



**T.C.**

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**YETİŞKİNLERDE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI İLE NARSİZM ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SİMARA AYBIKE UÇAR**

**BURSA**

**2019**





**T.C.**

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**YETİŞKİNLERDE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI İLE NARSİZM ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Simara Aybike UÇAR**

**DANIŞMAN**

**Prof. Dr. Nimet Haşıl KORKMAZ**

**BURSA**

**2019**

## BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

*Simara*  
Simara Aybike UÇAR  
25.06.2019

## YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Yetişkinlerde Egzersiz Bağımlılığı ile Narsisizm Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”  
adlı Yüksek Lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım  
kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

*Simara*

Tezi Hazırlayan

Simara Aybike UÇAR

*Nimet Haşıl Korkmaz*

Danışman

Prof. Dr. Nimet Haşıl KORKMAZ

Beden Eğitimi ve Spor ABD Başkanı

Prof. Dr. Nimet Haşıl KORKMAZ

*Nimet Haşıl Korkmaz*



**EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**YÜKSEK LİSANS/DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU**

**ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA**

Tarih: 25/06/2019

Tez Başlığı / Konusu: Yetişkinlerde Egzersiz Bağımlılığı ile Narsisizm Arasındaki İlişkinin İncelenmesi  
Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam x+68 sayfalık kısmına ilişkin, 20/06/2019 tarihinde şahsım tarafından TURNİTİN adlı intihal tespit programından (Turnitin)\* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 13 'tür.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

*Simara*  
25.06.2019

**Adı Soyadı:** Simara Aybike UÇAR  
**Öğrenci No:** 801670011  
**Anabilim Dalı:** Beden Eğitimi ve Spor  
**Programı:** Beden Eğitimi ve Spor  
**Statüsü:**  Y.Lisans  Doktora

**Danışman**

**Prof. Dr. Nimet Haşıl Korkmaz**

25.06.2019

\* Turnitin programına Uludağ Üniversitesi Kütüphane web sayfasından ulaşılabilir.

T.C

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

Beden Eğitimi ve Spor ana bilim dalında 801670011 numaralı Simara Aybike UÇAR'ın hazırladığı "Yetişkinlerde Egzersiz Bağımlılığı ve Narsisizm Arasındaki İlişki" konulu Yüksek Lisans çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 28.06.2019 Cuma günü 11:00-12:00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin (başarılı / başarısız) olduğuna (oybirliği/ oy çokluğu) ile karar verilmiştir.

Üye (Tez Danışmanı ve

Sınav Komisyon Başkanı)

Prof. Dr. Nimet Haşıl KORKMAZ

Bursa Uludağ Üniversitesi



Üye

Doç. Dr. Şenay ŞAHİN

Bursa Uludağ Üniversitesi.



Doç. Dr. Zekine PÜNDÜK

Balıkesir Üniversitesi



## 1. Önsöz

Yüksek lisans süresi boyunca desteklerini esirgemeyen danışmanım Prof. Dr. Nimet Haşıl KORKMAZ'a, tez konusu hakkındaki değerli fikirlerinden dolayı Dr. Recep GÖRGÜLÜ'ye, istatistiksel analiz konusunda yardımcı olan Prof. Dr. İlker ERCAN'a, bu süreçte her konuda desteklerini esirgemeyen Nazım KAPICIOĞLU ve değerli arkadaşım Funda ŞAKİR'e, son olarak canım kız kardeşime çok teşekkür ederim.





## Özet

Yazar: Simara Aybike UÇAR

Üniversite: Uludağ Üniversitesi

Ana Bilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tezin Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Sayfa Sayısı: X+ 70

Tez: Yetişkinlerde Egzersiz Bağımlılığı ile Narsisizm Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Danışmanı: Prof. Dr. Nimet Haşıl KORKMAZ

