

## GENÇ YETİŞKİNLERDE SİGARA İÇME STRES VE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ

F. Yazıcı\*

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı sigara içme ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkileri incelemektir. Sigara içme alışkanlığı ve başa çıkmaya ilişkin bilgiler Stresle Başa Çıkma Envanteri ile toplanmıştır. Veriler random olarak seçilen 127 kadın (% 31) ve 279 erkek (% 69) örneklemden elde edilmiştir. Veriler bağımsız t testi ve korelasyon tekniği ile analiz edilmiştir. Kadınlarla erkeklerin sigara içme oranları ( $t = -4.42, p < .001$ ) ve sigara içme süreleri ( $t = -5.43, p < .001$ ) arasında anlamlı farklar gözlenmiştir. Sonuçlar biyokimyasal başa çıkma becerileri ile sigara içme miktarı ( $r = .11, < .001$ ) ve sigara içme süresi ( $r = .87, < .001$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Elde edilen sonuçlar literatür bulgularıyla tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Sigara içme, stres, başa çıkma becerileri.

### Smoking Stress and Coping Skills Among Young Adults

#### ABSTRACT

This aim of this study is to investigate the relationships between smoking and coping skills. Data related to smoking status and coping skills are collected by using the coping skills inventory. Data were obtained from a random sample of 127 women (31%) and 279 men (69%). Data were analyzed by independent sample t test and correlation techniques. There were significant differences between women and men smoking rates ( $t = -4.42, p < .001$ ) and smoking duration ( $t = -5.43, p < .001$ ). These results also suggest that there were significant positive relationships between biochemical coping skill and smoking rate ( $r = .11, < .001$ ) and smoking duration ( $r = .87, < .001$ ). Results were discussed by taking findings from the literature into account.

**Key Words:** Smoking, stress, coping skills.

#### GİRİŞ

Başta kansere yakalanma riski olmak üzere, sigaranın insan sağlığı üzerinde pek çok olumsuz etkisi vardır (Bennet ve ark 1997).

\* Yrd. Doç. Dr., Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı

Buna rağmen sigara içmeyi bırakmaya dönük duyarlılığın yeterli düzeyde geliştiği söylene-  
mez. Doktorların 1988 ve 1989 yıllarında yayınladıkları raporlarda, bu alışkanlığın, biyolojik, biyokimyasal, psikolojik ve kültürel süreçlerle ilişkili olduğu vurgulanmıştır (Lichtenstein ve Glasgow 1992). Stres de sigara içmeyle ilişkilendirilen bir psikolojik yaşantıdır. Sigara içme davranışı ile farklı tür ve derecelerdeki stres yapıcı yaşam olayları arasında ilişki vardır (Roth ve Cohen 1986, Wetter ve ark 1994). Stres yapıcı yaşam olayları, diğer maddelerin kullanılması yanında sigara içmeye ilişkin eğilimleri de artırmaktadır (Frone ve ark 1994, Todd ve ark 1996).

Sigara içme negatif bir duygulanım durumu olan stres ile başa çıkmak için sürdürülen bir alışkanlıktır (Acierno ve ark 1996, Özbay 1996). Başa çıkma bireylerin üstesinden gelemedikleri stres yapıcı durumlara karşı kişisel ya da çevresel olarak geliştirdikleri bilişsel ve davranışsal tepkileri ifade eder (Lazarus ve Folkman 1984). Bu tepkiler problemi çözmeye ya da problemden kaçmaya dönük olabilir. Strese yol açan durumlar rahatsız edici olduğu için bireyler bu rahatsızlığı giderme çabası içine girerler.

Bireyler streslerini azaltarak uyumlarını sağlamak amacıyla sigara içmeye yönelirler (Morissette ve ark 2006). Diğer bir ifadeyle başa çıkma yoluyla, negatif duygusal yaşantılardan uzaklaşarak, pozitif deneyimlere sahip olmak isterler (DeLongis, Folkman, Lazarus 1988). Bu şekilde korku, gerilim, kızgınlık gibi negatif duygularla başa çıkmak için sigara içerler (Lujic, Reuter, Netter, 2005). Aynı zamanda sigara içmeyi memnuniyet verici ve rahatlatıcı bir alışkanlık olarak değerlendirirler (Azak 2006). Bu bilgiler sigaranın pasif bir başa çıkma becerisi olarak algılandığını göstermektedir. Araştırmacılar bu tarzı biyokimyasal başa çıkma şeklinde de ele almaktadır (Carver ve Scheiner, 1989). Bireyler sigarayı pasif bir başa çıkma tarzı olarak kullanırken, aynı zamanda sigara içmeye ilişkin eğilimleriyle başa çıkmak için de

