

## NİĞDE ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SİGARA VE ALKOL ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

Y. Selim AĞAOĞLU<sup>1</sup>, ALİ TUNÇ<sup>2</sup>, Hasan EKER<sup>2</sup>, Faruk Albay<sup>3</sup>

### ÖZET

*Bu çalışmada Niğde Üniversitesi öğrencileri arasındaki sigara ve alkol alışkanlıkları incelenmiştir. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda(n=226),Eğitim Fakültesinden (n=64),Sağlık Meslek Yüksek Okulundan (n=192) ve Meslek Yüksek okulundan (n=200) öğrenci olmak üzere toplam 682 denek kullanılmıştır.Deneklerin % 78'i günde 15-20 adet sigara kullanırken,%32.4'ü (haftada en az bir kez) alkol kullanmaktadır.Alkol ve sigara alışkanlıkları cinsiyete,akademik birime, anne-babaya,eğitim seviyesine,yetiştiği yere,mezun olduğu okul durumlarına göre araştırılmıştır.Alkol ve sigaraya karşı tutum ve düşünceleri ile ilgili sorular sorulmuştur.*

### ABSTRACT

*In this study it is investigated that smoking and alcohol addiction and some risk factors among niğde Univesity students in niğde.A questionnaire survey of 682 university students stuuding in school of physical education and sports(n=226) ,education school of üniversity(n=64),vocational institution of high school of healt (n=192)and vocational institution of high school (n=200) subjects were used.Of the subjects %78 were smoking 15-20 a day and 32.4 drinking alcohol.(At least one time at week)alchl and smoking addiction compared with respect to gender,among departments, arents, ducationa level,living place and secondary school.Questionnaire include questions related with some way of behaving and opinion about smoking and drinking alcohol.*

### GİRİŞ

Sigara, nikotin isimli bağımlılık yapıcı bir maddenin 4000 den fazla zehirli maddeyi bir arada bulunduran bir üründür.(Beydoğan,1990)

Toplumların çeşitli yaş, cins ve meslek gruplarında yapılan araştırmalarda farklı oranlar bulunsa da saptanan sonuçlar gelişmiş ülkelerde sigara içme oranı her kesimde zaman içinde giderek düşerken, gelişmekte olan ülkelerde sosyal, ekonomik, kültürel düzeyin

düşmesiyle ters orantılı olarak sigaraya bağımlılık oranı giderek artmakta, doğru orantılı olarak sigaraya başlama yaşı giderek düşmektedir. Ülkemizde erkeklerin %62.8' i, kadınların %24.8' i sigara içmektedir.15-18 yaş arası gençlerin %30'u sigara içerken,bunlardan lise ve dengi okullardaki öğrencilerin %24.5-43'nün sigara kullandığı bilinmektedir. (Beydoğan,1990) Sigara bağımlılığı son zamanlarda gittikçe artmaktadır. Düzenli sigara içme kızlarda daha fazladır. (Gilvarry, 1995)

1 Gazi Osmanpaşa Üniversitesi BESYO

2.Niğde Üniversitesi BESYO

3 19 Mayıs Üniversitesi BESYO

Sigara içme karaciğer kanserine, ischemic kalp hastalıklarına, kronik

bronşit, kalın bağırsak hastalıkları (gastrik ve onikiparmak bağırsağı ulseri) ve diğer bozukluklara neden olmaktadır. Ayrıca kalp hastalıklarına, beyin damarları hastalıklarına, kronik tıkanıklara karaciğer hastalıklarına neden olmaktadır. (Dünyada ilk on arasında olan hastalıklardır.) Bununla birlikte sigara yemek borusu, gırtlak, boşaltım, pankreas, mide, böbrekte hasarlara ve rahim boynu kısmı kanserine, kemik erimesi ve kalın bağırsak ülserine neden olmaktadır. (Onal ve ark, 2002) Ayrıca hamile bayanlarda, doğumda çocukların düşük ağırlıkta olmasına neden olur.( Mino, ve ark. 2001 )

Sigara bağımlılığı yaşamı kısaltmaktadır. Basal metabolik indeksi (BMI) en yüksek yada en az değiştirmekte ve aşırı alkol kullanımı sağlığa zarar vermektedir. Hatta orta ve az sigara içimi düşük vücut kütlelerine ve düşük besin alımına neden olmaktadır.(Elsevier Science Inc, 1997) Sigara solunum ve dolaşım fonksiyonlarını kötü yönde etkilemektedir.

