

## Spor Bilimleri Alanında Eğitim Alan Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyum Düzeylerinin Araştırılması

**Abdullah Bora ÖZKARA, Arslan KALKAVAN, Selma ÇAVDAR**

Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Trabzon, TÜRKİYE

**Email:** [boraozkara@ktu.edu.tr](mailto:boraozkara@ktu.edu.tr)

### Özet

Bu çalışmanın amacı spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin bazı değişkenlere göre araştırılmasıdır. Bu amaçla 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Dumlupınar Üniversitesi ve Karadeniz Teknik Üniversitesinde öğrenim gören toplam 254 öğrenciye kişisel bilgi formu ile birlikte Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Kökler (1991) tarafından yapılan "Yaşam Doyum Ölçeği" online olarak uygulanmıştır. Elde edilen verilere cinsiyet, alkol ve sigara kullanımı, üniversite ve aile gelir düzeyine bağlı olarak Kolmogorov-Smirnov normallik testi uygulandı. Verilerin normal bir dağılıma sahip olmadığı görüldü. Daha sonra cinsiyet, alkol ve sigara kullanımına bağlı olarak  $\alpha = 0.05$  anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney U t-testi, üniversite ve aile gelir düzeyine göre ise Kruskal Wallis testi uygulandı. Test sonuçları istatistiksel olarak öğrencilerin ; yaşam doyum düzeylerinin cinsiyet ( $Z_{0.05}$ ; -1,616;  $P > 0.05$ ), sigara kullanımı ( $Z_{0.05}$ ; -1,556;  $P > 0.05$ ) ve öğrenim gördüğü üniversitelere ( $X^2$  (3); 0,370;  $P > 0.05$ ) bağlı olarak anlamsız ( $X^2$  (4); 3,204;  $P > 0.05$ ); alkol kullanımı ( $Z_{0.05}$ ; -2,008;  $P < 0.05$ ) ve aile gelir düzeylerine ( $X^2$  (3); 10,257;  $P < 0.05$ ) bağlı olarak ise anlamlı olduğunu gösterdi.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşam Doyumu, Eğitim, Spor

## Examination of the Life Satisfaction Levels of Students Receiving Education in Sports Sciences

### Abstract

The aim of this study is to examine of life satisfaction levels of students receiving education in sports science according to some variables. To this aim, individual info form and Turkish form of life satisfaction questionnaire, developed by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985) and adapted to Turkish by Kokler (1991) 4, were administered ,as a online, to 254 students from Ağrı İbrahim Çeçen University, Afyon Kocatepe University, Dumlupınar University and Karadeniz Technical University with voluntary participation. Depending on the data on gender, smoking, universities, alcohol using and family income were applied Kolmogorov-Smirnov normality test. The tests results indicated that the data are not normally distributed. Depending on the data; for gender, smoking, alcohol using Mann-Whitney U test, for universities and family income Kruskal-Wallis tests were used at the level of  $\alpha=0.05$  significance. The result showed that there was no significant differences on genders ( $Z_{0.05}$ ; -1,616;  $P>0.05$ ), smoking ( $Z_{0.05}$ ; -1,556;  $P>0.05$ ) and universities ( $X^2$  (3); 0,370;  $P>0.05$ ) according to life satisfaction levels. On the other hand; alcohol using ( $Z_{0.05}$ ; -2,008;  $P<0.05$ ) and family income ( $X^2$  (3); 10,257;  $P<0.05$ ) scores were found significant depending on life satisfaction levels.

