



ISSN 1304-8120 | e-ISSN 2149-2786

Araştırma Makalesi * Research Article

Rekreatif Amaçlı Mücadele Sporlarına Katılan Sporcularda Narsistik Eğilimler ve Egzersiz Bağımlılığı

Narcissistic Tendencies and Exercise Addiction in Athletes Participating in Recreational Combat Sports*

Şinasi ÖZSAYDI

Dr., Gençlik ve Spor Bakanlığı
sinasiozsaydi@hotmail.com
Orcid ID: 0000-0003-0291-8248

Özlem Sinem USLU

Dr. Öğr. Üyesi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Eğitim Fakültesi
ozlem.uslu@alanya.edu.tr
Orcid ID: 0000-0002-7605-8511

Banu KABAK

Dr., Gençlik ve Spor Bakanlığı
denizemre35@hotmail.com
Orcid ID: 0000-0002-5848-5974

Abdullah ÇUHADAR

Arş. Gör. Dr., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Fakültesi
cuhadarabdullah42@gmail.com
Orcid ID: 0000-0001-6942-4475

Öz: Bu araştırma, narsistik kişilik özelliklerinin egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisini rekreatif mücadele sporlarına katılan sporcular özelinde incelemeyi amaçlamaktadır. Antalya ili Alanya ilçesinden uygun örnekleme ile seçilen 355 sporcu (187 erkek, 168 kadın) çalışmaya dahil edilmiştir. Veri toplama araçları olarak Narsist Kişilik Envanteri, Genişletilmiş Egzersiz Bağımlılığı Envanteri ve demografik bilgi formu kullanılmıştır. Korelasyonel tarama modeli benimsenmiş, analizlerde t-testi, ANOVA, korelasyon ve regresyon analizleri uygulanmıştır ($p < 0,05$). Kadın katılımcılar narsistik kişilik genelinde ($p = 0,040$) ve hak iddia etme/sömürü alt boyutunda ($p = 0,021$) erkeklerden yüksek puan almıştır. 22-23 yaş grubu egzersiz bağımlılığında diğer yaş gruplarından düşük puan göstermiştir ($p = 0,008$). Spor süresi arttıkça egzersiz bağımlılığı yükselmiştir ($p = 0,005$). Narsistik özellikler ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir ($r = 0,434$). Narsistik özellikler egzersiz bağımlılığı varyansının %20'sini açıklamıştır ($R^2 = 0,200$). Narsisizm egzersiz bağımlılığının önemli yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Risk faktörlerinin belirlenmesi, egzersiz bağımlılığının önlenmesi ve zararlarının azaltılması açısından kritik önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Mücadele sporcuları, narsistik kişilik, egzersiz bağımlılığı, rekreatif aktivite.

Geliş Tarihi:02.09.2025

Kabul Tarihi:29.12.2025

Yayın Tarihi:31.12.2025

Atıf: Özsaydı, Ş.; Uslu, Ö.S.; Kabak, B. & Çuhadar, A. (2025). Rekreatif amaçlı mücadele sporlarına katılan sporcularda narsistik eğilimler ve egzersiz bağımlılığı. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(3), 1257-1270. Doi: 10.33437/ksusb.1776400

Abstract: This study aimed to examine the effect of narcissistic personality traits on exercise addiction among athletes participating in recreational combat sports. A total of 355 athletes (187 males, 168 females) selected through convenience sampling from Alanya district, Antalya province, were included in the study. The Narcissistic Personality Inventory, Expanded Exercise Addiction Inventory, and demographic information form were employed as data collection instruments. A correlational survey design was adopted, and statistical analyses included t-tests, ANOVA, correlation, and regression analyses ($p < 0.05$). Female participants scored significantly higher than males on the narcissistic personality scale overall ($p = 0.040$) and on the entitlement/exploitation subscale ($p = 0.021$). The 22-23 age group demonstrated lower exercise addiction levels compared to other age groups ($p = 0.008$). Exercise addiction levels increased with longer duration of sport participation ($p = 0.005$). A positive correlation was found between narcissistic traits and exercise addiction ($r = 0.434$). Narcissistic traits explained 20% of the variance in exercise addiction. Narcissism was identified as a significant predictor of exercise addiction. Identifying risk factors is critically important for preventing exercise addiction and minimizing its potential harms.

Keywords: Combat Athletes, narcissistic personality, exercise addiction, recreational activity.

GİRİŞ

Modern yaşam koşullarında bireylerin serbest zaman aktivitelerine olan ilgisinin artması, özellikle fiziksel aktivite ve egzersiz uygulamalarının popülerlik kazanmasına neden olmuştur. Bu durum, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını geliştirmek amacıyla çeşitli spor dallarına yönelmelerini desteklemektedir (Akova ve ark., 2019). Rekreatif amaçlı serbest zaman aktivitelerine katılım, bireylerin iyi olma hallerini desteklemekte ve yaşamlarının çeşitli boyutlarını olumlu yönde etkilemektedir (Akyüz & Özbek, 2024). Karaküçük (2014) tarafından belirtildiği üzere, serbest zamanın değerlendirilmesinde yer alınan tüm faaliyetler rekreasyonel aktiviteler olarak adlandırılmakta olup, bu kategori içinde fiziksel aktivite ve spor önemli bir yer tutmaktadır.

Egzersiz, bireylerin yaşam kalitesini artırmada kritik bir rol oynayan aktiviteler arasında yer almaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, stres seviyesini azaltma, bağışıklık sistemini güçlendirme ve psikolojik iyilik hali sağlama gibi pek çok fayda sunmaktadır (Göktaş & Güzel, 2023). Ancak, egzersizin aşırı ve kontrolsüz bir şekilde gerçekleştirilmesi durumunda, bireylerde egzersiz bağımlılığı olarak tanımlanan ciddi davranış bozukluğunun gelişme riski bulunmaktadır.

