



Copyright © 2025 T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı
<http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/>
 Gençlik Araştırmaları Dergisi • Ağustos 2025 • 13 (36) • 1-11

ISSN 2791-8157
Başvuru | 17 Ocak 2024
Kabul | 4 Şubat 2025

Üniversite Öğrencilerinde Sigaranın Psikolojik Bağımlılığı, Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlamlığın İncelenmesi

*Mehmet Enes Sağar**

Öz

Bu araştırmada, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin üniversite öğrencilerinde sigaranın psikolojik bağımlılığı düzeylerini ne kadar yordadığını incelemek amaçlanmaktadır. Bu çalışma 2023-2024 eğitim öğretim yılında Afyon ilindeki üniversitelerde öğrenim görmekte olan 116'sı (%47.7) erkek ve 127'si (%53.3) kız toplamda 243 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Araştırma grubunun yaş aralığı 20-30 arasında değişmekle birlikte yaş ortalamaları 23.42 ± 2.93 (yıl) olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak Sigaranın Psikolojik Bağımlılığını Değerlendirme Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın verilerinin analizinde çoklu doğrusal regresyon analiz (adimsal) yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada sigaranın psikolojik bağımlılığı ile bilişsel esneklik ($r = -.611$, $p < .01$) ve psikolojik sağlamlık ($r = -.543$, $p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin birlikte sigaranın psikolojik bağımlılığının yaklaşık olarak %40'ını açıkladığı belirlenmiştir ($R = .632$; $R^2 = .400$, $p < .01$; $F_{2/240} = 79.96$; $p < .01$). Bilişsel esneklik değişkeninin beta katsayısı $-.454$ ve psikolojik sağlamlık değişkeninin beta katsayısı $-.226$ olarak bulunmuştur. Beta katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarının anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($t_{B.E} = -6.48$, $p < .01$; $t_{P.S.} = -3.22$, $p < .05$). Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizinde bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin sigaranın psikolojik bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Bu araştırma sonucunda, sigaranın psikolojik bağımlılığını sırası ile “bilişsel esneklik” ve “psikolojik sağlamlık” değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığına ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sigaranın Psikolojik Bağımlılığı, Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık, Üniversite Öğrencisi

* Doç. Dr., Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon, Türkiye. mehmetenes15@gmail.com, ORCID: 0000-0003-0941-5301

Abstract

This study aims to examine how cognitive flexibility and psychological resilience variables predict the levels of psychological dependence on smoking among university students. The universe of this study consisted of Turkish university students in Turkey. This study was conducted with a total of 243 university students, 116 (47.7%) male and 127 (53.3%) female, studying at universities in Afyon province in the 2023-2024 academic year. Although the age range of the study group varied between 20 and 30, the mean age was determined to be 23.42 ± 2.93 (years). The Psychological Dependency on Smoking Assessment Scale, Cognitive Flexibility Inventory, Brief Resilience Scale and Personal Information Form were used as data collection tools in the study. Multiple linear regression analysis (stepwise) method was used to analyze the data of the study. In the study, it was determined that there was a significant negative correlation between the psychological dependence on smoking and cognitive flexibility ($r = -.611$, $p < .01$) and resilience ($r = -.543$, $p < .01$). It was determined that the cognitive flexibility and resilience variables together explain approximately 40% of the variance in psychological dependence on smoking ($R = .632$; $R^2 = .400$, $p < .01$; $F_{2/240} = 79.96$; $p < .01$). The beta coefficient of the cognitive flexibility variable was found to be $-.454$ and the beta coefficient of the resilience variable was found to be $-.226$. It was determined that the t test results regarding the significance of the beta coefficient were significant ($t_{c.f.} = -6.48$, $p < .01$; $t_R = -3.22$, $p < .05$). In the multiple linear regression analysis, it was determined that the cognitive flexibility and resilience variables significantly predicted the psychological dependence on smoking. In the multiple linear regression analysis, it was determined that the cognitive flexibility and resilience variables significantly predicted the psychological dependence on smoking. As a result of this study, it was found that the psychological dependence on smoking was significantly predicted by the variables of "cognitive flexibility" and "psychological resilience".

Keywords: Psychological Dependence on Smoking, Cognitive Flexibility, Resilience, University Student

Giriş

Dünyada sigara bağımlılık ve alışkanlık meydana getiren psikoaktif bir madde olarak nitelendirilmektedir (WHO, 2008). Bu bağımlılık yapıcı madde insanlar tarafından yüzyıllardır kullanılmakta, yaşanan yüzyılda uygarlığın gelişmesi ve strese yol açan faktörlerin giderek artması gibi birtakım önemli faktörlerden sebep, bu maddelerin insanlar tarafından kullanım sıklığı her geçen gün artış göstermektedir. Düzenli biçimde kullanılmasının sonucunda bireylerde fizyolojik bağımlılık oluşturduğu gibi bunun yanında psikolojik bağımlılık da oluşturduğuna vurgu yapılmaktadır (Kasatura, 1998; Kesim, 2004).

Sigara bağımlılığı kişinin sigara alımı üzerinde kontrolünü sağlayamaması durumunu ifade etmektedir. Kişinin daha önceden önem atfettiği nesne ve uğraşlardan belirgin biçimde uzaklaşarak sigaraya daha fazla öncelik tanınmasıdır (Kesim ve Tür, 1995). Sigara bağımlılığı toplumda en yaygın görülen bağımlılık biçimlerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Abdelkader ve ark., 2024; Hatsukami ark., 2008). Nitekim bu bağımlılığın oluşmasında tütün (nikotin) maddesi ciddi önem arz etmektedir. Tütün en çok sigara ile alınabilmesi sebebiyle bağımlılık riski oluşturmada kritik bir role sahiptir. Sigara, tütün bitkisinin yapraklarının kurutulmasıyla elde edilmektedir. Tütün; puro, enfiye ve hatta çiğneme şeklinde kullanıldığı gibi, aynı zamanda pipo ile de içilebilmektedir. Bu maddede nikotin ile birlikte, iritan maddeler, karbonmonoksit, diğer gazlar ve kanserojen maddeler gibi sağlığı olumsuz etkileyen maddeler bulunmaktadır. Sigara dumanında ise nikotin ve aromatik hidrokarbonlar, hidrojen siyanide ve amonyak CO gibi pek çok madde yer almaktadır. Bu maddeler arasında özellikle nikotin, sigara bağımlılığının

oluşmasına sebep olmaktadır (Kasatura, 1998; Kesim, 2004). Sigarada bulunarak fiziksel bağımlılığa yol açan psikoaktif maddelerin yanında keyif, mutluluk, bir aktiviteye eşlik etme, sosyal statü ve özgüven hissetme gibi önemli faktörlerin sigara bağımlılığı üzerinde etkili olduğu vurgulanmaktadır. Bu durum sigara bağımlılığının fiziksel yönünün yanında çok boyutlu olarak diğer yönleriyle ve psikolojik olarak incelenmesi gerektiğine dikkat çekmektedir (Bardakçı ve ark., 2021). Nitekim psikolojik bağımlılık sigaradan kaynaklı yaşanan olumsuz sonuçlara rağmen kişinin zevk alma ya da istenilmeyen ve rahatsızlık yaratan durumdan kaçınmak amacıyla sigara kullanma zorunluluğu hissetmesi olarak ifade edilmektedir (American Psychiatric Association [APA], 2013). Dolayısıyla, bu özellik kişiyi ciddi yoksunluk belirtileri ile sigarayı bırakmaya karşı sürekli kullanıma yönlendiren fiziksel bağımlılıktan ayırmaktadır (Angres ve Benson, 1985; Littleton ve Little, 1994; Pradhan ve Dutta, 1977).