bilişsel ve davranışçı stratejileri birleştirerek kullanırlar (Bliss, Garvey, Ward, 1999). Bazı araştırmacılar bu süreçte kullanılan bilişsel stratejilerin, davranışçı stratejilerden daha etkili olduğunu ifade etmişlerdir (Shiffman ve ark 1996). Başka bazı araştırma sonuçlarında ise sigaraya yeniden başlama sürecinde yaşanan kaygının giderilmesinde, bilişsel ve davranışçı stratejilerin birlikte kullanılmasının daha etkili olduğu vurgulanmıştır (Bliss ve ark 1989).

Bireyler yaşadıkları strese karşı farklı başa çıkma tarzları kullanırlar. Aktif stratejileri içeren birinci tip başa çıkmada var olan sorunu çözmeye dönük stratejiler geliştirilirken, duygusal odaklı başa çıkmada stresin etkilerini azaltma ya da değiştirme amaçlanır (Lazarus ve Folkman 1984). Bu çalışmada da stres ile ilişkili olan sigara içme alışkanlığına karşı geliştirilen başa çıkma tarzları tanımlanmaya çalışılmıştır.

## YÖNTEMLER

Bu araştırma, Trabzon'da yaşayan 406 genç yetişkin kişi üzerinde 2006 yılı içinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılanların 127'si (% 31) kadın, 279'u (% 69) ise erkektir. Katılımcıların 32'si (% 8) kendilerini düşük, 349'u (% 86) orta ve 25'i (% 6) yüksek sosyo-ekonomik gelir düzeyinde algılamaktadır. Bu kişiler farklı eğitim düzeylerine sahiptirler.

## Ölçme Araçları

*Stresle Başa Çıkma Becerileri Ölçeği:* Orijinali Özbay (1993) tarafından geliştirilen ve Türkiye'ye adaptasyonu yine Özbay ve Şahin (1997) tarafından yapılan bu ölçek stresle başa çıkma tutum, çaba ve inançlarını belirlemeye yönelik bir araçtır. Ölçek; aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, biyokimyasal kaçma, duygusal eylemsel kaçma ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma gibi alt ölçeklerden oluşmaktadır. Adaptasyon çalışmasına yapı ve kriter geçerliği çalışmaları da eklenmiştir. Alt ölçeklere ilişkin güvenilirlik katsayıları. 56 ile .89 arasında değişmektedir. Ölçek 43 maddeden

oluşmaktadır maddeler 1 ile 5 arasında bir derecelmeye sahiptir. Cinsiyet, yaş sigara içme sıklık ve süresi ile ilgili bilgiler, başa çıkma envanterine eklenen bilgi toplama formu ile elde edilmiştir.

### Analizler

Analizler için SPSS/WINDOWS Programı kullanılmıştır. Betimsel sonuçların elde edilmesi yanında, gruplar arası farklılıkları belirlemek amacıyla bağımsız t testi, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla da Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılmıştır.

### BULGULAR

Araştırmaya katılan kadın ve erkeklerin günlük ortalama sigara içme miktarları arasında anlamlı fark vardır,  $t = -4.42$ ,  $p < .001$ . Bu farklılık erkeklerin sigara içme miktarının (Ort = 16.76, Ss=8.10) kadınların sigara içme miktarından (Ort = 13.18, Ss=7.29) daha yüksek olmasından