Çalışmanın amacı düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile narsisizm arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmaya Bursa ilinde spor salonlarından en az bir yıldır düzenli olarak egzersiz yapan, yaşları 18 ve 65 arasında değişen 271 birey katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Narsistik Kişilik Envanteri kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 22 paket programıyla yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk testi ile test edilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalar Mann-Whitney U testiyle yapılmıştır. Değişkenler arası ilişkiler ise Spearman's sıra korelasyon katsayısıyla incelenmiştir. Çalışmanın sonunda, katılımcıların narsisizm düzeyi ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Narsisizm boyutlarından “Üstünlük”, “Teşhircilik”, “Sömürücülük”, “Hak İddia Etme”, “Kendine yeterlilik” ve “Otorite” ile cinsiyetler arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Narsisizm ile Egzersiz Bağımlılığı alt boyutlarından “Zaman ve Egzersiz Tercihi” ve “Devamlılık” arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmaya katılanların yaşları arttıkça

narsisizm ve egzersiz bağımlılığı seviyelerinin düştüğü belirlenmiştir. Ayrıca kadınların eğitim seviyesi ilerledikçe hak iddia etme düzeyinin de arttığı bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** *Egzersiz Bağımlılığı, Narsisizm*



## **Abstract**

Author: Simara Aybike UÇAR

University: Uludağ University

Field: Physical Education and Sport

Degree Awarded: Master's Degree Thesis

Page Number: X+ 70

Thesis: The Investigation of the Relationship Between Exercise Dependence and Narcissism in Adults

Supervisor: Prof. Dr. Nimet Haşıl Korkmaz

The aim of this study is to examine the level of narcissism of individuals who exercise regularly. 271 individuals aged between 18 and 65 years participated to the research. Personal information form and Narcissistic Personality Inventory were used as data collection tool. The SPSS 22.0 packet program was used to for data analyze. The suitability of the data for normal distribution was tested by Shapiro-Wilk test. Mann-Whitney U test was used for comparisons between the groups. At the end of the study, there was a significant relationship between the narcissism level of the participants and exercise dependence. In the analysis of the data, descriptive statistical analysis and Spearman rho was used in order to determine the difference between variables. At the end of the study, it was determined that there was a significant relationship between the narcissism level and the narcissism dimensions of the participants. There is a significant relationship between narcissism dimensions “superiority”, “exhibitionism”, “exploitation”, “claim”, “self-sufficiency” in terms of sexes. When we look at the level of

education with narcissism there is a statistically significant relationship in favor of women in the “claim” dimension. A significant relationship was found between narcissism and Exercise Addiction sub-dimensions “Time and Exercise Preference” and “Continuity.. It was determined that narcissism and exercise dependence levels decreased as the age of the participants increased. In addition, it was determined that the levels of narcissism decreased as the age of the participants increased.

***Key Words:*** *Exercise Dependence, Narcissism*



Annem, Babam ve Babaannem için...



## İçindekiler

Bilimsel etiğe uygunluk .....	1
1. Önsöz .....	5
Özet.....	6
Abstract .....	8
İçindekiler .....	12
1. Bölüm.....	1
Giriş.....	1
1.1. Problem Durumu.....	2
1.2. Araştırma Soruları ve Hipotezler .....	2
1.3. Amaç .....	3
1.4. Önem.....	3
1.5. Varsayımlar.....	3
1.6. Sınırlılıklar .....	3
1.7. Tanımlar .....	4
2. Bölüm.....	5
2.1. Egzersizin Tanımı .....	5
2.2. Egzersize Katılımı Engelleyen Faktörler .....	5
2.3. Egzersize Güdöleyen Faktörler .....	6
2.4. Bağımlılığın Tanımı.....	8
2.5. Bağımlılık Türleri .....	9
2.5.1. Davranışsal bağımlılık. Bir maddeye bağımlı olmadan maddeyi bulma isteği arayışı içerisinde giren davranışların patolojik kullanım özelliklerinde görölen bulgularla ilişkili olduğu bağımlılık durumu olarak tanımlanmaktadır (Sevindik, 2011). .....	10
2.5.2. Egzersiz bağımlılığı. Bireylerin öğrenim düzeyleri yükseldikçe öz yeterlilikleri, yaşam doyumları ve yaşam beklentileri değışmekte, egzersiz ile ilgili farkındalığa bağılı olarak egzersiz katılım oranının da yükseldiği bilinmektedir. ....	10
2.6. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri.....	12
2.8. Biyolojik Risk Faktörleri (Biyolojik Temelli Bağımlılık) .....	14
2.9. Beynin Ödöl Mekanizması .....	14
2.11. Kişilik.....	16

