzeyinin eğitim düzeyine göre farklılaştığı sonucuna ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır. Kabar (2021) tarafından yapılan çalışmada nikotin bağımlılık düzeyinin eğitim durumuna göre farklılık gösterdiği bulunmuş; ortaokul ve lise eğitim düzeyindeki bireylerin, üniversite ve yüksek lisans/doktora eğitim düzeyindeki bireylere göre nikotin bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Yavuz'un 2020 yılında yaptığı çalışmada ilkokul ve lise eğitim düzeyindekilerin nikotin bağımlılık düzeyinin, lisansüstü/doktora düzeyindeki bireylere göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tomioka ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmada ortaokul ve lise eğitim düzeyindeki bireylerin üniversite ve üstü eğitim alanlara göre sigara içme oranlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Yine ülkemizde yapılan bir çalışmada eğitim düzeyi arttıkça sigara kullanımının azaldığı görülmüştür (Aydemir, 2019). Literatürde eğitim düzeyi artış gösterdikçe sigara kullanımının azaldığını gösteren çalışmalarla birlikte eğitim düzeyi arttıkça sigara kullanımının da arttığını gösteren çalışmalar da

bulunmaktadır. Ülkemizde yapılan bir çalışmada üniversite öğrencileri arasında sigara kullanımın yüksek olduğu ve sınıf düzeyi yükseldikçe bu oranında arttığı görülmüştür (Ergüder, 2011). Araştırma örnekleminde yer alan katılımcıların tümünün üniversite öğrencisi olması konuya ilişkin anlamlı bulgular elde edilmesini mümkün kılmadığını düşündürmektedir.

Sigara kullanan öğrencilerin bağımlılık düzeyinin ekonomik durum açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini karşılaştırmak için Fisher Freeman Halton Test uygulanmıştır. Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçeği puanlarına göre ekonomik durum istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Beşe ve arkadaşlarının (2020) yaptığı çalışmada kişilerin sigara içme durumuna toplam gelirinin etki etmediği bulunmuştur. Aydemir (2019) tarafından yapılan çalışmada nikotin bağımlılık düzeyi ile ekonomik durum arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Çapık ve Cingil'in (2013) tarafından yapılan çalışmada ekonomik durumun nikotin bağımlılığına göre farklılık göstermediği bulunmuştur ve çalışmanın öğrencilerle sınırlı olması nedeni ile öğrencilerin ailelerinin ekonomik durumunun sigara bağımlılığında belirleyici olmayabileceği belirtilmiştir. Alan yazın incelendiğinde araştırmanın bulgularına paralel çalışmalar bulunmasının yanı sıra nikotin bağımlılık düzeyinin ekonomik duruma göre farklılaştığını belirten çalışmalar da bulunmaktadır. Ülkemizde yapılan bazı çalışmalarda düşük ekonomik durum bildiren bireylerin sigara bağımlılık düzeylerinin orta ve yüksek ekonomik durum bildirenlere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür (Yavuz, 2020; Koldağ, 2021). Yapılan bazı çalışmalarda da ekonomik düzeyi düşük olan bireylerin nikotin bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir (Laaksonen vd., 2005; Hiscock vd., 2011). Fakat Arasıl (2021) tarafından yapılan çalışmada ekonomik durumu iyi olan katılımcıların ekonomik durumu orta olan katılımcılardan nikotin bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma örneklemimiz üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır ve öğrencilerin bağımsız bir ekonomik duruma sahip olup olmadığı bilinmemektir. İleriki çalışmalarda belirleyiciliği arttırmak için ekonomik durum altında burs alma durumu, çalışma durumu gibi soru başlıkları ile çoğaltılması belirleyiciliği arttıracağını düşündürmektedir.

Sigara kullanan öğrencilerin bağımlılık düzeyinin medeni durum açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği karşılaştırıldığında, Fisher Freeman Halton Test sonuçlarına göre bağımlılık düzeyi medeni durum açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Velioğlu ve Sönmez (2018)'in gerçekleştirdiği çalışmada nikotin bağımlılık düzeyinin medeni duruma göre fark göstermediği bulunmuştur. Evre'nin çalışmasında sigara kullanımının medeni durum ile ilişkisi saptanmamıştır (Yağcı ve ark., 2019). Aydemir'in 2019 yılında yaptığı çalışmada nikotin bağımlılık düzeyinin medeni durum ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Cho (2008)' nun Kore'de 110,015 kişi ile yaptığı medeni durum ve sigara kullanımını karşılaştırdığı çalışmada evli olma durumunun sigara kullanımı açısından her iki cinsiyette, özellikle kadınlarda, koruyucu olduğu görülmüştür (Esin ve ark., 2012). Lindström (2010)'ün çalışma sonuçları incelendiğinde ise bekar ve boşanmış bireylerde sigara bağımlılık düzeyi evli ve birlikte yaşayanlara göre yüksektir. Korkut ve Sevinç (2021)'in çalışmasında bekar bireylerin evli bireylere kıyasla nikotin bağımlılık düzeyi yüksek bulunmuştur. Fakat Kabar (2021)'ın gerçekleştirdiği çalışmada evli ve boşanmış bireylerin nikotin bağımlılık düzeylerinin bekar bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Araştırma sonucundan elde edilen bulgular ile anlamlı sonuç veren çalışmalar ile farklılığının kültürel yapı değişikliğinden ve örneklemin farklı gruplar içermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sigara kullanım durumu yaş değişkeni açısından değerlendirildiğinde Kruskal Wallis Test sonuçlarına göre yaş ve sigara kullanım durumu istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Literatürde araştırma bulgularını destekleyen çalışmalarla birlikte yaş artışıyla birlikte nikotin bağımlılık düzeyinin arttığını ifade eden çalışmalar da vardır. Aydemir (2019)'in çalışmasında sigara bağımlılık düzeyi ve yaş arasında istatistiksel bir ilişki bulunmadığı ifade edilmiştir. Bickel'in 1999 yılında yaptığı çalışmada yaş ve sigara kullanımı arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Okutan ve arkadaşları (2007) ve Yakar ve Pirinççi (2019)'nin yaptıkları çalışmalarda nikotin bağımlılık düzeyinin yaşla birlikte arttığı görülmüştür.

DDGÖ puanları ile sosyodemografik özellikler karşılaştırılmıştır (Bkz. Tablo 11). T-Test sonuçlarına bakılıp cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde, cinsiyete göre DDGÖ toplam ve alt boyut puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Literatürde duygu regülasyon güçlüğünün cinsiyete göre farklılaşmadığını belirten çalışmalar bulunmaktadır (Kılıçarslan, 2023; Ş. N. Yıldız, 2023; Kurt 2023; Urakçı, 2023; Danacı-Sezgin, 2023; Yılmaz ve Cenkseven-Önder, 2020; Budak, 2017; Anderson vd., 2016; Gardener vd., 2013). Yapılan bazı çalışmalarda ise duygu regülasyon güçlüğü cinsiyete göre farklılık gösterdiği ifade edilmektedir. Yarar (2023)'ın yaptığı çalışmada kadınların duygu regülasyon güçlüğü yaşama olasılığının erkeklerden anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Sarıkatipoğlu (2023)'nun çalışmasında DDGÖ puanı cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve kadınların duygu regülasyon güçlüğü düzeyinin erkeklerden fazla olduğu bulunmuştur. Alan yazın bulgularındaki farklılık örneklem gruplarının özelliklerine göre sonuçların değiştiğini düşündürmektedir. Bu konuda daha farklı gruplarla çalışma gerçekleştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Anova Test bulgularına bakıldığında, eğitim durumuna göre DDGÖ toplam ve alt boyut puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Alan yazın incelendiğinde araştırma bulgularına paralel şekilde duygu regülasyon güçlüğünün eğitim durumuna göre anlamlı bir fark ifade etmediğini belirten çalışmalar görülmektedir (Yarar, 2023; Urakçı, 2023; Çalışkan, 2017; Karataş, 2019; Sarıkatipoğlu, 2023; U. Yıldız, 2023; Yolcu-Uzunoğlu, 2023; Kurt, 2023). Fakat Danacı-Sezgin (2023)'in çalışmasında eğitim süresi ile DDGÖ kabul alt ölçeği arasında negatif korelasyon saptanmış, katılımcıların eğitim süresi arttıkça duygularını kabul etmede yaşadıkları güçlüğün azaldığı ifade edilmiştir. Rıza (2016), Shahid ve Kazmi (2016), Budak (2017) ve Çetin (2021) tarafından yapılan çalışmalarda eğitim düzeylerinin duygu regülasyon güçlüğü üzerinde etkisi olduğu belirtilmektedir. Araştırmada örneklem grubu sadece üniversite öğrencileri tarafından oluşmaktadır ve başka bir eğitim seviyesi grubu (ilkokul, ortaokul ve lise) ile karşılaştırma yapılmadığından dolayı anlamlı bir ilişki bulunamadığını düşündürmektedir.