kaynaklanmaktadır. Sigara içme süresinde de kadınlarla erkeklerin alışkanlıkları arasında anlamlı fark gözlenmiştir,  $t = -5.43$ ,  $p < .001$ . Buradaki farklılık da erkeklerin sigara içme sürelerinin (Ort=9.30, Ss=7.76) kadınların sigara içme süresinden (Ort=5.78, Ss=5.13) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 2'de sigara içenlerin yaşı sigara içme alışkanlıkları ile başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiler incelenmektedir. Yaş değişkeni ile başa çıkma tarzlarından, hem dine sığınma ( $r = -.10$ ,  $p < .05$ ) hem de biyokimyasal kaçma başa çıkma tarzı ( $r = -.11$ ,  $p < .05$ ) arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Günlük ortalama sigara içme miktarı ile biyokimyasal kaçma başa çıkma tarzı arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmektedir ( $r = .11$ ,  $p < .001$ ). Sigara içme süresi ile biyokimyasal başa çıkma tarzı arasında da pozitif yönde güçlü bir anlamlı ilişki vardır ( $r = .87$ ,  $p < .001$ ).

**Tablo 1.** Araştırmaya Katılanların Sigara İçme Süresi ve Sayısına İlişkin Alışkanlıkları Arasındaki Farklılıklar.

Değişken	Kadın (n=127)		Erkek (n=279)		t	p<
	Ort	Ss	Ort	Ss		
Günlük Ortalama Sigara İçme Miktarı	13.18	7.29	16.76	8.10	-4.42	.001
Sigara İçme Süresi	5.78	5.13	9.30	7.76	-5.43	.001

**Tablo 2.** Sigara içmeye ilişkin Tutumlarla Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişki.

DEĞİŞKEN		Yaş	Günlük Ortalama Sigara İçme Miktarı	Sigara İçme
Başa Çıkma Tarzları	Aktif Planlama	-.08	-.07	-.08
	Dine Sığınma	-.10*	-.04	-.08
	Sosyal Destek Alma	-.07	-.07	-.08
	Duygusal Kaçma	-.09	-.04	.04
	Biyokimyasal Başa Çıkma	-.11*	.11***	.87***
	Bilişsel Yeniden Yapılandırma	.06	-.04	.04

\*p&lt;.05, \*\*\*p&lt;.001

**TARTIŞMA**

Stres, başa çıkma ve sigara içme ilişkilerini inceleyen pek çok araştırma yapılmıştır (Bliss ve ark 1989). Bireylerin sosyal rollerinden kaynaklanan stres yaşantıları sigara içme davranışlarını etkilemektedir (Todd ve ark 1996). Buradaki sosyal rollerin bir kısmı cinsiyetle ilişkilidir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar kadın ve erkeklerin sigara içme süreleri ve miktarları açısından anlamlı farklılıklar sergilediklerini göstermektedir. Ancak bu bulguların aksine bazı araştırmalarda kadın ve erkeklerin sigara içme oranları arasında anlamlı farklar gözlenmemiştir (Rose ve ark 1996). Buradaki farkın anlam kazanması için sigara içme ile stres yapıcı yaşam olayları arasındaki ilişkilerin de incelenmesi gerekir. Stres verici yaşam olayları sigara içmeyi etkilerken, kadın ve erkeklerin sigara içme oranları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir (Frone, Cooper, Russell, 1994).

Bazı araştırmalarda sigara içme miktarı ile stres düzeyi arasında ilişki bulunmazken, stres düzeyi ile nikotin bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir (Kim, Kim, Jung 2006).

Sigara içme miktarı arttıkça nikotine duyulan bağımlılık da artmaktadır (McNeill ve ark 1986, Shiffman ve ark 1996). Bu çalışmadan elde edilen bulgulara bakıldığında günlük ortalama sigara içme miktarı ve sigara içme süresi ile biyokimyasal başa çıkma arasında anlamlı ilişki olduğu görülür. Özellikle sigara içme süresi ile biyokimyasal başa çıkma arasında güçlü düzeyde bir ilişki vardır ( $r = .87$ ,  $p < .001$ ). Biyokimyasal başa çıkma nikotin bağımlılığı ile ilgili bir durumdur. Bireylerin nikotin bağımlılığı arttıkça, sigara içme oranında da artış olur. Bağımlılık düzeyleri yüksek olanların olmayanlara oranla sigarayı bırakmaları daha zordur (Killen ve ark 1988). Nikotinin duygusal süreçler, motor aktiviteler, dikkat, öğrenme yetenekleri, hafıza gibi özellikler üzerindeki etkisi konusunda kesin ve genellenebilir sonuçlar elde edilememiştir (Heishma, Taylor, Henningfield, 1994). Nikotin bağımlısı olan ve olmayanların davranışsal özellikleri yanında biyolojik yapılarında da bazı farklılıklar vardır (Pomerleau ve Kardias 1999). Biyolojik farklılıklar "dopamine" taşıyıcısı genlerde gözlenmektedir. Bu genler sigara içme davranışından kalıtsal olarak etkilenmeye