Egzersiz bağımlılığı, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik kontrolsüz bir bağlılık geliştirdiği ve bu bağlılığın kişisel, sosyal ve profesyonel yaşamlarını olumsuz etkilediği bir davranışsal bağımlılık türüdür (Godoy-Izquierdo ve ark., 2023). Bu bağımlılık türü, madde bağımlılığına benzer tolerans, yoksunluk belirtileri ve sosyal işlevsellikte bozulma gibi karakteristik özellikler sergilemektedir. Egzersiz bağımlılığı, ciddi fiziksel sağlık riskleri taşımakta olup, aşırı antrenman sendromu (overtraining syndrome), kronik yaralanmalar, immün sistem baskılanması, beslenme bozuklukları ve hormonal dengesizliklere yol açabilmektedir. Psikolojik boyutta ise depresyon, anksiyete bozuklukları, obsesif-kompulsif davranışlar, sosyal izolasyon ve kişiler arası ilişkilerde ciddi sorunlar meydana gelebilmektedir. Bu durum, bireylerin iş, aile ve sosyal yaşamlarında işlevsellik kaybına neden olmakta ve yaşam kalitelerini önemli ölçüde düşürmektedir.

Mücadele sporları, rekabetçi yapıları, bireysel performans odağı ve fiziksel üstünlük gerektiren özellikleri nedeniyle egzersiz bağımlılığı açısından özel bir risk grubu oluşturmaktadır. Bu spor dalları, sporcuların fiziksel ve zihinsel dayanıklılıklarını sürekli geliştirme ihtiyacı duyduğu, bireysel başarının ön planda olduğu ve görsel sonuçların hızla gözlemlenebilir olduğu aktivitelerdir (Erbaş, 2022). Mücadele sporcularının sürekli performans geliştirme baskısı altında olmaları, fiziksel görünümünün sportif başarılarının bir göstergesi olarak algılanması ve vücut ağırlığı kontrolünün kritik önem taşıması, egzersiz bağımlılığı geliştirme riskini artıran faktörler olarak değerlendirilmektedir.

Rekreatif düzeyde mücadele sporları yapan bireyler, profesyonel sporculardan farklı bir motivasyon yapısı sergilemektedir. Bu grup, sporu meslek olarak görmeyen, sosyal etkileşim, kişisel gelişim ve fiziksel kondisyon amaçlı katılan bireylerden oluşmaktadır. Ancak, bu durum egzersiz bağımlılığı riskini ortadan kaldırmamakta, aksine farklı psikolojik dinamikler yaratabilmektedir. Ayrıca, bu spor dallarının bireysel doğası, sporcuların kişisel motivasyon kaynaklarına daha fazla bağımlı olmalarına neden olmakta ve bu durum kişilik özelliklerinin etkisini artırabilmektedir.

Narsistik kişilik özellikleri, bireyin kendini olağanüstü olarak görmesi, sürekli takdir edilme ihtiyacı ve empati eksikliği gibi davranışsal ve psikolojik eğilimleri içermektedir (Akyüz & Özbek, 2024). Bu özellikler genellikle liderlik/otorite arayışı, gösterişçilik ve hak iddia etme/sömürü gibi alt boyutlarda incelenmektedir. Narsistik bireyler, sosyal onay arayışı ve üstünlük sergileme ihtiyacı içinde olup, fiziksel aktiviteyi bu ihtiyaçlarını karşılamak için bir araç olarak kullanabilmektedirler. Literatürde, narsistik kişilik özelliklerinin egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkileri giderek daha fazla ilgi görmekte olup, narsistik bireylerin başarı ve mükemmeliyet arayışları doğrultusunda fiziksel aktiviteye aşırı önem verebilecekleri ve bu durumun egzersiz bağımlılığı geliştirme riskini artırabileceği öne sürülmektedir (Juwono ve ark., 2022).

Roberts ve ark. (2017) tarafından yapılan çalışmalar, narsistik eğilimlerin bireylerin fiziksel aktivitelerini sosyal onay kazanma veya üstünlük sergileme aracı olarak kullanabileceklerini göstermektedir. Bruno ve ark. (2014) fitness sporcuları üzerinde yaptıkları araştırmada, narsistik özelliklerin egzersiz bağımlılığını pozitif yönde yordadığını ve narsistik bireylerin fiziksel görünümünü iyileştirmek için egzersizi aşırı şekilde kullandıklarını tespit etmiştir. Miller ve Mesagno (2014) benzer şekilde narsistik özelliklerin egzersiz bağımlılığı ile pozitif ilişki gösterdiğini ve bu bireylerin egzersiz davranışlarını başkalarından onay almak için kullandıklarını bulmuştur. Bu araştırmalar, narsisizmin egzersiz bağımlılığı için önemli bir risk faktörü olduğuna işaret etmektedir.

Narsisizm ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi açıklayan iki temel teorik yaklaşım bulunmaktadır. İlk olarak, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi modeline göre, narsistik bireyler saygı görme ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını karşılamak için spor ve egzersiz gibi faaliyetlere yönelebilmektedirler (Maslow, 1943). Bu teoriye göre, mücadele sporları gibi bireysel başarı ve tanınma olanağı sunan spor dalları, narsistik bireylerin üst düzey ihtiyaçlarını karşılamak için uygun bir platform sağlamaktadır. İkinci olarak, Deci ve Ryan'ın öz-belirleme teorisi kapsamında, narsistik bireylerin genellikle dışsal motivasyon faktörlerine, özellikle başkalarının takdiri ve hayranlığına daha fazla önem verdikleri belirtilmektedir (Deci & Ryan, 2000). Bu teorik çerçeve, narsistik bireylerin mücadele sporlarında başarılı olma ve fiziksel olarak çekici bir görünüme sahip olma yoluyla başkalarından takdir kazanma motivasyonlarını açıklamaktadır.

Mevcut literatürde narsisizm ve egzersiz bağımlılığı ilişkisi genel olarak fitness ve vücut geliştirme sporcuları üzerinde incelenmiş olmakla birlikte, rekreatif amaçlı mücadele sporlarına katılan bireyler üzerinde bu konuda sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Özellikle Türkiye'de rekreatif mücadele sporcuları arasında bu ilişkiyi inceleyen araştırmaların eksikliği dikkat çekmektedir. Ayrıca, narsisizmin farklı alt boyutlarının egzersiz bağımlılığı üzerindeki farklılaşan etkilerini ortaya koyan çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Türk toplumunda geleneksel değerler ve modernleşme sürecinin bir arada yaşanması, bireylerin kişilik özelliklerini ve spor davranışlarını şekillendiren önemli bir faktördür (Hofstede, 2001). Kolektivist kültür yapısından bireyci değerlere geçiş sürecindeki toplumsal dinamikler, özellikle genç yetişkinlerde narsistik özelliklerin farklı boyutlarda ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Twenge & Campbell, 2009).

