



## Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi

Ramazan Erdoğan<sup>1</sup>, Ercan Tizar<sup>2</sup>, Savaş Ayhan<sup>3</sup>, İrem Akpolat<sup>3</sup>

1 Bitlis Eren Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bitlis, Türkiye

2 Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Diyarbakır, Türkiye

3 Memorial Diyarbakır Hastanesi, Diyarbakır, Türkiye

Geliş: 02.01.2023; Revizyon: 08.03.2023; Kabul Tarihi: 14.03.2023

### Öz

**Giriş:** Egzersiz bağımlılığı, artan egzersiz miktarının kişilerin fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak problem yaşamasına ve bunun neticesinde sağlık sorunlarıyla karşılaşmasına yol açmaktadır. Bireylerin yaşamlarını sağlıklı bir biçimde devam ettirebilmesi için özellikle üniversite döneminde egzersiz ve sağlıklı yaşam davranışlarının kazandırılması önem teşkil etmektedir.

**Amaç:** Bu çalışmada üniversite döneminde öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerini ve sağlıklı yaşam becerilerini belirleyerek, ilerleyen yaşamlarını sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine katkı sunmaktır.

**Yöntemler:** Araştırma grubunu Bitlis Eren ve Dicle Üniversitesinde öğrenimine devam eden 406 (191 kadın, 215 erkek) gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında ; “Kişisel Bilgi Formu”, ve öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerini belirlemek için “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” ile sağlıklı yaşam düzeylerini belirlemek için “Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği” kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırma grubunun, egzersiz yapma durumu ve cinsiyet değişkeniyle sağlıklı yaşam becerileri ve egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Araştırma grubunun egzersiz bağımlılığı açısından erkek öğrencilerin daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları görülmüştür. Öğrencilerin sağlıklı yaşam becerileri açısından kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırma grubunun egzersiz sıklığı değişkeni ile egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam, sağlıklı yaşam becerileri ölçeği toplam ve ölçek tüm alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Araştırma grubunda dört gün ve üzeri egzersiz sıklığına sahip öğrencilerin diğer gruptaki öğrencilere göre egzersiz ve sağlıklı yaşam puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve genel olarak öğrencilerin bağımlı grupta yer aldıkları belirlenmiştir.

**Sonuç:** Öğrencilerin egzersiz bağımlılıkları ile sağlıklı yaşam becerileri davranışları iyi düzeyde olduğu, sağlıklı yaşam becerileri ve egzersiz bağımlılığı arasında pozitif ve yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ve en önemlisi sağlıklı yaşam biçimi davranışları hakkında bilgilendirmeler yapılması gelecek nesillerin daha sağlıklı olması açısından önem teşkil edeceği düşünülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Egzersiz bağımlılığı, Sağlıklı yaşam, Öğrenci

DOI: 10.5798/dicletip.1267192

**Yazışma Adresi / Correspondence:** Ramazan Erdoğan, Bitlis Eren Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bitlis, Türkiye e-mail: ramaznerdogan@hotmail.com

## Examination of University Students' Exercise Addiction and Healthy Lifestyle Behaviors

### Abstract

**Background:** Exercise addiction causes people to experience physical, physiological and psychological problems due to the increased amount of exercise and as a result, to encounter health problems. In order for individuals to continue their lives in a healthy way, it is important to gain exercise and healthy living behaviors, especially during the university period.

**Aim:** In this research, by determining the exercise addiction levels and healthy life skills of the students during the university period, to contribute to a healthy life in their later life.

**Method:** The research group consists of 406 (191 female, 215 male) volunteer students continuing their education at Bitlis Eren and Dicle University. In the collection of data; "Personal Information Form", "Exercise Addiction Scale" to determine students' exercise addiction levels, and "Healthy Living Skills Scale" to determine healthy life levels were used.

**Results:** It was observed that there was a significant relationship between the study group's exercise status and gender, and between healthy living skills and exercise addiction. It was observed that the male students of the research group had a higher average score in terms of exercise addiction. In terms of students' healthy living skills, it was determined that the average score of female students was higher than male students. It was determined that there was a statistically significant difference between the exercise frequency variable of the study group and the total exercise addiction scale, the healthy living skills scale total, and the mean scores of all sub-dimensions of the scale ( $p < 0.05$ ). It has been determined that the students who have exercise frequency of four days or more in the research group have higher exercise and healthy life scores than the students in the other groups, and that the students are in the dependent group in general.

**Conclusion:** It was determined that students' exercise addiction and healthy life skills behaviors were at a good level, and there was a positive and high level relationship between healthy living skills and exercise addiction. In this context, it is thought that informing students about exercise addiction and, most importantly, healthy lifestyle behaviors will be important for future generations to be healthier.