**Keywords:** Life Satisfaction, Sports, Education

## Giriş

Hayatta mutlu bir yaşam sürdürmek insanların en önemli yaşam amaçlarından birisidir. Yüzyıllar boyunca başta felsefeciler olmak üzere düşünürlerin, sanatçıların, bilim adamlarının aradıkları önemli bir kavram olan ve aslında sadece kendi içimizde aramız gereken bir duygu ve yaşantıdır, mutluluk (Çelik, 2010). Mutluluğun nasıl yakalanabileceği, elde edildiğinde nasıl sürdürülebileceği mutluluk beklentisine sahip olan insanlar için vazgeçilmeyecek bir arayıştır. Yaşam doyumunun sağlanması için gerekli olan koşulları irdelediğimizde karşımıza çıkanlardan biri de mutluluktur (Chubon, 1987). Bireyin yaşamında algıladığı mutluluğa ilişkin değerlendirmelerini yansıtan yaşamdaki doyum düzeyinin merak edildiği ve önemsendiği toplum kesimlerinden birisi de üniversite öğrencileridir. Üniversite yılları öğrencilerin yetişkin rollerini denedikleri, çalışma yaşamına hazırlandıkları ve yaşamlarına ilişkin değerleri daha fazla idealize ettikleri bir dönemdir (Çivitçi, 2012). Özellikle yüksek öğrenim süreci, Gençler için hayata yeni bir başlangıç yapmak ve bir çoğunun alışkın oldukları ortamdan uzaklaşarak yeni bir çevreye uyum sağlamak zorunda kaldıkları ve yaşamlarında köklü değişiklikler yapmaya başladıkları süreçtir (Herken et al., 2000). Gençlerin geleceğini şekillendirmeye başladığı bu dönemde, gerek kendi hedeflerini gerçekleştirme gerekse çevresel beklentileri karşılama endişesi bu yaş grubundaki bireylerin yaşam doyum düzeyini önemli derecede etkilemektedir (Alleyne et al, 2010).

İnsanların sahip oldukları yaşam koşullarını değerlendirmeleri için en iyi yöntemlerden biri yaşam doyumunu düzeylerini öğrenmektir. Dünya ekonomik kalkınma ve işbirliği (2014) verilerine göre insanların yaşam doyumunda mutluluğa ulaşmalarını etkileyen faktörlerin başında sağlık durumları gelmektedir (Organisation for Economic Co-operation and Development, 2014). Buradan hareketle bu çalışmada da yaşam doyum düzeyi ,sağlığı etkileyen faktörler ön planda tutularak incelenecektir. Yaşam boyunca, özellikle gençlik ve adolesan dönemlerinde edindiğimiz alkol ve sigara kullanımı gibi alışkanlıklar ilerleyen dönemlerdeki sağlık durumumuz hakkında belirleyici olmaktadır (Özcebe, 2008; Bilici, Uyar, Beyhan, & Sağlam, 2012). Dünya nüfusunun üçte birinin bağımlısı olduğu ve önemli sağlık sorunlarına yol açan sigaranın her yıl yüz bini Türkiye’ de olmak üzere dünyada toplam 5 milyon insanın ölümüne neden olduğu bilinmektedir (World Health Organization, 2012). Giderek yaygınlaşan alkol tüketimi ise dünyada sigara ve hipertansiyondan sonra en yaygın ölüm nedeni olarak yer almaktadır (Anderson & Baumberg, 2006). Tüm yaş gurupları için önemli sağlık sorunlarına yol açan alkol tüketimi son yıllarda özellikle gençler arasında yaygınlaşmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2011). Ayrıca bazı çalışmalar, üniversite öğrencileri ve genç yetişkinler arasında alkol tüketiminden kaynaklanan hastalıklarda ve ölümlerde önemli artışlar olduğunu göstermektedir (Wicki, Kuntche, & Gmel, 2010).

Yaşam doyumunu genel olarak bireyin sahip olduğu yaşam koşullarından duyduğu memnuniyet olarak ifade edilmektedir (Telman & Ünsal, 2004). Aynı zamanda bireylerin sahip olmak istedikleri şartlardan önem sırasına göre en önde olanlara ne kadar ulaşabildiklerini belirleyen bilişsel bir sorgulamadır (Pavot & Diener, 1993). Bir insanın hayatında koyduğu hedeflere ve bu hedeflerin ne kadarına ulaştığını, arzu ettiği yaşam koşulları ve bu koşulların ne kadarına sahip olduğunun karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan bir durum ya da sonuçtur (Altay & Avcı, 2009). Bununla birlikte , yaşam doyumunu etkileyen bir çok faktör bulunmaktadır (Diener & Suh, 1997). Gençlerin yetişmiş olduğu çevre ,ailesinin sosyo-ekonomik durumu, sosyal ve sportif aktivitelere katılım düzeyi alkol ve sigara kullanımına karşı tutumları yaşam doyumunu etkileyen faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır (Andrews, F, & Withey, S, 1976; Eurostat Statistics Explained, 2015; Çivitçi, 2012; Gençay & Akkoyunlu, 2012; Yazıcı,