2.12. Narsisizm Kavramı .....	17
2.12.1. Normal (Sağlıklı) narsisizm.....	21
2.12.2. Patolojik narsisizm.....	22
2.12.3. Narsistik kişilik bozukluğu.....	26
2.13. Kernberg'in Narsisizm Üzerine Görüşleri .....	29
2.14. Kohut'un Narsisizm Üzerine Görüşleri .....	30
2.15. Büyüklenmeci ve Kırılgan Narsisizm .....	31
3. Bölüm.....	34
Yöntem.....	34
3.1. Araştırma Modeli .....	34
3.2. Evren ve Örneklem .....	34
3.3. Veri toplama Araçları .....	34
3.3.1. Narsistik kişilik envanteri.....	34
3.3.2. Egzersiz bağımlılığı ölçeği-21.....	37
3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi .....	38
4.Bölüm.....	39
Bulgular.....	39
4.1. Narsisizm ve Narsisizm Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular .....	39
4.2. Narsisizm – Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular .....	40
4.3. Narsisizm Alt Boyutları ile Egzersiz Bağımlılığı Alt boyutlarına İlişkin Bulgular.....	42
4.3.1. Narsisizm üstünlük alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarına ilişkin bulgular.....	42
4.3.2. Narsisizm teşhircilik alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarına ilişkin bulgular .....	43
4.3.3. Narsisizm sömürücülük alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarına ilişkin bulgular .....	44
4.3.4. Narsisizm hak iddia etme alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarına ilişkin bulgular .....	45
4.3.5. Narsisizm kendine yeterlilik alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarına ilişkin bulgular.....	46
4.3.6. Narsisizm otorite alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarına ilişkin bulgular .....	47
4.4. Yaş ile Narsisizm ve Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular .....	48
4.4.1. Yaş ile narsisizm ve alt boyutlarına ilişkin bulgular.....	48
4.4.2. Yaş ile egzersiz bağımlılığı ve alt boyutlarına ilişkin bulgular .....	49
4.5. Eğitim ile Narsisizm ve Egzersiz bağımlılığı Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular .....	50

4.5.1. Eğitim ile narsisizm ve alt boyutlarına ilişkin bulgular .....	50
4.5.2. Eğitim ile egzersiz bağımlılığı ve alt boyutlarına ilişkin bulgular .....	51
4.6. Mann-Whitney U Testi'ne İlişkin Bulgular .....	52
4. Bölüm.....	53
Tartışma ve Öneriler .....	53
5.1. Tartışma .....	53
5.2. Öneriler .....	58
5. Kaynakça.....	59





## Tablolar Listesi

### Tablo

1. Narsisizm ve Narsisizm Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	39
2. Narsisizm– Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	40
3. Narsisizm Üstünlük Alt Boyutu ile Egzersiz Bağımlılığı Alt boyutlarına İlişkin Bulgular.....	41
4. Narsisizm Teşhircilik Alt Boyutu ile Egzersiz Bağımlılığı Alt boyutlarına İlişkin Bulgular.....	42
5. Narsisizm Sömürücülük Alt Boyutu ile Egzersiz Bağımlılığı Alt boyutlarına İlişkin Bulgular.....	43
6. Narsisizm Hak İddia Etme Alt Boyutu ile Egzersiz Bağımlılığı Alt boyutlarına İlişkin Bulgular.....	44
7. Narsisizm Kendine Yeterlilik Alt Boyutu ile Egzersiz Bağımlılığı Alt boyutlarına İlişkin Bulgular.....	45
8. Narsisizm Otorite Alt Boyutu ile Egzersiz Bağımlılığı Alt boyutlarına İlişkin Bulgular.....	46
9. Yaş ile Narsisizm ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	47
10. Yaş ile Egzersiz Bağımlılığı ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	47
11. Eğitim ile Narsisizm ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	48
12. Eğitim ile Egzersiz Bağımlılığı ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	49
13. Mann-WhitneyU Testi'ne İlişkin Bulgular.....	50

