



Egzersiz Katılımcılarının Tutkunluk Düzeylerinin, Egzersiz Davranışlarını ve Egzersize Bağımlılıklarını Belirlemedeki Rolü

The Role of Passion in Prediction of Exercise Participants' Participation Motives and Exercise Dependence

Selen KELECEK^{1*}, Atahan ALTINTAŞ¹

^{1*} Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye

Özet

Amaç: Bu çalışmanın amacı, egzersiz katılımcılarının tutkunluk düzeylerinin, egzersiz davranışlarını ve egzersize bağımlılık düzeylerini belirlemedeki rolünün araştırılmasıdır. Çalışmanın ikincil amacı ise, tutkunluk düzeylerinin cinsiyete ve egzersiz türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem: Çalışmanın örneklemini Ankara ilindeki spor merkezlerinde egzersiz yapan 40 kadın ($X_{yaş}; 33.95 \pm 4.36$), 60 erkek ($X_{yaş}; 33.88 \pm 4.64$), toplam 100 ($X_{yaş}; 33.91 \pm 4.50$) egzersiz katılımcısı oluşturmaktadır. Katılımcılara "Tutkunluk Ölçeği", "Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2", "Egzersize Bağımlılık Ölçeği-21" ve "Kişisel Bilgi Formu" uygulanmıştır. Veri analizinde betimleyici istatistik, Çoklu Adımsal Regresyon Analizi ve Çok Yönlü Varyans Analizi (2x2 MANOVA) kullanılmıştır.

Bulgular: Yapılan Çoklu Adımsal Regresyon analiz sonuçları; egzersiz katılımcılarının takıntılı tutkunluklarının içsel düzenleme alt boyutunun ($R=0.23$; $R^2=0.05$; $p<0.05$) negatif yönde belirleyicisi olduğunu, her iki tutkunluk alt boyutunun birlikte dışsal düzenleme alt boyutunun ($R=0.53$; $R^2=0.29$; $p<0.01$) belirleyicisi olduğunu ve aralarındaki ilişkinin takıntılı tutkunluk ile pozitif, uyumlu tutkunluk ile negatif olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, takıntılı tutkunluğun geri çekilme etkileri alt boyutunun ($R=0.26$; $R^2=0.07$; $p<0.05$) negatif yönde belirleyicisi olduğunu, her iki tutkunluk alt boyutunun birlikte kontrol eksikliği ($R=0.60$; $R^2=0.36$; $p<0.01$) ve tolerans alt boyutunun ($R=0.82$; $R^2=0.68$; $p<0.01$) belirleyicisi olduğunu ve aralarındaki ilişkinin takıntılı tutkunluk ile pozitif, uyumlu tutkunluk ile negatif olduğu bulunmuştur. MANOVA analiz sonuçları, tutkunluk puanlarının cinsiyete göre (Hotelling's $T^2=0.11$; $F_{(3,96)}=5.291$; $p<0.05$) farklılaştığını, ancak egzersiz türüne göre (Hotelling's $T^2=0.03$; $F_{(3,96)}=1.510$; $p>0.05$) farklılık olmadığını

*Yazışma Adresi: Selen Kelecek, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye

E-posta adresi: selenkelecek23@gmail.com

Gönderim Tarihi: 10 Nisan 2020. Kabul Tarihi: 27 Nisan 2020.

Yazar sırasına göre ORCID: 0000-0002-5870-7688; 0000-0003-1959-9706

göstermektedir. Ayrıca, Cinsiyet x Egzersiz Türü etkileşiminin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Erkek egzersiz katılımcılarının takıntılı tutkunluk düzeylerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğunu ($F_{(1,96)} = 6.99$; $p < 0.05$) ortaya konmuştur. Uyumlu tutkunluk puanlarının ise bireysel egzersiz yapan kadın ve grup egzersizi yapan erkek katılımcılarda daha yüksek olduğu gözlenmiştir ($p < 0.05$).

Sonuç: Sonuç olarak, çalışma bulguları, egzersiz katılımcılarının egzersize olan tutkunluklarının egzersiz davranışlarını ve egzersize olan bağlılıklarını etkilediğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, katılımcıların tutkunluk düzeylerinin, cinsiyet ve katıldıkları egzersiz türüne göre farklılaştığı söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Egzersiz katılımcıları, tutkunluk, egzersiz bağımlılığı, egzersiz davranışı

Abstract:

Objective: The purpose of this study was to investigate the role of passion levels as a predictor of exercise motives and exercise dependence in exercise participants. The second purpose of this study was to investigate the gender and exercise type differences in passion.