2008). Üniversite hayatında öğrencilerin dahil olduğu yeni sosyal çevre ve kent ortamı öğrencilerin arkadaş edinmelerini ve yeni ortamda kabul görme isteklerini arttıracaktır. Eğer öğrenciler bu durumla başa çıkamazsa ; kaygı, çekingenlik, yüksek düzeyde anksiyete, engellenme ve başarısızlık gibi duygularla karşılaşması kaçınılmazdır ve budurum özellikle de kişilikleri olumsuz tutumlara yatkın olanlar öğrenciler için alkol ve sigara kullanımı büyük tehdit oluşturmaktadır (Mangır, Aral, & Baran, 1992). Bu nedenle üniversite öğrencilerinin edindikleri alışkanlıkların sahip olduğu bazı demografik özelliklerle birlikte yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmaya değer olarak görülmektedir.

### **Problem Durumu**

Mevcut araştırmalar yetişkinlerin daha yüksek seviyede yaşam doyum düzeyine sahip olduğunu, ancak bu seviyenin ergenlerde ve genç yetişkinlerde daha düşük olduğunu göstermektedir (Gilman et al, 2008). Alkol ve sigara gibi zararlı alışkanlıklara başlama dönemi genellikle ergenlik ve genç erişkinlik dönemine rastladığı için literatürde üniversite öğrencilerinin alkol ve sigara kullanımı üzerine yapılan çalışmalara sıkça rastlanmaktadır (Karam, Kypri, & Salamoun, 2007). Bunun yanında diğer çalışmalar ise düşük yaşam doyumu düzeyinin ise genç yetişkinlerde alkol, tütün ve madde kullanımı gibi olumsuz alışkanlıkları ortaya çıkardığını belirtmektedir (Piko et al, 2005). Düzenli fiziksel aktivitenin ise genç yetişkinlerde yaşam doyum düzeyini arttırdığı söylenebilir (Grant et al, 2009). Buradan hareketle bu çalışma spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet, alkol ve sigara kullanımı, aile gelir düzeyi ve öğrenim görülen üniversite değişkenlerine göre inceleme amacı taşımaktadır.

### **Yöntem**

#### **Araştırmanın Modeli**

Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin incelendiği bu çalışma betimsel bir nitelik taşımakta olup tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir. Tarama modelinde araştırmada ele alınan birey, konu, olay veya nesnenin sahip olduğu koşullar olduğu gibi tanımlanmakta ve aktarılmaktadır (Arlı & Nazik, 2001). Bu model evreni temsil eden uygun bir örneklemin, eğilim tutum veya görüşlerini nicel ya da sayısal anlamlara dönüştürerek açıklamaya çalışır (Fowler, 2008). Tarama modelinde gerçekleştirilen araştırmalar, olabildiğince fazla bireyden oluşan örneklem grupları hakkında bir çok bilgiyi bize sunduğu için oldukça avantajlıdır (Büyüköztürk et al, 2013).

#### **Araştırma Gurubu**

Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilecek olan bu araştırmanın örneklemini Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Dumlupınar Üniversitesi ve Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde spor bilimleri alanında öğrenim gören 82 si kadın 254 öğrenciden oluşmaktadır.

#### **Veri toplama Süreci**

Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerini inceleyecek olan bu araştırma da , öncelikle veri toplama araçlarının uygulanması için gerekli izinler alınmıştır. Uygulama aşamasında, veri toplama formu online olarak öğrencilerin elektronik posta adreslerine gönderilmiştir. Çalışma ile ilgili detaylı bilgilerin iletildiği form gönüllü katılım esasına dayalı bir şekilde çevrimiçi olarak araştırmacılar tarafından

toplanmıştır. Çevrimiçi anket uygulamaların iletişim teknolojilerinde yaşanan son gelişmelerle birlikte günümüzde veri elde etmek için önemli ve kullanışlı bir alternatif olduğu kabul edilmektedir (Wright, 2006; Kovic, Lulic, & Brumini, 2008).