## Kısaltmalar Listesi

APA: Amerikan Psikiyatri Birliği

BESYO: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

NKE: Narsistik Kişilik Envanteri



## 1. Bölüm

### Giriş

Son yıllarda sporcu bireylerin kişilikleri üzerine yapılan çalışmalarda narsisizm kavramı dikkat çekmektedir. Narsisizm en basit tanımı ile bireyin kendini beğenmesi, zihinsel ve fiziksel özellikleri yönünden üstün görmesi olarak tanımlanabilir (Tazegül, 2012). Kişilik Bozukluğu çerçevesinde de tanımlanan Narsisizm, Narsistik Kişilik Bozukluğu adını almakta ve bireyin kendini olduğundan da önemli olarak algılayıp aşırı beklentiler içerisinde, aşırı beğenilme ve onaylanma ihtiyacı hissettiği ve eş duyum yapmaktaki yetersizliği ile kavramlaştıran kişilik yapısıdır (Kohut, 1977).

Egzersiz bağımlılığı ise, egzersiz yapmaya karşı aşırı istekli olma ve egzersiz yapma, egzersizin zararlı etkileri olmasına rağmen örneğin sakatlık halinde bile egzersiz yapma ve engellenme durumunda kendini kötü hissetme olarak tanımlanan bir durumdur (Adams, 2009).

Yapılan birçok çalışmada narsist bireylerin dış görünüşlerine önem verdikleri, kendi fiziksel ve bedensel özelliklerini aşırı derecede beğendikleri anlaşılmıştır (Tazegül ve Güven, 2015). Bireyin benlik saygısı, dışardan gelecek ilgi, beğeni ve onaylarla beslenmektedir (Kohut, 1977). Görünüş ve davranış hep bunları elde etmeye yöneliktir (Öztürk, 2002). Bu nedenle insanlar daha güzel görünmek ve estetik bir fiziğe sahip olmak için yoğun çabalar sarf etmeye başlamışlardır. Narsisizmin nesnesi kendi çabaları sonucunda ortaya çıktığı için, kendi yapıtlarına kendi başarılarına duyduğu aşırı ilgi hiç durmadan çalışma süresince ve kullandığı malzemelere duyduğu ilgiyle orantılıdır (Fromm, 1994).

Davis 1992 yılında Narsist bireylerin vücut görünümüne odaklandıklarını ve egzersizi de bunun için bir araç olarak gördüğünü bildirmiştir. Bu nedenle egzersiz bağımlılığıyla narsisizm arasında ilişki olabileceği düşünülmektedir.

## 1.1. Problem Durumu

Narsisizm ile ilgili birçok farklı alanda çalışmalar mevcuttur. Özellikle spor alanında yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ülkemizde spor dalları ile narsisizm düzeyleri ve egzersiz bağımlılığı üzerine kısıtlı araştırmalar bulunmaktadır. Bu alanda daha fazla literatüre ihtiyaç duyulduğundan bu çalışma yapılmaya karar verilmiştir. Bu çalışmada elde edilecek veriler bu alanda yapılacak çalışmalara öncülük etmesi bakımından önem taşımaktadır.

Bu bağlamda araştırmamızın problemini, yetişkinlerin narsisizm ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi oluşturmaktadır.