Material and Method: Forty female ($M_{age} = 33.95 \pm 4.36$) and 60 male ($M_{age} = 33.88 \pm 4.64$), totally 100 exercise participants ($M_{age} = 33.91 \pm 4.50$) voluntarily participated in this study in Ankara. Passion Scale, Behavioral Regulations in Exercise Scale, Exercise Dependence Scale-2 and Personal Information Form were administered to all participants. Data were analyzed by using descriptive statistics, Stepwise Multiple Regression Analysis and Multiple Analyses of Variance (2x2 MANOVA).

Results: Stepwise Multiple Regression Analysis revealed that obsessive passion subscale is significant predictor of internal regulation subscale ($R = 0.23$; $R^2 = 0.05$; $p < 0.05$) and withdrawal subscale ($R = 0.26$; $R^2 = 0.07$; $p < 0.05$). Analyses indicated that there were negative correlations between obsessive passion and these subscales. Beside this both harmonious and obsessive passion are significant predictors of external regulation subscale ($R = 0.53$; $R^2 = 0.29$; $p < 0.01$), lack of control ($R = 0.60$; $R^2 = 0.36$; $p < 0.01$) and tolerance subscale ($R = 0.82$; $R^2 = 0.68$; $p < 0.01$). External regulation, lack of control and tolerance subscale were found negatively correlated with obsessive passion; but positively correlated with harmonious passion. MANOVA results indicated overall significant main effects for gender (Hotelling's $T^2 = 0.11$; $F(3,96) = 5.291$;

$p < 0.05$) but not for exercise type (Hotelling's $T^2 = 0.03$; $F(3,96) = 1.510$; $p > 0.05$). MANOVA results also revealed significant Exercise Type x Gender interaction differences in passion ($p < 0.05$).

Conclusion: It can be concluded that, exercise participants' passions toward exercise plays a significant role in their exercise motives and exercise dependences. In addition, it can be said that exercise participants' passions were differed with regard to gender and exercise type.

Key words: Exercise participants, passion, exercise motives, exercise dependence

© 2020 Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. Tüm Hakları Saklıdır.

1. Giriş

Tutkunluk kavramı, son yıllarda hem egzersiz ve spor alanında (Carbonneau, Vallerand ve Massicotte, 2010; Gustafsson, Hassmen ve Hassmen, 2011; Halvari, Ulstad, Bagoien ve Skjesol, 2009; Kelecek, Altıntaş, Kara ve Aşçı, 2015) hem de rekreatif etkinlikler ve işi kapsayan diğer yaşam alanlarında (Carbonneau, Vallerand, Fernet ve Guay, 2008; Mageau ve Vallerand, 2007; Philippe, Vallerand, Houlfort, Lavigne ve Donahue, 2010; Stoeber, Harvey, Ward ve Childs, 2011; Wang ve Chu, 2007) sıklıkla ele alınmaktadır. Vallerand, Mageau, Leonard, Blanchard, Koestner, Gagne ve Marsolis (2003) tutkunluğu, bireyin hoşlandığı (hatta sevdiği), önemli bulduğu, zaman ve enerji harcadığı aktiviteye olan güçlü eğilim olarak tanımlamışlardır. Öz-Belirleme Kuramı temel alınarak ortaya atılan iki boyutlu tutkunluk modeli (Vallerand ve arkadaşları, 2003) aktivitenin birey tarafından içselleştirilmesini, diğer yaşam çıktıları ile uyumlu bir şekilde ve gönüllü katılım esası ile yürütülmesini (uyumlu tutkunluk) aynı zamanda aktiviteye verilen aşırı değer ile birlikte gelen çatışmayı, aktivite üzerindeki kontrol kaybını ve sosyal baskıyı (takıntılı tutkunluk) içermektedir. Vallerand ve arkadaşlarına (2003) göre tutkunluk, aktiviteyi içsel veya dışsal bazı güdüler ile benliğe entegre etmek ve aktiviteye bağlanmaktır. Olumlu ve olumsuz durum ve duygulanımları içinde barındıran iki boyutlu tutkunluk modelinden de anlaşılacağı gibi, tutkunluk aslında aktiviteye olan yoğun bir bağlılık olarak düşünülebilir. Bireylerin egzersize olan bağlılıkları, beraberinde bir takım davranış değişikliklerini de getirmektedir. Bu davranış değişikliklerinin nedenleri tutkunluk çerçevesinde değerlendirilebilir (Paradis, Cooke, Martin ve Hall, 2013). Değişen bu davranış kalıpları ve bunların nedenleri aynı zamanda bireylerin hayatlarında egzersizin yerini belirlemeye de yardımcı olmaktadır. Yapılan herhangi bir aktiviteye olan tutkunluğun artmasının kumar, çevrimiçi alışveriş ve oyun gibi bağımlılık