Ekonomik durum değişkeninin Oneway Anova Test sonuçlarına bakıldığında, ekonomik duruma göre DDGÖ toplam ve alt boyut puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Kılıçarslan (2023), Urakçı (2023) ve Sarıkatipoğlu

(2023)'nun çalışmalarından elde ettikleri ekonomik durumun duygu regülasyon güçlüğünde anlamlı bir fark göstermediği sonucu araştırma bulgularını desteklemektedir.

Medeni durum değişkeninin T- test sonuçları incelendiğinde, medeni duruma göre DDGÖ toplam ve alt boyut puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Literatüre bakıldığında araştırma bulgularını destekleyen, duygu regülasyon güçlüğünün medeni durum grupları ile karşılaştırılmasında anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar görülmektedir (Urakçı, 2023; U. Yıldız, 2023; Yolcu- Uzunoğlu, 2023). Kurt (2023)'un yaptığı çalışmada bekarların evli katılımcılar ile kıyaslandığında, duygu regülasyonunda daha fazla zorlandıkları ifade edilmektedir. Araştırma grubumuzda bulunan evli üniversite öğrencilerin sayısı bekar üniversite öğrencilerin sayısına kıyasla az olması sebebiyle homojen bir dağılım göstermemektedir. Bu sebeple evli ve bekar üniversite öğrencilerinin sayılarının birbirine eş ya da yakın olması gözetilerek gerçekleştirilecek olan bir çalışmanın daha sağlıklı sonuçlar vereceği düşünülmektedir.

Spearman korelasyon test sonuçlarına bakıldığında, yaş ile DDGÖ toplam puanları arasında istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır. Yaş arttıkça duygu regülasyon güçlüğü azalmaktadır. Yaş ile DDGÖ alt ölçekleri açıklık, amaçlar ve stratejiler puanları arasında negatif yönlü istatistiksel olarak çok zayıf düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır yani yaş artışıyla birlikte DDGÖ alt ölçek puanlarında azalma görülmektedir (Bkz. Tablo 12). Beauchaine (2015), ergenlik döneminde duygu regülasyon güçlüğünün daha fazla görüldüğünü, beyin gelişimi ve sosyalizasyon süreci tamamlandıkça duygu regülasyon güçlüğünün azaldığını belirmektedir. İlgili literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularına benzerlik gösteren çalışmalar görülmektedir. Yarar (2023) tarafından yapılan çalışmada yaş ilerledikçe duygu regülasyon güçlüğü yaşama olasılığının azaldığı ifade edilmektedir. Sarıkatipoğlu (2023)'nun çalışmasında DDGÖ ve yaş değişkeni arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Artan (2019) ile Yakın ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan çalışmalar da bu bulguları desteklemektedir.

Sigara kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin duygu regülasyon güçlüğü karşılaştırıldığında, T-test sonuçlarına göre sigara kullanan öğrencilerin DDGÖ stratejiler alt ölçek puanı, sigara kullanmayanlardan anlamlı yüksek

bulunmuştur (Bkz. Tablo 9). Bu sonuç ile sigara kullanan öğrencilerin duygu regülasyonunda uyumsal stratejileri uygulayabilme becerileri sigara kullanmayan öğrencilerden daha düşük olduğu ifade edilebilir. Elde edilen bulgu sigara kullanan öğrencilerin sigara kullanmayan öğrencilerden duygu regülasyonu ve stratejileri bölümünde bahsedilen istenmeyen duyguların oluşmasını önleme, farkındalık oluşturma, olayları olumlu açıdan ele alıp negatif duygu yaşanmasını azaltmada daha yetersiz olduklarını göstermekte, sigara kullanan öğrenciler uyumsal duygu regülasyon stratejilerini kullanmadıklarında uyumsal olmayan duygu regülasyon stratejilerine başvurduklarını düşündürmektedir. Bu durumda sigara kullanan öğrenciler rahatsız edici durumla karşılaştıklarında duygularını saklamakta, duygularını anlamlandırmakta ve odaklanmakta güçlük çekmekte, hissedilen duyguları kabullenmemekte ve olumsuz bir durum yaşanmasının ardından bu durumu sürekli zihinlerinde tekrarlamaktadırlar. Sigara kullanan kişilerin yaşadığı duygu regülasyon güçlüğünde olumsuz duygularından ve ruh halinden kaçmak, bu duyguları yeniden regüle etmek için sağlıksız baş etme yöntemlerini benimsediği ve bu sebeple bağımlılık yapıcı unsurlara yöneldiği bilinmektedir (Ricketts ve Macaskill, 2009; Tice vd., 2001). Leventhal ve Zvolensky (2015) ifadesine göre sigara kullanımı bireyin duygusal deneyimlerinin çevreye uygun bir şekilde uyum sağlaması için olumsuz bir pekiştireç olarak kullanılan regülasyon durumudur. Alan yazın incelendiğinde Paul Faulkner ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan çalışmada sigara kullanan bireylerin duygu regülasyon stratejileri kullanımında eksiklikler sergiledikleri görülmüştür. Duygu regülasyon stratejilerindeki yetersizlik, sigara bırakma girişimi sürecinde yaşanan sorunların ciddiyeti ve sigara kullanımının olumsuz duyguları azaltacağı beklentisiyle ilişkilidir (Aktaran: Smith ve ark., 2023). Duygu regülasyon stratejilerindeki yetersizlik sigara kullanımını bıraktıktan sonra yeniden başlama durumuna katkı sağlamaktadır (Szasz ve ark., 2012). Sigara kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin DDGÖ alt ölçekleri farkındalık, açıklık, amaçlar, dürtü, ve kabul etmeme puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu bulguya paralel olarak Paul Faulkner ve arkadaşları (2022)'nın çalışması sonucunda da ulaşılmıştır. Bu sebeple elde edilen bulgular ilgili literatür tarafından desteklenmektedir. Türkçe alan yazın incelendiğinde ise bu karşılaştırmanın örneğine rastlanılmamıştır. Ele alınan konunun daha geniş örneklem grubu ve farklı çalışmalarla geliştirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Sigara kullanan öğrencilerin Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçek puanı ve DDGÖ puanlarının ilişki korelasyonuna bakıldığında, nikotin bağımlılığı ölçeği toplam puanı ile duygu regülasyon güçlüğü ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak çok zayıf düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır (Bkz. Tablo 7). Bu zayıf da nikotin bağımlılığı arttıkça duygu regülasyon güçlüğünün arttığını ifade eden bir korelasyon varlığını göstermektedir. Ayrıca sigara kullanan öğrencilerde bağımlılık düzeylerinin duygu regülasyon güçlüğü üzerindeki etkisini incelemek için basit Lineer regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve analiz sonucunda bağımlılık düzeyinin duygu regülasyon güçlüğü üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur (Bkz. Tablo 8). Sigara kullanan öğrencilerin bağımlılık düzeyi arttıkça yaşadıkları duygu regülasyon güçlüğü de artmaktadır. Yapılan çalışmalar nikotin bağımlılığı ile duygu regülasyon güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirtmektedir. Duygu regülasyon güçlüğü alt boyutlarından açıklık, amaçlar, dürtü, kabul etmeme ve stratejiler ile nikotin bağımlılığı arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu yönündedir (Zvolensky, 2019; Nostarabadi ve Halvaiepour, 2018; Dir vd., 2016). Bu araştırmanın bulgularına göre ise nikotin bağımlılığı ve duygu regülasyon güçlüğü alt boyutlarından açıklık, amaçlar, dürtü ve kabul etmeme puanları istatiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermemekte; stratejiler puanı ise istatistiksel olarak çok zayıf düzeyde anlamlı ilişki göstermektedir. Faulkner ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışma sonuçları, sigara kullanan bireylerin duygu regülasyonunda güçlük yaşadığı ve açıklık boyutundan yüksek puan aldıkları yönündedir. Azızı ve arkadaşları (2010) erkek katılımcılarla yaptıkları çalışmada duygu regülasyon güçlüğü ve nikotin bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Momeñe ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan çalışma sigara kullanımı ile duygu regülasyon güçlüğü arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Duygu regülasyon güçlüğü sigara kullanma ile ilişkilidir ve sigarayı bırakmanın önünde engel yaratmaktadır (Gonzalez ve ark., 2008). Bu sebeple nikotin bağımlılarına duygularını regüle etmeye yönelik verilecek eğitimler ve psikoterapi desteğinin önemli olduğunu düşünülmektedir. Alan yazında bulunan çalışmalar araştırma bulgularımızı desteklemektedir. Genel olarak baktığımızda araştırmanın bulgularını destekleyici çalışmalar bulunmakla birlikte farklı sonuçların olduğu çalışmalar görülmektedir. Bu sebeple daha geniş ve grupların homojen dağıldığı örneklemlerde farklı çalışmaların gerçekleştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırmada öne sürülen hipotezler doğrulanmış ve aşağıda yer alan sonuçlara ulaşılmıştır.