Bireylerin yaşantısında önemli bir yer tutarak her yaş grubunda bağımlılık oluşturan sigara, genç nüfus olarak üniversite öğrencileri arasında da oldukça yoğun bir kullanıma sahiptir (Naganandini ve ark., 2024; Al-Rawi ve İbrahim, 2023). Dolayısıyla sigara bağımlılığı potansiyeli geliştirme bakımından üniversite öğrencileri oldukça potansiyel bir grup olarak değerlendirilebilir (Arshad ve ark., 2019; Deressa ve ark., 2020). Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin sigaranın psikolojik bağımlılığını gösterme eğilimlerinin de yüksek olabileceği söylenebilir. Alan yazını incelendiğinde sigaranın psikolojik bağımlılığının sigara içme arzusu (Hezer ve Karalezli, 2019), tütün kullanımına erken başlama yaşı, uyuşturucu kullanımı, yüksek alkol tüketimi ve duygusal sıkıntı (Paz-Ballesteros ve ark., 2019), dürtüsellik (Rezvanfard ve ark., 2010), şiddetli psikolojik sıkıntı (Alpers ve ark., 2024), depresyon (Xiong ve ark., 2024), yeme davranışı (Yıldız, 2025), zihinsel sağlık (Habib ve ark., 2024), kumar sorunları (Vargo ark., 2024) ile pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşan sınırlı sayıda araştırmaların olduğu görülmüştür. Bu çalışmalarda sigaranın psikolojik bağımlılığı ile negatif değişkenlerin incelendiği görülmekle birlikte bunların yanı sıra pozitif değişkenlerle de ilişkilerin incelenmesine yönelik çalışmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir. Nitekim sorunlara çözüm üretebilme ya da sorunlarla başa çıkabilme gücüne sahip bir birey, sigara gibi psikolojik bağımlılık yapabilen bir maddeye karşı da dirençli olabilir. Bu kapsamda mevcut çalışmalara ek olarak bu çalışmada sigaranın psikolojik bağımlılığının bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık değişkenleri ile ilişkisi ve bu değişkenlerin yordayıcılığı incelenmiştir.

Bilişsel esneklik bireyin içinde bulunduğu bir duruma yönelik alternatiflerine ilişkin farkındalık sahibi olmasıdır. Bunun yanında karşılaştığı farklı durumlara yönelik uyum sağlama isteğinde olması ile kendi kendine yeterli olabileceğine ilişkin esneklik taşıyabilmesini de ifade etmektedir (Martin ve Anderson, 1998). Kişinin çevresel uyarılara karşı uygun yanıtlar verebilme kapasitesi, seçici bir şekilde değişim gösterebilme durumu ve düzeyini yansıtmaktadır (Scott, 1962). Bilişsel esneklik kişinin seçenekler üreterek alternatifler oluşturabilmesidir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bilişsel esneklik başka bir açıdan bilgiye ilişkin çeşitli öğelerin yeniden yapılandırılabilmesi yetisidir. Kişinin değişen durumlar karşısında taleplerine yönelik olarak tepki gösterebilmesi açısından kişisel bilgilerini spontane olarak (kendiliğinden) yeniden yapılandırabilmesi yeteneği biçiminde de tanımlanabilmektedir (Spiro ve Jehng, 1990). Bilişsel esneklik, kişinin durumlara uyum sağlayabilmesi, bir düşünceden bir diğer farklı düşünceye geçebilme yeteneği ya da farklı problemlere çeşitli stratejiler ortaya koyarak yaklaşabilme gücü olarak değerlendirilebilir (Stevens, 2009). Kişinin esnek olma isteğinden oluşmaktadır. Dolayısıyla durumsal etmenlere yönelik olası ayarlamaları sağlayan bir kişi sadece tek bir doğru ya da uygun davranış tepkisi verenlere oranla daha yüksek düzeyde bilişsel esneklik göstermektedir (Martin ve Anderson, 1998; Martin ve Rubin, 1995). Bu bağlamda bilişsel esneklik karşılaşılan durumları farklı yönlerden değerlendirerek problemlere farklı çözüm alternatifleri sunabilmek şeklinde ifade edilebilir (Notebaert ve ark., 2025). Alan yazınında esrar, uyarıcılar ve eroin bağımlılığı yaşayan bireylerde bilişsel esnekliğin azalmasına ilişkin kanıtlar olsa da sigara bağımlılığı olan bireylerde bilişsel