yapan davranışlara yol açabileceği yapılan araştırmalarda ortaya konmuştur (Vallerand, 2010; Wang ve Chu, 2007). Bu doğrultuda, egzersiz davranışının yoğunluğunda meydana gelen artış ve bu artışın altında yatan güdülenme, istikrar ve ilişkili diğer davranışlar ile olan bütünlük bireylerde bağılıktan bağımlılığa giden yapının oluşumunu desteklemektedir (González-Cutre ve Sicilia, 2012).

Literatürde tutkunluk kavramının, egzersiz bağımlılığı (Paradis ve arkadaşları, 2013) ve güdülenme (Parastatidou, Doganis, Theodorakis ve Vlachopoulos, 2014) ile ilişkisinin incelendiği çalışmalara rastlamak mümkündür. Ancak ülkemizde bu üç kavramın birlikte ele alındığı çalışma sayısı yetersiz kalmaktadır. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, egzersiz katılımcılarının tutkunluk düzeylerinin, egzersiz davranışlarını ve egzersize bağımlılık düzeylerini belirlemedeki rolünün araştırılmasıdır. Çalışmanın ikincil amacı ise, tutkunluk düzeylerinin cinsiyete ve egzersiz türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesidir.

2. Gereç ve Yöntem

Katılımcılar

Çalışmaya Ankara ilindeki spor merkezlerinde egzersiz yapan 40 kadın ($X_{yaş}$; 33.95 ± 4.36), 60 erkek ($X_{yaş}$; 33.88 ± 4.64), toplam 100 ($X_{yaş}$; 33.91 ± 4.50) egzersiz katılımcısı gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan bireylerin egzersiz deneyimlerinin 61.89 ± 31.85 ay olduğu ve %58'inin bireysel egzersiz; %42'sinin ise grup egzersizleri yaptığı belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Tutkunluk Ölçeği: Vallerand ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin yaptıkları aktiviteye olan tutkunluklarını ölçmektedir. Uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk olmak üzere iki alt boyut içeren ölçek; 16 maddeden (uyumlu tutkunluk 6 madde, takıntılı tutkunluk 6 madde ve tutkunluk kriteri 4 madde) oluşmakta ve 7'li Likert tipinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe örneklemini için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Kelecek ve Aşçı (2013) tarafından yapılmış ve iç tutarlık katsayıları uyumlu tutkunluk alt boyutu için 0.83, takıntılı tutkunluk için 0.78 olarak bulunmuştur.

Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2: Egzersiz yapan bireylerin güdüsel yönelimlerini belirlemek amacı ile Markland ve Tobin (2010) tarafından geliştirmiştir. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2, ondokuz madde ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar: dışsal düzenleme, içeatımla düzenleme, özdeşimle düzenleme, içsel düzenleme ve güdülenmeme alt boyutlarıdır. Ölçek "0" ve "4" arasında değişen puanlamayı kapsayan 5'li Likert ile değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Ersöz, Aşçı ve Altıparmak (2012) tarafından yapılmıştır. Ersöz, Aşçı ve Altıparmak

(2012) çalışmalarında 4 faktör yapısı belirlemişlerdir (içsel düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme, dışsal düzenleme ve güdülenmeme) ve ölçek alt boyutlarına ait alpha değerlerinin 0.69 (güdülenmeme) ile 0.81 (içsel düzenleme) arasında değiştiğini belirtmişlerdir.

Egzersize Bağımlılık Ölçeği-21: Hausenblas ve Downs tarafından 2002 yılında geliştirilmiştir. Ölçek 21 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır ve 6'lı Likert tipinde değerlendirilmektedir. Gürbüz ve Aşçı (2006)'nın yaptığı Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayıları zaman ve egzersiz tercihi alt boyutu için 0.87; kontrol eksikliği alt boyutu için 0.72; geriçekilme etkileri alt boyutu için 0.80; tolerans alt boyutu için 0.79 ve devamlılık alt boyutu için ise 0.59 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu gibi demografik bilgilerinin yanı sıra yaptıkları egzersiz türü ve süresini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Verilerin Toplanması

Katılımcılara gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra araştırmacı tarafından ölçekler uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Egzersiz katılımcılarının tutkunluk düzeylerinin egzersiz davranışlarını ve egzersize olan bağımlılıklarını belirleyip belirlemediğini incelemek amacı ile Çoklu Adımsal Regresyon Analizi; katılımcıların tutkunluk düzeylerinin cinsiyete ve egzersiz türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için ise Çok Yönlü Varyans Analizi (2x2 MANOVA) kullanılmıştır.