adaydır (Sabol ve ark 1999). Dopamine taşıyıcılarında (SLC6A3) genetik polymorfizmaller genotipi olanlar sigara içmeye daha az eğilimlidir. Bu bireylerde dopamine alıcısı (DRD2) genotipi varsa bu eğilim daha da güçlenmektedir (Lerman ve ark 1999).

Sigara içme ile stres yaşantıları arasındaki ilişkinin niteliği, farklı şekillerde tartışılmaktadır. Bu tartışmalar, stres-sigara içme ilişkisi üzerinde yoğunlaşan araştırma sonuçlarıyla daha da belirgin hale gelmiştir. Parrott (1994), sigara içmeden önce daha düşük düzeyde olan stres yaşantılarının, sigara içtikten sonra anlamlı şekilde arttığını, bu nedenle sigaranın stresi azaltmadığını, tam aksine artırdığını belirtmiştir. Parrott'un bu iddiası, kolej öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmanın sonuçlarıyla desteklenmiştir. Bu çalışmada, sigara içen öğrencilerin, içmeyenlere oranla daha yüksek stres düzeyine sahip oldukları görülmüştür (Nauquin ve Gilbert 1996). Benzer bir çalışmayla da, bireylerdeki sigara içme miktarının artışına paralel olarak stres düzeyinde de artış olduğu gözlenmiştir (Steptoe ve Wordle 1996).

Parrott (1999) stres-sigara içme ilişkisini tanımlarken, sigarada bulunan nikotin maddesinin aynı zamanda strese yol açtığını ve sigara içen kişilerin bu nedenle daha yoğun stres yaşadıklarını vurgulamıştır. Ona göre, nikotin tüketimi sırasında hissedilen rahatlık, bireydeki kaygı ve rahatsızlığın sadece tepkisel bir değişimdir ve nikotin bağımlıları kendilerini rahat hissetmek için sigara içmeye yönelmektedir. Parrott (1995) bu ilişki nedeniyle sigarayı bırakanların daha düşük düzeyde stres yaşadıklarını vurgulamıştır. Sigaranın stres ve depresyon üzerindeki etkilerini belirlemeye dönük olarak yapılan araştırmalar, sigaranın stres ya da depresyon durumlarını kontrol edemediğini ortaya çıkarmıştır (Parrott 2000).

Kassel (2000a) bu görüşlere karşı çıkmıştır. Ona göre, sigara-stres ilişkisini sadece nikotin bağımlılığıyla ilişkilendirerek açıklamak güçtür. Ergenlerin nikotin bağımlısı

olmadıkları halde sigara içmeleri, stres-nikotin bağımlılığı ilişkisinin geçerliğini ortadan kaldırmaktadır. Kassel (2000b) sigara içenlerin içmeyenlere oranla daha stresli olduklarını ifade eden yargının doğru bir çıkarım olamayacağını ve birçok nedeni olan bu durumun da basit bir ilişkisel gözlemlerle ifade edilemeyeceğini savunmuştur. Kassel (2000b) sigara bırakma uygulamalarından sonra, duyulan memnuniyet, başarı duygusu ve öz saygının da, stresi azaltmada önemli olduğunu vurgulamış ve bunun sadece sigarayı bırakmakla ilişkilendirilemeyeceğini savunmuştur.