## 1.2. Araştırma Soruları ve Hipotezler

Narsisizm ve narsisizm alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

H0: Narsisizm ve narsisizm alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H1: Narsisizm ve narsisizm alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Narsisizm ve egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

H0: Narsisizm ve egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H1: Narsisizm ve egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Narsisizm alt boyutları ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

H0: Narsisizm alt boyutları ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H1: Narsisizm alt boyutları ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Narsisizm alt boyutları ile yaş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

H0: Narsisizm alt boyutları ile yaş arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H1: Narsisizm alt boyutları ile yaş arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Narsisizm alt boyutları ile eğitim arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

H0: Narsisizm alt boyutları ile eğitim arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H1: Narsisizm alt boyutları ile eğitim arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Egzersiz bağımlılığı alt boyutları ile eğitim arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

H0: Egzersiz bağımlılığı alt boyutları ile eğitim arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H1: Egzersiz bağımlılığı alt boyutları ile eğitim arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### **1.3. Amaç**

Araştırmanın amacı, yetişkin bireylerde egzersiz bağımlılığı ile narsisizm arasındaki ilişkiyi belirleyip incelemektir. Ayrıca araştırmada yetişkin bireylerin çeşitli demografik özelliklerine göre egzersiz bağımlılığı ile narsist kişilik özellikleri arasında farklılık olup olmadığı da incelenecektir.

### **1.4. Önem**

Egzersiz alanı kişilerin vücutlarına yatırım yaparak dikkat çekmek için ideal bir ortam hazırlar. Narsist bireyler dışarıdan gelecek övgü, hayranlık ve onaylarla beslenirler. Hayranlık uyandırma çeşitli yollardan kazanılabilir de egzersiz bireyin dikkatleri kendi üzerine çekmek için iyi bir fırsat sağlar. Narsisizm kavramı uzun zamandır bilim adamları, psikanalistlerin incelediği bir konu olmasına rağmen spor alanında yeni gündeme gelmeye başlamıştır. Bu araştırmanın narsisizm ve egzersizle ilgili yapılacak çalışmalara katkı sağlamasını umuyoruz.

### **1.5. Varsayımlar**

Seçilmiş olan örneklem grubunun, araştırmanın evrenini temsil ettiği varsayılmıştır.

### **1.6. Sınırlılıklar**

2017 ve 2018 yıllarında Bursa ilinde bulunan spor merkezlerinde en az bir yıldır egzersiz yapan 229 erkek ve 42 kadın katılımcıyla sınırlıdır.

Öz-rapor ölçüsü, ölçmenin iyi bir yolu olmayabilir. Çünkü bireylerin kendi egzersiz alışkanlıkları ile kişilikleri konusundaki yanıtları objektif olmayabilir.

Araştırma bulgularının genellenebilirliği bu çalışma örneklemini ile sınırlıdır.

## 1.7. Tanımlar

**Fiziksel Aktivite:** İskelet kaslarının kasılması sonucu üretilen, bazal metabolik düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanabilir (Özer, 2006).

**Egzersiz bağımlılığı:** Egzersiz rutininin bireyin kontrolünden çıkması, egzersizden istenen etkinin sağlanması için egzersiz süresinin, sıklığının ve şiddetinin sürekli olarak artırılması, aile ve arkadaşlara egzersiz yapmaktan vazgeçememe sebebiyle vakit ayıramama, sosyal aktivitelere katılmak yerine egzersiz yapma ve bireyin hayatını egzersiz alışkanlığı çerçevesinde yeniden düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır (Adams ve Kirkby, 2002; Hausenblas ve Downs, 2002).

**Narsisizm (Özsever):** Kişinin kendi bedensel ve ruhsal benliğine karşı duyduğu hayranlık ve bağlılık (TDK, 2009).

## 2. Bölüm

### Literatür

#### 2.1. Egzersizin Tanımı

Egzersiz ile fiziksel aktivite anlam olarak birbirinden ayrılmaktadır. Bunlar arasındaki fark; fiziksel aktivitenin günlük hayatta yaptığımız, oturma, kalkma, gezme, duş alma, gibi yapılan kas hareketliliğine denilirken; egzersiz ise herhangi bir spor etkinliği içine girebilen özel, devamlı ve planlı olan kas hareketi olmasıdır. (Ersoy, 1995).

Biddle, egzersizi; planlı ve programlı olarak gerçekleştirilen, fiziksel uygunluğun bir ya da daha fazla öğesini geliştirmeye ya da korumaya yönelik olarak yapılan tekrarlayıcı vücut hareketleri olarak adlandırmaktadır (Biddle, 1995)

Birçok bilimsel çalışma egzersizin, sağlık ve zindelik üzerinde önemli etkilerinin olduğunu ortaya koyar (Pastor ve ark. 2003).