esneklikle ilgili çok az veri bulunmaktadır. Sigara bağımlılığı şiddetinin bilişsel esneklik ile negatif ilişkili olduğuna yönelik çalışmalar literatürde mevcuttur ancak araştırmalarda bilişsel esneklik ile sigaranın psikolojik bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ele alan yeterli çalışmanın bulunmadığı belirlenmiştir (Nesic ve ark., 2011). Bu bilgilerden yola çıkarak bu çalışma yürütülmüş olup, yapılan araştırmaya dayalı olarak bu bilgiler değerlendirildiğinde üniversite öğrencilerinin karşılaştığı problemler karşısında etkin biçimde alternatif ve çözüm seçenekleri üretememeleri durumu onların sigarayı psikolojik bir sığınma aracı gibi görmelerine sebep olabilmektedir. Dolayısıyla bu durumdan kaynaklı olarak sigaraya psikolojik bağımlılık düzeylerinin de yüksek düzeyde olabileceği söylenebilir. Bu bağlamda sigaranın psikolojik bağımlılığı değişkeninin bilişsel esneklik değişkeniyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik sağlıkla zorlu koşullara rağmen kişinin başarılı biçimde adaptasyon sürecini, kapasitesini ya da sonucunu ortaya koyması olarak tanımlanmaktadır (Masten ve ark., 1990). Kişilerde sıkıntı yaratabilen psikolojik risk etmenlerine yönelik onu koruyan mekanizmalar şeklinde de ifade edilmektedir (Rutter, 1987). Kişinin zorluklar karşısında mücadele göstererek başarı sağlamasına ilişkin kişisel bir nitelik olarak da tanımlanmaktadır (Connor ve Davidson, 2003). Bir başka açıdan psikolojik sağlıkla kişinin yaşamındaki talihsizliklerin ardından cesaret ve uyum gösterebilme yetisidir (Wagnild ve Young, 1990). Olumsuz yaşam durumları ve strese karşı başa çıkarak uyum sağlayabilme, iyimser davranarak olumsuzluklardan olumlu deneyimler çıkarabilme, işlevsel, başarılı ve sağlıklı olabilmektir (Masten ve ark., 1990; Wagnild ve Young, 1990). Bu bağlamda psikolojik sağlıkla, kişinin hayatında sıkıntılı ve stresli durumların üstesinden gelerek bunlara karşı olumlu bir şekilde adaptasyon sağlayabilmesi ve zorluklara karşı etkin bir biçimde mücadele edebilmesi olarak ifade edilebilir (Murphy, 1987; Robbins, Kaye & Catling, 2018; Rutter, 1987). Alan yazınında yaşam boyunca düşük düzeyde psikolojik sağlıkla sahip olan bireylerin yüksek düzeyde psikolojik sağlıkla sahip olan bireylere göre yaşam stresörlerine maruz kaldıklarında önemli ölçüde daha fazla etkilenebildikleri ifade edilmektedir. Bunun yanında yüksek düzeyde psikolojik sağlıkla sigara içme, nikotin bağımlılığı, yaşam boyu alkol tüketimi ve yasadışı uyuşturucu kullanımı gibi eğilimlerin azaltılabileceği vurgulanmaktadır (Kennedy ve ark., 2019). Ancak araştırmalarda psikolojik sağlıkla ile sigaranın psikolojik bağımlılığı arasında ilişkilerin ele alınmadığı görülmektedir. Bu bilgilerden hareketle psikolojik sağlıkla yapılan araştırmaya dayalı olarak değerlendirildiğinde üniversite öğrencilerinin karşılaştığı sıkıntılı ve stresli durumlarla etkin biçimde mücadele edememesi onların sigarayı psikolojik bir kaçış ya da başa çıkma şekli olarak görmelerine yol açabilir. Bu sebeple üniversite öğrencilerinin sigaraya psikolojik bağımlılık düzeylerinin de yüksek düzeyde olabileceği söylenebilir. Bu bağlamda sigaranın psikolojik bağımlılığı değişkeninin psikolojik sağlıkla değişkeniyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Fiziksel bağımlılık oluşturarak bireylerin sosyal, akademik ya da kariyer gibi farklı alanlarda etkileyerek sorun teşkil eden sigara bağımlılığı psikolojik olarak da bir bağımlılık oluşturarak kişilerde ciddi işlev kayıplarına yol açmaktadır (Kesim, 2004). Bu durum ruh sağlığı üzerinde de önemli bir tehdit unsuru olarak değerlendirilebilir. Bu noktada üniversite gençliği açısından da sigaranın psikolojik bağımlılığı üzerinde titizlikle inceleme yapılması gerekli sorunlardan biri olduğu söylenebilir. Bu açıdan üniversite öğrencilerinde sigaranın psikolojik bağımlılığıyla ilişkili olabilen değişkenlerin araştırılması sigaranın psikolojik bağımlılığının daha iyi anlaşılması açısından önem arz etmektedir. Bunun yanında bu alanda yürütülecek diğer iyileştirici ya da koruyucu ruh sağlığı çalışmalarına ışık tutması bakımından da değerli bir konu olarak görülmektedir. Sigara bağımlılığına istinaden yapılan alan yazın taramasında bu bağımlılık türünün farklı değişkenlerle bir arada inceleme yapıldığı araştırmalara rastlanmıştır (Asad ve Majeed, 2024; Dupont ve ark., 2015; Söğütü ve Göktas, 2021; Xiong ve ark., 2024). Ancak sigaranın psikolojik bağımlılığı ile bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlığın üçünün bir arada incelendiği çalışmalara rastlanmamıştır. Nitekim sigara bağımlılığının psikolojik yönünü değerlendirirken ilişkili olduğu değişkenlerin

bilinmesi yapılacak müdahalelere büyük destek sunacaktır. Bu açıdan yürütülen bu araştırmanın alan açısından değerli ve önemli görüldüğü ifade edilebilir. Bu bağlamda amaç, üniversite öğrencilerinde bilişsel esnekliğin ve psikolojik sağlamlığın sigaranın psikolojik bağımlılığı düzeyini ne kadar yordadığıdır. Bu amaç doğrultusunda yapılan araştırmada bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık değişkenleri üniversite öğrencilerinin sigaranın psikolojik bağımlılığı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?" sorusunun yanıtı aranmıştır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık açısından üniversite öğrencilerinin sigaranın psikolojik bağımlılığının yordayıcı rolünü inceleyen bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden değişkenler arasındaki bağı incelemeyi öngören ilişkisel tarama model kullanılmıştır (Fraenkel ve ark., 2011). Dolayısıyla ilişkisel tarama modeli esas alınarak bu araştırma yürütülmüştür. Bu model iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ya da derecesini belirlemeye yönelik bir araştırma modelidir (Karasar, 2016).

Araştırma kapsamında bağımsız değişkenler bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık; bağımlı değişken ise sigaranın psikolojik bağımlılığıdır. Bu çalışma, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık gibi kişisel özelliklerin, sigaranın psikolojik bağımlılığına etkilerini gösteren bir modeldir. Araştırma, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık değişkenlerin sigaranın psikolojik bağımlılığını ne ölçüde anlamlı bir şekilde yordadığını incelemektedir.

Araştırma Grubu

Bu çalışmanın evrenini Afyon ilinde yer alan Türk üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Uygun örnekleme tekniği ile seçilen örneklem grubunu ise 2023-2024 eğitim öğretim yılında Afyon ilindeki üniversitelerde öğrenim görmekte olan 116'sı (%47.7) erkek ve 127'si (%53.3) kız toplamda 243 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Uygun örneklemede katılımcıların uygunluğu ve gönüllülüğü dikkate alınarak erişilebilir bir grup üzerinde çalışmak söz konusudur (Creswell, 2012). Araştırmanın çalışma grubunu; 2023-2024 eğitim öğretim yılında Afyon ilinde eğitim öğretimlerine devam eden yaşları 20 ila 30 yaş (23.42 ± 2.93 yıl) arasında değişen 243 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Sigaranın Psikolojik Bağımlılığını Değerlendirme Ölçeği: Ölçek Ponciano-Rodríguez ve arkadaşlarının 2015 yılında geliştirdiği Bardakçı ve arkadaşlarının ise 2021 yılında Türkçeye uyarladığı bir ölçektir. 25 madde ve üçlü likert tipinde olan bu ölçeğin güvenirlik katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tüm maddeler için faktör yüklerinin 0.30'dan büyük olduğu ve tüm maddelerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ölçekten alınan puanların çokluğu psikolojik bağımlılık derecesinin artmasına işaret etmektedir. Ölçek toplam puanlarına ilişkin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı bu araştırma çerçevesinde .97 olarak belirlenmiştir.