Türk toplumunda kadın sporcuların mücadele sporlarına katılımı, geleneksel cinsiyet rolleri ve kültürel beklentilerle çatışabilmektedir. Özellikle mücadele sporları gibi fiziksel temas içeren ve "erkeksi" olarak algılanan spor dallarında kadınların varlığı hem sosyal onay arayışını hem de kendini kanıtlama motivasyonunu güçlendirebilmektedir. Bu durum, kadın sporcuların narsistik özellikler geliştirmelerine ve egzersiz bağımlılığı riskinin artmasına neden olabilir. Grijalva ve ark. (2015) meta-analizi erkeklerin kadınlardan daha yüksek narsistik puanlar aldığını göstermesine rağmen, kültürel ve spor-spesifik faktörlerin bu ilişkiyi değiştirebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Mevcut çalışmalar çoğunlukla Batı kültürlerinde ve profesyonel sporcular üzerinde gerçekleştirilmiş olup, rekreatif düzeyde spor yapan Türk popülasyonuna yönelik bulguların zayıf olduğu görülmektedir. Bu durum, konunun kültürel ve spor düzeyi faktörleri göz önünde bulundurularak daha derinlemesine incelenmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Bu çalışmanın temel amacı, rekreatif amaçlı mücadele sporlarına (Taekwondo, Judo, Kick Boks, Muay Thai) katılan sporcuların narsistik kişilik özelliklerinin egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkilerini

incelemektir. Araştırmanın temel hipotezi, narsistik kişilik özelliklerinin egzersiz bağımlılığını pozitif yönde yordayacağı yönündedir. Alt hipotezler şu şekildedir:

(1) Narsisizmin farklı alt boyutları (liderlik/otorite, gösterişçilik, hak iddia etme/sömürü) egzersiz bağımlılığı üzerinde farklılaşan etkiler var mıdır?

(2) Cinsiyet, yaş ve spor deneyimi değişkenleri narsisizm-egzersiz bağımlılığı ilişkisinde anlamlı farklılıklar var mıdır?

(3) Farklı mücadele sporları branşları arasında narsistik özellikler ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar var mıdır?

Bu araştırma, literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı hedeflemekte ve rekreatif mücadele sporları alanında narsisizm-egzersiz bağımlılığı ilişkisini inceleyen bir çalışma olma özelliği taşımaktadır. Elde edilecek bulgular, spor bilimcilerinin ve antrenörlerin risk faktörlerini erken tespit edebilmeleri, sporculara yönelik özgün psikolojik destek programlarının geliştirilmesi ve uzun vadeli performans sürdürülebilirliğinin sağlanması açısından kritik önem taşımaktadır.

Özellikle egzersiz bağımlılığının erken tespiti ve müdahale stratejilerinin geliştirilmesi, sporcuların fiziksel ve psikolojik sağlıklarının korunması için hayati önem taşımaktadır. Bu çalışma, spor merkezleri ve kulüplerin sağlıklı egzersiz alışkanlıklarını destekleyen politikalar geliştirmeleri, klinisyenlerin ve sağlık profesyonellerinin bu konuda farkındalık kazanmaları için rehberlik edeceği düşünülmektedir. Ayrıca, antrenörlerin ve spor uzmanlarının risk altındaki bireyleri tanıyabilmesi ve uygun müdahale stratejilerini uygulayabilmesi açısından pratik bir katkı sağlayacaktır. Son olarak, bu çalışma gelecek araştırmalara yön vererek, egzersiz bağımlılığının önlenmesi ve tedavisine yönelik kanıt temelli müdahale stratejilerinin geliştirilmesi konusunda temel oluşturacaktır. Bu yaklaşım, bireylerin egzersizden maksimum fayda sağlarken, potansiyel zararlardan korunmalarını ve sağlıklı bir yaşam sürdürmelerini destekleyecektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, rekreatif amaçlı mücadele sporlarına (Taekwondo, Judo, Kick Boks, Muay Thai) katılan sporcularda narsistik kişilik özellikleri ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca cinsiyet, yaş, spor dalı ve spor yapma süresi değişkenlerinin bu ilişki üzerindeki etkileri araştırılmıştır.

Araştırmanın amacına uygun olarak nicel araştırma yaklaşımı benimsenmiş ve korelasyonel tarama modeli kullanılmıştır. Korelasyonel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin varlığını, yönünü ve gücünü belirlemeyi amaçlayan betimsel araştırma türüdür (Karasar, 2019). Bu model çerçevesinde, mevcut durumun betimlenmesi ve değişkenler arası ilişkilerin ortaya çıkarılması hedeflenmiştir.

Çalışma Grubu

Rekreatif amaçlı dört farklı mücadele sporuna (Taekwondo, Judo, Kick Boks, Muay Thai) katılan sporcular bu çalışmanın araştırma grubunu temsil etmektedir. Araştırma grubunun seçimi için uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Dahil edilme kriterleri: 20-30 yaş arası, en az 6 ay düzenli spor deneyimi, ciddi fiziksel veya mental sağlık sorunu bulunmayan ve çalışmaya gönüllü katılım sağlayan bireyler çalışmaya dahil edilmiştir.

Hariç tutma kriterleri: Kronik hastalık öyküsü bulunan, hamile olan, aktif olarak psikolojik tedavi gören ve anket formunu tam olarak doldurmayan katılımcılar çalışma dışında bırakılmıştır.