Sağlığı geliştirmeye yönelik egzersiz programlarına %40 ila %84 arasındaki oranlarda katılımın sağlandığı bildirilmiştir (Dishman ve ark.,1980; Cox, 1984; Brehm ve Pahmeier, 1990; Brehm ve ark., 2001; Pahmeier, 2004).

Egzersiz performansın devamlılığını sağlar. Hem beden hem de organizmaya düzenli bir ritim kazandırır. (Çakır ve ark, 2002).

#### 2.2. Egzersize Katılımı Engelleyen Faktörler

Egzersiz programlarına devam konusunda bildirilen en önemli engel iş ve aile sorumluluklarından kaynaklanan zaman azlığıdır (Aksoy, 2016; Iverson ve ark.,1985; Dishman ve ark., 1985; Steinhardt ve Dishman, 1989; Trost ve ark., 2002).

Algılanan egzersiz engelleri fiziksel hareketsizliğe yol açarak insanların egzersiz programlarına devamını engellemektedir (CDC, 1996).

Hem egzersiz yapanlar hem de sedanterler zaman azlığını egzersize katılım konusunda sorun olarak bildirmişlerdir. Aktif insanlar bu sorunu inaktivite sebebi olarak göstermemektedir. Zaman azlığı ifadesi daha çok bireylerin egzersiz ve fiziksel aktiviteye yönelik ilgisinin ve motivasyon eksikliğini yansıtmaktadır (Dishman ve ark., 1980; Dishman ve ark., 1985; King ve ark., 1992; Ljubic ve ark., 2006; akt; Aksoy, 2016).

### **2.3. Egzersize Güdüleyen Faktörler**

Egzersize katılım bizim fiziksel ve psikolojik sağlığımızı artırmada önemlidir. Bu yüzden tüm bireylerin yaşam biçimlerine egzersiz yapmayı amaçlamaları önerilir.

Bireysel olarak egzersize katılım; kilo kontrolünü sağlamak, kronik hastalıkları azaltmak (hipertansiyon, kalp rahatsızlıkları, kemik erimesi, diyabet, felç, stres, depresyon vb.) eğlenmek, olumlu benlik geliştirmek ve sosyalleşmek amacı ile katılmaktadırlar.

Egzersiz fiziksel ve psikolojik açıdan olumlu etkilere sahiptir. Egzersizin ölüm riskini azalttığı, kalp, damar hastalıklarını iyileştirdiği, obezite riskini ve osteoporozisi azalttığı bilimsel olarak gösterilmiştir.

Düzenli yapılan egzersiz ile algılama işlevleri gelişmektedir. Bu özellik bedene alınan daha fazla oksijen ve glikozdan kaynaklanmaktadır. Böylece kişi yaşadığı olaylar ya da durumlar arasındaki ilişkileri kurmayı daha hızlı başarabileceklerdir. Bu da kişinin genel başarısında etkili olabilmektedir.

Egzersiz genel olarak insanların fiziksel sağlıklarına önemli etkilerde bulunmaktadır. Bunun yanında özellikle psikolojik yararları konusunda 1960'lerden bu yana çok sayıda araştırma yapılmıştır.

Kaygı ve depresyonun azalmasına katkıda bulunarak psikolojik sağlığı koruduğu araştırmalarla desteklenmiştir.

Ayrıca egzersizin saygı kazandıracak bir davranış olduğu ve egzersiz yapanların diğerleri üzerinde olumlu izlenim yarattığına dair bir görüş vardır.



Özgüveni ve özsaygıyı geliştirdiğine yönelik yapılan araştırmalar arasında Türkiye’de de çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Genel sonuç egzersizin özsaygı ve kendilik kavramı üzerinde etkili olduğu ve egzersiz yapan kişilerin kendilerine daha fazla saygı duyup, daha fazla kendilerinden haberdar olduklarını göstermektedir.