**Keywords:** Exercise addiction, Healthy life, Student.

## GİRİŞ

Günümüzde gelişen teknolojiyle birlikte ortaya çıkan hareketsiz yaşam tarzı neticesinde toplumlarda sağlık problemleri görülmeye başlanmış olup, uzmanlar oluşan bu sağlık problemlerin giderilmesinde egzersizin önemli bir rolü olduğunu ifade etmişlerdir. Bu bilgiler doğrultusunda egzersiz bireylerin fiziksel, fizyolojik ve ruhsal açıdan organizmaya olumlu katkılar sağladığı düşünülmektedir<sup>1</sup>.

Egzersiz, planlı ve programlı, istendik ve aynı zamanda bireylerin fiziksel uygunluk özelliklerinin bir kısmını korumak veya geliştirmek amaçlı yapılan düzenli ve sürekli etkinlikler olarak ifade edilir<sup>2</sup>. Son zamanlarda spor uzmanları egzersizin faydalarının yanında zararlı yönlerinin de olabileceğini belirterek, bu konu üzerine araştırmalar yapılmıştır<sup>3</sup>. Egzersizin uzmanlar tarafından belirtilen düzeyden fazla uygulanması vücutta fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak bağımlılık

yarattığı ifade edilmektedir. Bu düşünceden hareketle spor bilimciler egzersizi gerekenden fazla yapılmasının neticesinde bireyde bağımlılık oluşturacağını belirtmişlerdir<sup>4</sup>.

Bağımlılık, alışkanlık oluşturan maddeye zorunlu ihtiyaç ve kullanım olarak ifade edilmesinin yanı sıra, son yıllarda "bağımlılık" ifadesinde farklılıklar meydana gelmiş ve önceki yıllarda psikoaktif maddelerle ilişkilendirilirken günümüzde ise maddelere karşı direnç gösteremeyen veya davranışsal bağımlılık biçiminde tanımlanmıştır<sup>5</sup>. Bağımlılık kavramı uzun bir süre fiziksel ile ruhsal açıdan bağımlılık şeklinde ifade edilmiştir. Fiziksel bağımlılık, bireyin maddeyi fiziksel olarak arz etmesi olarak tanımlanırken, ruhsal bağımlılık ise bireyin duygusal olarak açıdan haz veya doyum duygusuna ulaşması olarak tanımlanır. Bireylerin aşırı istekli olması, engellerinin bulunmasına rağmen bilinçsizce

aşırı egzersiz yapması, yapılan egzersizin süresiyle yoğunluğunun artırılması, egzersiz yapmaktan dolayı arkadaş ile aileye zaman ayıramama, egzersiz nedeniyle sosyal etkinliklere katılamama ve aynı zamanda var olan çevresini yeniden düzenleme egzersiz bağımlılığı olarak ifade edilir<sup>6</sup>.

Sağlıklı bir yaşamın sürdürülebilmesi için en önemli etkenlerden biride egzersizdir. Egzersiz ve sağlıklı yaşam davranışlarının erken yaşlarda kazandırılması bireylerin ilerleyen yaşamlarında özellikle de gençlik dönemleri olan üniversite yıllarında sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri açısından önemlidir<sup>7</sup>. Bu bilgiler doğrultusunda aşırı egzersizler bireylerin hem fiziki hem de psikolojik yönden etkilerinin olduğunun bilinmesi ve belirli bir plan dahilinde egzersiz programına katılması bireyin sağlığı açısından son derece önemlidir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin sağlıklı yaşam becerileri üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEMLER

Araştırma Bitlis Eren Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulundan etik kurul onayı alınmıştır (21/14-12-13-14).

Araştırma örneklemini Bitlis Eren Üniversitesinde (203 kişi) ve Dicle Üniversitesinde (203 kişi) öğrenim gören 406 (191 kadın, 215 erkek) gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında ölçek tercih edilirken, "Egzersiz Bağımlılığı ve Sağlıklı Yaşam Becerileri" belirlemek için betimsel tarama modelinden faydalanılmıştır. Çalışmada faydalanılan ölçek iki bölümden oluşmaktadır, ilk bölümde çalışmada yer alan öğrencilerin demografik bilgilerinin belirlenmesi için "Kişisel Bilgi Formu", diğer bölümde öğrencilerin egzersiz düzeylerini belirlemede Tekkurşun Demir ve ark., (2018) geliştirilmiş oldukları "Egzersiz Bağımlılığı" ve öğrencilerin sağlıklı yaşam düzeylerini belirlemede Genç ve

Karaman (2019) geliştirmiş oldukları "Sağlıklı Yaşam Becerileri" ölçekleri kullanılmıştır<sup>8,9</sup>.