Alkol ise karbonhidratların maya mantarı tarafından fermantasyonu suretiyle ortaya çıkan bir üründür.(The National Coaching Foundation.)

Aşırı alkol kullanımı karaciğerde aşırı hasara ve karaciğer dokusunda yağ birikimine neden olur.(Guthrie, 1971) Alkol vücudun koruyucu sistemleri üzerine bozucu etkiler yapar ve bu etkiler ağır hastalıklar oluşturur. Alkol kullanma süresi uzadıkça zararları da artar.1 saatte 5 gr'dan fazla alkol alındığında vücudun beyin dahil, bütün hücreleri için zehir etkisi gösterir.Ayrıca alkol fiziksel performansı düşürmektedir. Kasların ve karaciğerin glikojen stokunu çok önemli ölçüde azaltmaktadır. Vücutta birçok vitamin eksikliği meydana getirmektedir.(Üstdal, 1997)

Üniversite öğrencilerinde görülen baskı, duygusal olmayan, kişiye özgü olmayan, somut, nicel ve sayılabilir özelliktedir. Profesyonelliğin oluşturduğu baskı ciddi boyutlara ulaşmıştır.Tabii ki alanında iyi olmak için çalışma zorluğu kaçınılmazdır. Fakat başarılı olmaya çalışırken duygusal tatminlerini etkilemek psikolojik ve sosyal rahatsızlıklar yaratmaktadır. Günümüz üniversite öğrencilerinin daha fazla çalışmaları ve yaşam deneyimleri, arkadaş ilişkilerini etkilemektedir.( Guthrie,1971)

Biyolojik olarak metabolizmanın bağımlılığı, psikolojik olarak kişilik bozukluğu, psiko-sosyal olarak strese karşı reaksiyon, sosyolojik olarak yaşadıkları sistemde hayal kırıklığına uğrayanların yardım aldığı durumlar alkol bağımlılığına neden olmaktadır.İleri yaşlardaki rahatsızlıkların %10-15'i toplum içinde ve %20 'si hastanede yatan kişilerin hastalık nedenleri alkolle ilişkilendirilmektedir. (Lebersole,1994) Okullar ve diğer unsurlar (çevre, arkadaş) aileleri ve çocukları eğitmelidir.( Guthrie,1971)

Alkol içenlerle içmeyenler arasında kişilik farkı olduğu saptanmıştır. Ayrıca içenler içmeyenlerden daha materyalist bulunmuş ve daha heyecanlı oyunları tercih etmektedirler.

Üniversite öğrencileri ev ortamlarının kendilerini mutsuz ettiğini söylemişlerdir. Bununla birlikte alkol korku ve endişeyi geçici olarak gidermektedir. İçine kapanıklar daha az etkilenir. Alkol, düşünmenin akışını sağlasa bile bu düşünceler organize ve bütünleşmiş değildir. Alkol kalp hastalıkları, kanser, zihinsel hastalıklar oluşturur. İçmenin nedenleri güvensizlik, endişe, gerilim, kişilik problemleri, ruhsal sıkıntı ve bağımlılık faktörleri görülebilir. (Guthrie, 1971) Alkol cinayete, araba kazalarına, fiziksel ve zihinsel hastalıklara, intiharlara,

derslerdeki başarısızlığa ve şiddete neden olmaktadır. ( Peleg ve ark,2001)