Başkaları tarafından olumlu algılanıyor olmak ve olumlu izlenim yaratmak özellikle yüksek düzeyde etkileme motivasyonunun sonucu olarak, bazı kişiler ve durumlar için önemli olabilir.

Ancak egzersiz yardımı ile kolayca geliştirilecek olan özsaygı, uzun süreçte kişi egzersizi bıraktığında kaybolmaktadır (Koruç, 2014).

Etkileme motivasyonu belirli bir izlenim verme arzusudur, bireylerin davranışlarını istenen izlenimi yaratacak şekilde değiştirmesi olarak ayrılabilir.

Etkileme motivasyonu ve yapısı bağlamsal ve bireysel farklılıklar tarafından belirlenir. Algılanan durumun önemi, istenen izlenimi yaratma motivasyonunu etkiler ve kişisel özellikleri istenen izlenimi oluşturmak için sezgi becerisini (algılama kapasitesini) belirler.

Bireylerin egzersize başlama sebepleriyle ilgili üç önemli teori vardır. Birincisi; kökleri Deci ve Ryan’ın temellerini attığı ve kavramsallaştırdığı (Deci ve Ryan 1991), Özgür İrade Teorisi (Self-Determination Theory, SDT), ikincisi Başarılacak Amaç Teorisi (Achievement Goal Theory; AGT) (Dweck 1986; Nicholls 1989; Ames 1992; Roberts 1993) ve üçüncüsü ise İhtiyaç Teorisidir (İbrahim ve Cordes, 2008).

Başarılacak Amaç Teorisi (AGT) ele aldığımız konuyla daha fazla ilgilidir. Bu teoriye göre; bireyleri yarışma sporlarına kısmen de rekreasyonel egzersiz ve sportif etkinliklerine motive eden unsurları sorgulamak için kullanılmaktadır. Bu teoride iki alt amaç tanımı vardır. Birincisi “ego merkezli amaç (ego goals)”, diğeri “görev merkezli amaç (task goals)” tır. “Ego merkezli amacı” olan bireyler kendi yeteneğini büyük ölçüde başkası ile kıyaslama, onlarla rekabet etme, onlarla rekabete yönelme, kendini başkalarına gösterme, başkalarından onay

alma, takdir edilme gibi başkasından gelecek manevi ödülleri almak için birçok aktivite ve/veya davranış içinde olabilirlerken, “görev merkezli amaç” odaklı kişiler, bunun tersine, kendi yeteneklerini ve/veya başarılarını başkalarınınkini ile asla karşılaştırmazlar (Ames, 1992; Roberts, 1993; akt; Aksoy, 2016).

#### **2.4. Bağımlılığın Tanımı**

Bağımlılık, çok boyutlu (Sutton 1987, Cook and Gurling 1990), diğer zihinsel rahatsızlıkların görülmesinde büyük bir risk faktörü olan (Miller and Brown 1997), kronik ve tekrarlayan (WHO 2004a) bir bozukluktur (akt; Yeltepe, 2010).

Bağımlılık, fiziksel ya da psikolojik olarak zarar vermesine rağmen bir nesneye, kişiye ya da varlığa karşı duyulan önlenemez istek olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık uzun süre boyunca ruhsal ve fiziksel bağımlılık olarak iki grupta değerlendirilmiştir. Ruhsal bağımlılık, kişinin duygusal olarak kendini tatmin etmek amacı ile madde kullanımı şeklinde tanımlanmaktadır. Ruhsal bağımlılıkta madde alımı kişide doyum, haz gibi hislerin oluşmasını sağlar. Fiziksel bağımlılık ise kişinin maddeyi fizyolojik olarak istemesi şeklinde tanımlanmaktadır. Fiziksel bağımlı kişi, maddeyi almadığı takdirde vücudunun maddeye karşı adaptasyon geliştirmiş olması sebebiyle bazı belirtiler ortaya çıkar (Ögel, 1997, Akt: Cicioğlu ve arkadaşları, 2019)

Bağımlılık konusu incelendiğinde, literatürde özellikle madde bağımlılığı karşımıza çıkmaktadır. Bir maddeye olan bağımlılığı ifade eden madde bağımlılık şöyle tanımlanabilir: Kişilerin belirli bir maddeyi veya hizmeti uzun süre almaları sonucunda kendilerini geçici olarak iyi hissetmeleri durumu olarak tanımlanabilmektedir (Seferoğlu ve Yıldız, 2013).