Bilişsel Esneklik Envanteri: Dennis ve Vander Wal'ın (2010) geliştirip Sapmaz ve Doğan'ın (2013) Türkçeye uyarladığı bir ölçektir. 20 madde ve beşli likert tipinde olan bu ölçeğin güvenirlik katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte bulunan tüm maddelerin faktör yükleri .30 ve üzerindedir. Ölçekten alınan puanların çokluğu bilişsel esnekliğin artmasına işaret etmektedir. Ölçek toplam puanlarına ilişkin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı bu araştırma çerçevesinde .87 olarak belirlenmiştir.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği: Smith ve arkadaşlarının 2008 yılında geliştirdiği Doğan'ın ise (2015) Türkiye'ye uyarladığı bir ölçektir. 6 madde ve beşli likert tipinde olan bu ölçeğin güvenirlik katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri .63 ile .79 arasında değişen değerlerde belirlenmiştir. Ölçekten alınan puanların çokluğu psikolojik sağlamlığın artmasına işaret etmektedir. Ölçek toplam puanlarına ilişkin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı bu araştırma çerçevesinde .87 olarak belirlenmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırma grubunda bulunan üniversite öğrencileri hakkında demografik bilgi elde edebilmek amacı ile bu araştırma kapsamında oluşturulmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın etik izni (Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu; Karar:18.10.2023/299; Toplantı: 13; Evrak Sayısı: 218664) alındıktan sonra veri toplama araçları üniversite öğrencilerinden yüz yüze toplamıştır. Araştırmacı tarafından veri toplama araçlarını uygulayabilmek amacıyla sınıflara gidilerek duyurular yapılmış ve katılım için istekli olan öğrencilere çalışma hakkında detaylı bilgi verilmiş katılmak isteyenlerden gönüllü olarak çalışmaya katıldıklarına ilişkin onay alınmıştır. Ayrıca veriler toplanırken gizlilik ilkesine riayet edilmiş bu hususta öğrencilere açıklamalar yapılmıştır. Araştırmanın verileri yaklaşık olarak bir ayda toplanmıştır. Bunun yanında bir öğrencinin formu doldurması 25-30 dakika arasında sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmada ulaşılan verilerin çoklu doğrusal regresyon analizi sayıltıları açısından uygunluk durumunun belirlenmesi amacıyla öncelikle veri setlerinin normallik ve doğrusallık durumları incelenmiştir. “Normallik-çok değişkenli” ile “doğrusallık” varsayımlarını güçleştirecek uç değerlere ilişkin inceleme “mahalanobis uzaklık (16.27)”, “cook's (Cook' <1)” ile “leveragevalues (.000 - .020)” değerleri ile bakılmıştır. Veri setlerinin incelenmesi çarpıklık değerleri (+1/-1), basıklık, saçılım ile histogram grafikleri ile yapılmıştır. Ayrıca veri setlerinde doğrusallığın ve normalliğin sağlandığının yanında yordayan değişken sayısında örneklem büyüklüğünün de uygunluk taşıdığı görülmüştür. Bunun yanında “Çoklu doğrusal regrasyon analizi”nin bir diğer varsayımı bağlamında yordayıcı değişkenler arasındaki “yüksek bağıntı katsayısı”nın olmaması yönündeki incelemelere bağlı olarak yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılık şeklinde tanımlanabilen .80 üzerindeki korelasyon değerinin bulunmadığı belirlenmiştir (Tablo3 bkznz.). Toleransın .20'nin üstünde ve VIF'in 10, CI'in 30'un altında olduğu görülmüştür. Hataların bağımsız olması yönündeki şartı bağlamında Durbin-Watson değerinin 1-3 arası koşulunu (DW=1.77) sağladığı ve herhangi bir sorun göstermediği belirlenmiştir. Yapılan incelemeler neticesinde verilerin çoklu doğrusal regresyon analizine uygunluk gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda araştırmanın verilerinin analizinde çoklu doğrusal regresyon analiz (adımsal) yöntemi kullanılmıştır. Araştırma bağlamında anlamlılık düzeyi “p < .05” şeklinde kabul edilmiştir (Akbulut, 2010; Büyüköztürk, 2011).

Bulgular

Araştırma örneğine ait sigaranın psikolojik bağımlılığı, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinde aritmetik ortalama - standart sapma bulgularına Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo 1. Sigaranın Psikolojik Bağımlılığı, Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlamlık Değişkenlerinin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaya İlişkin Değerleri

	N	X	Ss
Sigaranın Psikolojik Bağımlılığı (S.P.B.)	243	33.43	14.07
Bilişsel Esneklik (B.E.)	243	77.18	18.42
Psikolojik Sağlamlık (P.S.)	243	20.95	6.41

Tablo 1’de araştırma grubuna ait aritmetik ortalama - standart sapma bulguları sigaranın psikolojik bağımlılığı ($\bar{X}=33.43$; $SS=14.07$), bilişsel esneklik ($\bar{X}=77.18$; $SS=18.42$) ve psikolojik sağlamlık ($\bar{X}=20.95$; $SS=6.41$) olarak tespit edilmiştir. Sigaranın Psikolojik Bağımlılığını Değerlendirme Ölçeği’ne göre sigaranın psikolojik bağımlılığı ortalama puanı $\bar{X}=33.43$ üniversite öğrencilerinde hafif düzeyde bağımlılık olduğunu göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin sigaranın psikolojik bağımlılığı, bilişsel esnekliği ve psikolojik sağlamlığı arasındaki ilişkilerin basit korelasyon analiz yöntemiyle incelendiği bulgulara Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2. Sigaranın Psikolojik Bağımlılığı, Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlamlık Değişkenlerinin Basit Korelasyon Analiz Katsayıları

Değişken	S.P.B.	B.E.	P.S.
Sigaranın Psikolojik Bağımlılığı (S.P.B.)	1		
Bilişsel Esneklik (B.E.)	-.611**	1	
Psikolojik Sağlamlık (P.S.)	-.543**	.700**	1

** $p < .01$

Tablo 2’de sigaranın psikolojik bağımlılığı ile bilişsel esneklik ($r = -.611$, $p < .01$) ve psikolojik sağlamlık ($r = -.543$, $p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna bağlı olarak üniversite öğrencilerinin bilişsel esnekliği ve psikolojik sağlamlığı artış gösterdikçe sigaranın psikolojik bağımlılığının azaldığı ifade edilebilir.

Bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin sigaranın psikolojik bağımlılığını yordama gücünün adimsal (çoklu doğrusal regresyon) analiz değerlerinin incelendiği bulgulara Tablo 3’te yer verilmiştir.

Tablo 3. Sigaranın Psikolojik Bağımlılığının Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlamlık Değişkenleri Tarafından Yordanmasında Adımsal (Çoklu Doğrusal Regresyon) Analiz Sonuçları

	B	SH	β	t	İkili r	Kıs. r	R	R ²	F	Sd
1. (Sabit)	69.50	3.09		22.48**						
B.E.	-.467	.039	-.611	-11.99**	-.611	-.611	.411 ^a	.374	143.93**	1/241
2. (Sabit)	70.56	3.05		23.13**						
B.E.	-.347	.053	-.454	-6.48**	-.611	-.386	.632 ^b	.400	79.96**	2/240
P.S.	-.495	.154	-.226	-3.22*	-.543	-.204				