Sigara kullanan öğrencilerin duygu regülasyon güçlüğü alt boyutlarından stratejiler puanı sigara kullanmayan öğrencilerden anlamlı yüksek olduğu saptanmıştır.

Sigara kullanan öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin duygu regülasyon güçlüğü ile arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yaş ile duygu regülasyon güçlüğü toplam puanı ve alt boyutlarından açıklık, amaçlar ve stratejiler puanı arasında negatif yönlü çok zayıf düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Yaş arttıkça duygu regülasyon güçlüğü azalmaktadır.

Sigara bağımlılık düzeyi arttıkça duygu regülasyon güçlüğü artmakta; sigara kullanımı, sigarayı bırakma ve sigaraya yeniden başlama sürecini etkilemektedir. Bu sebeple sigara kullanan öğrenciler sigaranın duygusal etkilerini değiştirmek için olumsuz düşünceleri veya durumları daha olumlu olanlara yeniden yorumlamak adına stratejiler boyutundan desteklenmelidir. Szasz ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan çalışma buna örnek olarak gösterilebilir. Szasz ve arkadaşları, sigara kullananlardan sigarayla ilgili görüntülerin ortaya çıkardığı duyguları yeniden değerlendirmelerini veya doğal olarak deneyimlemelerini istemiş ve bu duyguları yeniden değerlendiren sigara kullananların sigarayla ilgili ipuçlarına karşı daha düşük sigara özlemi, daha düşük olumsuz etki ve daha zayıf dikkat önyargıları bildirdiklerini ifade etmişlerdir. Sigara kullanan öğrenciler uyumlu stratejiler geliştirmek için psikolojik destek ve eğitimler alabilir; Bilişsel Davranışçı Terapi ile yeniden çerçeveleme yapabilir, Şema Terapi ve Duygu Odaklı Terapi ile duyguları anlama, yorumlama ve aktarma konusunda kendilerine destek sağlayabilirler. Yaş ile sigara bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır fakat alan yazında bulunan diğer çalışmalar incelendiğinde yaş arttıkça bağımlılığın arttığı yönündedir. Bağımlılık ile artan duygu regülasyon güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur fakat artan yaş ile birlikte

duygu regülasyonunun azaldığı sonucuna da ulaşılmıştır. Bu gelecek çalışmalar için yeni bir konu olarak ele alınabilir. Araştırma örnekleminin üniversite öğrencileri ile sınırlı olması sosyodemografik açıdan elde edilen bulguların dengeli bir dağılım göstermemesi anlamlılığı olumsuz yönde etkilemiştir. Gerçekleştirilecek olan çalışmalarda daha genellenebilir bulgular elde etmek için örneklem grubunda her sosyokültürel ve ekonomik düzeyden bireye yer verilmesi önerilmektedir. Ayrıca örneklem grubunda daha dengeli bir dağılım gözetilmesi bulguların güvenirliliğini arttırabilir. Nikotin bağımlılığı ve duygu regülasyon güçlüğü üzerine pek çok araştırma olmasına rağmen sigara kullanan ve kullanmayan bireylerin duygu regülasyon güçlüğünün karşılaştırması üzerine araştırma bulunmamaktadır. Bu değişkenlerin ele alındığı araştırma sayısı arttırılarak, başka açılardan konunun değerlendirilmesi literatüre fayda sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Açıkalın, N. (2010). *Sigara paketlerindeki yazılı mesajların üniversite öğrencilerinin sigara alışkanlıkları üzerine etkileri*. Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

Ada, S., Akçay, Ş., Altınayar, S., Arıkan, Z., Aslan, D., Aslan, Ö. (2010). *Tütün ve tütün kontrolü* (1. Baskı). İstanbul: Toraks Kitapları.

Alberg, A.J., Korte, J.E. (2014). Invited commentary: Parental smoking as a risk factor for adult tobacco use: Can maternal smoking during pregnancy be distinguished from the social environmental ınfluence during childhood? *American Journal of Epidemiology*, 179(12): 1418–21.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237.

Altıparmak, S., Altıparmak, O., Avcı, H. D. (2009). Manisa'da gebelikte sigara kullanımı: Yarı kentsel alan örneği. *Türk Toraks Dergisi*, 10: 20-25.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *DSM-V: Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal elkitabı* (5. Baskı). Tanı ölçütleri başvuru elkitabı'ndan (Çev. Köroğlu, E.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Ana Britannica. (1990). *Tütün*. 206. fasikül. İstanbul: Ana Yayıncılık. s: 338.

Anderson, M. L., Reilly, E. E., Gorrell, S., Schaumberg, K. ve Anderson, E. D. (2016). Gender-based differential ıtem function for the difficulties in emotion regulation scale. *Personality and Individual Differences*, 92(2016), 87-91

Arasıl, A. (2021). *Sigara içen yetişkinlerde stresle başa çıkma yöntemleri ile sigara bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Aristoteles. (2020). *Nikomakhos'a Etik* (Çev. Bülbül, S.). Ankara: Bilgesu Yayıncılık.

Arkonaç, S. (2003). *Psikoloji.* İstanbul: Alfa Basım.

Armitage, A.K., Dollery, C.T., George, C.F., Houseman, T.H., Lewis, P.J., Turner, D.M. (1975). Absorption and metabolism of nicotine from cigarettes. *Br Med J*, 8:45(992):313-6.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5): 469– 480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives,* 1(2): 68–73. doi:10.1111/j.1750-8606.2007. 00016.

Arnold, M. B. (1960). *Emotion and Personality* (2. Baskı). New York: Columbia University ASH.

Artan, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ile kişilik özelliklerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Atak, H. (2011). Yetişkinliğe geçiş yıllarında sigara içme davranışının psikososyal belirleyicileri ve sigara içmenin yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla ilişkisi. *Klinik Psikiyatri,* 14: 29-43.

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., ve Hilgard, E. R. (1995). *Psikolojiye giriş* (Çev. Atakay, I. K., Atakay, M., Yavuz, A.). İstanbul: Sosyal Yayınları.

Aydemir, H.D. (2019). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu belirtileri ile sigara bağımlılığı şiddeti arasındaki ilişki*. Tıpta uzmanlık tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ankara.

Aydın, B. (2012). *Alkol ve sigara tüketiminde sosyodemografik değişkenlerin etkisi*. Yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.

Azızı, A. R., Mırzaeı, A. ve Shams, J. (2010). Correlation between distress tolerance and emotinal regulation with students smoking dependence. *Hakım Research Journal,* 13(1), 11-18.

Bahar, H. H. (2001). *Sigara alışkanlığının oluşmasında üniversite öğrencileri üzerinde etkili olan sosyo-ekonomik faktörler*. Yayımlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Baker, T. B., Piper, M. E., McCarthy, D. E., Majeskie, M. R., Fiore, M. C. (2004). Addiction motivation reformulated: An affective processing model of negative reinforcement. *Psychological Review*, 1: 33–51. doi: 10.1037/0033295X.111.1.33.

Bal, F. (2019). Şema terapinin sigarayı bırakma davranışı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(1): 187-199.

Barış, İ. (1997). *Tütünün Dünya'da ve Türkiye'de tarihçesi, sigara ve gençlik*. Ankara: T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları.

Barış, Y. İ. (2009). *Tütün kullanımının tarihçesi*. www.toraks.org.tr/userfiles/file/tutun_kullanımının tarihcesi baris. pdf, Erişim: 29.06.2023

Barkley, R.A. (1997). Behavioral inhibition, sustained attention and executive functions: Constructing a unifying theory of ADHD. *Psychological Bulletin,* 121: 65-94

Barrett, L. Russell, J. (1999). The structure of current affect: Controversies and emerging consensus. *Current Directions in Psychological Science,* 8 (1): 10-14.

Barthel, A., Hay, A., Doan, S., & Hofmann, S. (2018). Interpersonal emotion regulation: A review of social and developmental components. *Behaviour Change*, 35(4): 203-216. doi:10.1017/bec.2018.19

Bartsch, A., Appel, M., & Storch, D. (2010). Predicting emotions and meta emotions at the movies: The role of the need for affect in audiences' experience of horror and drama. *Communication Research,* 37(2): 167–190. doi:10.1177/0093650209356441

Başkan Sarıkaya, C. (2018). *Sigara içen ve içmeyen bireylerde duygu düzenleme becerilerinin ve duygu durumunun duygusal şemalarla olan ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Baysan-Arabacı, L., Ayakdaş-Dağlı, D., Taş, G. (2018). Madde kullanım bozukluklarında duygu düzenleme güçlüğü ve hemşirelerin rol ve sorumlulukları. *Bağımlılık Dergisi*, 19(1): 10-16.