## YÖNTEM

Bu çalışmada Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Eğitim Fakültesi, Sağlık Meslek Yüksek Okulu ve Meslek Yüksek Okulu öğrencileri denek olarak kullanılmıştır. Alkol ve sigara bağımlılığına karşı tutum ve düşünceleri ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Denekler tesadüfi örneklem metodu ile seçilmiştir. Çalışmaya Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'ndan 29 bayan ve 197 erkek öğrenci, Eğitim Fakültesinden 34 bayan 30 erkek öğrenci, Sağlık Meslek Yüksek Okulundan 183 bayan 9 erkek öğrenci, Meslek Yüksek Okulundan 73 bayan 127 erkek öğrenci olmak üzere toplam 319 bayan , 363 erkek öğrenci katılmıştır. Toplam denek sayısı 682 dir.Çalışmadan elde edilen veriler bilgisayar ortamında yüzde ve frekans sıklığı alınarak çalışılmıştır.

## BULGULAR

Araştırmaya katılan deneklerden bayan öğrencilerin % 18, erkek öğrencilerin %36.5'i sigara bağımlıdır. Öğrencilerin % 78'i, günde 15-20 sigara içmektedir. Alkol kullanan öğrencilerin (haftada en az bir kez) oranı % %32.3 iken bir ayı aşan sürede alkol kullananların oranı % 33.9 olarak görülmektedir.

Akademik birimler arasına bakıldığında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin alkol kullanma alışkanlığı % 14.8 ile ilk sırayı oluşturmaktadır. Meslek Yüksek Okulu % 13.6 ile onu takip etmektedir. Sigara içme alışkanlığında ise Meslek Yüksek Okulu %33.3 değeri ile ilk sırada yer alırken, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu % 31.3 ile onu takip etmektedir.Bayan öğrencilerin %3.5'i ,erkek öğrencilerin ise %9.8'i zaman zaman alkol kullanmaktadır.

Alkol kullanan bayan öğrencilerin %13 ü , erkek öğrencilerin %39.2 si alkolü bırakmayı düşünmektedir. Öte yandan bayanların % 76.6 sı sigarayı bırakmayı düşünürken, erkeklerin %34.5'i düşünmektedir. Alkolü bırakmayı düşünenler içinde Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencileri %63.5 ile ilk sırada yer almaktadır. Onu Meslek Yüksek Okulu %59.1ile takip etmektedir. Sigara bağımlılığında en yüksek oranı % 75.7 ile meslek yüksek okulu oluşturmaktadır. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencileri %69.8 onu takip etmektedir.

Bayan öğrencilerin alkole başlama nedenleri arkadaş, sosyal ve psikolojik nedenler (%8) ile yer alırken, erkek öğrencilerde ise aynı nedenler % 30.2 olarak yer almaktadır.

Arkadaş etkisi bayan öğrencilerin sigaraya başlama nedeni olarak % 41.5 ile yer alırken, onu %20.7 ile psikolojik nedenler takip etmektedir. Erkek öğrencilerde ise % 43.8 ilk sırayı arkadaş alırken onu takip eden neden bayanlardan farklı olarak özenti görülmektedir.

Alkole başlamada arkadaş etkisinin en yüksek olduğu bölüm Sağlık Meslek Yüksek Okulu % 66.7 ile ilk sırada yer almaktadır. Sigara alışkanlığında ise Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrenciler % 50.5 ile ilk sırada yer almaktır.

Bayan öğrencilerin %9 unun alkol içtiğini ailesi bilmesine karşın bu oran erkek öğrencilerde % % 34.3 dür. Bayan öğrencilerin %38.1 nin ailesi sigara içtiğini bilmesine karşın, babanın hiç bilmediği belirtilmektedir. Erkek öğrencilerde ise bu oranı % 70.3 ile yer almaktadır, onu %57 ile kârdişleri bilmesi takip ederken anne (%3.2) ve babadan (%1.9) gizlenmektedir. Bayan ve erkek öğrencilerin alkol içme oranları zamana göre dağınıklık göstermesine karşın; ayda en az bir kez içenlerin

oranı % 35.6 ile en yüksek oranı oluşturmaktadır.