Tablo 3'te çoklu doğrusal regresyon analizine dayalı olarak birinci adımda bilişsel esneklik değişkeninin sigaranın psikolojik bağımlılığını yordamadaki beta katsayısı -.611 bulunmuştur. Beta katsayısındaki anlamlılığa ilişkin t testi sonucu anlamlı düzeydedir ($t=-11.99$, $p<.01$). Sadece bilişsel esneklik sigaranın psikolojik bağımlılığının %37'sini açıkladığı belirlenmiştir ($R=.411$; $R^2=.374$; $p<.01$; $F_{1/241}=143.93$; $p<.01$). Tablo 3'e göre ikinci adımda ise modele bilişsel esneklik değişkeninin yanında yer alan diğer değişken psikolojik sağlamlıktır. İkisi birlikte sigaranın psikolojik bağımlılığının yaklaşık olarak %40'ını açıkladığı saptanmıştır ($R=.632$; $R^2=.400$, $p<.01$; $F_{2/240}=79.96$; $p<.01$). Bilişsel esnekliğe ilişkin beta katsayısının -.454; psikolojik sağlamlığa ilişkin beta katsayısının ise -.226 olduğu belirlenmiştir. Beta katsayısındaki anlamlılığa ilişkin t testi sonuçlarının da anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($t_{B.E.}=-6.48$, $p<.01$; $t_{P.S.}=-3.22$, $p<.05$). Gerçekleştirilen adımsal (çoklu doğrusal regresyon) analize dayalı olarak bilişsel esneklikle psikolojik sağlamlığın sigaranın psikolojik bağımlılığını anlamlı yordadığı saptanmıştır. Model değişkenlerinin beta değerlerine yönelik bulgulara bağlı sigaranın psikolojik bağımlılığını sırayla ilk önce bilişsel esnekliğin, sonra da psikolojik sağlamlığın anlamlı yordadığı görülmüştür.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Araştırma sonucunda sigaranın psikolojik bağımlılığıyla bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arası negatif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir. Bunun yanında yapılan bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlığın sigaranın psikolojik bağımlılığının anlamlı yordayıcıları olduğuna ulaşılmıştır. Bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık her ikisi beraber sigaranın psikolojik bağımlılığının yaklaşık %40'ını açıklamıştır. Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin sigaranın psikolojik bağımlılığını ilk önce bilişsel esnekliğin, sonra da psikolojik sağlamlığın anlamlı yordadığı sonucuna varılmıştır.

Araştırmada ilk olarak, üniversite öğrencilerinde sigaranın psikolojik bağımlılığını, araştırılan değişkenler arasında en çok bilişsel esnekliğin belirlediğine ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça sigaranın psikolojik bağımlılığının azalacağı söylenebilir. Bu sonuç doğrultusunda alan yazın incelendiğinde sigaranın psikolojik bağımlılığıyla bilişsel esneklik arası ilişkiyi doğrudan inceleyen araştırmalara rastlanmamıştır. Öte yandan alan yazınında sigara bağımlılığı ve bilişsel esneklikle ilgili sınırlı düzeyde çalışmalara rastlanmıştır. Örneğin Sepahvand (2020) tarafından yapılan çalışmada sigara içen

bireylerde bilişsel esneklik sosyal kaygı bağlamında incelenmiş, sosyal kaygısı olan sigara içen grubun sosyal kaygısı olmayan sigara içen gruba kıyasla daha düşük düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olduğu belirlenmiştir. Sepahvand'ın (2020) bu bulgusunun bu araştırma sonucunu dolaylı olarak desteklediği söylenebilir. Nesiç ve arkadaşlarının (2011) sigara içmenin bilişsel esneklik üzerine etkilerini ele aldıkları çalışmada ise yüksek düzeyde sigara bağımlısı olan bireylerde bilişsel esnekliğin bozulduğu bulgusuyla mevcut çalışma sonuçlarının tutarlı olduğu ifade edilebilir. Bununla birlikte Cunha ve ark. (2010) tarafından alkol, esrar ve kokain kullanımının bilişsel esneklik üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu doğrudan sigara bağımlılığı olmasa da kullanılan bağımlılık yapıcı madde türlerinin bilişsel esnekliği olumsuz etkilemesi bakımından bu çalışma sonucu ile uyumludur. Ayrıca alan yazınında diğer bağımlılık türleri ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğuna dair kanıtların olduğu çalışma sonuçlarını da bu çalışmadan elde edilen sonucun desteklediği görülmektedir (Ateş ve Sağar, 2021; Peker ve Çukadar, 2016; Sağar, 2021). Tüm bu bilgilerden hareketle yapılan bu araştırma sonucundan üniversite öğrencilerinin sigaranın psikolojik bağımlılığı düzeylerini azaltmada onların bilişsel esneklik düzeylerini artırmanın önemli bir işleve sahip olduğu söylenebilir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini artırmaya ilişkin gerçekleştirilecek çalışmaların sigaranın psikolojik bağımlılığı düzeylerinin artması üzerinde de olumlu bir etki oluşturacağı düşünülmektedir.

Araştırmada diğer sonuç olarak üniversite öğrencilerinde sigaranın psikolojik bağımlılığını, bilişsel esneklikten sonra psikolojik sağlamlığın yordadığına ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları arttıkça sigaranın psikolojik bağımlılığının azalacağı söylenebilir. Bu sonuca dayalı alan yazını incelendiğinde sigaranın psikolojik bağımlılığıyla psikolojik sağlamlık arası ilişkiyi doğrudan inceleyen araştırmalara rastlanmamıştır. Öte yandan alan yazınında sigara bağımlılığı ve psikolojik sağlamlıkla ilgili sınırlı düzeyde çalışmalara rastlanmıştır. Örneğin, Berg ve arkadaşları (2017) tarafından yürütülen çalışmada psikolojik sağlamlığı yüksek olan, hiç sigara içmeyenlerde çocukluk çağı travması ile depresif belirtiler arasında negatif bir ilişki bulunmuş, psikolojik sağlamlığı düşük olanlarda ise çocukluk çağı travması ile depresif belirtiler arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucunu bu çalışmadan elde edilen sonucun desteklediği görülmektedir. Wang ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlamlığın stres ve olumsuz duygularla etkileşime girerek kişilerde tütün kullanımı ve nikotin bağımlılığı riskini etkilediği sonucu da bu çalışma sonucuyla kısmen uyumludur. Bunun yanında alan yazınında yalnızlık ile sigaraya psikolojik bağımlılık arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu kanıtlanmıştır (Yıldırım ve ark., 2024). Dahası algılanan stres ve farkındalık düzeylerinin sigaraya psikolojik bağımlılığın yordayıcıları olduğuna dair bulgular mevcuttur (Başpınar ve ark., 2023). Bu gibi psikolojik değişkenlerin de araştırma sonucunu desteklediği söylenebilir. Uzdil (2022) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise bireylerde nikotin bağımlılığı arttıkça psikolojik sağlamlığın azaldığı olduğu çalışma sonucunu da bu çalışmadan elde edilen sonucun desteklediği görülmektedir. Naghavi ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan araştırmada da düşük düzeyde psikolojik sağlamlığın nikotin almaya başlangıcı hızlandırdığı belirlenmiştir. Bunlara ek olarak Kennedy ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan çalışmada da strese dayanıklılığın düşük olmasının, bağımlılık yaratan davranışları gösterme riskini artırdığı ortaya koyulmuştur. Bu sonuçlar da araştırmadan elde edilen sonucu desteklemektedir.