Beauchaine, T. P. (2015). Future directions in emotion dysregulation and youth psychopathology. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 44(5), 875-896. https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1038827

Bektaşoğlu, Ö. (2018). *Sigara içen ve içmeyen bireylerin başa çıkma ve psikolojik ilk yardım alma tutumlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Benediktsdottir, B., Janson, C., Lindberg, E., Arnardóttir, E.S., Olafsson, I., Cook, E., Thorarinsdottir, E.H., Gislason, T. (2010). Prevalence of restless legs syndrome among adults in Iceland and Sweden: Lung function, comorbidity, ferritin, biomarkers and quality of life. *Sleep Med*, Dec;11 (10): 1043-8.

Benowitz, N.L. (2009). Pharmacology of nicotine: Addiction, smoking-induced disease, and therapeutics. *Annual review of pharmacology and toxicology*, 49: 57-71.

Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affect Regulation Training*. New York: Springer.

Berking, M., Margraf, M., Ebert, D., et al. (2011). Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive behavioral therapy for alcohol dependence. J. *Consult Clinical Psychology*, 79: 307-318.

Beşe, T. Mıhcı, Ö., Başer, D. A ve Cankurtaran, M. (2020). Bir üniversite hastanesi örnekleminde yardımcı hizmet personelinin tükenmişlik ve nikotin bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 21(3), 181-189.

Besser, A., Zeigler-Hill, V. (2010). The influence of pathological narcissism on emotional and motivational responses to negative events. The role of visibility

and concern about humiliation. *Journal of Research in Personality*, 44: 520-534.

Bickel, W.K., Odum, A.L., Madden, G.J. (1999). Impulsivity and cigarette smoking: Delay discounting in current, never, and ex-smokers. *Psychopharmacology,* 146(4):447-54.

Bilir, N, Doğan, B.G., Yıldız, A.N. (1997). Sigara içme davranışı konusundaki davranışlar ve tutumlar. *Hacettepe Halk Sağlığı Vakfi,* 7: 1-9. 52.

Bilir, N., Çakır, B., Dağlı, E., Ergüder, T., Önder, Z. (2009). *Tobacco control in Turkey*. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen, Denmark.

Bilir, N., Çakır, B., Dağlı, E., Ergüder, T., Önder, Z. (2010). Türkiye'de tütün kontrolü politikaları. *DSÖ Türkiye Ofisi: DSÖ yayını*, 15-32.

Bilir, N., Özcebe, H. (2014). Tütün bağımlılığı ve kontrolü: Bireysel, toplumsal ve sosyal pazarlama yaklaşımları. *Eurasian J Pulmonol,* 16: 63-68.

Boztaş, M.H. (2019.) Sigara bırakmada ilaç tedavisi. *Klinik Psikiyatri,* 16:110-119.

Brannon, L. ve Feist, J. (2007). *Health psychology*. San Francisco: Wadsworth.

Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development,* 75(2): 340-345.

Broms, U. (2008). *Nicotine dependence and smoking behaviour a genetic and epidemiological study*. Helsinki Üniversitesi. s: 11-18.

Budak, C. F. (2017). *İnternet bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlüğü*. Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.

Budak, S. (2019). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat.

Çalışkan, B. (2017). *Erken dönem uyumsuz şemalar, annelik algısı, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Doğuş Üniversitesi, İstanbul.

Calkins, S. D., & Fox, N. A. (2002). Self-regulatory processes in early personality development: A multilevel approach to the study of childhood social withdrawal and aggression. *Development and Psychopathology*, 14(3). doi:10.1017/s095457940200305.

Calkins, S. D., & Hill, A. (2007) *Caregiver influences on emerging emotion regulation: Biological and environmental transactions in early development*. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 229-268). New York, NY: Guilford Press.

Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety

and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9): 1251– 1263. doi: 10.1016/j.brat.2005.10.001

Canbaz, S., Pekşen, Y., Sünter, A.T., Tunçel, E.K. (2005). Ondokuz mayıs üniversitesi yaşar doğu beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde sigara içme sıklığı ve etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 6: 111–6.

Çapık, C. ve Cingil, D. (2013). Hemşirelik öğrencilerinde sigara kullanımı, nikotin bağımlılık düzeyi ve ilişkili etmenler. *Kafkas Journal of Medical Sciences*, 3(2), 55- 61.

Carlson, N.R. (2014) *Fizyolojik psikoloji davranışının nörolojik temelleri* (8. Baskı). Çev. Şahin, M. Ankara: Nobel.

Castro, T.G.M., Oliveria, S. M., Araujo, B. R. ve Pedroso, S. R. (2008). Relationship between gender and depressive and anxiety symptoms in smokers. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 30(1), 25-30.

Çeçen, R. A. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir?. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 9: 164-170

Çetin, S. (2021). *Evlilik hoşnutsuzluğunda kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğünün etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Ceyhun, A.G., Ceyhun, B., Oğuztürk, Ö. (2001). Madde kullanma eğilimi ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Klinik Psikiyatri*, 4: 87- 93.

Chen, S.A., Kenny, P.J., Kitamura, O., Koob, G.F., Markou, A. (2006). Conditioned withdrawal drives heroin consumption and decreases reward sensitivity. *J Neurosci*, May 31; 26(22):5894-900.

Chinwong, D., Mookmanee, N., Chongpornchai, J. ve Chinwong, S. (2018). A comparison of gender differences in smoking behaviors, intention to quit, and nicotine dependence among Thai University students. *Journal of Addiction*, 4, 1-8.

Cho, H.J., Khang, Y.H., Jun, H.J., Kawachi, I. (2008). Marital status and smoking in Korea: The influence of gender and age. *Social Science & Medicine*, 66(3):609-19.

Chou, C. Y., Herbst, E., Cloitre, M. ve Tsoh, Y. J. (2018). An Emotion regulation focused theoretical framework for co-occurring nicotine addiction and PTSD: Comments on existing treatments and future directions. *Cogent Medicine,* 5(1): 1- 10.

Cicchetti, D., Ganiban, J., & Barnett, D. (1991). *Contributions from the study of high risk populations to understanding the development of emotion regulation*. In J. Garber & K. Dodge (Eds.), The development of emotion regulation and dysregulation (pp. 15–48). New York: Cambridge University Press.

Cole, P. M. (2014). Moving ahead in the study of the development of emotion regulation. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2): 203–207.

Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2): 317-333.

Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. Monographs of the *Society for Research in Child Development,* 59(2-3), 73–100. https://doi.org/10.2307/1166139

Crick, N. R., Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin*, 115: 74-101.

Cüceloğlu, D. (2011). İn*san ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Danacı-Sezgin, S.İ. (2023). *Erciyes üniversitesi tıp fakültesi psikiyatri anabilim dalı remisyon dönemindeki bipolar bozukluk hastalarında duygu düzenleme güçlüğü ve durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi ve bunların işlevsellikle ilişkisi*. Tıpta uzmanlık tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.

Darwin, C. (2001). *İnsan ve hayvanlarda beden dili, duyguların ifadesi*. İstanbul: Gün Yayıncılık.

Demir, T. (2008). Türkiye'de sık karşılaşılan psikiyatrik hastalıklar sempozyum dizisi. 62: 232.

Demirel, Ö. (2003). *Kuramdan uygulamaya eğitimde program geliştirme* (5. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Dickstein, D., Leibenluft, E. (2006). Emotion regulation in children and adolescents: Boundaries between normalcy and bipolar disorder. *Development Psychopathology*, 18: 1105-1131.

Dir, A. L., Banks, E. D., Zapolski, T. C. B., McIntyre, E. ve Hulvershorn, L. A. (2016). Negative urgency and emotion regulation predict positive smoking expectancies in non-smoking youth. *Addictive Behaviors*, 58, 47-52.

Dursun, P. (2007). *Recognition of emotional facial expressions in alcohol dependent inpatients.* Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Ankara.

Eagleman, D. (2017). *Incognito: Beynin gizli hayatı* (21. Baskı). İstanbul: Domingo Bkz Yayıncılık.

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. Cognition and Emotion, 6: 169-200.

Ergüder, T. (2011). Dünyada tütün kontrolü ve DSÖ önerileri(MPOWER). *Sağlık Bakanlığı Türk Toraks Derneği Yayınları,* 2.

Erişim Adresi (13.06.223): Dünya Tütünsüz Günü: WHO raporuna göre Türkiye'de tütün kullanan erkeklerin oranı azalırken kadınların oranı artıyor (kureselakdeniz.com)

Esin, M.N., Aktaş, E. (2012). Çalışanların sağlık davranışları ve etkileyen faktörler: Sistematik inceleme. *İ.Ü.F.N. Hem. Derg*, 20(2):166-176.