Alkolün zararları ile ilgili bilgiyi öğrenciler çeşitli kaynaklardan aldıklarını belirtmişlerdir. Bayan öğrenciler televizyonu (%17.8) eğitim aracı olarak görürken, formal eğitim %14.0 oranında yer almaktadır. Erkeklerde televizyonun oranı %49.5 gibi yüksek bir oranı oluşturmaktadır.

Ders yoğunluğu az iken bayan öğrencilerde %35.6, erkek öğrencilerde %19.1 oranında alkol içmektedir.

Bayan öğrencilerin % 50.6 sı, erkek öğrencilerin ise % 37.7 ders yoğunluğu fazla iken sigara içmektedir.

Sigaraya başlama yaşı bayan öğrencilerde % 45.7 ile 17-19 alırken erkek öğrencilerde % 33.1 ile 14-16 ve 17-19 yaşları eşit değer taşımaktadır.

Alkole başlama yaşı ise bayan öğrencilerde % 40 ile 17-19 yaş alırken bu oran erkek öğrencilerde %45.7 ile 17-19 yaş aralığını içermektedir.

Alkole başlama dönemi olarak bayan öğrenciler (%13.4) ve erkek öğrenciler (%64.6) lise dönemine rastlamaktadır. Bayan öğrencilerin % 76.9 ,erkek öğrencilerin ise % 85.7 si sigaraya lise döneminde başlamıştır. Meslek yüksek okulunun lisede alkole başlama oranı % 85, sigaraya başlama oranı ise % 93.9 dur.

Şehirde ve ilçede yetişenlerin (%79.5) alkole lisede başlama oranı %51.6 dır. Kasabada yetişenlerin alkol içme oranı %11.9 sigara içme oranı ise köyde yetişenlerde ise %34.4 ile ilk sırada yer almaktadır.

Anne (%52.9) –babası (%35.8) ilkökul mezunu olan öğrencilerin alkol ve sigara bağımlılığı eğitim düzeyi arttıkça doğru orantılı olmamakla beraber azalmaktadır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Gelişim basamağında gencin kararsızlığı ve bocalaması, bireysel tercihlerin ön plana çıktığı her alanda kendini gösterir. Burada önemli olan, yaşamın önemli konularında alacağı kararlarda gencin bilinçli ve tutarlı olması yönünde gence fırsatlar yaratılması, yol gösterilmesidir. Bu nedenle başta anne ve babalar olmak üzere eğitimciler ve kurumlara da önemli görevler düşmektedir. Üniversite öğrencisinin ergenlik sonrası dönemi karakteristik özelliği bağımsızlık arayışı içinde olması, grubun beğenisini kazanmak istemesi ve kimlik arayışı içerisinde olmasıdır.

Niğde Üniversitesi öğrencilerinin sigara ve alkol bağımlılığına karşı olan tutumları anket yöntemiyle çalışılmıştır. Alkol bağımlılığı % 10 iken sigara bağımlılık oranı % 26.7 dir. Sigara bağımlılığı Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde (Ankara) % 26.5, Atatürk Üniversitesi'nde (Erzurum) % 35.9 dur. Üniversitelerin gelişmişlik düzeyi sigara içme oranını etkilemektedir. Sigara bağımlılığı gelişmiş ülkelerde , gelişmemiş ülkelere oranla daha düşüktür. (Onal ve ark, 2002).

