















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.