## "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) Beşli likert tipi ölçek formunun derecelemesi;

### Derecelendirme

Kesinlikle Katılmıyorum: 1.00–1.79,

Kısmen Katılmıyorum: 1.80–2.59,

Orta Düzeyde Katılmıyorum: 2.60–3.39,

Katılıyorum: 3.40–4.19,

Kesinlikle Katılıyorum: 4.20–5.00

### Puan sınırları

1-17 Normal Grup

18-34 Az Riskli Grup

35-51 Risk Grubu

52-69 Bağımlı Grup

70-85 Yüksek Düzeyde Bağımlı Grup " olarak değerlendirildi.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması araştırmacılar tarafından yapılmış olup, "KMO (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) değeri,891", Bartlett Testi 1085,010" ve "(Cronbach Alpha)  $\alpha = 0.88$ " olarak belirlenmiştir.

### "Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği"

Dörtlü likert tipinde bir ölçek olup, "Kesinlikle Katılıyorum: 4; Hiç Katılmıyorum: 1" ifadeleri arasında değerlendirilmiş olup, ölçekten alınabilecek puanlar 21-84 arasında hesaplanmıştır.

Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması araştırmacılar tarafından yapılmış olup, "KMO (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) değeri 0,91", "Bartlett Testi 4011,35" ve "(Cronbach Alpha)  $\alpha = 0.90$ " olarak belirlenmiştir.

### Verilerin Analizi

Veriler SPSS istatistik programıyla analiz edilmiştir. Araştırma grubundaki öğrencilerin

demografik bilgileri, egzersiz bağımlılığı ile sağlıklı yaşam becerileri düzeyleri “yüzde, frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma teknikleri” tanımlayıcı istatistikler olarak özetlenmiştir. Verilerin normallik analizinden sonra grup içi karşılaştırılmalarda ikili değişkenler için Independent “Samples t” testi üç veya daha değişkenlerin karşılaştırılması için “One-Way ANOVA” testi kullanılmıştır. Anlamlılık  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

### BULGULAR

Tablo 1 değerlendirildiğinde araştırma grubunun; %53’ünün erkek, %47’sinin kadın olduğu, %34’ünün 160-170 cm, %30’unun 171-180 cm, %36’sının 181 cm ve üzeri olduğu, %42,4’ünün 61-70 kg, %32,8’inin 51-60 kg, %24,9’unun 71-80 kg olduğu ve %53’ünün orta gelir düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Öğrencilerin %11,5’inin düzenli olarak egzersiz yaptığı ve %38,2’sinin beslenme eğitimi aldıkları ve araştırma grubunun büyük çoğunluğunun haftada 3 gün ve daha az egzersiz yaptıkları görülmüştür.

**Tablo I:** Öğrencilerin Demografik Bilgileri

		Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	215	53
	Kadın	191	47
Boy (cm)	160-170	138	34
	171-180	122	30
	181 cm ve üzeri	146	36
Vücut Ağırlığı (kg)	51-60	133	32,8
	61-70	172	42,4
	71-80	101	24,9
Düzenli Egzersiz Yapma Durumu	Evet	31	11,5
	Hayır	62	23
	Kısmen	95	35,3
Algılanan Gelir Durumu	Düşük	92	22,7
	Orta	215	53
	İyi	99	24,4
Beslenme Eğitimi Aldınız mı?	Evet	155	38,2
	Hayır	251	61,8
Haftalık Egzersiz Yapma Durumu	1 gün	92	22,7
	2 gün	76	18,7
	3 gün	130	32
	4 gün	108	26,6

Tablo 2 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyet değişkeni egzersiz bağımlılığı ölçeği alt

boyutlarından tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu puan ortalaması arasında anlamlı bir farklılık belirlenirken ( $p < 0,05$ ), egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam ve aşırı odaklanma ve duygu değişimiyle bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve duygu değişimi alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p > 0,05$ ). Öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile sağlıklı yaşam becerileri ölçek toplam ve tüm alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p > 0,05$ ).