Bu araştırmanın bazı önemli sınırlılıkları vardır. Bireylerin nikotin bağımlılığı düzeylerinin ölçülmemesi bunlardan ilkidir. Nikotin bağımlılığı düzeyi stresle başa çıkma becerilerini etkileyebilir. Araştırmanın ikinci sınırlılığı, stres kaynaklarının belirlenmemiş olmasıdır. Bireyler günlük olaylardan kaynaklanan farklı stres yaşantıları nedeniyle de farklı düzeylerde sigara içebilirler. Genç yetişkinlik ergenlik sonrası bir dönemdir. Bu nedenle stres yaşantıları bizzat bu dönemin özellikleriyle de ilişkili olabilir. Bu bundan sonra yapılacak çalışmalarda bu değişiklik durumlarının göz önünde bulundurulmasının daha kapsamlı sonuçlar ortaya çıkarabileceği düşünülmektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Kadınlara oranla, genç erkek yetişkinlerin günlük ortalama sigara içme miktarları daha fazla ve sigara içme süreleri daha uzundur. Araştırmaya katılanların günlük ortalama sigara içme miktarları ile sadece biyokimyasal başa çıkma becerileri arasında ilişki vardır. Diğer stresle başa çıkma tarzları ile sigara içme arasında anlamlı ilişkiler yoktur. Ancak biyokimyasal başa çıkma ile günlük ortalama sigara içme miktarı arasındaki ilişki de son derece düşüktür. Davranış bilimleri alanında yapılan istatistiksel analizler dikkate alındığında,  $p < 0.25$ 'in altındaki korelasyon değerlerinin değişkenler arasındaki ilişkileri açıklamada yeterli olmadığı kabul edilir. Sigara içme süre-

sinin artışına bağılı olarak bireyler biyokimyasal başa çıkma tarzını kullanmaya yönelmektedir. Bu durum nikotin bağımlılığı ile açıklanabilir.

Yukarıdaki sonuçlar dikkate alındığında yapılabilecek öneriler şu şekilde sıralanabilir; Sigara içme stresle başa çıkmada kullanılan ve insan sağlığı için pek çok zararları olan pasif bir tarzıdır. Bu tarzın yerine bireylerin daha aktif ve yararlı başa çıkma tarzlarını öğrenmelerini ve kullanmalarını sağlamak gerekir. Sigaranın stre-

si azatlığına ilişkin yaygın bir görüş vardır. Oysa, bazı araştırmalar sürekli sigara içenlerde stres tepkilerinin arttığını göstermiştir. Sigara içenlerin bu konuda bilgilendirilmeleri gerekir. Kısaca stres ve benzeri psikolojik zorlanmalar yaşayanlar için, eğitim ve sağlık kuruluşlarında psiko-eğitimsel programlarının düzenlenmesi ve bu şekilde bireylerin sigara içmeye dönük eğilimleriyle başa çıkmalarına destek sağlanması önerilmektedir.