### Veri Toplama Araçları

Araştırma için gerekli verilerin toplanmasında, araştırmacılar tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” ile birlikte Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Kökler (1991) tarafından yapılan "Yaşam Doyum Ölçeği" online olarak uygulanmıştır. Ölçek bireyin sahip olduğu yaşam koşullarının niteliğine ilişkin algılarını ve yaşamdan elde ettiği doyumunu belirten toplam beş sorudan oluşan likert tipli bir ölçektir. Her maddeden 1 den 7 ye kadar sıralanmış aralıklardan puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması yaşam doyumunu düzeyinin yüksek olduğunu belirtmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .80 ile .89 arasında değişmektedir. Ölçeğin türkçe formunun Kökler (1991) tarafından yapılan test-tekrar test güvenirliliği  $r=.85$ , madde test korelasyonları .71 ile .80 arasında bulunmuştur.

### Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizleri Windows için SPSS istatistik programının 21.0 sürümüyle yapılmıştır. Katılımcıların anket maddelerine vermiş olduğu cevaplar uygun bir şekilde sayısal ifadelerle dönüştürüldükten sonra katılımcıların yaşam doyum puanları elde edilmiştir. Elde edilen verilere cinsiyet, alkol ve sigara kullanımı, üniversite ve aile gelir düzeyi değişkenlerine bağlı olarak Kolmogorov-Smirnov normallik testi uygulandı. Verilerin normal bir dağılıma sahip olmadığı görüldü. Daha sonra cinsiyet, alkol ve sigara kullanımına bağlı olarak  $\alpha =0.05$  anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney U t-testi, üniversite ve aile gelir düzeyine göre ise Kruskal Wallis H testi uygulandı.

### Bulgular

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre yaşam doyum düzeylerini incelemek için yapılan Mann Whitney U-testi sonuçları Tablo 1’de gösterilmiştir. Buna göre spor bilimleri alanında eğitim alan kadın ve erkek öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $Z_{0.05}; -1,616; P>0.05$ ).

**Tablo 1.** Yaşam Doyumu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Yaşam Doyumu	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	P
	Kadın	82	138.27	11338.00	6169.00	-1.616	0.11
	Erkek	172	122.37	21047.00			

Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin sigara kullanımı değişkenine göre yaşam doyum düzeylerini incelemek için yapılan Mann Whitney U-testi sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir. Buna göre öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $Z_{0.05}; -1,556; P>0.05$ ).

**Tablo 2.** Yaşam Doyumu Puanlarının Sigara Kullanımı Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Yaşam Doyumu	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
	Sigara içmiyorum	197	131.35	25876.50			
	Sigara içiyorum	57	114.18	6508.50	4855.500	-1.556	0.12

Alkol kullanımı değişkenine göre yaşam doyumu düzeylerini incelemek için yapılan Mann Whitney U-testi sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir. Buna göre spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri ile alkol kullanımı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Alkol kullanmayan öğrencilerin yaşam doyumu değişkeninden almış oldukları puanlar daha yüksektir ( $Z_{0.05}$ ; -2,008;  $P < 0.05$ ).

**Tablo 3.** Yaşam Doyumu Puanlarının Alkol Kullanımı Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Yaşam Doyumu	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
	Alkol kullanmıyorum	196	132.53	25975.00			
	Alkol kullanıyorum	58	110.52	6410.00	4699.000	-2.008	0.04

Öğrencilerin öğrenim gördüğü üniversite değişkenine göre yaşam doyum düzeyleri ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Tablo 4’te gösterilmiştir. Analiz sonuçları, spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin üniversite değişkenine göre yaşam doyum düzeylerinin istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ortaya koymuştur ( $X^2(3)$ ; 0,370;  $P > 0.05$ ).