Her ne kadar alan yazınında sınırlı olarak sigara bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık bir arada incelense de doğrudan sigaranın psikolojik bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Earvolino-Ramirez'e (2007) göre psikolojik sağlamlık, çeşitli kötü durumlardan ya da depresyondan kısa zamanda iyileşebilmesi, kişinin kendini toparlayabilmesi ve yaşamdaki stresli olayların ardından sonra kısa süre içinde uyum sağlayarak eski haline geri dönebilmesidir. Kişinin olumsuz yaşam durumlarından dolayı ortaya çıkan stresle başa çıkabilmesi ve uyum sağlayabilmesi, olayları iyimser yönlerden değerlendirerek olumsuzluklardan olumlu deneyimler çıkarabilmesi, başarılı, işlevsel ve sağlıklı olabilmesi yönünde tam bir iyilik halidir (Master ve ark., 1990; Wagnild ve Young, 1990). Bu bağlamda psikolojik sağlamlık depresyondan kısa zamanda iyileşebilme, stresle mücadele edebilme, başa çıkma ve iyilik hali gibi özellikleri ile ele alındığında alan yazınında bu kavramlarla sigara bağımlılığına ilişkin çalışmalar mevcuttur. Kock ve ark. (2023) tarafından yapılan bir araştırmada, bireylerdeki psikolojik sıkıntı düzeyleri (sinirlilik, umutsuzluk, huzursuzluk, depresyon, "her şey çaba" ve değersizlik duyguları gibi maddelerle ölçülen) bireylerin sigara içme durumuna, sigarayı bırakma süresine ve sigarayı bırakma durumlarına göre incelenmiştir. Araştırmada hiç sigara içmemiş ya da 1 yıldan uzun süredir sigara içmeyen kişilerin psikolojik sıkıntı düzeylerinin şu anda sigara içenlere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 1 yıldan uzun süredir sigara içmeyen kişiler arasında sıkıntı yaşama ihtimalinin daha düşük olması durumunun, akıl sağlığı sorunu tanısı almış kişiler arasında daha belirgin olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında El-Sherbiny ve Elsary'nin (2022) araştırmasında sigara içmenin psikolojik semptomlarla bağlantılı olduğu ve kişilerde orta ile yüksek düzeyde nikotin bağımlılığı olduğunu gösterdiği belirlenmiştir. Sigara içmenin nedenleri arasında, daha yüksek düzeyde bağımlılık, sigara içme zevki, stres azaltma ve rahatlama ile el ve ağız hareketi gibi faktörler tespit edilmiştir. Dahası, nikotin bağımlılığı ile depresyon ve stres arasında bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır. Gerek Kock ve ark. (2023) gerekse El-Sherbiny ve Elsary'nin (2022) araştırma sonuçları dikkate alındığında bu sonuçları bu araştırmadan elde edilen sigaranın psikolojik bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasındaki olumsuz ilişkinin bulunması sonucu desteklemektedir. Ayrıca Lappan ve arkadaşları (2020) tarafından gerçekleştirilen dört yıllık boylamsal bir çalışmada, 2006 yılı itibarıyla yüksek yaşam memnuniyeti, iyimserlik, olumlu duygusal durumlar ve sigara içmeme durumunun, 2010 yılında sigara içme olasılığını azalttığı sonucuna varılmıştır. Başka bir deyişle, 2006 yılında sigara içme durumu, 2010 yılında daha düşük yaşam memnuniyeti, iyimserlik, olumlu duygular ve yaşam amacına sahip olma olasılığını öngördüğü tespit edilmiştir. Lappan ve arkadaşlarının (2020) bu sonuçları ile de bu araştırmadaki sigaranın psikolojik bağımlılığına ilişkin sonuç oldukça uyumludur. Tüm bu bilgilerden hareketle yapılan bu araştırma sonucundan üniversite öğrencilerinin sigaranın psikolojik bağımlılık düzeylerini azaltmada onların psikolojik sağlamlık düzeylerini artırmanın önemli bir işleve sahip olduğu söylenebilir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini artırmaya ilişkin gerçekleştirilecek çalışmaların sigaranın psikolojik bağımlılık düzeylerini artırması üzerinde de olumlu bir etki oluşturacağı düşünülmektedir.

Araştırmadan bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin düşük düzeyde sigaranın psikolojik bağımlılığına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca bağlı olarak üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerini artırmaya yönelik yapılacak

çalışmaların, onların sigaranın psikolojik bağımlılığına karşı mücadele göstermeleri noktasında yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada bilişsel esnekliğin ve psikolojik sağlamlığın yüksek düzeyde olmasının sigaranın psikolojik bağımlılığını azaltılabileceğine ilişkin önemli bir sonucu ortaya koymanın yanında bazı sınırlılıklar göstermektedir. Bu sınırlılıklar şu şekilde sıralanabilir: Araştırma yapılan grubunun sadece üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmesi, sigaranın psikolojik bağımlılığıyla sadece bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin incelenmesi, yine araştırmanın sadece nicel veriler ile yürütülmesidir. Bu noktada benzer nitelikte bir çalışma üniversite öğrencilerinin dışında farklı araştırma gruplarında (yetişkinler, ergenler, çocuklar... vb. gibi) yürütülebilir. Bu araştırma kapsamında sigaranın psikolojik bağımlılığıyla sadece bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık değişkenleri incelenmiş ve ilişkili olan diğer psikolojik faktörlere yer verilmemiştir. Gerçekleştirilecek araştırmalarda farklı değişkenlerin sigaranın psikolojik bağımlılığı üzerinde yordayıcılığı incelenebilir. Bu araştırma kesitsel niteliktedir. Dolayısıyla sigaranın psikolojik bağımlılığı ile bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasındaki neden-sonuç ilişkilerini ortaya koymamaktadır. Dolayısıyla ileride yapılacak çalışmalarda farklı yöntemlerle sigaranın psikolojik bağımlılığı ile bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasındaki neden-sonuç ilişkileri incelenebilir. Sigaranın psikolojik bağımlılığı gibi farklı birçok sorun ya da bağımlılık sorunlarıyla karşılaşan üniversite öğrencilerinin, farklı sorunlarına çeşitli çözümler üretebilme becerileri kazanmaları ile kendilerini düzenlemelerine ve otokontrol sağlayabilmelerine yönelik danışmanlık hizmetleri sunulabilir. Ayrıca müdahale programları, seminer, grup çalışmaları ve eğitim programları çalışmaları yapılarak üniversite öğrencilerinde sigaranın psikolojik bağımlılığını azaltma çalışmaları gerçekleştirilebilir.



EXTENDED ABSTRACT

ANALYSIS / RESEARCH

Investigation of Psychological Dependence on Smoking, Cognitive Flexibility and Resilience in University Students

*Mehmet Enes Sağar**

Introduction

Addiction to smoking, which creates a problem by affecting individuals in different areas such as social, academic or career by creating physical addiction, also creates a psychological addiction and causes serious functional losses in people. This situation can also be considered as a significant threat to mental health. At this point, it can be said that the psychological addiction of smoking is one of the problems that need to be examined meticulously for university students. In this respect, it is important to investigate the variables that may be related to the psychological addiction of smoking in university students in order to better understand the psychological addiction of smoking. In addition, it is seen as a valuable subject in terms of shedding light on other curative or preventive mental health studies to be carried out in this field. In the literature review regarding addiction to smoking, studies were found that examined this type of addiction together with different variables. However, it has been determined that studies on the psychological dependence on smoking are quite limited. For this reason, it was concluded that there is a great need for studies on the psychological dependence on smoking. As a matter of fact, when evaluating the psychological aspect of addiction to smoking, knowing the variables it is related to will provide great support to the interventions. In this respect, it can be stated that this study is considered valuable and important in terms of the field. In this context, the aim is to determine the extent to which cognitive flexibility and psychological resilience predict the level of psychological dependence on smoking in university students.