**Tablo II:** Öğrencilerin Cinsiyet Göre t Testi Analizleri

		Cinsiyet			
		$\bar{X}$	ss	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Erkek	27,86	5,25	,765	0,44
	Kadın	27,44	5,92		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Duygu Değişimi	Erkek	21,59	5,41	,832	0,40
	Kadın	21,12	5,95		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Erkek	14,97	3,93	2,209	0,02*
	Kadın	14,07	4,26		
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	Erkek	64,43	13,74	1,250	0,21
	Kadın	62,64	15,15		
Sağlığa Verilen Önem	Erkek	25,69	5,32	-,727	0,46
	Kadın	26,09	5,65		
Sağlıklı Beslenme	Erkek	16,66	2,85	-,839	0,40
	Kadın	16,91	3,04		
Sağlıkla İlgili Kaynaklara Ulaşma	Erkek	15,35	2,99	-1,350	0,17
	Kadın	15,76	3,21		
Sağlık Önceliği	Erkek	10,54	2,33	-,426	0,67
	Kadın	10,64	2,37		
Sağlıklı Yaşam Becerileri Toplam	Erkek	68,26	11,58	-,958	0,33
	Kadın	69,41	12,76		

$p < 0,05$

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların, düzenli egzersiz yapma değişkeniyle egzersiz bağımlılığı ölçek alt boyutlarından bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve duygu değişimi alt boyut puan ortalaması arasında anlamlı farklılık belirlenirken ( $p < 0,05$ ), egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam, aşırı odaklanma ve duygu gelişimi ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında ise farklılığın bulunmadığı görülmüştür ( $p > 0,05$ ). Katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumuyla sağlık önceliği alt

boyutu dışında sağlıklı yaşam becerileri ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür ( $p>0,05$ ).

**Tablo III:** Öğrencilerin Egzersiz Yapma Değişkenine Göre Varyans Analizleri

		Düzenli Egzersiz Yapma Durumu		F	Sig
		$\bar{X}$	ss		
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Evet	27,05	5,60	2,511	0,08
	Hayır	28,55	5,17		
	Kısmen	27,77	5,83		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelemesi ve Duygu Değişimi	Evet	20,57	5,44	3,391	0,03*
	Hayır	22,23	5,50		
	Kısmen	21,78	6,05		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Evet	14,53	4,26	,027	0,97
	Hayır	14,62	3,64		
	Kısmen	14,50	4,31		
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	Evet	62,16	14,39	1,818	0,16
	Hayır	65,42	13,24		
	Kısmen	64,06	15,43		
Sağlığa Verilen Önem	Evet	25,81	5,32	5,526	0,00*
	Hayır	27,18	5,18		
	Kısmen	24,79	5,76		
Sağlıklı Beslenme	Evet	16,61	2,78	3,586	0,02*
	Hayır	17,41	3,05		
	Kısmen	16,44	3,01		
Sağlıkla İlgili Kaynaklara Ulaşma	Evet	15,24	2,92	5,531	0,00*
	Hayır	16,38	3,25		
	Kısmen	15,23	3,10		
Sağlık Önceliği	Evet	10,52	2,30	2,080	0,12
	Hayır	10,96	2,10		
	Kısmen	10,34	2,60		
Sağlıklı Yaşam Becerileri Toplam	Evet	68,19	11,55	5,540	0,00*
	Hayır	71,94	12,02		
	Kısmen	66,83	12,68		

$p<0,05$

Tablo 4 değerlendirildiğinde öğrencilerin egzersiz sıklığı değişkeniyle egzersiz bağımlılığı ve sağlıklı yaşam becerileri ölçek toplam ve ölçek tüm alt boyutlar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ).

**Tablo IV:** Öğrencilerin Egzersiz Sıklığı Değişkenine Göre Varyans Analizleri

		Egzersiz Sıklığı		F	Sig
		$\bar{X}$	ss		
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1 gün	26,32	4,46	8,543	0,00*
	2 gün	26,00	5,13		
	3 gün	28,09	6,89		
	4 gün ve üzeri	29,48	4,23		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelemesi ve Duygu Değişimi	1 gün	20,17	5,08	2,696	0,04*
	2 gün	21,26	3,68		
	3 gün	21,40	6,91		
	4 gün ve üzeri	22,44	5,51		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	1 gün	13,67	4,15	21,082	0,00*
	2 gün	16,42	3,36		
	3 gün	12,86	4,26		
	4 gün ve üzeri	16,00	3,28		
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	1 gün	60,17	12,87	5,451	0,00*
	2 gün	63,68	11,30		
	3 gün	62,36	17,74		
	4 gün ve üzeri	67,92	12,16		
Sağlığa Verilen Önem	1 gün	26,44	2,94	22,362	0,00*
	2 gün	24,61	5,63		
	3 gün	23,72	7,02		
	4 gün ve üzeri	28,89	2,86		
Sağlıklı Beslenme	1 gün	16,55	2,32	12,550	0,00*
	2 gün	17,42	2,13		
	3 gün	15,70	3,60		
	4 gün ve üzeri	17,81	2,57		
Sağlıkla İlgili Kaynaklara Ulaşma	1 gün	14,39	2,85	5,951	0,00*
	2 gün	15,67	2,23		
	3 gün	16,03	3,48		
	4 gün ve üzeri	15,87	3,12		
Sağlık Önceliği	1 gün	10,91	1,31	28,880	0,00*
	2 gün	9,38	1,87		
	3 gün	9,90	3,31		
	4 gün ve üzeri	12,00	0,00		
Sağlıklı Yaşam Becerileri Toplam	1 gün	68,30	7,88	13,275	0,00*
	2 gün	67,09	10,75		
	3 gün	63,36	16,11		
	4 gün ve üzeri	74,58	7,86		