Çalışmaya, Antalya ili Alanya ilçesinde bulunan spor kulüplerinden 355 sporcu (%52,7 erkek ve %47,3 kadın) katılmıştır. Uygun örnekleme yönteminin kullanılması, bulguların genellenebilirliği açısından sınırlılık oluşturmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

		N	%
Cinsiyet	Erkek	187	52,7
	Kadın	168	47,3
Yaş	20-21	83	23,4
	22-23	74	20,8
	24-25	55	15,5
	26-27	46	13,0
	28-29	45	12,7
	30	52	14,6
	Branş	Taekwondo	93
Judo		85	23,9
Kick Boks		90	25,4
Muay Thai		87	24,5
Spor Yapma Yılı	1-2 Yıl	96	27,0
	3-4 Yıl	81	22,8
	5-6 Yıl	93	26,2
	7 Yıl ve Üzeri	85	23,9

Tablo 1 bulgularına göre, rekreatif mücadele sporlarına katılımında cinsiyet dağılımı dengeli olup erkekler %52,7, kadınlar %47,3 oranında temsil edilmektedir. Yaş dağılımında 20-21 yaş grubu en yüksek katılım oranını (%23,4) göstermekte, yaş artışıyla katılım azalmaktadır. Spor dalları arasında Taekwondo %26,2 ile en yüksek, Judo (%23,9), Kick Boks (%25,4) ve Muay Thai (%24,5) benzer oranlarda tercih edilmektedir. Spor deneyimi açısından 1-2 yıl (%27,0) ve 5-6 yıl (%26,2) grupları en yüksek katılımı göstermektedir

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama aracı olarak anketler kullanılmıştır. Öncelikle rekreatif amaçlı mücadele sporlarına katılan katılımcıların demografik özellikleri ile ilgili ifadeler bulunmaktadır. Veriler anketler aracılığı ile katılımcıların gönüllük esasına göre yüz yüze ve online şeklinde uygulanmıştır.

Narsist Kişilik Envanteri

Gentile ve ark. (2013) tarafından geliştirilen ölçek, 13 maddeden ve "liderlik/otorite, grandiyözite/gösterişçilik, hak iddia etme/sömürü" olarak 3 boyutlu bir yapıdan oluşmaktadır. Derecelendirmesi 1=Tamamen katılmıyorum 6=Tamamen katılıyorum arasında değişmektedir. Doğan ve Çolak (2020) tarafından Türkçe uyarlaması ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Türkçe uyarlamasından sonra ölçek yine 13 madde ama 5' li likert tipinde ve derecelendirmesi "1=Tamamen katılmıyorum 5=Tamamen katılıyorum" şeklinde değiştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri ölçeğin tamamı için ,79 liderlik/otorite ,71, gösterişçilik için ,65, hak iddia etme/sömürü için ,60 bulunmuştur. Öz damara (2004)'e göre .60 ile .80 arasında olan iç tutarlılık değerleri "oldukça güvenilir" olduğunu belirtmiştir.

Egzersiz Bağımlılığı Envanteri

Terry ve ark. (2004) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Envanteri (Exercise Addiction Inventory-EAI), egzersiz bağımlılığı riskini değerlendirmek amacıyla tasarlanmış 6 maddelik tek

boyutlu bir ölçme aracıdır. Ölçek, 5'li Likert tipi derecelendirme (1=Tamamen katılmıyorum, 5=Tamamen katılıyorum) kullanılmaktadır. Aydın ve ark. (2023) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçeğin orijinal 6 madde ve tek boyutlu yapısı korunmuştur. Türkçe uyarlama çalışmasında doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin tek boyutlu yapısını desteklemiştir ($\chi^2/df=2.98$, GFI=0.98, CFI=0.98, AGFI=0.96, RMSEA=0.05). Ölçeğin güvenirlik katsayıları omega=0.81 ve Cronbach Alpha=0.80 olarak rapor edilmiştir. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) ,72 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde normallik dağılımı, independent t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. İlk olarak, verilerin normalliği Skewness-Kurtosis değerleri incelenmiş ve Shapiro-Wilk testi yapılarak verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Ardından iki değişken arasındaki farkı incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi, gruplar arasındaki farkları incelemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Çoklu regresyon analizinde çoklu bağlantı (multicollinearity) probleminin kontrolü amacıyla VIF (Variance Inflation Factor) değerleri incelenmiş, tüm değerlerin 1,314-1,351 arasında olduğu ve kabul edilebilir sınırlar içinde bulunduğu tespit edilmiştir. Son olarak, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Verilerin düzenlenmesi ve işlenmesi için Microsoft Excel 2021, istatistiksel analizler için SPSS 27.0 paket programı kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Uygulama Süreci

Araştırmanın gerçekleştirilmesi için öncelikle Etik Kurul izni alınmış ve Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel Yayın Etik Kurulu tarafından 08.05.2025 tarihinde 28/5 karar ve toplantı sayısı ile onay verilmiştir. Veri toplama 01.06.2025-15.07.2025 tarihleri arasında online olarak gerçekleştirilmiştir. Google Forms aracılığıyla hazırlanan anket, spor kulüpleri aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Katılımcılardan elektronik ortamda gönüllülük onamı alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular ile bu bulgulara dayalı olarak yapılan yorumlar yer almaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre T testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Narsistik Kişilik Özelliği	Erkek	187	40,99	9,21	-1,203	0,040*
	Kadın	168	42,1	8,08		
Liderlik / Otorite	Erkek	187	13,53	3,78	-0,747	0,126
	Kadın	168	13,82	3,39		
Gösterişçilik	Erkek	187	15,63	4,22	-0,012	0,339
	Kadın	168	15,63	3,96		
Hak İddia Etme / Sömürü	Erkek	187	11,83	3,64	-2,28	0,021*
	Kadın	168	12,65	3,08		
Egzersiz Bağımlılığı	Erkek	187	19,81	4,94	-0,017	0,554
	Kadın	168	19,82	4,78		