3. Bulgular

Çoklu Adımsal Regresyon Analizi sonucunda elde edilen bulgular; egzersiz katılımcılarının takıntılı tutkunluklarının içsel düzenleme alt boyutunun ($R=0.23$; $R^2=0.05$; $p<0.05$) negatif yönde belirleyicisi olduğunu, her iki tutkunluk alt boyutunun birlikte dışsal düzenleme alt boyutunun ($R=0.53$; $R^2=0.29$; $p<0.01$) belirleyicisi olduğunu ve aralarındaki ilişkinin takıntılı tutkunluk ile pozitif, uyumlu tutkunluk ile negatif olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, takıntılı tutkunluğun geri çekilme etkileri alt boyutunun ($R=0.26$; $R^2=0.07$; $p<0.05$) negatif yönde belirleyicisi olduğu, her iki tutkunluk alt boyutunun birlikte kontrol eksikliği ($R=0.60$; $R^2=0.36$; $p<0.01$) ve tolerans alt boyutunun ($R=0.82$; $R^2=0.68$; $p<0.01$) belirleyicisi olduğu ve aralarındaki ilişkinin takıntılı tutkunluk ile pozitif, uyumlu tutkunluk ile negatif olduğu bulunmuştur (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların Tutkunluk Düzeylerinin Egzersiz Davranışlarını ve Egzersiz Bağımlılıklarını Belirlemedeki Rolü

	Uyumlu Tutkunluk β	Takıntılı Tutkunluk β
<u>Egzersiz Davranışı</u>		
İçsel Düzenleme (R=0.23; R ² =0.05; Düzeltilmiş R ² =0.04; F _(1,98) =5.53; p<0.05)	-0.17	-0.23*
Dışsal Düzenleme (R=0.53; R ² =0.29; Düzeltilmiş R ² =0.27; F _(1,97) =19.31; p<0.01)	0.53**	-0.26*
<u>Egzersiz Bağımlılığı</u>		
Kontrol Eksikliği (R=0.60; R ² =0.36; Düzeltilmiş R ² =0.34; F _(1,97) =27.01; p<0.01)	-0.24**	0.60**
Geri Çekilme Etkileri (R=0.26; R ² =0.07; Düzeltilmiş R ² =0.06; F _(1,98) =6.79; p<0.05)	-0.01	-0.26*
Tolerans (R=0.82; R ² =0.68; Düzeltilmiş R ² =0.67; F _(1,97) =101.244; p<0.01)	-0.49**	0.78**

*p<0.05; **p<0.01

MANOVA analiz sonuçları, tutkunluk puanlarının cinsiyete göre (Hotelling's T²=0.11; F(3,96)=5.291; p<0.05) farklılaştığını, ancak egzersiz türüne göre (Hotelling's T²=0.03; F(3,96)=1.510; p>0.05) farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, Cinsiyet x Egzersiz Türü etkileşiminin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 2) (p<0.05).

Tablo 2. Katılımcıların Tutkunluk Düzeylerinin Cinsiyet ve Egzersiz Türüne Göre İncelenmesi

	Faktör	Hotelling's	F	df	n ²	p
Tutkunluk	Cinsiyet	0.111	5.921	3.96	0.10	0.007**
	Egzersiz Türü	0.032	1.510	3.96	0.03	0.226
	Cinsiyet * Egzersiz Türü	0.086	4.080	3.96	0.08	0.020*

*p<0.05; **p<0.01

Katılımcıların cinsiyetlerine göre tutkunluk düzeylerinin incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları erkek egzersiz katılımcılarının tutkunluk düzeylerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğunu (uyumlu tutkunluk için F(1,96)=5.98; takıntılı tutkunluk için F(1,96)=6.99; p<0.05) göstermiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Katılımcıların Tutkunluk Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

	Faktör/Cinsiyet	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Uyumlu Tutkunluk	Kadın	6.28	0.64	5.976	0.02*
	Erkek	6.51	0.43		
Takıntılı Tutkunluk	Kadın	2.59	1.02	6.990	0.01*
	Erkek	3.21	1.02		

*p<0.05

Katılımcıların cinsiyet ve egzersiz türü etkileşimine göre tutkunluk düzeylerinin incelenmesine yönelik yapılan ANOVA sonuçları (Tablo 4) doğrultusunda, uyumlu tutkunluk puanlarının bireysel egzersiz yapan kadın katılımcılarda ve grup egzersizi yapan erkek katılımcılarda daha yüksek olduğu gözlenmiştir (p<0.05).