**Tablo 4.** Yaşam Doyumu Puanlarının Öğrenim Görülen Üniversite Değişkenine göre Kruskal Wallis H-testi sonuçları

Yaşam Doyumu	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sira}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>P</i>
	1	54	127.00			
	2	52	112.13			
	3	79	133.03	3.142	3	0.37
	4	69	133.14			

Aile gelir düzeyi değişkenine göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları Tablo 5'te gösterilmiştir. Analiz sonuçları, spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin aile gelir düzeyi değişkenine göre yaşam doyum düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Aile gelir düzeyi arttıkça yaşam doyum düzeyi ölçeğinden alınan puanlar artmaktadır. ( $X^2(3); 10,257; P<0.05$ ).

**Tablo 5.** Yaşam Doyumu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine göre Kruskal Wallis H-testi sonuçları

Yaşam Doyumu	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
	Seviye 1	16	127.00			
	Seviye 2	120	112.13	10.257	3	0.01
	Seviye 3	69	133.03			
	Seviye 4	49	133.14			

### Tartışma ve Sonuç

Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin bazı değişkenler açısından yaşam doyum düzeylerinin incelendiği bu çalışma da dört farklı üniversiteden veri toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişkinin olmadığı ortaya koyulmuştur. Her ne kadar anlamlı bir farklılık oluşmasada, yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlara bakıldığında kadınların erkeklerden daha yüksek yaşam doyum düzeyine sahip olduğu söylenebilir. Bu sonuç, daha önce yapılan benzer çalışmalarda da görülmektedir (Özgür, Babacan, & Durdu, 2010; Ulucan, Kılıç, Kaya, & Türkçapar, 2011; Receptoęlu, 2013; Dost, 2007; Çam & Artar, 2014).

Öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri, sigara kullanımı açısından incelendiğinde test sonuçları istatistiki olarak anlamlı bir farklılığın olmadığını ortaya koymuştur. Öğrenciler arasında sigara kullanımı ile ilgili soruya evet cevabını veren 57 kişinin olduğu görülmektedir. Sigara kullanan öğrencilerin, sigara kullanmayan öğrencilere göre yaşam doyum düzeyleri incelendiğinde sigara kullanan öğrencilerin yaşam doyum düzeyinin daha düşük olduğu görülmektedir. Bu sonuç istatistiki olarak anlamlı bulunmasa da yaşam doyum düzeylerini, sigara kullanımı değişkeni ile inceleyen çalışmalarda benzer sonuçlar ortaya koyduğu söylenebilir (Ergin, ve diğerleri, 2011; İlhan, 2013; Piper, Kenford, Fiore, & Baker, 2012; Atak, 2011). Buradan hareketle sigara kullanımının azaltılmasına yönelik yapılan ve yapılacak olan çalışmaların, gençlerin yaşam doyum düzeylerine olumlu etkiler bırakabileceği öngörülmektedir.

Farklı üniversitelerin spor bilimleri alanında eğitim alan öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada; öğrenim görülen üniversite değişkenine göre yapılan değerlendirmede yaşam doyum düzeyinden elde edilen puanların anlamlı farklılıklar oluşturmadığı görülmüştür. Bu



noktada üniversite etkisinden ziyade öğrencilerin ankette cevapladığı diğer değişkenlerin etkisinin olduğu görülmektedir.

Aile gelir düzeyi değişkenine göre üniversitelerin spor bilimleri alanında eğitim alan öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerine bakıldığında ; aile gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumu ölçeğinden alınan puanlarında anlamlı derecede arttığını görmekteyiz. Konu ile ilgili yapılan benzer çalışmalarda (Diener & Biswas-Diener, 2002; Dolan, Peasgood, & White, 2008; Kabasakal & Baş, 2013; Frijters, John, Haisken-DeNew, & Shields, 2004) gelir düzeyinin yaşam doyumunu etkileyen bir unsur olduğu görülmektedir.