$P<0,05^*$

Tablo 2' ye göre, cinsiyet değişkeninin narsistik kişilik özelliklerinin belirli alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların narsistik kişilik ölçek genelinde ve hak iddia etme/sömürü alt boyutunda erkek katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek puanlar elde ettiği saptanmıştır ($p<0,05$). Bununla birlikte, liderlik/otorite ve gösterişçilik alt boyutları

ile egzersiz bağımlılığı ölçek geneli ve alt boyutlarında cinsiyetler arası istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma gözlenmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Anova Test Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Yaş	N	X	Ss	F	p	Tukey
Narsistik Kişilik Özelliği	a-20-21	83	43,41	8,24	1,924	0,090	-
	b-22-23	74	40,66	7,68			
	c-24-25	55	42,11	10,4			
	d-26-27	46	39,59	7,76			
	e-28-29	45	42,51	8,71			
	f-30	52	39,92	9,19			
Liderlik / Otorite	a-20-21	83	14,25	3,14	0,98	0,430	-
	b-22-23	74	13,26	3,46			
	c-24-25	55	13,73	4,12			
	d-26-27	46	13,07	3,36			
	e-28-29	45	13,47	3,49			
	f-30	52	13,94	4,15			
Gösterişçilik	a-20-21	83	16,29	3,83	1,685	0,137	-
	b-22-23	74	15,49	3,55			
	c-24-25	55	15,18	5,12			
	d-26-27	46	14,87	3,64			
	e-28-29	45	16,64	4,28			
	f-30	52	15,04	4,08			
Hak İddia Etme / Sömürü	a-20-21	83	12,87	3,54	3,49	0,004*	a>f c>f
	b-22-23	74	11,92	3,1			
	c-24-25	55	13,2	3,35			
	d-26-27	46	11,65	3,41			
	e-28-29	45	12,4	3,14			
	f-30	52	10,94	3,48			
Egzersiz Bağımlılığı	a-20-21	83	20,35	4,76	2,449	0,034*	b<e
	b-22-23	74	18,24	4,6			
	c-24-25	55	20,24	5,08			
	d-26-27	46	19,91	5,6			
	e-28-29	45	21,02	4,55			
	f-30	52	19,63	4,38			

$P<0,05^*$

Tablo 3'e göre, yaş değişkeninin narsistik kişilik özellikleri ve egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Narsistik kişilik özelliği ölçeğinin geneli ve liderlik/otorite ile gösterişçilik alt boyutlarında yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Ancak hak iddia etme/sömürü alt boyutunda yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F=3,49$, $p=0,004$). Post-hoc Tukey analizi sonuçları, 20-21 yaş grubu ($\bar{X}=12,87$) ve 24-25 yaş grubunun ($\bar{X}=13,20$) 30+ yaş grubuna ($\bar{X}=10,94$) kıyasla anlamlı düzeyde yüksek puanlar aldığını göstermiştir. Egzersiz bağımlılığı ölçeğinde yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

(F=2,449, p=0,034). Post-hoc Tukey analizi sonuçları, 22-23 yaş grubunun (\bar{X} =18,24) 28-29 yaş grubuna (\bar{X} =21,02) kıyasla anlamlı düzeyde düşük puanlar aldığını göstermiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Spor Yapma Yıllarına Göre Anova Test Sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutları	Çalışma Yılı	N	X	Ss	F	p	Tukey
Narsistik Kişilik Özelliği	1-2 Yıl	96	41,00	9,06	0,459	0,711	-
	3-4 Yıl	81	41,69	8,74			
	5-6 Yıl	93	42,31	8,51			
	7 Yıl ve +	85	41,06	8,52			
Liderlik / Otorite	1-2 Yıl	96	13,03	3,67	2,156	0,093	-
	3-4 Yıl	81	13,44	3,69			
	5-6 Yıl	93	14,28	3,35			
	7 Yıl ve +	85	13,92	3,63			
Gösterişçilik	1-2 Yıl	96	15,94	4,04	0,797	0,496	-
	3-4 Yıl	81	15,74	4,29			
	5-6 Yıl	93	15,74	4,31			
	7 Yıl ve +	85	15,05	3,71			
Hak İddia Etme / Sömürü	1-2 Yıl	96	12,03	3,34	0,339	0,797	-
	3-4 Yıl	81	12,51	3,31			
	5-6 Yıl	93	12,29	3,27			
	7 Yıl ve +	85	12,09	3,73			
Egzersiz Bağımlılığı	1-2 Yıl	96	18,78	4,98	3,585	0,014*	1-2 Yıl <5-6 Yıl
	3-4 Yıl	81	19,26	4,80			
	5-6 Yıl	93	20,76	5,09			
	7 Yıl ve +	85	20,48	4,29			

P<0,05*

Tablo 4'e göre, rekreatif mücadele sporcularında spor yapma süresi ile çeşitli psikolojik değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Narsistik kişilik özelliği ölçeğinin geneli ve alt boyutlarında (liderlik/otorite, gösterişçilik, hak iddia etme/sömürü) spor yapma süresine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Egzersiz bağımlılığı ölçeğinde ise spor yapma süresine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (F=3,585, p=0,014). Post-hoc Tukey analizi sonucuna göre, 1-2 yıl spor yapanların puanları (\bar{X} =18,78), 5-6 yıl spor yapanlara (\bar{X} =20,76) göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Tablo 5. Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları

	1	2	3	4	5
1-Narsistik Kişilik Özelliği	r 1				
	p 0				
2-Liderlik / Otorite	r ,775**	1			
	p 0				
3-Gösterişçilik	r ,803**	,407**	1		
	p 0	0			
4-Hak İddia Etme / Sömürü	r ,769**	,434**	,421**	1	
	p 0	0	0		
5-Egzersiz Bağımlılığı	r ,454**	,374**	,328**	,371**	1
	p 0	0	0	0	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 5'e göre, narsistik kişilik özellikleri ile alt boyutları arasında güçlü pozitif ilişkiler tespit edilmiştir (gösterişçilik r=0,803; liderlik/otorite r=0,775; hak iddia etme/sömürü r=0,769). Narsistik kişilik özellikleri ile egzersiz bağımlılığı arasında orta düzeyde pozitif korelasyon bulunmuştur

($r=0,454$). Alt boyutlar incelendiğinde, liderlik/otorite ($r=0,374$), gösterişçilik ($r=0,328$) ve hak iddia etme/sömürü ($r=0,371$) boyutlarının tümü egzersiz bağımlılığı ile orta düzeyde pozitif ilişki göstermiştir. Tüm korelasyonlar istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,01$).