Method

This study was conducted based on the relational survey model. The universe of the current study consists of Turkish university students in Afyon province. The sample group selected with the convenience sampling technique consists of a total of 243 university students, 116 (%47.7) male and 127 (%53.3) female,

* Assoc. Prof. Dr., Afyon Kocatepe University, Afyon, Türkiye. mehmetenes15@gmail.com, ORCID: 0000-0003-0941-5301

studying at universities in Afyon province in the 2023-2024 academic year. The age range of the students ranged between 20 and 30, and the average age was 23.42 ± 2.93 . After obtaining ethical permission for the study, the researcher collected data from university students face-to-face using the data collection tools. In order to apply the data collection tools, the researcher went to the classes, made announcements, and obtained informed consent from the students who agreed to participate. In addition, the principle of confidentiality was adhered to during the data collection process, and clear explanations were made to the participants on this subject. The data were collected over a period of approximately one month, and it took approximately 25-30 minutes for each student to fill out the form.

Results and Discussion

As a result of the study, a negative significant relationship was determined between cognitive flexibility, psychological resilience and psychological dependence on smoking. In addition, it was found that cognitive flexibility and psychological resilience were significant predictors of psychological addiction to smoking. Cognitive flexibility and psychological resilience together explained approximately 40% of the variance in psychological addiction to smoking.

Kaynakça/References

- Abdelkader, R., Maabreh, R. S., Al-Dgheim, R., Altarawneh, N. S., Alrabab'a, M. H., Zaiton, H., Abdelmaksoud, A. S., Almagherbeh, W. T., Alnawafleh, K. A., Alfanash, H. A., Saleh, Z. T. ve Elshatarat, R. A. (2024). The impact of tobacco use and nicotine addiction on health: A literature review of nursing interventions for smoking cessation. *Journal of Integrative Nursing*, 6(4), 218-230. https://doi.org/10.4103/jin.jin_110_24
- Akbulut, Y. (2010). *Sosyal bilimlerde SPSS uygulamaları*. İdeal Kültür Yayıncılık.
- Alpers, S. E., Druckrey-Fiskaaen, K. T., Madebo, T., Vold, J. H., Pallesen, S., Skogen, J. C., Lunded, L. H., Maeland, S. ve Fadnes, L. T. (2024). The association of psychological distress and economic and health worries with tobacco smoking behavior during the COVID-19 pandemic: A two-year longitudinal cohort study. *BMC Public Health*, 24(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17943-x>
- Al-Rawi, S. ve H. İbrahim, A. (2023). Uncovering the smoking Habits of undergraduate university students: A comprehensive assessment of different varieties tobacco use. *Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology*, 30(9), 248-257. <http://eprints.tiu.edu.iq/id/eprint/1275>
- American Psychiatric Association [APA]. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Angres, D. H. ve Benson, W. H. (1985). Cocainism--a workable model for recovery. *Psychiatric Medicine*, 3(4), 369-388. PMID: 3870754
- Arshad, A., Matharoo, J., Arshad, E., Sadhra, S. S., Norton-Wangford, R. ve Jawad, M. (2019). Knowledge, attitudes, and perceptions towards waterpipe tobacco smoking amongst college or university students: A systematic review. *BMC Public Health*, 19, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6680-x>
- Asad, M. J. ve Majeed, H. M. (2024). Relationship between cigarette smoking and anxiety level among nurses. *The Malaysian Journal of Nursing (MJN)*, 16(1), 149-158. <https://doi.org/10.31674/mjn.2024.v16i01.015>
- Ateş, B. ve Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 87- 102. <https://doi.org/10.29065/usakead.887799>
- Bardağcı M., Öztora, S. ve Dağdeviren, H. N. (2021). The reliability and validity analysis of the Turkish version of the test to assess the psychological dependence on smoking. *Eurasian Journal of Family Medicine*, 10(2), 100-106. <https://doi.org/10.33880/ejfm.2021100208>

- Başpınar, M. M., Akıllı, I. K. ve Kamat, S. (2023). Structural relationship among mindfulness, perceived stress level, and psychological dependence on smoking. *The Turkish Journal on Addictions*, 11(2), 143–149. <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2024.23098>
- Berg, C. J., Haardörfer, R., McBride, C. M., Kilaru, V., Ressler, K. J., Wingo, A. P., Saba, N. F., Payne, J. B. ve Smith, A. (2017). Resilience and biomarkers of health risk in Black smokers and nonsmokers. *Health Psychology*, 36(11), 1047–1058. <https://doi.org/10.1037/hea0000540>
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (15. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Connor, K. M. ve Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative* (4. Baskı). Prentice Hall.
- Cunha, P. J., Nicastrı, S., de Andrade, A. G. ve Bolla, K. I. (2010). The frontal assessment battery (FAB) reveals neurocognitive dysfunction in substance-dependent individuals in distinct executive domains: Abstract reasoning, motor programming, and cognitive flexibility. *Addictive Behaviors*, 35(10), 875-881. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2010.05.005>
- Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Deressa Guracho, Y., Addis, G. S., Tafere, S. M., Hurisa, K., Bifttu, B. B., Goedert, M. H. ve Gelaw, Y. M. (2020). Prevalence and factors associated with current cigarette smoking among Ethiopian university students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Addiction*, 1-10. <https://doi.org/10.1155/2020/9483164>
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dupont, P., Tack, V., Blecha, L., Reynaud, M., Benyamina, A., Amirouche, A. ve Aubin, H. J. (2015). Smoker's identity scale: Measuring identity in tobacco dependence and its relationship with confidence in quitting. *The American Journal on Addictions*, 24(7), 607-612. <https://doi.org/10.1111/ajad.12272>
- Earvolino-Ramirez, M. (2007, April). Resilience: A concept analysis. In *Nursing forum* (Vol. 42, No. 2, pp. 73-82). Blackwell Publishing Inc. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x>
- El-Sherbiny, N. A. ve Elsary, A. Y. (2022). Smoking and nicotine dependence in relation to depression, anxiety, and stress in Egyptian adults: A cross-sectional study. *Journal of Family & Community Medicine*, 29(1), 1-9. https://doi.org/10.4103/jfcm.jfcm_290_21
- Fraenkel J. R., Wallen, N.E. ve Hyun, H. H. (2011). *How to design and evaluate research in education*. Mc Graw Hill.
- Guillon, M. S., Crocq, M. A. ve Bailey, P. E. (2007). Nicotine dependence and self-esteem in adolescents with mental disorders. *Addictive Behaviors*, 32(4), 758-764. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2006.06.018>
- Habib, M. A., Islam, M. S., Sifat, I. K., Khondaker, M. E. A., & Kibria, M. K. (2024). Exploring the impact of smoking on mental health: A cross-sectional analysis in a district-level university in Bangladesh. *Public Health Toxicology*, 4(1), 1-9. <https://doi.org/10.18332/phrt/189225>
- Hatsukami, D. K., Stead, L. F. ve Gupta, P. C. (2008). Tobacco addiction. *The Lancet*, 371(9629), 2027-2038.
- Hezer, H. ve Karalezli, A. (2019). Sigarayla psikolojik bağımlılığın sigara içme arzusu ve nikotin yoksunluk semptomlarına etkisi. *Ankara Medical Journal*, 19(4), 700-707. <https://doi.org/10.17098/amj.651955>
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (31. Basım). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kasatura, İ. (1998). *Gençlik ve bağımlılık*. Evrim Yayınları.
- Kennedy, B., Chen, R., Fang, F., Valdimarsdottir, U., Montgomery, S., Larsson, H. ve Fall, K. (2019). Low stress resilience in late adolescence and risk of smoking, high alcohol consumption and drug use later in life. *J Epidemiol Community Health*, 73(6), 496-501. <https://doi.org/10.1136/jech-2018-211815>
- Kesim, M. D. (2004). Sigara ve gebelik. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 38(2), 7-14.