Evans, J. D. (1996). *Straightforward statistics for the behavioral sciences*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing.

Faulkner, P., Dean, C. A., Ghahremani, G. D. ve Londra, E. D. (2020). Neural basis of smoking-related difficulties in emotion regulation. *International Journal of Neuropsychopharmacology,* 23(7): 409-416.

Faulkner, P., Machon, S., Brown, C., Sandrini, M., Kamboj, S., Allen, P. (2022). Cigarette smoking is associated with difficulties in the use of reappraisal for emotion regulation. *Drug and Alcohol Dependence*, 234(1):109416. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2022.109416

Fillo, J., Kamper-DeMarco, K. E., Brown, W. C., Stasiewicz, P. R. ve Bradizza, C. M. (2019). Emotion regulation difficulties and social control correlates of smoking among pregnant women trying to quit. *Addictive Behaviors*, 89: 104-112.

Forkmann, T., Scherer, A., Böcker, M., et al. (2014). The relation of cognitive reappraisal and expressive suppression to suicidal ideation and suicidal desire. *Suicide & LifeThreatening Behavior*, 44: 524-536

Fox, N., & Calkins, S. D. (2003). The development of self-control of emotion: Intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion,* 27: 7–26. https://doi.org/10.1023/A:1023622324898.

Gardener, E. K., Carr, A. R., MacGregor, A. ve Felmingham, K. L. (2013). Sex differences and emotion regulation: An event-related potential study. *Plos One*, 8(10), 1-9

Gately, I. (2002). *La diva nicotina : The story of how tobacco seduced the world*. London: Scribner.

Gençoğlu, C. (2012). *Duygu odaklı terapiye dayalı duygusal farkındalık eğitiminin genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerine etkisi*. Doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Ghorbani, F., Khosravani, V., Bastan, F.S., Ardakani, R.J. (2017). The alexithymia, emotion regulation, emotion regulation difficulties, positive and negative affects, and suicidal risk in alcohol-dependent outpatients. *Psychiatry Research*, 252: 223- 230.

Gökçe, G. (2013). Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: Duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Goleman, D. (2005). *Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir?* (Çev. Seçkin Yüksel, B.). İstanbul: Varlık Yayınları.

Goleman, D. (2018). *Duygusal zeka* (Çev. Seçkin Yüksel, B., Deniztekin, O.). İstanbul: Varlık Yayınları.

Gonzalez, A., Zvolensky, M. J., Vujanovic, A. A., Leyro, T. M. ve Marshall, E.C. (2008). An evaluation of anxiety sensitivity, emotional dysregulation and negative affectivity among daily cigarette smokers: Relation to smoking motives and barriers to quitting. *Journal of Psychiatric Research,* 43(2): 138-147.

Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3): 243. doi:10.1037/0893–3200.10.3.243

Greenberg, J.B., Ameringer, K.J., Trujillo, M.A., Sun, P., Sussman, S., Brightman, M. (2012). Associations between posttraumatic stress disorder symptom clusters and cigarette smoking. *Psychological Addictive Behaviors,* 26: 89-98. doi:10.1037/ a0024328.

Greenberg, L. S. (2018). *Duygu odaklı terapi; danışanlara duygu koçluğu yapmak*. (Çev. Ed. Çelik, S.B.). İstanbul: Nobel Yayın.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation/ An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299

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. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology,* 85(2): 348–62.

Gross, J. J. ve Munoz, F. R. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2: 151-164.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 3–24). New York, NY: Guilford Press.

Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). *Emotion regulation in everyday life.* In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health. Washington, DC: American Psychological Association.

Gross, J. J., ve Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1): 95–103.

Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39: 281-291.

Gross, J.J., Thompson, R.A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. New York: Guildford Press.

Gürsoy Naksali, E. (2007). Tütün kitabı (2. Baskı). İstanbul: Kitabevi.

Hale, W. J., Perrotte, J. K., Baumann, M. R. ve Garza, R. T. (2015). Low self-esteem and positive beliefs about smoking: A destructive combination for male college students. *Addictive Behaviors*, 46: 94–99.

Hamrah, S. M., Hamrah, M.H., Hamrah, H.M., Hamrah, A.E., Dahi, T., Pahlavanzade, B., Charkazi, A. ve Hamrah, H.M. (2019). The prevalence and associated factors of cigarette smoking and its association with opium use among utpatients in afghanistan: A cross-sectional study in Andkhoy City. Avıcenna Journal of Medicine, 9(4), 129-133.

Hiscock, R., Bauld, L., Amos, A., Fidler, J. ve Munafo, M. (2011). Socioeconomic status and smoking: A review. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1248(1), 107-123.

Hitchman, S. D. ve Fong, G. T. (2011). Gender empowerment and female-to-male smoking prevalence ratios. *Bulletin of the World Health Organization*, 89(3): 195 – 202.

Hofmann, S. G. (2013). The pursuit of happiness and its relationship to the meta experience of emotions and culture. *Australian Psychologist*, 48(2): 94–97. doi:10.1111/ap.12004

Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 38(5): 483–492. doi:10.1007 /s10608-014-9620-1

Ikard, F. F., Gren, D. E. & Horn, D. (1969). A scale to differentiate between types of smoking as related to the management of affect. *International Journal of the Addictions*, 4, 649 – 659.

Izard, C. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60: 1-25.

James, W. (1984). "What is an emotion?". *Mind*, 9(34): 188-205.

Jones, T., & Bodtker, A. (2001). Mediating with heart in mind: Addressing emotion in mediation practice. *Negotiation Journal*, 17: 217–244.

Juliano, L. M., ve Brandon, T. H. (2002). Effects of nicotine dose, instructional set, and outcome expectancies on the subjective effects of smoking in the presence of a stressor. *Journal of Abnormal Psychology,* 111(1): 88–97.

Kabar, P. (2021). *Sigara içen bireylerde nikotin bağımlılık düzeyi, yetişkin bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Rumeli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Kalınkılıç, E. (2017), *Sigara kullanan ve kullanmayan genç yetişkin erkeklerde olumsuz duygu durumun dikkat yanlılığı etkileri*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Karabulut, A. (2007). *Beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin sigara kullanım durumları ve bunu etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Karacaoğlan, B. ve Şahin, N. H. (2016). Bilgece farkındalık ve duygu düzenleme becerisinin iş tatminine etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi,* 8 (4): 421-444.

Karakurt, D.D. (2022). *Ev kadınlarında algılanan ebeveyn tutumu ile somatizasyon arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kasatura, İ. (1998). *Gençlik ve bağımlılık*. İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kashdan, T.B., Steger, M.F. (2006). Expanding the topography of social anxiety: An experience-sampling assessment of positive emotions, positive events and emotion suppression. *Psychological Science,* 17: 120-128.

Keltner, D., & Gross, J.J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition and Emotion,* 13, 575-599.

Kesim, Y. (1995). *Sigaranın Sağlığa Etkileri ve Bırakma Yöntemleri: Sigaranın Farmakolojik Etkileri* (Ed. Tür, A.). Samsun: Logos Yayıncılık. s:29-53.

Khantzian, EJ. (1997). The self-medication hypothesis of substance use disorders: a reconsideration and recent applications. *Harv Rev Psychiatry,* 4(5): 231-44.

Kılıçarslan, M. (2023). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme güçlüğü ile beden imgesi başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Kim, S. S., DiFranza, J., Ziedonis, M. D. ve Ma, X.G. (2012). Gender differences in the Fagerström Test for Nicotine Dependence in Korean Americans. *Journal of Smoking Cessation,* 7(1), 1-6.

Kinnear, T. C., & Taylor, J. R. (1996). *Marketing research an applied approach, international edition*. McGraw Hill.

Kocabaş, A., Burgut, R., Bozdemir, N., Akkoçoğlu A., Cildağ, O., Dağlı, E. (1994). Smoking patterns a different medical schools in Turkey. *Tobacco Control,* 3(3):228-335.

Kolay-Akfert, S., Çakıcı, E., Çakıcı, M. (2009). Üniversite öğrencilerinde sigara ve alkol kullanımının aile sorunları ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10: 40 - 47.

Koldağ, T.İ. (2021). *Sigara bağımlılığı olan üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve sigara bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25(3): 343-354.

Korkut, B. ve Sevinç, N. (2021). Bir toplum sağlığı merkezi bölgesinde nikotin bağımlılığı ve etkili faktörler. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 28(1), 137-143.

Kring, A.M. ve Sloan, D.M. (2008). *Emotion regulation and psychopathology*. New York: The Guilford Press.

Kurt, C. (2023). *Genç yetişkin bireylerde duygu düzenleme güçlüğü ve fonksiyonel olmayan tutumların depresif belirtiler ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kurtuluş, R., Özen, Ş., Yılmaz, F. (2012). Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi, İstanbul. s: 1–4.