Tablo 4. Katılımcıların Tutkunluk Düzeylerinin Cinsiyet ve Egzersiz Türü Etkileşimine Göre İncelenmesi

	Faktör/Etkileşim	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Uyumlu Tutkunluk	Kadın	Grup Egzersizi	6.13	4.558	0.04*
		Bireysel Egzersiz	6.41		
	Erkek	Grup Egzersizi	6.62	2.017	0.16
		Bireysel Egzersiz	6.45		
Takıntılı Tutkunluk	Kadın	Grup Egzersizi	2.55	2.017	0.16
		Bireysel Egzersiz	2.62		
	Erkek	Grup Egzersizi	2.80	2.017	0.16
		Bireysel Egzersiz	3.45		

*p<0.05

4. Tartışma

Bu çalışma egzersiz katılımcılarının tutkunluk düzeylerinin, egzersiz davranışlarını ve egzersize bağımlılık düzeylerini belirlemedeki rolünün araştırılması amacı ile yapılmıştır. Egzersiz katılımcılarının tutkunluk düzeylerinin cinsiyet ve egzersiz türüne göre farklılık gösterip göstermediği ise çalışmanın ikincil amacını oluşturmuştur.

Araştırma sonuçları ışığında katılımcıların egzersize olan tutkunluklarının egzersiz yapma nedenlerini ve egzersiz bağımlılıklarını belirlediği söylenebilir. Yapılan çalışmalar (González-Cutre ve Sicilia 2012;

Paradis ve arkadaşları, 2013; Parastatidou ve arkadaşları, 2014) takıntılı tutkunluğun egzersiz bağımlılığı semptomları ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Çalışma sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların tutkunluk düzeyleri arttıkça, egzersiz yapma nedenlerinin dışsal odaklı olma eğilimi gösterdiği söylenebilir. Bu eğilim, egzersize olan tutkunluğun zamanla bireysel gelişim ve deneyim odağından uzaklaştığını göstermektedir. Bireylerin egzersiz davranışlarında önem kazanan dışsal faktörlerin giderek egzersiz yapma nedeni haline geldiğini gösteren analiz sonuçları, bireylerin egzersize çok fazla anlam yüklemesi ve egzersizin yaşamındaki diğer kişi/olayların önüne geçmesiyle egzersize bağımlı hale geldiklerini belirtmektedir. Bu çalışma ve literatürde yer alan diğer çalışmalara (González-Cutre ve Sicilia 2012; Paradis ve arkadaşları, 2013; Parastatidou ve arkadaşları, 2014) bakıldığında, bireyler için egzersizin değerindeki değişimin, yaşamlarını ne denli etkilediğini görmek mümkündür. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, egzersize katılımın ya da egzersiz davranışının yoğunlaşmasının, özellikle takıntılı tutkunluk tarafından yönlendirildiği göz önüne alındığında, bireylerin egzersizden sağladığı faydanın biçim değiştirdiğini fark etmek olasıdır. Bunun sonucunda dışsal faktörler için yapılan bir aktivite haline egzersizin, bireylerin yaşamlarının merkezine yerleştiği görülmektedir. Erkek katılımcıların hem uyumlu hem de takıntılı tutkunluk düzeylerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olması, çalışmada yer alan erkek katılımcıların egzersizi severek yapmanın yanı sıra, kadın katılımcılara göre daha çok enerji ve zaman harcadıkları ve egzersizin erkek katılımcıların yaşamlarında kimi zaman özel hayatlarının önüne geçecek şekilde önemli olduğu şeklinde yorumlanabilir. Egzersize olan tutkunluk biçimlerindeki bu farklılık, kadın ve erkeklerin fiziksel benlik algılarındaki, sosyal fizik kaygılarındaki, egzersiz ortamındaki sosyal ilişkilerinden, egzersizin yaşamlarındaki etkisinden ya da bireysel egzersiz deneyimlerindeki farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir. Buna ek olarak, analiz sonucu elde edilen bulgular, cinsiyet ve egzersiz türü etkilemişinde de istatistiksel farklılıklar olduğunu göstermektedir. Elde edilen veriler, bireysel egzersiz yapan kadın katılımcılar ile grup egzersizi yapan erkek katılımcıların, egzersize karşı geliştirdikleri uyumlu tutkunluğun daha fazla olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, egzersize katılım davranışı çerçevesinde kadınların bireysel olmayı tercih ettiği, egzersiz sırasında kendi ile kalmak istediği veya bu deneyimi tek başına yaşamak istediği; erkeklerin ise birlikte olmak ve egzersiz ortamının getirdiği sosyalleşmenin tercih ettiği şeklinde yorumlanabilir.