$p<0,05$

Tablo 5 değerlendirildiğinde egzersiz bağımlılığı ve sağlıklı yaşam becerileri ölçekleri ile ölçeklerin alt boyutları arasında pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir ( $R=,536;R^2=,287;p>0,05$ ).

**Tablo V:** Ölçeklere Ait Pearson Korelasyon Analizi

Ölçekler (n:406)		Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Duygu Değişimi	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Egzersiz Bağımlılığı Toplam	Sağlığa Verilen Önem	Sağlıklı Beslenme	Sağlıkla İlgili Kaynaklara Ulaşma	Sağlık Önceliği	Sağlık Yaşam Becerileri Toplam
Egzersiz Bağımlılığı	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1	,883**	,746**	,946**	,424**	,550**	,628**	,428**	,567**
	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Duygu Değişimi	,883**	1	,817**	,967**	,315**	,591**	,605**	,383**	,514**
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	,746**	,817**	1	,894**	,276**	,500**	,437**	,241**	,404**
	Egzersiz Bağımlılığı Toplam	,946**	,967**	,894**	1	,366**	,587**	,605**	,384**	,536**
		,000	,000	,000	,000	,182	,489	,000	,548	,013
Sağlıklı Yaşam Becerileri	Sağlığa Verilen Önem	,424**	,315**	,276**	,366**	1	,696**	,705**	,751**	,945**
	Sağlıklı Beslenme	,029	,946	,474	,182	,696**	1	,780**	,585**	,868**
	Sağlıkla İlgili Kaynaklara Ulaşma	,043	,430	,933	,489	,000	,000	1	,393**	,738**
	Sağlık Önceliği	,628**	,605**	,437**	,605**	,705**	,780**	,393**	1	,774**
		,000	,045	,005	,000	,000	,000	,019	,000	,000
	Sağlık Yaşam Becerileri Toplam	,428**	,383**	,241**	,384**	,751**	,585**	,393**	1	,774**
	,215	,048	,194	,548	,000	,000	,019	,000	,000	
	,567**	,514**	,404**	,536**	,945**	,868**	,838**	,774**	1	,000
	,000	,703	,159	,013	,000	,000	,000	,000	,000	,000

Tablo 6 değerlendirildiğinde öğrencilerin egzersiz bağımlılığıyla sağlıklı yaşam becerileri arasında pozitif yüksek düzeyde bir anlamlılık bulunduğu görülmüştür ( $R=,536; R^2=,287; p>0,05$ ).

**Tablo VI:** Egzersiz Bağımlılığı ve Sağlıklı Yaşam Becerileri Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	Std. Error	$\beta$	t	p	R	R <sup>2</sup>	F	P
Egzersiz Bağımlılığı	Sağlıklı Yaşam Becerileri	19,572	3,486	,536	5,673	0,000	,536	,287	162,903	0,000

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma grubunu; Bitlis Eren Üniversitesinde (203 kişi) ve Dicle Üniversitesinde (203 kişi) öğrenim gören 406 (191 kadın, 215 erkek) gönüllü öğrenci yer almaktadır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve sağlıklı yaşam becerileri arasındaki ilişki demografik değişkenler açısından belirlenmiştir.

Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin cinsiyet değişkeniyle egzersiz bağımlılık ölçek alt boyutlarından tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu arasında anlamlılık görülürken