Yaşam doyumu düzeyinin alkol kullanımı değişkenine göre değerlendirilen test sonuçlarına bakıldığında; spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri ile alkol kullanımı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Alkol kullanmayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri, alkol kullanan öğrencilere göre istatistiki olarak anlamlı ve yüksek çıkmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerden alkol kullanımı değişkeni ile ilgili soruya evet cevabı verenlerin sayısı 58 dir. Honkanen at al, (2012) yapmış olduğu boylamsal çalışmada alkol kullanımı ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki on beş yıl boyunca incelenmiş ve alkol kullanımının yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediğini belirtilmiştir (Koivumaa-Honkanen at al, 2012). Yaşam doyumu düzeyi ile alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında mevcut araştırmadan elde eden sonuçlar ile benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir (Massin & Kopp, 2014; Grant, Wardle, & Steptoe, 2009; İlhan, 2013; Ögel, Taner, & Eke, 2006). Elde edilen sonuçlara göre gençlerin alkol kullanım oranlarını azaltmaya yönelik çalışmaların üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu olumlu olarak etkileyebileceği söylenebilir. Bu sonuç gençler, aileler, eğitim ve devlet kurumları için gerekli çalışmaların yapılabilmesi adına elde edilen önemli bulgulardan biridir. Üniversitelerde alkol kullanımının olumsuz etkilerine yönelik bilinçlendirme çalışmaları yapılması yetkili kurumlara önerilebilir.



**KAYNAKLAR**

- Alleyne, M., Alleyne, P., & Greenidge, D. (2010). Life Satisfaction and Perceived Stress Among University Students in Barbados. *Journal of Psychology in Africa*, 291-298.
- Altay, B., & Avcı, İ. A. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlılarda özbakım gücü ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Dicle Tıp Dergisi*, 275-282.
- Anderson, P., & Baumberg, B. (2006). *Alcohol in Europe*. London: European Commission Institute of Alcohol Studies.
- Andrews, F. W., & Withey, S. (1976). *Social indicators of Well-being American Perceptions of life-quality*. New York: Plenum Press.
- Arlı, M., & Nazik, H. (2001). *Bilimsel Araştırmaya Giriş*. Ankara: Gazi kitapevi.
- Atak, H. (2011). Yetişkinliğe Geçiş Yıllarında Sigara İçme Davranışının Psikososyal Belirleyicileri ve Sigara İçmenin Yaşam Doyumu ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 29-43.
- Bilici, S., Uyar, F., Beyhan, Y., & Sağlam, F. (2012). *Besin Güvenliği*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Tarafından Reklam Kurdu Ajansı .
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Demirel, F., Akgün, Ö. E., & Karadeniz, Ş. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Chubon, R. A. (1987). Development of a Quality-of-Life Rating Scale for Use in Health-care Evaluation. *Evaluation and the Health Professions*, 10, 186-200.
- Çam, Z., & Artar, M. (2014). Ergenlikte Yaşam Doyumu Okul Türleri Bağlamında Bir İnceleme. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 23-46.
- Çelik, H. H. (2010, 4 26). *Bilim Hayatı ve Mutluluk*. Retrieved from Medimagazin Sağlık Profesyonelleri Gazetesi: <http://www.medimagazin.com.tr/authors/hakan-hamdi-celik/tr-bilim-hayati-ve-mutluluk-72-74-2419.html>
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2, 321-336.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119-169.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do We Really Know What Makes Us Happy? A Review of the Economic Literature On the Factors Associated With Subjective Well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29, 94-122.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 132-143.
- Ergin, A., Hatipoğlu, C., Bozkurt, A. İ., Bostancı, M., Atak, B. M., Kısaoğlu, S., Karasu, E. (2011). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Öz-bakım Gücü Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 4, 144-151.