Genç nüfusun sigara ve alkol bağımlılığında sosyal statü, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, yaş ve cinsiyet önemli rol oynamaktadır. (Onal ve ark,2002). Erkekler bayanlardan daha fazla sigara içmektedirler.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sigara ve alkol bağımlılığına karşı geliştirdiği tutum ve bu tutumları etkileyen faktörlerin belirlenmesine çalışılmıştır. Araştırmada erkek öğrencilerin alkol ve sigara alışkanlığı bayan öğrencilerden yüksektir. Fakat son yıllarda Japonya'da bayanların sigara içme oranında artış görülmektedir. (Patten ve ark) 341-347

Niğde üniversitesi akademik birimler arasındaki alkol bağımlılığı en yüksek Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencileri % 14.8, takiben Meslek Yüksek Okulu öğrencileri %13.6 yer almaktadır. Sigara da ise Meslek Yüksek Okulu öğrencileri %33.3, yüksek Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencileri %31.3 ile yer almaktadır. bayanların % 18.2 si, erkekleri. % 36.5'i sigara içerken, bayanların %2.7'si, erkeklerin %17.5'i alkol kullanmaktadır. Trakya üniversitesi tıp fakültesinde sigara bağımlılığı bayanlarda % 21.8 iken, erkeklerde % 40.4'dür. (Onal ve ark, 2002)

Sigara bağımlılığında Meslek Yüksek Okulu' nun ilk sırada yer aldığı Onu Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin izlediği görülmektedir. Bunun nedenleri olarak sigara ve alkol bağımlılığının lisede başlaması gözükülebilir. Çünkü Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin daha dışa dönük ve sosyal ilişkilerinin daha yüksek olması, toplumsal özelliklere ve toplum alışkanlıklarına daha maruz kalması buna neden olabilir. Meslek Yüksek Okulları ise eğitim sistemi içerisinde daha az başarılı öğrencilerin devam ettiği ve sosyal ilişkilerin daha dejenere olduğu bir yapıdadır. Bunların neticesi olarak bu öğrencilerin ön plana çıkması şeklinde görülebilir.

Alkol ve sigara içenlerden erkeklerin çoğunluğu alkölü bırakmak isterken bayanların çoğunluğu sigarayı bırakmak istemektedir. Özellikle bayanlarda, eğitim sigarayı bırakmada önemli etkidir. Erkekler bayanlardan daha kolay sigarayı bırakmaktadırlar. Sigarayı bırakırken vücut ağırlığı ve sağlığı dikkate alınmalıdır. (Osler, 1999) Öğrencilerin sigara ve alkol bağımlılığı ile ilişkili problemleri daha yüksektir. Alkol kullanımı akademik ve mesleki başarıyı etkileyebilir.

(Spear, 2002) Alkol ve sigaranın uzun dönemdeki etkilerinin bilinmesi kullanımı terk etmede önemli bir etken olabilir. Alkol bağımlılığı arasında stres ve içki bağlantılıdır. Üniversitelerin kampus aktivitelerine önem verilmelidir. Bu tür aktiviteler öğrencilerin sosyal ilişkilerini düzenlerken, fiziksel ve psikolojik rahatlama sağlayabilir.

Öğrencilerin alkol ve sigara bağımlılığını kişilik ve çevresel faktörler de etkilenmektedir. İlgili aile faktörleri ,aile yapısı, arkadaş grupları, biyolojik ve genetik dayanıklılık olabilir. (Sher, 1999: Zucker ve ark. 1995 ) .

Bayan ve erkek öğrencilerin alkole başlama nedenlerinin ilk sırasını arkadaş, sosyal ve psikolojik nedenler oluşturmaktadır. Alkol kullanan bayan ve erkek öğrencilerin başlama nedeni arkadaş ve çevre nedenidir. Bu da kişinin kendi kararlarının dışında etkilendiği bir çevrenin olduğunu göstermektedir. Özgün kişilik gelişiminin oluşmaması buna gerekçe olabilir. Sağlıkla ilgili bilgiler ve sigarayı tanıma bu kararların verilisinde önemsiz kalmaktadır. Sigaranın zararı yeterince bilinmemekte, özentinin ve bulunulan ortamın üretimi olan sigara alışkanlığı bir gerçek olarak görülmektedir.