( $p < 0,05$ ), egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam ile diğer alt boyutlar arasında anlamlılık belirlenmiştir ( $p > 0,05$ ). Öğrencilerin cinsiyet ile sağlıklı yaşam beceriler ölçeği arasında anlamlılık görülmediği ( $p > 0,05$ ) ve sağlıklı yaşam becerileri düzeyin iyi düzeyde olduğu görülmüştür. Genel olarak egzersiz bağımlılığı durumuna göre erkek öğrencilerin, sağlıklı yaşam becerileri açısından ise kadın öğrencilerin daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları ve öğrencilerin büyük çoğunluğunun bağımlı grupta yer aldığı görülmüştür. Cicioğlu ve ark., (2019) tarafından yapılan araştırmada cinsiyet açısından erkek sporcuların egzersiz bağımlılığı puanlarının diğer gruplardaki katılımcılara göre puan ortalamalarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir<sup>10</sup>. Batu ve Aydın (2020) yaptıkları araştırmada katılımcıların cinsiyet değişkeni ile egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olmadığını ve katılımcıların bağımlı grupta yer aldığını bildirmişlerdir<sup>11</sup>. Çalmaz ve ark., (2021) tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışları ile cinsiyet arasında anlamlılık olmadığını ve sağlıklı yaşam davranışlarının orta düzeyde olduğunu bildirmişlerdir<sup>12</sup>. Dhiman, ve Chawla (2017) üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını değerlendikleri çalışmada, cinsiyet açısından anlamlı farklılık olmadığını ve öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışları düzeyinin orta düzeyde olduğunu ifade etmişlerdir<sup>13</sup>. Almutairi ve ark., (2018) Suudi Arabistan'daki üniversite öğrencilerinin sağlığı teşvik eden etkenleri incelediği çalışmada, cinsiyet, kolej, okuldaki yıl ve aile yapısının öğrencilerin sağlıklı bir yaşam tarzının önemli yordayıcıları olduğunu ve erkeklerin fiziksel aktiviteye kadınlardan daha istekli olduğunu ifade etmişlerdir<sup>14</sup>. Kayhan ve ark., (2021) fitness solanlarında spor yapan bireylerinin egzersiz bağımlılıklarını değerlendirdikleri çalışmada, katılımcıların cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ile yapılan antrenman sayısı ile egzersiz

bağımlılığı alt boyutlarında anlamlılık olduğunu ve egzersiz bağımlılığının yüksek olduğu grubun erkek katılımcılar olduğunu ifade etmişlerdir<sup>15</sup>. Yapılan farklı bir çalışmada Bakouei ve ark., (2019) üniversite öğrencilerinin akademik başarı ile sağlıklı yaşam davranışları arasında anlamlılık bulunduğunu, ailesiyle birlikte yaşayan kişilerin akademik açıdan daha başarılı olduklarını ifade etmişlerdir<sup>16</sup>. Kaplan ve Aydın (2022) üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışları ile sağlıklı yaşam davranışlarını etkileyen faktörleri inceledikleri çalışmada, genel olarak öğrencilerin %44,3'ünün sağlıklı yaşam davranışları iyi düzeyde olduğunu, eğitim süresince ailelerin yanında kalan bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürdükleri ifade etmişlerdir<sup>17</sup>. Demirel ve Cicioğlu (2020) tarafından yapılan araştırmada katılımcıların, gelir durumu, spor yaşı, branş ve cinsiyet değişkeni ile egzersiz ölçeği puan ortalamasına bakıldığında bağımlı grupta yer aldığını bildirmişlerdir<sup>18</sup>. Dervişoğlu ve ark., (2022) yaptıkları çalışmada katılımcıların vücut ağırlığı ile egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalaması açısından anlamlı farklılık olmadığı, vücut ağırlığı arttıkça egzersize duyulan ihtiyacın arttığını ifade etmişlerdir<sup>19</sup>. UllaDíez ve Pérez-Fortis (2010) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun sağlıksız bir yaşam tarzı sergilediklerini bildirmişlerdir<sup>20</sup>. Demir ve Türkeli (2019) tarafından yapılan araştırmada, katılımcıların gelir durumu ve öğrenim görülen program ile egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlılık olmadığını ve katılımcıların genel egzersiz bağımlılığı düzeyleri açısından riskli grupta olduğunu ifade etmişlerdir<sup>21</sup>. Arıcan (2021) üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışlarını incelediği çalışmada, yaş düzeyi arttıkça sağlıklı yaşam davranışları düzeyinin arttığını ve en yüksek puan ortalamasına haftada 3'den fazla egzersiz yapan grubun sahip olduğunu belirlemiştir<sup>22</sup>. Wang ve ark., (2013) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerin

büyük çoğunluğunun sağlıklı bir yaşam sergilemediğini bildirmişlerdir<sup>23</sup>. Adana ve ark., (2019) tarafından yapılan araştırmada, araştırma grubunun sağlıklı yaşam davranışlarını puan ortalamasının orta düzeyde olduğunu ve demografik özelliklerin sağlıklı yaşam davranışlarına etkisinin olduğunu ifade etmişlerdir<sup>24</sup>. Dereli ve ark., (2021) tarafından yapılan çalışmada araştırma grubunun sağlık yaşam biçimleri açısından orta düzeyde olduğunu ve demografik değişkenlerle arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemişlerdir<sup>25</sup>. Erdoğan ve Mutlu Bozkurt (2022) beden eğitimi ve spor yüksekokulu (BESYO) ve spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve sağlıklı yaşam becerilerini değerlendirdikleri çalışmada, okul türü, boy ve cinsiyet ile sağlıklı yaşam davranışları arasında anlamlılık olmadığını ve egzersiz bağımlılığı ve sağlıklı yaşam becerileri ölçekleri arasında düşük seviyede pozitif yönlü ilişki bulunduğunu bildirmişlerdir<sup>26</sup>. Çebi ve İmamoğlu (2018) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışları ile cinsiyet açısından anlamlılık olmadığını ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinin daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir<sup>27</sup>.

Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin düzenli olarak egzersiz yapma durumu ile sağlık önceliği alt boyutu dışında sağlıklı yaşam becerileri ölçeği toplam ve tüm alt boyutları arasında anlamlılık olduğu görülmüştür ( $p>0,05$ ). Öğrencilerin düzenli egzersiz yapma durumu ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve duygu gelişimi alt boyutları arasında anlamlılık olduğu belirlenirken ( $p<0,05$ ), egzersiz bağımlılığı ölçek toplam, aşırı odaklanma ve duygu gelişimiyle tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında ise anlamlılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Öğrencilerin egzersiz sıklığı değişkeniyle egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam, sağlıklı yaşam becerileri ölçeği toplam ve ölçek tüm alt boyutları arasında anlamlılık belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Araştırma

grubunda 4 gün ve üzeri egzersiz sıklığına sahip öğrencilerin diğer gruplardaki öğrencilere göre egzersiz ve sağlıklı yaşam puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Arslanoğlu ve ark., (2021) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların aşırı odaklanma ve duygu gelişimi” alt boyutu hariç katılımcıların egzersiz yapma sıklıkları ile egzersiz bağımlılığı ölçeği ve ölçeğin alt boyutlarına ait toplam puanları arasında anlamlılık olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca çalışmada en yüksek puan ortalamasına haftada 5 ve üzeri egzersiz yapanların sahip olduğunu ifade etmişlerdir<sup>3</sup>. Nassar ve Shaheen (2014) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlığı geliştirici ölçeği toplam puanlarının düşük olduğunu belirlemişlerdir<sup>28</sup>. Nazar ve ark., (2019) yaptıkları çalışmada öğrencilerin büyük çoğunluğunun düzenli olarak egzersiz yapmadıkları ve sağlıksız yaşam davranışlarının yüksek düzeyde olduğunu ifade etmişlerdir<sup>29</sup>. Gömleksiz ve ark., (2020) tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışlarının orta seviyede olduğunu ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite alt boyutu puanlarının daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir<sup>30</sup>.

Sonuç olarak öğrencilerin; egzersiz bağımlılıkları ile sağlıklı yaşam becerileri davranışları iyi düzeyde olduğu, sağlıklı yaşam becerileri ve egzersiz bağımlılıkları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişkinin bulunduğu, öğrencilerin çoğunluğunun bağımlı grupta yer aldığı belirlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyet, egzersiz yapma durumu ile sağlıklı yaşam becerileri ve egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olduğu, gelir durumu ile önemli ölçüde ilişki olmadığı görülmüştür. Genel olarak egzersiz bağımlılığı durumuna göre erkek öğrencilerin, sağlıklı yaşam becerileri açısından ise kadın öğrencilerin daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları ve öğrencilerin büyük çoğunluğunun bağımlı grupta yer aldığı görülmüştür. Bu bilgiler



doğrultusunda öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ve en önemlisi sağlıklı yaşam biçimi davranışları hakkında bilgilendirmeler yapılması ve eğitimler düzenlenmesi gelecek nesillerin daha sağlıklı olması açısından önem teşkil edeceği düşünülmektedir.

**Etik Kurul Onayı:** Araştırma Bitlis Eren Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulundan etik kurul onayı alınmıştır (21/14-12-13-14).