- Kesim, Y. ve Tür, A. (1995). Sigaranın farmakolojik etkileri. *Sigaranın sağlığa etkileri ve bırakma yöntemleri* (ss. 29–53) içinde. Logos Yayıncılık Tic. AŞ.
- Kock, L., Brown, J., Cox, S., McNeill, A., Robson, D., Shahab, L., Tattan-Birch, H. ve Brose, L. S. (2023). Association of psychological distress with smoking cessation, duration of abstinence from smoking, and use of non-combustible nicotine-containing products: A cross-sectional population survey in Great Britain. *Addictive Behaviors*, 138, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107570>
- Lappan, S., Thorne, C. B., Long, D. ve Hendricks, P. S. (2020). Longitudinal and reciprocal relationships between psychological well-being and smoking. *Nicotine and Tobacco Research*, 22(1), 18-23. <https://doi.org/10.1093/ntn/nty185>
- Littleton, J. ve Little, H. (1994). Current concepts of ethanol dependence. *Addiction*, 89(11), 1397-1412. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1994.tb03736.x>
- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological reports*, 76(2), 623-626. <https://doi.org/10.2466/pro.1995.76.2.623>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S., Best, K. M. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(04), 425-444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- Murphy, L. B. (1987). Further reflections on resilience. E. J. Anthony ve B. J. Cohler (Ed.), *The invulnerable child* (ss. 84–105) içinde. Guilford Press.
- Naganandini, S., Seemadevi, T., Luke, A. M. ve Ingafou, M. S. H. (2024). Smoking trends and awareness among Indian university students: A qualitative study. *Heliyon*, 1–17. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e41078>
- Naghavi, M., Nakhaee, N. ve Ward, K. (2021). Associations between childhood abuse, resilience, mindfulness, and waterpipe smoking: Implications for cessation interventions. *Journal of smoking cessation*, 1-6. <https://doi.org/10.1155/2021/6648779>
- Nesić, J., Rusted, J., Duka, T. ve Jackson, A. (2011). Degree of dependence influences the effect of smoking on cognitive flexibility. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 98(3), 376-384. <https://doi.org/10.1016/j.pbb.2011.01.015>
- Notebaert, L., Clarke, P. J., Meeten, F., Todd, J. ve Van Bockstaele, B. (2025). Cognitive flexibility and resilience measured through a residual approach. *Anxiety, Stress, & Coping*, 38(1), 125-139. <https://doi.org/10.1080/10615806.2024.2353654>
- Paz-Ballesteros, W. C., Zavala-Arciniega, L., Gutiérrez-Torres, D. S., Ponciano-Rodríguez, G., ve Reynales-Shigematsu, L. M. (2019). Evaluación de la dependencia física y psicológica al tabaco en fumadores mexicanos adultos, Encodet 2016. *Salud Pública de México*, 61, 136–146. <https://doi.org/10.21149/9858>
- Peker, A. ve Çukadar, F. (2016). Bilişsel esneklik ile sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(2), 66-79. <http://dx.doi.org/10.19126/suje.03104>
- Pradhan, S. ve Dutta, S. N. (Eds.). (1977). Drug abuse: Clinical and basic aspects. The CV Mosby Company.
- Rezvanfard, M., Ekhtiari, H., Mokri, A., Djavid, G. E. ve Kaviani, H. (2010). Psychological and behavioral traits in smokers and their relationship with nicotine dependence level. *Archives of Iranian Medicine*, 13(5), 395-405. PMID: 20804306.
- Robbins, A., Kaye, E. ve Catling, J.C. (2018). Predictors of student resilience in higher education. *Psychology Teaching Review*, 24(1), 44-52.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Sağar, M. E. (2021). Predictive role of cognitive flexibility and self-control on social media addiction in university students. *International Education Studies*, 14(4), 1-10. <https://doi.org/10.5539/ies.v14n4p1>

- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
- Scott, W. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry*, 25(4), 405-414. <https://doi.org/10.2307/2785779>
- Sepahvand, T. (2020). Cognitive flexibility of smokers in the context of social anxiety. *Avicenna Journal of Neuro Physiology*, 7(2), 93-99. <http://ajnpp.umsha.ac.ir/article-1-316-en.html>
- Söğütü, L. ve Göktas, S. Ş. (2021). Relationship among smoking addiction, psychological flexibility, and impulsivity in university students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 8(1), 16-22. <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2021.21026>
- Spiro, R. ve Jehng, J. (1990). Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the non-linear and multidimensional traversal of complex subject matter. D. Nix ve R. Spiro (Eds.), *Cognition, education and multimedia: Exploring ideas in high technology* (ss. 163-205) içinde. Lawrence Erlbaum Associates.
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children*. Unpublished doctoral thesis Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3359050).
- Uzdil, N. (2022). Sigara içen bireylerde nikotin bağımlılığı, psikolojik sağlamlık ve öz kontrol arasındaki ilişkinin incelenmesi. *5th International Congress of Multidisciplinary Studies in Medical Sciences*, Ankara, Turkey, ss. 12-13.
- Vargo, C., Hopp, T., Gangadharbatla, H. ve Pritha, A. (2025). *From ads to addiction: The role of online gambling advertising spend in problem gambling search trends over a decade*. Proceedings of the 58th Hawaii International Conference on System Sciences, 2356- 2365. <https://hdl.handle.net/10125/109128>
- Wagnild, G. ve Young, H. M. (1990). Resilience among older women. *IMAGE: The Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 252-255. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1990.tb00224.x>
- Wagnild, G. M. ve Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Wang, Y., Chen, X., Gong, J. ve Yan, Y. (2016). Relationships between stress, negative emotions, resilience, and smoking: Testing a moderated mediation model. *Substance Use & Misuse*, 51(4), 427-438. <https://doi.org/10.3109/10826084.2015.1110176>
- World Health Organization [WHO]. (2008). *WHO report on the global tobacco epidemic, 2008: The MPOWER package*. World Health Organization.
- Xiong, H., Ma, F., Tang, D. ve Liu, D. (2024). Correlations among nicotine dependence, health-related quality of life, and depression in current smokers: a cross-sectional study with a mediation model. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1455918>
- Yıldırım, S., Çulha, Y., Büyükyılmaz, F. ve Ergin, E. (2024). Investigation of the loneliness perceptions and psychological dependence on smoking in elderly individuals living in nursing homes: Descriptive and relationship seeking study. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 16(2), 441. <https://doi.org/10.5336/nurses.2023-100705>
- Yıldız, A. (2025, 22-23 February). The relationship between nicotine addiction and exercise and dietary habits: Does income level have an effect? *4th International Conference on Contemporary Academic Research*, Konya, Turkey.