Laaksonen, M., Rahkonen, O., Karvonen, S. ve Lahelma, E. (2005). Socioeconomic status and smoking: Analysing inequalities with multiple indicators. European *Journal of Public Health*, 15(3), 262-269.

Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion Regulation in Psychotherapy.* New York, NY: Guilford Press.

Leible, T.L., Snell, W.E. (2004). Borderline personality disorder and multiple aspects of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 37(2): 393-404.

Leventhal, A.M., Zvolensky, M. J. (2015). Anxiety, depression, and cigarette smoking: A transdiagnostic vulnerability framework to understanding emotion-smoking comorbidity. *Psychol Bull*, 141(1):176-212.

Leventhal, H. ve Scherer, K. (1987). "The relationship of emotion to cognition: A functional approach to a semantic controversy". *Cognition and Emotion,* 1(1): 3-28.

Lindström, M.(2010). Social capital, economic conditions, marital status and daily smoking: A population-based study. *Public Health*, 124(2), 71-77.

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guildford Press.

Lohr, J.B., Flynn, K. (1992). Smoking and schizophrenia. *Schizophr Res*, 8: 93-102.

Lyons, W. (1992). *"An introduction to the philosophy of emotions".* K. T. Strongman (ed.) International Review of Studies on Emotion içinde, 2:295–314. Chichester, UK: John Wiley & Sons.

Malesza, M. (2019). Relationship between emotion regulation, negative affect, gender and delay discounting. *Current Psychology*, 1-9.

Mandler, G. (1982). *The construction of emotion in the child*. In C. E. Izard (Ed.), Measuring emotions in infants and children (pp. 335- 343). New York: Cambridge University Press.

Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, R.D. ve Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1(3): 232-242.

Mendonça, D. (2013). Emotions about emotions. *Emotion Review*, 5: 390– 396. doi:10.1177/1754073913484373.

Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2019). Meta-emotions and the complexity of human emotional experience. *New Ideas in Psychology*, 55: 42-49. doi: 10.1016/j.newideapsych.2019.05.001

Momeñe, J., Estévez, A., Pérez-García, M. A., Jiménez, J., Chávez-Vera, D. M., Olave, V. ve Iru Arizaga, I. (2021). Substance abuse and its relationship to emotional dependence, attachment and emotional regulation in adolescents. *Annals of Psychology*, 37(1): 121-132.

Morris, C. (2002). *Psikolojiyi anlamak.* Ankara: Türk Psikologlar Derneği.

Myers, L. B., & Derakshan, N. (2004). To forget or not to forget: what do repressors forget and when they forget? *Cognition and Emotion*, 18: 495-511.

Nesse, R. M., & Ellsworth, P. C. (2009). Evolution, emotions, and emotional disorders. *American Psychologist*, 64(2): 129–139. doi:10.1037/a0013503

Nosratabadi, M. ve Halvaiepour, Z. (2018). The mediating role of emotion regulation in relationship between criticism and cigarette smoking among male adolescents. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 7(2), 1-7.

Ochsner, K. N., Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. Trends in *Cognitive Sciences*, 9(5): 242-249.

Ögel, K. (2010). *Sigara, alkol ve madde kullanım bozuklukları: Tanı, tedavi ve önleme*. İstanbul: Yeniden Yayınları.

Okutan, O., Taş, D., Kaya, H. ve Kartaloğlu, Z. (2007). Sigara içen sağlık personelinde nikotin bağımlılık düzeyini etkileyen faktörler. Tüberküloz ve Toraks Dergisi, 55(4), 356-363.

Özan, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu belirtileri ile emosyonel regülasyon ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkisinin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özden, Y. (2003). *Öğrenme ve öğretme* (5. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Özer, M. (2003). Sigara alışkanlığı. *Aile ve Toplum*, 2(6): 1303-0256

Özer, Ö. (2018). *Sigara kullanan ve kullanmayan bireylerin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özmen, A. (2006). "Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler". *Journal of Faculty of Educational Sciences,* 39(1): 39-56.

Öztürk, Y., Mualla, A. (2004). Tütünün tarihçesi: Ya sigara ya sağlık. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi,* 7(1):77-105.

Özyurt, L. (2006). *Hekimlerin sigara içme davranışlarının bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Parrott, W. (2001). *Emotions in social psychology*. Philadelphia: Psychology Press.

Pawlina, C. M. M., Rondina, C. D. R., Espinosa, M. M. ve Botelho, C. (2014). Nicotine dependence and levels of depression and anxiety in smokers in the process of smoking cessation. *Archives of Clinical Psychiatry,* 41(4), 101-105.

Perkins, K.A., Karelitz, J.L., Conklin, C.A., Sayette, M.A., Giedgowd, G.E. (2010). Acute negative affect relief from smoking depends on the affect measure and situation, but not on nicotine. *Biological Psychiatry*, 67: 707-714.

Plutchik, R. (1980). *A general psychoevolutionary theory of emotion. Emotion: Theory, research, and experience* (1. Baskı). Theories of Emotion içinde (s. 3–33). New York: Academic Press.

Plutchik, R. (1994). *The psychology and biology of emotion*. New York: HarperCollins College Publishers.

Pynoos, R., Steinberg, A., Piacentini, J. (1999). Bipolar disorder and asperger syndrome. A developmental psychopathology model of childhood traumatic

stress and intersection with anxiety disorders. *Biological Psychiatry*, 46: 1542-1554.

Rajappa, K., Gallagher, M., Miranda, R. (2012). Emotion dysregulation and vulnerability to suicidal ideation and attempts. *Cognitive Therapy and Research*, 36: 833-839

Reisenzein, R. (2006). Arnold's theory of emotion in historical perspective. *Cognition and Emotion*, 20: 920-951.

Ricketts, T. ve Macaskill, A. (2009). Gambling as emotion management: Developing a grounded theory of problem gambling. *Addiction Research and Theory*, 11(6): 383-400.

Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3): 649-660.

Rıza, S. Ö. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sadock, B.J., Sadock, V.A., Ruiz, P. (2016). *Duygudurum bozuklukları* (Çev. Bozkurt, A. K. ve Sadock Psikiyatri Davranış Bilimleri/Klinik Psikiyatri) Ankara: Güneş Tıp Kitabevi. 347-386.

Safran, D.J. ve Greenberg, S. L. (1991). *Emotion in human functioning: Theory and therapeutic implicatio*ns (Derl.Safran, D.J; Greenberg, S.L). Emotion, Psychotherapy, and Change New York-The Guilford Press, ss. 3-13.

Sağlıklı Yaşam ve Bağımlılıkla Mücadele Çalışma Grubu. (2018). *Bağımlılıkla mücadele alt çalışma grubu raporu.* Ankara. Erişim Adresi: https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2022/08/Saglikli-Yasam_ve_Bagimlilikla-Mucadele-Calisma-Grubu-Bagimlilikla-Mucadele-Alt-Calisma-Grubu-Raporu.pdf

Sarıkatipoğlu, R.N. (2023). *Öz-şefkat ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Sayar K, Dinç M. (2016). *Psikolojiye Giriş*. (6. baskı). İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi.

Sezer, E. (1992). 'Sigara kullanımı ve gençler: Sigara alarmı. *Türkiye Halk Sağlığı Derneği Sigarayla Mücadele Kolu*, 4.

Shahid, H., & Kazmi, S. F. (2016). Role of emotional regulation in marital satisfaction. *International Journal for Social Studies*, 2(4), 47-60.

Sharp, C., Ha, C., Michonsk, J., Venta, A., Carbone, C. (2012). Borderline personality disorder in adolescents: evidence in support of the childhood interview for

DSM-IV borderline personality disorder in a sample of adolescent inpatients. *Comprehensive Psychiatry*, 53(6): 765-774.

Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development,* 74:1869-1880.

Smith, E.J., Brinkman, R.H., Aston, R.E., Zvolensky, M. J., Leyro, T.M., Farris, S.G. (2023). Difficulties in emotion regulation and ad libitum smoking topography: A secondary analysis. *Addictive Behaviors*, 137:107498.

Solomon, R. C. (1993). "*The philosophy of emotions*" (Ed. M. Lewis & J. M. Haviland), Handbook of Emotions içinde, s. 3–15. New York: Guilford Press.

Stahl, S. M. (2015). *Stahl'ın temel psikofarmakolojisi sinirbilimsel temeli ve pratik uygulaması* (Çev. Ed. Alkın, T.). İmpulsivite, kompulsivite ve bağımlılık. (s. 537- 576). Ankara: Nobel.

Stegge, H., & Terwogt, M. M. (2007). *Awareness and regulation of emotion in typical and atypical development.* In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 269-286). New York: Guilford Press.

Steiner, C. (2014). *Akıllı bir kalple duygusal okuryazarlık* (Çev. M. Şahin, F. Erden). İstanbul: Nobel Yayın.