**Çıkar Çatışması Beyanı:** Yazarlar çıkar çatışması olmadığını bildirmişlerdir.

**Finansal Destek:** Bu çalışma herhangi bir fontarafından desteklenmemiştir.

**Declaration of Conflicting Interests:**The authors declare that they have no conflict of interest.

**Financial Disclosure:** No financial support was received.

### KAYNAKÇA

1. Aksungur A, Göktaş B, Önder ÖR, Çankul İ. Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Davranışlarının Değerlendirilmesi. Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2019; 10 (1): 1-12.
2. Yıldırım İ, Yıldırım Y, Ersöz Y, et al. Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi. CBÜ beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi, 2017; 12(1): 43-54.
3. Arslanoğlu C, Acar K, Mor A, Arslanoğlu E. Geleceğin Antrenörlerinde Egzersiz Bağımlılığı. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2021;19(1): 137-146.
4. Hausenblas HA, Downs DS. Exercisedependence: a systematic review. Psychology of Sport and Exercise, 2002; 3(2): 89-123.
5. Katra H. Egzersiz yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısı. Bağımlılık Dergisi, 2021;22(4): 370-8.
6. Köse E, Bayköse N. Serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 2019; 2(1): 1-14.
7. Kılıç M. Kronik hastalıkların önlenmesinde davranışsal risk faktörlerinin önemi. TAF Prev Med Bull. 2011; 10(6):733-40.
8. Tekkurşun Demir G, Hazar Z, Cicioğlu Hİ (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Kastamonu Eğitim Dergisi, 2018; 26(3): 865-74.
9. Genç A, Karaman F. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği'nin Geliştirilmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2019; (7): 656-69.
10. Cicioğlu Hİ, Tekkurşun Demir G, Bulğay C, Çetin E. Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. Bağımlılık Dergisi, 2019; 20(1): 12-20.
11. Batu B, Aydın AD. Elit yüzme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2020; 5(4): 399-412.
12. Çalmaz A, Yılmazel G, Altay B. Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Davranışları ve Ruhsal Sağlık Durumu Arasındaki İlişki. Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi, 2021; 6(1): 85-93.
13. Dhiman S, Chawla GK. A study on health promoting life style of university students. Int J Res Engineering Applied Sci, 2017; 7(6): 142-51.
14. Almutairi KM, Alonazi WB, Vinluan JM, et al. Health promoting life style of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessment. BMC public health, 2018; 18(1): 1-10.
15. Kayhan RF, Kalkavan A, Terzi E. (2021). Fitness salonlarında spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili değişkenler. Bağımlılık Dergisi, 2021; 22(3): 248-56.
16. Bakouei F, Omidvar S, Seyediandi SJ, Bakouei S. (2019). Are healthy life style behaviors positively associated with the academic achievement of the university students?. Journal of Advances in Medical Education&Professionalism, 2019; 7(4): 224.
17. Kaplan B, Aydın N. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Davranışları ve Bunu Etkileyen Faktörler. Göbeklitepe International Journal Of Health Sciences, 2022; 5(8): 82-7.
18. Demirel HG, Cicioğlu Hİ. Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2020; 5(3): 242-54.

19. Dervişoğlu M, Erdoğan CS, Sezer SY. Elazığ İlindeki Amatör Futbolcuların Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. Spor, Sağlık ve Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2022; 1(1): 1-8.
20. UllaDíez SM, Pérez-Fortis A. Socio-demographic predictors of health behaviors in Mexican college students. Health promotion international, 2010; 25(1): 85-93.
21. Demir GT, Türkeli A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 2019; 4(1): 10-24.
22. Arıcan HÖB. Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2021; 4(2): 59-73.
23. Wang D, Xing XH, Wu XB. Healthy life styles of university students in China and influential factors. The Scientific World Journal, 2013.
24. Adana F, Türk G, Yıldırım B, Yeşilfidan D. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve İlişkili Faktörler. Medical Sciences, 2019; 14 (1): 11-21.
25. Dereli F, Yıldırım B, Ozvurmaz S, Adana F. (2021). Üniversite Hizmet Personelinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. Life Sciences, 2021; 16 (2): 30-7.
26. Erdogan R, Mutlu Bozkurt T. (2022). The Effect of Exercise Addiction Levels of Physical Education and Sports School and Sports High School Students on Healthy Living Skills. Journal of Educational Issues, 2022; 8(1): 205-19.
27. Çebi M, & İmamoğlu O. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyete göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları. Spor Eğitim Dergisi, 2018; 2(1): 12-20.
28. Nassar OS, Shaheen A.M. (2014). Health-promoting behaviours of university nursing students in Jordan. Health, 2014; 6(19): 2756.
29. Nazar G, Stiepovic J, Bustos C. (2019). Latent class analysis of life style behavior among Chilean university students. International Journal of Health Promotion and Education, 2019; 57(2): 98-111.
30. Gömleksiz M, Yakar B, Pirinççi E. Tıp fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili faktörler. Dicle Tıp Dergisi, 2020; 47(2): 347-58.