Ailenin sigara ve alkol bağımlılığı çocukların erken yaşlarda sigara ve alkol içmesine neden olabilmektedir. Bu çalışmada babası sigara içen öğrencilerin % 45.2 si, annesi içenlerin ise % 10.2 si sigara kullanmaktadır. (Zucker ve ark. 1995; Dawson, 2000) Kendileri içmek istedikleri kadar arkadaşlarından da etkilenmektedirler. (Rose ,1998)

Ayrıca üniversite öğrencisi alkol kullanmayı sosyal başarının bir unsuru olarak görmektedir. (Brown, 2000)

Alkölü bırakmayı düşünen bayanların oranı çok düşüktür (% 1.3) Erkeklerde özenti arkadaş etkisini takip

etmektedir. Aile yapısı bayan öğrencilerin alkol aldığını ailesine söylemesine engel oluşturmaktadır. Bununla birlikte % 9 u ailesine alkol kullandığını söyleyebilmektedir. Alkol alımının zararlı olmasına karşı bu tür davranışları ailesi ile birlikte paylaşması olumlu bir davranış olarak görülebilir. Erkek öğrencilerin ise % 34.3 ü nün alkol kullandığını ailesi bilmektedir. Sigara içen bayan öğrencilerin hiçbirinin babası sigara içtiğini bilmemektedir. Babadan gizlenen bu davranış toplum ve aile yapısının bir ürünüdür. Erkeklerde sigara kullanan bireyi daha çok kardeşler bilirken anne ve babadan sigara içilmesi tamamen gizlenmektedir.

Ayrıca sigara konusunda öğrencilerin yeterli eğitim almak için kendi çabası olmadığı görülmektedir. Çünkü bu konuda sadece televizyonun eğitim aracı olarak belirtilmesi bunu göstermektedir. Alkolün zararlarını öğrendikleri iletişim çeşidi olarak televizyonun bayan ve erkek öğrencilerde ön plana çıkması dikkat çekici bir sonuçtur. Eğitim sistemi içinde televizyonun önemini gösterirken diğer eğitim araçlarını okul, çeşitli yayınlar gibi unsurlar geri planda kalmaktadır. Eğitimin alınması gereken yerlerin sivil toplum kuruluşları ve formal eğitim içinde olması önemli yer tutarken, sigara ve alkol bağımlılığında bu husus gerilere düşmektedir.

Stresin sigara ve alkol kullanımını arttırdığı görülmektedir. Baskı altındaki öğrencilerin bu tür davranışlara yönelmesi onların eğitilmesi ve sosyal davranışların geliştirilmesi ile ortadan kaldırılabilir. Fakat bu çalışmada ders yoğunluğu az iken içme oranını artması ders dışı zamanların değerlendirilmesinde yeterli çalışmaların yapılmadığını göstermektedir. Üniversitelerin kampus aktivitelerinin kaybolmasını önlemek gereklidir. Sanat, müzik, şiir,

heykeltıraşlık, drama, film vb. faaliyetlerin öğrenciye sunulması önem taşır. Televizyon ve yayın organları öğrencileri etkilemektedir. (s 105) Güvensizlik, endişe, gerginlik, kişilik bozuklukları, psikolojik sıkıntı, bağımlılık faktörleri alkol içmeye neden olabilir. (Place, 1972)

Bayan öğrencilerde alkol ve sigaraya başlama genellikle 17-19 yaşlarını oluşturmaktadır. Bu yaşlar ergenlik dönemi sonları ve olgunlaşma dönemi başlarıdır. Alkol ve sigaraya 15 yaşından önce başlayanlarda bağımlılık 20 yaş ve sonrası başlayanlardan dört kat fazladır. (Hussong, 2003)

Alkole başlama yaşı da aynı dönemi kapsamaktadır. Erkeklerde ise sigaraya başlama dönemi 14-19 yaşlarını oluştururken, bayanlarda 17-19 yaşlarını oluşturmaktadır. Bu yaşların birey üzerindeki etkileri; her iki cinsiyette de olgun ilişkiler kurabilme, ana babadan ve diğer yetişkinlerden duygusal bağımsızlığı gerçekleştirebilmek, sosyal sorumluluklar isteme ve başarma, davranışları yönetebilmek için gerekli değerler ve ahlaki sistem geliştirebilmek olarak görülebilir. (Özer ve Özer, 1998) 23 Alkol ve sigaraya başlama döneminin lise dönemi olması ergenlik dönemi ve özentinin olduğu yaşlardır.