Stikkelbroek, Y., Bodden, D. H. M., Kleinjan, M., Reijnders, M. ve van Baar, A. L. (2016). Adolescent depression and negative life events, the mediating role of cognitive emotion regulation. *Plos One*, 11(8), e0161062. doi:10.1371/journal. pone.0161062

Szasz, P.L., Szentagotai, A., Hoffman, S.G. (2012). Effects of emotion regulation strategies on smoking craving, attentional bias and task persistence. Behav. Res. Ther. 50 (5), 333–340.

Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science,* 18: 101–105. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01617.x.

Tanner, J. L. & Arnett, J. J. (2009). *The emergence of 'emerging adulthood'. In A. Furlong* (Ed.), Handbook of youth and young adulthood (pp. 39-45). New York: Routledge.

Temelcioğlu, T. (2020). *Aleksitimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü.* Yyüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Terzi, Ö., Kumcağız, H., Terzi, M. ve Dündar, C. (2019). Üniversite öğrencilerinde sigara kullanımı ve nikotin bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi. *ADDICTA*, 6(4), 168-181.

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3: 269–307.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3): 25–52, 250–283. https://doi.org/10.2307/1166137

Thompson, R. A., & Calkins, S.D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8: 163-182.

Thompson, R. A., Lewis, M. D., & Calkins, S. D. (2008). Reassessing Emotion Regulation. *Child Development Perspectives*, 2(3): 124–131. doi:10.1111/j. 1750-8606.2008.00054.

Tice, D. M., Bratslavsky, E., ve Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1): 53–67.

Tomioka, K., Kurumatani, N. ve Saeki, K. (2020). The association between education and smoking prevalence, independent of occupation: A nationally representative survey in Japan. *Journal of Epidemiology*, 30(3), 136–142.

Topcu, A. (2023). *Evli kadınlarda erken dönem uyum bozucu şemalar ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Türk Dil Kurumu (TDK). (2023). https://sozluk.gov.tr/ (Erişim Tarihi: 17.07.2023).

Türkiye İstatistik Kurumu Türkiye'de sigara ve tütün mamulleri kullanım raporu. (2019). Erişim Adresi: https://www.verikaynagi.com/genel/turkiyede-sigara-ve-tutun-mamulleri-kullanimi/

Urakçı, N. (2023). *Psikosomatik hastalıkların stres değişkenleri ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Topkapı Üniversitesi, İstanbul.

Uysal, M.A., Kadakal, F., Karşıdağ, Ç., Bayram, N. G., Uysal, Ö., Yılmaz, V. (2004). Fagerstrom test for nicotine dependence: reliability in a Turkish sample and factor analysis. *Tuberk Toraks*, 52: 115-21.

Van Dijke, A., Ford, J.D., Van der Hart, O., Van Son, M. J. M., Van der Heijden, P. G. M., & Bühring, M. (2011). Childhood traumatization by primary caretaker and affect dysregulation inpatients with borderline personality disorder and/or somatoform disorder. *European Journal of Psychotraumatology*, 2: 5628.

Vatan, S. (2014). *Duyguların, duygu düzenlemenin, obsesif inançların, düşünce kontrolünün ve bağlanmanın, obsesif kompulsif bozukluktaki farklı belirtilerde rollerinin incelenmesi*. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Velioğlu, U. ve Sönmez, C. I. (2018). Sigara bırakma polikliniğine başvuran hastaların nikotin bağımlılığının sosyodemografik özellikler ve depresyon ile ilişkisi. *Dicle Tıp Dergisi,* 45(1), 35-41.

Voltan-Acar, N. (1994). *Terapötik iletişim, kişilerarası ilişkiler* (2. Baskı). Ankara: Ertem Matbaacılık.

Wang M, Saudino KJ. Genetic and Environmental Influences on Individual Differences in Emotion Regulation and Its Relation to Working Memory in Toddlerhood. *Emotion*, 2013; 13(6): 1055-1067.

Weiss, R. P. (2000). The wave of the brain. *Training & Development*, 21-24.

Wenar C, Kerıg P. (2000). *Developmental psychopathology: From infancy through adolescence.* New York: McGraw-Hill

Wenar, C. ve Kerig, P. (2005). *Developmental psychopathology from infancy through adolescence*. 5th ed. McGraw Hill Higher Education; 696.

Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). *Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (s. 13-37). New York, NY, US: Guilford Press.

Williams, L. M., Brown, K. J., Palmer, D., Liddell, B. J., Kemp, A. H., Olivieri, G., & Gordon, E. (2006). The mellow years? Neural basis of improving emotional stability over age. Journal of Neuroscience, 26(24): 6422– 6430. doi:10.1523/jneurosci.0022-06.2006

Willner, P., Jones, C. (1996). Effects of mood manipulation on subjective and behavioral measures of cigarette craving. *Behavioural Pharmacology*, 6:1–9.

Wolff, S., Stiglmayr, C., Bretz, H.J., Lammers, C.H., Auckenthaler, A. (2007). Emotion identification and tension in female patients with borderline personality disorder. *British Journal of Clinical Psychology*, 46(3): 347-360.

World Health Organization. (2021). *WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000-2025* (4. edition). Geneva. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Yağcı, İ., Perinçek, G., Kıvrak, Y. (2019). D-type personality, impulsiveness, childhood traumas, anxiety and depression levels among patients applying to the smoking cessation polyclinic. *Ankara Med J,* (3):582-90

Yakar, B. ve Pirinççi, E. (2019). Bir üniversite hastanesi polikliniğine başvuran hastaların sigara ve alkol bağımlılık düzeylerine etki eden faktörler. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi,* 14(2), 57-65.

Yakın, D., Gençöz, T., Steenbergen, L., & Arntz, A. (2019). An integrative perspective on the interplay between early maladaptive schemas and mental health: The role of self-compassion and emotion regulation. *Journal of Clinical Psychology*, 75(6), 1098-1113.

Yarar, L. (2023). *Çocukluk çağı travmaları ile karanlık üçlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün rolü.* Yüksek lisans tezi, İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Yararbaş, G. (2012). *Ödül sistemi bozuklukları, ilaç kötüye kullanımı ve tedavileri içinde: Stahl'ın temel psikofarmakolojisi nörobilimsel ve pratik uygulamalar* (Çev. Ed. Uzbay, İ. T.). İstanbul: Tıp Kitabevi.

Yaşarsoy, E. (2006). *Duygusal zeka gelişim programının, eğitilebilir zihinsel engelli öğrencilerin davranış problemleri üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Yavuz, M. (2020). *Nikotin bağımlılığında psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüklerinin rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Yazıcı, A. (2007). "William James'in Descartes'in duygu kuramına eleştirisi" *Araştırma Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 18: 33-50.

Yazıcı, H., Şahin, M. (2005). İlköğretim öğrencilerinin sigara içen ve içmeyenleri algılama biçimleri. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21: 213-224.

Yiğit, İ., & Guzey Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 1-9. doi: 10.1007/s12144-017-9712-7.

Yiğit, İ., & Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511.

Yıldız, Ş.N. (2023). *Nesne ilişkileri, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Yıldız, U. (2023). *Madde bağımlılığı ile dürtüsellik arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve sıkıntıya dayanmanın aracı rolünün incelenmesi.* Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Yılmaz, Y, Cenkseven-Önder, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğünün yordayıcısı olarak öz-duyarlık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(4), 168-182.

Yolcu-Uzunoğlu, S. (2023). *Tedavisiz obsesif kompulsif bozukluk tanılı hastalarda hastalık şiddetinin duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik ve yaşam kalitesi ile ilişkisinin değerlendirilmesi*. Tıpta uzmanlık tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.

Yumuşak, F. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi.* Yüksek

lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 27(2): 155–168. doi:10.1097/00004703-200604000-00014

Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood, and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2): 182–194.

Zvolensky, M. J., Shepherd, J. M., Bakhshaie, Garey, L., Viana, G. A. ve Peraza, N. (2019). Emotion dysregulation and cigarette dependence, perceptions of quitting, and problems during quit attempts among spanish-speaking latinx adult smokers. *Addictive Behaviors*, 96(2019), 127-132

EKLER

EK-A

Demografik Bilgiler Ölçeği ve Onam Formu

1. Onam Formu

Değerli katılımcı,

Sizi, "Sigara Kullanan ve Kullanmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygu Regülasyon Güçlüğünün Karşılaştırılması" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırma, Doç. Dr. Alişan Burak YAŞAR danışmanlığında İstanbul Gelişim Üniversitesi Bağımlılık Psikolojisi Yüksek Lisans programı öğrencisi Psikolog Tuğçe ALEMDAR tarafından yürütülen bir tez araştırmasıdır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. **Araştırma sonuçlarından sağlıklı ve anlamlı bilgiler edinilmesi için soruların samimi ve eksiksiz bir şekilde doldurulması oldukça önemlidir.**

Araştırma; Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Bilgiler Ölçeği, (DDGÖ-16) Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçeği olmak üzere dört bölümden oluşmaktadır. Araştırmaya katılım yaklaşık olarak 5 dakika sürmektedir.