Tablo 6. Araştırmanın Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları

Değişken	B	Sdt. Hata	β	T	P	VIF
Sabit	9,261	1,126	-	8,226	0,000	-
Liderlik / Otorite	0,299	0,074	0,221	4,040	0,000	1,333
Gösterişçilik	0,177	0,065	0,149	2,736	0,007	1,314
Hak İddia Etme / Sömürü	0,303	0,079	0,212	3,850	0,000	1,351

R: ,459, R²: 0,21, p<.01

Bağımlı Değişken: Egzersiz Bağımlılığı

Tablo 6'ya göre, egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili olan bağımsız değişkenlerin çoklu regresyon analizi sonuçları değerlendirilmektedir. Modelin açıklayıcılık düzeyi $R=0,459$, $R^2=0,21$ olup, modelin toplam varyansın %21'ini açıkladığını göstermektedir ($p<0,01$). Hak iddia etme/sömürü ($\beta=0,212$, $t=3,850$, $p=0,000$) ve liderlik/otorite ($\beta=0,221$, $t=4,040$, $p=0,000$) egzersiz bağımlılığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı pozitif etkiler göstermektedir. Gösterişçilik de anlamlı bir etki yaratmaktadır ($\beta=0,149$, $t=2,736$, $p=0,007$). VIF değerlerinin 1,314-1,351 arasında olması çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermektedir. Sonuç olarak, narsistik kişiliğin tüm alt boyutlarının egzersiz bağımlılığı üzerinde anlamlı pozitif etkileri bulunmaktadır.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışmada rekreatif mücadele sporcularında narsistik kişilik özellikleri ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, narsistik kişilik özelliklerinin egzersiz bağımlılığı varyansının %21'ini açıkladığını ve önemli bir yordayıcı olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, Cohen (1988) tarafından önerilen etki büyüklüğü sınıflandırmasına göre orta düzeyde bir etki büyüklüğünü ($R^2 = 0.21$) temsil etmekte olup, pratik ve teorik açıdan anlamlı bir ilişkiyi işaret etmektedir.

Araştırmanın temel hipotezi doğrulanmış olup, regresyon analizi sonuçları "liderlik/otorite" ($\beta=0,221$), "hak iddia etme/sömürü" ($\beta=0,212$) ve "gösterişçilik" ($\beta=0,149$) alt boyutlarının egzersiz bağımlılığı üzerinde anlamlı etkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu bulgu, güncel literatürle büyük ölçüde uyumludur. Hazar ve ark. (2024) tarafından 235 sporcuyla yapılan çalışmada benzer şekilde $r=0.493$ korelasyon ve %24.3 varyans açıklama oranı bulunmuştur. Gori ve ark. (2021) çalışmasında da narsistik kişilik özelliklerinin egzersiz bağımlılığını pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Cinsiyet Farklılıklarının Değerlendirilmesi

Araştırmamızda kadın katılımcıların narsistik kişilik özelliklerinde erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek puan alması ($p=0,040$), literatürdeki genel eğilimlerden farklılık göstermektedir. Grijalva ve ark. (2015) meta-analizinde erkeklerin tipik olarak daha yüksek narsistik puanlar aldığı bulgularına karşın, bu farklılık birkaç faktörle açıklanabilir.

İlk olarak, örneklem seçiminin etkisi göz önünde bulundurulmalıdır. Uygun örnekleme yönteminin kullanılması ve araştırmanın tek bir coğrafi bölgeyle sınırlı olması, sistematik yanlılık riskini artırmaktadır. Rekreatif mücadele sporlarına katılan kadınlar, genel popülasyondan farklı motivasyon ve kişilik özelliklerine sahip olabilir.

İkinci olarak, kültürel bağlam önemli bir faktördür. Türk toplumunda mücadele sporları geleneksel olarak erkek egemen alanlar olarak algılandığından, bu alanlara katılan kadınların farklı psikolojik dinamikler sergilemesi olasıdır. Chalabaev ve ark. (2013) cinsiyet stereotiplerinin spor katılımını etkileyebileceğini belirtmiştir.

Son olarak, araştırmanın bazı metodolojik özellikleri sonuçların yorumlanmasında dikkate alınmalıdır. Ölçeğin alt boyutlarındaki psikometrik özellikler ve mevcut çalışmanın keşifsel doğası, bulguların daha geniş popülasyonlara genellenmesinde dikkatli yaklaşım gerektirmektedir. Bu nedenle, gelecek çalışmalarda farklı örneklem grupları ve coğrafi bölgelerde benzer desenlerin tekrarlanıp tekrarlanmadığının incelenmesi, bulgularımızın güvenilirliğini artıracaktır.

Yaş Faktörünün Etkisi

Araştırmamızda, narsistik kişilik özelliklerinin genelinde yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamış, ancak "hak iddia etme/sömürü" alt boyutunda 20-21 ve 24-25 yaş gruplarının 30+ yaş grubuna kıyasla daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, yaş ilerledikçe narsistik özelliklerin azaldığını göstermekte olup, Roberts ve ark. (2010) bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Egzersiz bağımlılığında ise 22-23 yaş grubunun 28-29 yaş grubuna kıyasla anlamlı düzeyde düşük puanlar aldığı saptanmıştır. 22-23 yaş grubu egzersiz bağımlılığında diğer gruplardan anlamlı derecede düşük puan almıştır ($M=18,24$, $SS=4,60$) ancak bu bulgunun etki büyüklüğü küçük düzeydedir ($\eta^2=0,03$). Bu bulgu, Lichtenstein ve ark. (2021) elit sporcularda yaptıkları araştırmanın genç yaş gruplarında egzersiz bağımlılığı riskinin daha yüksek olduğu bulgularıyla kısmen uyumludur.

Spor Süresi ve Branş Karşılaştırmaları

Spor yapma süresi ile ilgili bulgularımız, spor yapma süresi arttıkça egzersiz bağımlılığı puanlarının yükseldiğini göstermektedir. 1-2 yıl spor yapanların puanları, 5-6 yıl spor yapanlara göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Bu durum, Kostorz ve ark. (2022) çalışmasında 5 yıldan fazla antrenman deneyimi olan sporcuların daha yüksek egzersiz bağımlılığı puanları göstermesi bulgularıyla uyumludur.

Mücadele sporları branşları arasında egzersiz bağımlılığı açısından anlamlı farklılık bulunmaması, bu sporların ortak karakteristikleri (bireysel performans, fiziksel temas, rekabet) nedeniyle benzer psikolojik profillerin ortaya çıkmasıyla açıklanabilir.