Şehirde ve ilçede büyüyenlerin alkole başlama oranı % 51.6 dır. Bu da alkole ulaşabilme ve arkadaş çevresinden etkileşimin daha yoğun olduğunu göstermektedir.

Anne ve babanın eğitim düzeyi arttıkça sigara ve alkol kullanma düzeyi doğru orantılı olmamakla beraber azalmaktadır. Sigara ve alkol kullananların sigarayı bırakma isteğinin yüksek olması sigara bağımlısı kişilerin sigarayı tanıdıkları fakat sigarayı bırakamadıklarını göstermektedir. Uygulamaya konulamayan bir düşünce olarak bu realiteyi taşımaktadırlar.

Üniversite eğitiminin amaçları arasında serbest zamanlarını temiz ve yararlı işlerle geçirme ,güzel sanatları

sevme gibileri yer almaktadır.Fakat bunların gerçekleştirilmesini sağlayacak olanaklar hazırlanmamıştır.(Tezcan, 1994)

## KAYNAKLAR

1.Beydoğan, A., Sigara Bırakmada Nikotin Flasterinin Ve Hasta Eğitiminin Etkinliğinin Değerlendirilmesi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü İstanbul 1990.S.2

2.Brown, S.A.; Tapert, S.F.; Granholm, E.; And Delis, D.C. Neurocognitive Functioning Of Adolescents: Effects Of Protracted Alcohol Use. *Alcoholism: Clinical And Experimental Research* 24(2): 164–171, 2000.

3.Dawson, D.A. The Link Between Family History And Early Onset Alcoholism: Earlier Initiation Of Drinking Or More Rapid Development Of Dependence? *Journal Of Studies On Alcoholism* 61(5): 637–646, 2000.

4.Ersoy,G.K. Spor ve Beslenme .Milli Eğitim Gençlik Ve Spor Bakanlığı Beden Terbiyesi yayınları 6.7

5.Etiologic Theory And Life Course Trajectory. In: Cicchetti, D., Ed., *Developmental Psychopathology, Vol. 2: Risk, Disorder, And Adaptation*. New York: John Wiley & Sons, 1995. Pp. 677–711

6.Gilvarry,E., Mccarty,S., Acardic,P.,*Drug And Alcohol Dependence* 37 (1995)255-259

7.Grant, B.F., And Dawson, D.A. Age Of Onset Of Alcohol Use And Its Association With DSM–IV Alcohol Abuse And Dependence: Results From The National Longitudinal Alcohol Epidemiologic Survey. *Journal Of Substance Abuse* 9:103–110, 1997.

8.Guthrie, H.A., *Introductory Nutrition*. The C.V.Mosby Company,

Second Edition. Saint Louis, 1971. S.33, 137-,143

9.Hurt, R.D.; Offord, K.P.; Croghan, I.T.; Et Al. Mortality Following Inpatient Addictions Treatment: Role Of Tobacco Use In A Community-Based Cohort. *JAMA* 275(14):1097-1103, 1996.