Bu tez çalışmasına katılarak destek verdiğiniz için şimdiden teşekkür ederiz.

İletişim için:

Katılımcı Beyanı

Yukarıda amacı ve içeriği belirtilen bu araştırma ile ilgili bilgiler tarafıma aktarıldı. Bu bilgilerden sonra araştırmaya katılımcı olarak davet edildim. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğim takdirde gerek araştırma yürütülürken gerekse yayımlandığında kimliğimin gizli tutulacağı konusunda güvence aldım. Bana ait verilerin kullanımına izin veriyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana herhangi bir ödeme yapılamayacaktır. Araştırma ile ilgili bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında kalmadan kendi bireysel onayım ile katılıyorum.

◯ Okudum, kabul ediyorum.

2. Demografik Bilgiler Ölçeği

1. Cinsiyetiniz:
a. Kadın
b. Erkek
2. Yaşınız: (….)
3. Eğitim Durumunuz:
a. Ön Lisans
b. Lisans
c. Yüksek Lisans
d. Doktora
4. Ekonomik Durumunuz:
a. Düşük
b. Orta
c. Yüksek
5. Medeni Durum:
a. Bekar
b. Evli
c. Boşanmış
6. Sigara Kullanma Durumu:
a. Sigara kullanmıyorum
b. Sigara kullanıyorum

EK-B

Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği

1. Günün ilk sigarasını sabah uyandıktan ne kadar sonra içersiniz?

a. İlk 5 dakika içinde (3 puan)

b. 6-30 dakika içinde (2 puan)

c. 31-60 dakika içinde (1 puan)

d. 1 saatten sonra (0 puan)

2. Sigara içmenin yasak olduğu yerlerde sigara içmemek sizi zorlar mı?

a. Evet (1 puan)

b. Hayır (0 puan)

3. Günün hangi sigarasından vazgeçmek sizin için daha zordur?

a. Sabah ilk içilen sigara (1 puan)

b. Diğer zamanlarda içilen sigaralar (0 puan)

4. Günde kaç adet sigara içiyorsunuz?

a. 31 ve daha fazla (3 puan)

b. 21-30 adet (2 puan)

c. 11-20 adet (1 puan)

d. 10 ve daha az (0 puan)

5. Sabahları günün diğer zamanlarına göre daha fazla sigara içiyor musunuz?

a. Evet (1 puan)

b. Hayır (0 puan)

6. Yatmanızı gerektirecek kadar hasta olduğunuz zamanlarda da sigara içer misiniz?

a. Evet (1 puan)

b. Hayır (0 puan)

EK-C

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ-16)

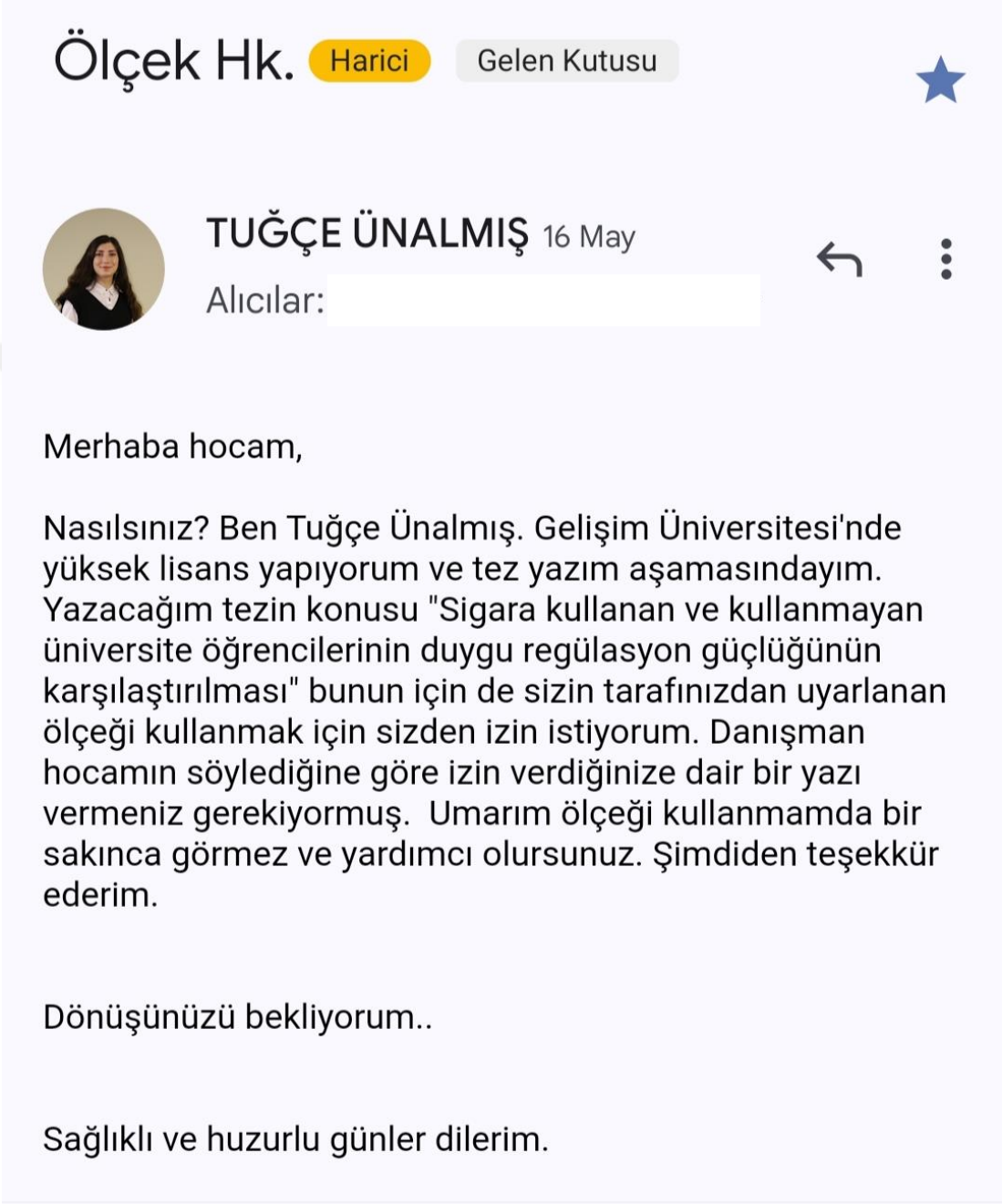
Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

	Hemen hemen hiç ç (% 0-% 10	Bazen (% 11- % 35)	Yaklaşık Yarı yarıya (% 36- % 65)	Çoğu zaman(% 66- % 90)	Hemen hemen her zaman(% 91- % 100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
7. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.					
9. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					

10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım					
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum					
14. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım					
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım					
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

EK-Ç

Ölçek Kullanım İzini


Ölçek Hk. Harici Gelen Kutusu

TUĞÇE ÜNALMIŞ 16 May

Alıcılar:

Merhaba hocam,

Nasılsınız? Ben Tuğçe Ünalmış. Gelişim Üniversitesi'nde yüksek lisans yapıyorum ve tez yazım aşamasındayım. Yazacağım tezin konusu "Sigara kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin duygu regülasyon güçlüğünün karşılaştırılması" bunun için de sizin tarafınızdan uyarlanan ölçeği kullanmak için sizden izin istiyorum. Danışman hocamın söylediğine göre izin verdiğinize dair bir yazı vermeniz gerekiyormuş. Umarım ölçeği kullanmamda bir sakınca görmez ve yardımcı olursunuz. Şimdiden teşekkür ederim.

Dönüşünüzü bekliyorum..

Sağlıklı ve huzurlu günler dilerim.

M

Melike Guzey 16 May

Alıcılar: ben

Merhaba,

Ölçeği memnuniyetle kullanabilirsiniz. Ekte ölçek bilgilerini içeren dosyayı bulabilirsiniz. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

Alıntılanan metni göster

--
Melike Guzey, Ph.D.
Department of Psychology | Ankara University



EK-D

Etik Kurul Onayı

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2023 – 06	11.08.2023	14.00	Online

KARAR NO: 2023-06-104: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bağımlılık Psikolojisi Tezli Yüksek Lisans Programı 221425001 numaralı öğrencisi Tuğçe ÜNALMIŞ' ın "Sigara Kullanan ve Kullanmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygu Regülasyon Güçlüğünün Karşılaştırılması" konulu çalışması görüşüldü yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 08.06.2023 tarih ve 2023-05 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr https://ibirim.gelisim.edu.tr ibirim@gelisim.edu.tr