Narsisizm-Egzersiz Bağımlılığı İlişkisi

Narsistik kişilik özellikleri ile egzersiz bağımlılığı arasındaki $r=0.454$ korelasyon, güncel literatürdeki bulgularla tutarlılık göstermektedir. Zeigler-Hill ve ark. (2021) tarafından 2,629 kişilik büyük örnekleme yapılan araştırma da narsizmin tüm boyutlarının egzersiz bağımlılığıyla pozitif ilişkili olduğunu doğrulamıştır.

Narsistik bireyler, diğerlerinden üstün olduklarını kanıtlamak için fiziksel yeteneklerini sergileyebilecekleri alanlar aramakta ve egzersiz bu ihtiyaç için ideal bir ortam sağlamaktadır. Deci ve Ryan'ın öz-belirleme teorisi kapsamında, narsistik bireylerin genellikle dışsal motivasyon faktörlerine, özellikle başkalarının takdiri ve hayranlığına daha fazla önem verdikleri belirtilmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma, rekreatif mücadele sporcularında narsisizm ve egzersiz bağımlılığı ilişkisini inceleyen öncü araştırmalardan biri olup, bulgular bu özel popülasyon çerçevesinde değerlendirilmelidir. Araştırma Antalya-Alanya bölgesindeki sporcularla gerçekleştirilmiş olup, farklı coğrafi ve kültürel bağlamlarda doğrulama çalışmalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Kesitsel araştırma tasarımı mevcut durumdaki ilişkileri ortaya koyarken, gelecek çalışmalarda boylamsal tasarımlarla nedensellik bağlantılarının incelenmesi bu alandaki bilgi birikimini güçlendirecektir.

Pratik Çıkarımlar ve Öneriler

Egzersiz bağımlılığının erken belirtilerini (aşırı antrenman, dinlenme günlerinde kaygı, sosyal izolasyon, yaralanmalara rağmen egzersize devam etme) tanıma konusunda eğitim alınmalıdır.

Özellikle kadın sporcuların mücadele sporlarındaki motivasyonlarını anlama ve destekleme konusunda duyarlılık göstermelidir Spor deneyimi artan sporcuları egzersiz bağımlılığı açısından daha yakından takip etmeli ve risk faktörlerini erken tespit etmelidir.

Narsistik kişilik özellikleri gösteren bireylerin egzersiz alışkanlıklarını değerlendirirken bağımlılık riskini göz önünde bulundurmalıdır.

Özellikle 24-29 yaş grubu sporcuların psikolojik iyilik hallerini yakından izlemeli ve bilişsel-davranışçı müdahale stratejilerini değerlendirmelidir.

Spor Merkezleri ve Kulüpler için:

Sağlıklı egzersiz alışkanlıklarını teşvik eden politikalar geliştirmeli ve aşırı egzersiz davranışlarını tanıyan sistemler kurmalıdır.

Üyelerin fiziksel performansla birlikte psikolojik iyilik hallerini de destekleyen bütüncül programlar uygulamalıdır.

Bu yaklaşım, bireylerin egzersizden maksimum fayda sağlarken, potansiyel zararlardan korunmalarını ve sağlıklı bir yaşam sürdürmelerini destekleyecektir.

Gelecek araştırmalarda;

Kadın sporcuların erkek egemen mücadele sporlarında narsistik eğilim geliştirme nedenlerinin ve toplumsal cinsiyet rol beklentilerinin etkisinin incelenmesi önerilmektedir. 22-23 yaş grubunun farklı egzersiz bağımlılığı profili göstermesi nedeniyle yaşa spesifik risk ve koruyucu faktörlerin araştırılması gerekmektedir. Farklı mücadele sporları branşlarında narsisizm alt boyutlarının değişen örüntüler göstermesi, spor dalına özgü psikolojik karakteristiklerin incelenmesini gerektirmektedir.

Sonuç olarak, rekreatif amaçlı mücadele sporlarına katılan bireylerde narsistik eğilimler ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Narsistik kişilik özelliklerinin tüm alt boyutlarının egzersiz bağımlılığını pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Cinsiyet faktörünün narsistik özelliklerde belirleyici olduğu, kadınların erkeklere göre daha yüksek narsistik eğilimler gösterdiği tespit edilmiştir. Spor deneyim süresi arttıkça egzersiz bağımlılığının da yükseldiği belirlenmiştir.

Bu araştırma, rekreatif mücadele sporlarında sadece fiziksel değil, psikolojik faktörlerin de dikkate alınması gerektiğini ve spor katılımcılarının ruh sağlığının göz ardı edilmemesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bulgular, egzersiz bağımlılığının önlenmesi ve sağlıklı spor kültürünün geliştirilmesi için kişilik özelliklerinin önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Bu yaklaşım, bireylerin egzersizden maksimum fayda sağlarken, potansiyel zararlardan korunmalarını ve sağlıklı bir yaşam sürdürmelerini destekleyecektir.

KAYNAKÇA

Akova, O., Şahin, G., & Öğretmenoğlu, M. (2019). Rekreasyon deneyiminin psikolojik iyi oluş üzerine etkisi: Y kuşağı üzerinde bir araştırma. *Journal of Sport Sciences Research*, 4(2), 124-139. <https://doi.org/10.25307/jssr.579581>

Akyüz, O., & Özbek, S. (2024). Beden eğitimi öğretmenlerinin bazı değişkenlere göre narsistik kişilik özelliklerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 10(4), 206-214. <https://doi.org/10.18826/useeabd.1561179>

Aydın, D., Bilge Baltacı, U., Erzen, E., Szabo, A., & Griffiths, M. D. (2023). The Turkish version of the exercise addiction inventory: Validity and reliability. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 10(2), 184-193.

Bruno, A., Quattrone, D., Scimeca, G., Cicciarelli, C., Romeo, V. M., Pandolfo, G., Zoccali, R. A., & Muscatello, M. R. (2014). Unraveling exercise addiction: The role of narcissism and self-esteem. *Journal of Addiction*, 2014, Article 987841. <https://doi.org/10.1155/2014/987841>

Bugay, A., Delevi, R., & Mullet, E. (2021). Attitude toward women in Turkey: Combined effect of sex, place, and culture. *Current Psychology*, 40(7), 3284-3292. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00273-2>

Campbell, W. K., & Miller, J. D. (Eds.). (2011). *The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118093108>

Cascio, C. N., Konrath, S. H., & Falk, E. B. (2015). Narcissists' social pain seen only in the brain. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(3), 335-341. <https://doi.org/10.1093/scan/nsu072>

Chalabaev, A., Sarrazin, P., Fontayne, P., Boiché, J., & Clément-Guillot, C. (2013). The influence of sex stereotypes and gender roles on participation and performance in sport and exercise: Review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 136-144. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.10.005>

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Davis, C. (1992). Body image, dieting behaviours, and personality factors: A study of high-performance female athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 23(3), 179-192.