Sonuç olarak, çalışma bulguları, egzersiz katılımcılarının tutkunluk düzeylerinin egzersiz davranışlarını ve egzersize olan bağımlılıklarını etkilediğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, katılımcıların tutkunluk düzeylerinin, cinsiyet ve katıldıkları egzersiz türüne göre farklılaştığı görülmektedir.

Kaynaklar

- Carbonneau N, Vallerand RJ, Fernet C, Guay F. (2008). The role of passion for teaching in intrapersonal and interpersonal outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 100(4), 977-987.
- Carbonneau N, Vallerand RJ, Massicotte S. (2010). Is the practice of yoga associated with positive outcomes? The role of passion. *The Journal of Positive Psychology*, 5(6), 452-465.
- Ersöz G, Aşçı FH, Altıparmak E. (2012). Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 22-31.
- González-Cutre D, Sicilia A. (2012). Motivation and Exercise Dependence: A Study Based on Self-Determination Theory, *Physical Education, Recreation and Dance*, 83(2), 318-329.
- Gustafsson H, Hassmen P, Hassmen N. (2011). Are athletes burning out with passion?. *European Journal of Sport Science*, 1-9.
- Gürbüz B, Aşçı FH. (2006). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'in Egzersiz katılımcıları için psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi –Ön Çalışma– *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 3-10.
- Halvari H, Ulstad SO, Bagøien TE, Skjesol, K. (2009). Autonomy support and its links to physical activity and competitive performance: Mediations through motivation, competence, action orientation and harmonious passion, and the moderator role of autonomy support by perceived competence. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 53(6), 533-555.
- Hausenblas HA, Downs DS. (2002). Exercise dependence: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 89-123.
- Kelecek S, Altıntaş A, Kara FM, Aşçı FH. (2015). Fitness liderlerinin iş ve yaşam doyumunun belirlenmesinde tutkunluğun rolü: Ankara ili örneği. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 26 (1), 9-17.
- Kelecek S, Aşçı FH. (2013). "Tutkunluk Ölçeği"nin Üniversite Sporcuları İçin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 80-85.
- Mageau GA, Vallerand RJ. (2007). The moderating effect of passion on the relation between activity engagement and positive affect. *Motivation and Emotion*, 31, 312-321.

- Markland D, Tobin VJ. (2010). Need support and behavioural regulations for exercise among exercise referral scheme clients: The mediating role of psychological need satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 91-9.
- Paradis KF, Cooke LM, Martin LJ & Hall CR. (2013). Too much of a good thing? Examining the relationship between passion for exercise and exercise dependence, *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 493-500.
- Parastatidou IS, Doganis G, Theodorakis Y, Vlachopoulos SP. (2014). The Mediating Role of Passion in the Relationship of Exercise Motivational Regulations with Exercise Dependence Symptoms, *Int J Ment Health Addiction*, 12, 406–419.
- Philippe FL, Vallerand RJ, Houliort N, Lavigne GL, Donahue EG. (2010). Passion for an activity and quality of interpersonal relationships: The mediating role of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6), 917–932.
- Stoeber J, Harvey M, Ward JA, Childs JH. (2011). Passion, craving, and affect in online gaming: Predicting how gamers feel when playing and when prevented from playing. *Personality and Individual Differences*, 51(8), 991–995.
- Vallerand RJ, Mageau GA, Ratelle C, Leonard M, Blanchard C, Koestner R, Gagne M, Marsolais J. (2003). Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756-767.
- Vallerand RJ. (2010). On passion for life activities: The Dualistic Model of Passion. In M. P. Zanna (Ed.). *Advances in experimental social psychology* (pp. 97–193). New York, Academic Press.
- Wang C-C, Chu Y-S. (2007). Harmonious passion and obsessive passion in playing online games. *Social Behaviour and Personality*, 35(7), 997-1006.