10.Hussong A.M., *Social Influences In Motivated Drinking Among College Students*.*Psychology Of Addictive Behaviors*,2003.Vol.17.No.2 134-141

11.Lebersole,P.,Hess,P.,*Toward Healthy Aging.Human Needs And Nursing Response*.Fourth

Edition.Ebersole&Hess.Mosby,1994.S.673  
Methods, And Etiological Processes. In: Leonard, K.E., And Blane, H.T., Eds., *Psychological Theories Of Drinking And Alcoholism*. New York: Guilford Press, 1999. Pp. 54–105

12.Mino,Y.,Shigemi,J.,Otso T., At All.Smoking And Mental Health:Cross Sectional And Cohort Studies In An Ocupational Setting In Japan.*Preventive Medicine American Healt Foundation And Academic Press*.32.371-375 (2001) Peleg, A.,Neumann L., Friger,M.,And At All.Outcomes Of Brief Alcohol Abuse Prevention Program For İsraili High School Students.*Journal Of Adolescent Healt* 2001;28.263-268

13. National Institute On Alcohol Abuse And Alcoholism (NIAAA). *A Call To Action: Changing The Culture Of Drinking At U.S. Colleges*. NIH Pub. No. 02–5010. Bethesda, MD: NIAAA, 2002.

14.Obesity,Alcohol Consumption, Smoking, And Mortality.1997,By Elsevier Science İnc.655 Avenue Of The Americans,New York,NY 10010.S 311

15. Onal A.E., Tumerdem, Y., Ozel, Sevda., Smoking Addiction Among University Students In İstanbul. *Addiction Biology*(2002) 7,397-402

16. Osler, M., Eva Prescott. Nina Godt Fredsen Ve Ark. *Gender And Peter Minants Of Smoking Cessation: A Longitudal Study. Perspective Medicine* .29.57-62(1999)

17. Özer, D.S., Özer, K., Çocuklarda Motor Gelişim. 1998, Antalya. S 23

18. Parrott A.C., Does Cigarette Smoking Cause Stress? *American Psychologist The American Psychological Association*. October 1999, Vol. 54, No. 10, S. 817–820

19. Patten, C.A.; Martin, J.E.; And Owen, N. Can Psychiatric And Chemical Dependency Treatment Units Be Smoke Free? *J Subst Abuse Treat* 13(12):107-118

20. Place J.L. *Perspectives In Healt. Appletn-Century-Crofts, Newyork Meredith Corporation, 1972 Problems And The Several Alcoholisms: A Developmental Perspective On Risk. Alcohol Health & Research World* 22(2):131–143, 1998.

21. Rose, R.J. A Developmental Behavior–Genetic Perspective On Alcoholism Sher, K.J.; Trull, T.J.; Bartholow, B.D.; Vieth, A. *Personality And Alcoholism: Issues*, Spear, L. *Adolescent Brain And The College Drinker: Biological Basis Of Propensity To Use And Misuse Alcohol. Journal Of Studies On Alcohol (Suppl. 14):71–81, 2002.*

22. Tapert, S.F., And Brown, S.A. *Neuropsychological Correlates Of Adolescent Substance Abuse: Four–Year Outcomes. Journal Of The International Neuropsychological Society* 5(6):481–493, 1999.

23. Tezcan.M., Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi. *Atilla Kitabevi, Ankara-1994. S 83*

24. The National Coaching Foundation. *Physiolgy And Performance. Better Coaching, Better Sport. S 70*

25. Tkash, O., Kamal, A.A., Takamura, S. *Smoking Behavior And Related Factors Among Japanese Nusing Students: A Cohort Study. Preventive Medicine* 32,341-347 (2001)

26. Üstdal, M., Köker A.H. *Spor Dallarında Beslenme ve Yüksek Performans Bilgisi. İkinci Baskı. S 69-70 Kayseri, 1997*

27. Zucker, R. A.; Fitzgerald, H.E. ; And Moses, H.D. *Emergence Of Alcohol Problems And The Several Alcoholisms: A Developmental Perspective On Etiologic Theory And Life Course Trajectory. In: Cicchetti, D., Ed., Developmental Psychopathology, Vol. 2: Risk, Disorder, And Adaptation. New York: John Wiley & Sons, 1995. Pp . 677–711*