- Eurostat Statistics Explained. (2015). *Quality of life in Europe - Facts and Views - Overall Life Satisfaction*. Wien: Eurostat.
- Fowler, F. J. (2008). *Survey Research Methods*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Frijters, P., John, P., Haisken-DeNew, A., & Shields, M. A. (2004). Money Does Matter! Evidence from Increasing Real Income and Life Satisfaction in East Germany Following Reunification. *The American Economic Review*, 94, 730-740.
- Gençay, S., & Akkoyunlu, Y. (2012). Beden Eğitimi ve Bilgisayar Öğretmeni Adaylarının Yaşam Doyumu ve Fiziksel Benlik Algılarının Karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6, 316-323.
- Gilman, R., Huebner, S., Tian, L., Park, N., O'Byrne, J., Schiff, M., Langknecht, H. (2008). Cross-National Adolescent Multidimensional Life Satisfaction. *Journal Youth and Adolescence*, 142-154.
- Grant, N., Wardle, J., & Steptoe, A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behavior: a cross-cultural analysis of young adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, 259-268.
- Grant, N., Wardle, J., & Steptoe, A. (2009). The Relationship Between Life Satisfaction and Health Behavior: A Cross-cultural Analysis of Young Adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16, 259-268.
- Herken, H., Bodur, S., & Kara, F. (2000). Üniversite öğrencisi kızlarda madde kullanımı ile kişilik ve ruhsal belirti ilişkisi. *Klinik psikiyatri*, 40-45.
- İlhan, T. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Amaçları ve Madde Kullanımı. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6, 183-196.
- Kabasakal, Z., & Baş, A. U. (2013). Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Problem Çözme Becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2, 27-35.
- Karam, E., Kypri, K., & Salamoun, M. (2007). Alcohol use among college students: an international perspective. *Current Opinion In Psychiatry*, 213-221.
- Koivumaa-Honkanen, H., Kaprio, j., Korhonen, T., Honkanen, R., Heikkila, K., & MKoskenvuo. (2012). Self-reported Life Satisfaction and Alcohol use: A 15-year follow-up of Healthy Adult Twins. *Alcohol and Alcoholism*, 47, 160-168.
- Mangır, M., Aral, N., & Baran, G. (1992). *Yurtlarda Kalan Üniversite Öğrencilerinin Sigara ve Alkol Kullanımlarının İncelenmesi*. Ankara: A. Ü. Ziraat Fakültesi Yayınları.
- Massin, S., & Kopp, P. (2014). Is life satisfaction hump-shaped with alcohol consumption. *Addictive Behaviors*, 39, 803-810.
- McCalb, A., & Edgil, A. (1994). Self-concept and self-care practices of healthy adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 233-238.
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2014). *OECD Better Life Initiative*. Paris: OECD.
- Ögel, K., Taner, S., & Eke, C. Y. (2006). Onuncu Sınıf Öğrencileri Arasında Tütün, Alkol ve Madde Kullanım Yaygınlığı. *Bağımlılık Dergisi*, 7, 18-23.

- Özcebe, H. (2008). *Gençler ve Sigara*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Tarafından Klasmat Matbaacılık.
- Özgür, G., Babacan, A., & Durdu, B. (2010). Evde ve Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1, 25-32.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Piko, B., Luszczynska, A., Gibbons, F., & Teközel, M. (2005). A culture-based study of personal and social influences of adolescent smoking. *European Journal of Public Health*, 393-398.
- Piper, M. E., Kenford, S., Fiore, M. C., & Baker, T. B. (2012). Smoking Cessation and Quality of Life: Changes in Life Satisfaction Over 3 Years Following a Quit Attempt. *Annals of Behavioral Medicine*, 43, 262-270.
- Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumları ile Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 311-326.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2011). *Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı*. Ankara: Pozitif Matbaa.
- Telman, N., & Ünsal, P. (2004). *Çalışan Memnuniyeti*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Ulucan, H., Kılıç, M., Kaya, K., & Türkçapar, Ü. (2011). Beden Eğitimi Spor Yüksekokullarında Öğrenimlerine Devam Eden Öğrencilerin Umutsuzluk ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13, 349-356.
- Wicki, M., Kuntche, E., & Gmel, G. (2010). Drinking at European universities? A review of students' alcohol use. *Addictive Behaviors*, 913-924.
- World Health Organization. (2012). *Tobacco Control in Turkey*. Copenhagen: World Health Organization Regional Office For Europe.
- Yazıcı, H. (2008). Personality, Depressive Symptoms and Smoking Status Among Turkish University Students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36, 799-810.