Davis, C., Dionne, M., & Shuster, B. (2001). Physical and psychological correlates of appearance orientation. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 21-30. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00006-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00006-4)

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Doğan, T., & Çolak, T. S. (2020). Türkçe Narsistik Kişilik Envanteri'nin (NKE-13) psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(3), 259-267.

Erbaş, Ü. (2022). Exploring combat athletes mental toughness by their demographics. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 13(48), 638-655. <https://doi.org/10.35826/ijoes.3150>

Foster, J. D., Campbell, W. K., & Twenge, J. M. (2003). Individual differences in narcissism: Inflated self-views across the lifespan and around the world. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 469-486. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00026-6](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00026-6)

Gentile, B., Miller, J. D., Hoffman, B. J., Reidy, D. E., Zeichner, A., & Campbell, W. K. (2013). A test of two brief measures of grandiose narcissism: The Narcissistic Personality Inventory-13 and the Narcissistic Personality Inventory-16. *Psychological Assessment*, 25(4), 1120-1136. <https://doi.org/10.1037/a0033192>

Gezer, E. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin narsistik eğilimleri. *Journal of International Social Research*, 10(53), 808-815. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.20175334145>

Godoy-Izquierdo, D., Navarrón, E., López-Mora, C., Díez-Fernández, A., Vélez-Toral, M., Godoy-García, J. F., & Ramírez-Molina, M. J. (2023). Exercise addiction in the sports context: What is known and what is yet to be known. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(3), 1057-1074. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00641-9>

Gori, A., Topino, E., Pucci, C., & Griffiths, M. D. (2021). The relationship between alexithymia, dysmorphic concern, and exercise addiction: The moderating effect of self-esteem. *Journal of Personalized Medicine*, 11(11), 1111. <https://doi.org/10.3390/jpm11111111>

Göktaş, Z., & Güzel, M. C. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(1), 61-72. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1099174>

Granzio, U., Griffiths, M. D., Zou, L., Yang, P., Herschel, H. K., Junker, A., & Szabo, A. (2023). The expanded exercise addiction inventory (EAI-3): Towards reliable and international screening of exercise-related dysfunction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(6), 3678-3704. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01066-2>

Grijalva, E., Newman, D. A., Tay, L., Donnellan, M. B., Harms, P. D., Robins, R. W., & Yan, T. (2015). Gender differences in narcissism: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 141(2), 261-310. <https://doi.org/10.1037/a0038231>

Hazar, K., Koç, A. F., & Alpay, M. R. (2024). The effect of narcissistic personality traits of athletes on exercise addiction. *Annals of Applied Sport Science*, 12(1), 78-91. <https://doi.org/10.61186/aassjournal.1375>

Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations* (2nd ed.). Sage Publications.

Juwono, I. D., Tolnai, N., & Szabo, A. (2022). Exercise addiction in athletes: A systematic review of the literature. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(6), 3113-3127. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00568-1>

Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme* (7. baskı). Gazi Kitabevi.

Karasar, N. (2019). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (34. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

Koivula, N. (2001). Perceived characteristics of sports categorized as gender-neutral, feminine and masculine. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), 377-393.

Kostorz, K., Sas-Nowosielski, K., & Wieliński, D. (2022). Exercise dependence in practitioners of martial arts and combat sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16782. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416782>

Lichtenstein, M. B., Griffiths, M. D., Hemmingsen, S. D., & Støving, R. K. (2021). The prevalence of exercise addiction symptoms in a sample of national level elite athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 635418. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.635418>

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>

Messner, M. A. (2002). *Taking the field: Women, men, and sports*. University of Minnesota Press.

Miller, K. J., & Mesagno, C. (2014). Personality traits and exercise dependence: Exploring the role of narcissism and perfectionism. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(4), 368-381. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.932821>

Navabinejad, S., & Rostami, M. (2023). Mind and body in sync: The fascinating field of psychophysiology in sports. *Health Nexus*, 1(3), 38-40. <https://doi.org/10.61838/kman.hn.1.3.5>

Roberts, B. W., Edmonds, G., & Grijalva, E. (2010). It is developmental me, not generation me: Developmental changes are more important than generational changes in narcissism—Commentary on Trzesniewski & Donnellan (2010). *Perspectives on Psychological Science*, 5(1), 97-102. <https://doi.org/10.1177/1745691609357019>

Roberts, B. W., Edmonds, G., & Grijalva, E. (2017). Examining the link between narcissism and self-esteem over the lifespan. *Journal of Research in Personality*, 68, 119-132. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.01.007>

Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M. (2004). The Exercise Addiction Inventory: A New Brief Screening Tool. *Addiction Research & Theory*, 12(5), 489-499. <https://doi.org/10.1080/16066350310001637363>

Tazegül, Ü. (2013). Bazı branştaki sporcuların narsisizm düzeyleri ile sosyo-demografik özellikleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 23-32. <https://doi.org/10.17155/spd.52551>

Tazegül, Ü., & Güven, Ö. (2015). Vücut geliştirme sporcuları ile farklı spor dallarındaki sporcuların ve spor yapmayan bireylerin narsisizm seviyelerinin karşılaştırılması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 33, 465-473. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2770>

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2003). "Isn't it fun to get the respect that we're going to deserve?" Narcissism, social rejection, and aggression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(2), 261-272. <https://doi.org/10.1177/0146167202239051>

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2009). *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement*. Free Press.

Twenge, J. M., Konrath, S., Foster, J. D., Campbell, W. K., & Bushman, B. J. (2008). Egos inflating over time: A cross-temporal meta-analysis of the narcissistic personality inventory. *Journal of Personality*, 76(4), 875-928. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00507.x>

Zeigler-Hill, V., Vrabel, J. K., Sauls, D., & Lehtman, M. J. (2021). Narcissism and exercise addiction: The mediating roles of exercise-related motives. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4243. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084243>