**KAYNAKLAR**

- Acierno RA, Kilpatrick DG, Resnick HS, et al (1996) Violent Assault, Posttraumatic Disorder, and Depression. Risk Faktors for Cigarette use Among Adult Women. *Behavioral Modification*, 20: 363–384.
- Azak A (2006) Sağlık Memurluğu Öğrencilerinin Sigara Kullanımını Etkileyen Faktörler. *Toraks Dergisi*, 7: 120–124.
- Bennett P, Norman P, Moore N, et al (1997) Health Locus of Control and Value for Health in Smokers and Nonsmokers. *Health Psychol*, 27: 179–182.
- Bliss RE, Garvey AJ, Heinold JW, et al (1989) The Influence of Situation and Coping on Relapse Crisis Outcomes After Smoking Cessation. *J Consult Clin Psychol*, 57: 443–449.
- Bliss RE, Garvey AJ, Ward KD (1999) Resisting Temptations to Smoke: Results from Within-Subjects Analysis. *Psychol Addict Behav*, 13: 143–151.
- Carver SC, Scheiner MF (1989) Assessing Coping Strategies: A Theoretical Approach. *J Pers Soc Psychol*, 2: 267–283.
- DeLongis A, Folkman S, Lazarus SR (1988) The Impact of Daily Stress on Health and Mood: Psychological and Social Resources As Mediators. *J Pers Soc Psychol*, 54: 486–495.
- Frone MR, Cooper ML, Russell M (1994) Stressful Life Events, Gender, and Substance Use: An Application of Tobit Regression. *Psychol Addict Behav*, 8: 59–69.
- Heishma SJ, Taylor RC, Henningfield JE (1994) Nicotine and Smoking: A Review of Effects on Human Performance. *Exp Clin Psychopharmacol*, 2: 345–355.
- Kassel JD (2000a) Are Adolescent Smokers Addicted to Nicotine? The Suitability of the Nicotine Dependence Construct As Applied to Adolescents. *Journal of Child and Adolescent Substance Abuse*, 9: 27–49.
- Kassel JD (2000b) Smoking and Stress: Correlation, Causation, and Context. *American Psychologist*, 55: 1155–1156.
- Killen JD, Fortmann SP, Telch MJ, et al (1988) Are Heavy Smokers Different from Light Smokers? *Journal of American Medical Association*, 260: 1581–1585.
- Kim O, Kim TJH, Jung JH (2006) Stress and Cigarette Smoking in Korean Men with Diabetes. *Addict Behav*, 31: 901–906.
- Lazarus SR, Folkman S (1984) *Stress, Appraisal and Coping*. York; Springer Pub. Comp.
- Lerman C, Audrain J, Main D, et al (1999) Evidence Suggesting the Role of Specific Genetic Factors in Cigarette Smoking. *Health Psychol*, 18: 14–20.
- Lichtenstein E, Glasgow RE (1992) Smoking Cessation: What Have We Learned Over the Past Decade. *J Consult Clin Psychol*, 60: 518–527.
- Lujic C, Reuter M, Netter P (2005) Psychobiological Theories of Smoking and Smoking Motivation. *European Psychologist*, 10: 1–24.
- McNeill AD, West RJ, Jarvis MJ et al (1986) Cigarette Withdrawal Symptoms in Adolescent Smokers. *Psychopharmacology*, 90: 533–536.
- Morissette SB, Brown TA, Kamholz BW, et al (2006) Differences Between Smokers and Nonsmokers with Anxiety Disorders. *Anxiety Disorder*, 20: 597–613.
- Nauguin MR, Gilbert GG (1996) College Students' Smoking Behavior, Perceived Stress, and Coping Styles. *J Drug Educ*, 26: 367–376.
- Özbay Y (1996) Pasif Bir Başa Çıkma Tarzı Olarak Sigara İçme Davranışı. 3. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 14–16 Nisan, Adana, Türkiye.
- Özbay Y, Şahin B (1997) Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması, IV. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 1-3 Eylül, Ankara, Türkiye.
- Parrott AC (1994) Individual Differences in Stress and Arousal During Cigarette Smoking. *Psychopharmacology*, 3: 389–396.
- Parrott AC (1995) Smoking Cessation Leads to Reduced Stress, But Why? *International Journal of Addictions*, 11: 1509–516.
- Parrott AC (1999) Does Cigarette Smoking Cause Stress? *American Psychologist*, 54: 817–820.

Parrott AC (2000) Cigarette Smoking Does Cause Distress. *American Psychologist*, 55: 1159-1160.

Pomerleau OF, Kardia SLR (1999) Introduction to the Featured Section: Genetic Research on Smoking, *Health Psychology*, 18: 3-6.

Rose JS, Chassin L, Presson CC et al (1996) Demographic Factors in Adult Smoking Status: Mediating and Moderating Influences. *Psychol Addict Behav*, 10: 28-37.

Roth S, Cohen LJ (1986) Approach, Avoidance, and Coping in Stress. *American Psychologist*, 41: 813-819.

Sabol SZ, Nelson ML, Fisher C, et al (1999) A Genetic Association for Cigarette Smoking Behavior. *Health Psychol*, 18: 7-13.

Shiffman S, Paty JA, Gnys M, et al (1996) First Lapse to Smoking; Within Subjects Analysis of Real-Time Reports. *J Consult Clin Psychol*, 64: 366-379.

Stephoe A, Wordle J (1996) Stress, Social Support and Health-Related Behavior; A Study of Smoking Alcohol Consumption and Physical Exercise. *J Psychosom Res*, 4: 171-180.

Todd M, Chassin L, Presson CC, et al (1996) Role Stress, Role Socialization, and Cigarette Smoking: Examining Multiple Roles and Moderating Variables. *Psychol Addict Behav*, 10: 211-221.

Wetter DW, Smith SS, Kenford SL, et al (1994) Smoking Outcome Expectancies: Factor Structure, Predictive Validity, and Discriminant Validity. *J Abnorm Psychol*, 113: 801-811.