Düzenli egzersiz aktivitesini yaşamın bir parçası haline getirenler genellikle sigara, kafein, alkol ve aşırı yeme gibi alışkanlıklardan uzak durmaktadır.

Bağımlılık, psikolojik, nörobiyolojik ve sosyal faktörlerin karşılıklı kompleks etkileşimi sonucu olarak görülmektedir (Edwards, Arif ve Jaffe 1982, Martin ve Pritchard 1991, akt; Yeltepe, 2010).

“Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disoders IV”a (DSM-IV) göre bağımlılığın klinik tanısının konulması için aşağıda sayılan belirtilerden en az üç ve daha fazlasının son 12 ay içerisinde görülmüş olması gerekmektedir : 1) tolerans; 2) yoksunluk belirtileri; 3) aşırı tüketim; 4) kontrol kaybı; 5) sürekli madde temini ile meşgul olmak; 6) madde kullanım sebebiyle sosyal, ailevi ve iş ile ilgili sorumlulukların aksatılması; 7) devam eden ya da tekrarlayan fizyolojik ve psikolojik problemin varlığına rağmen bağımlılık yapıcı maddenin kullanımına devam etmek (APA, 1994; akt;Yeltepe, 2010).

“The International Classification of Diseases 10”a (ICD 10) göre de bağımlılığın klinik tanısının konması için altı belirtiden üç ve daha fazlasının (5 ve 6 birlikte tek bir belirti) hep birlikte bir ay içerisinde görülmesi, eğer bir aydan kısa bir süre ise, 12 aylık periyotta tekrarlaması gerekmektedir (Kalsi ve ark., 2008, akt; Yeltepe, 2010).

Bahsettiğimiz bağımlılık kriterlerinin hepsini içermese de Goodman (1990) bağımlılığı anlatmak için temel bir tanım önermiştir. Araştırmacı, bağımlılığı, iki önemli özellikle karakterize edilen, aynı anda zevk veren ve acı duygusunu azaltmaya yönelik bir davranış durumu olarak tanımlamıştır: 1) davranışı kontrol etmedeki tekrarlanan başarısızlık ve 2) önemli zararlı sonuçlara rağmen davranışın devam ettirilmesi (Yeltepe , 2010).

Bağımlılık yalnızca bir maddeye ya da teknolojik bir ürüne karşı oluşabilen bir durum değildir. İnsanların davranışsal olarak farklı bağımlılıkları da olabilir. Buna en güzel örneklerden birisi egzersiz bağımlılığıdır.

## **2.5. Bağımlılık Türleri**

Literatür incelendiği zaman bağımlılığın türleri çeşitli olmakla birlikte (madde, kumar, alkol, internet..) nedenleri genel olarak aynı ya da benzerdir. Bundan dolayı egzersiz

bağımlılığının oluşmasında ortaya çıkan nedenlerin de diğer bağımlılık oluşturan nedenlerden çok farklı olmayacağı ortadadır.

**2.5.1. Davranışsal bağımlılık.** Bir maddeye bağımlı olmadan maddeyi bulma isteği arayışı içerisine giren davranışların patolojik kullanım özelliklerinde görülen bulgularla ilişkili olduğu bağımlılık durumu olarak tanımlanmaktadır (Sevindik, 2011).

Yapılan bir çalışmada özellikle kadınlarda kendi bedenini sevebilmenin, kendini de sevebilmek anlamına geldiğini kanıtlamışlardır.

Buradan yapılan çıkarım; kişilerin kendilerini sevebilmeleri ve daha fazla kendilerinden hoşnut olmaları için yeterince egzersiz yapmaları gerekmektedir. Tersine kendinden nefret etme, suçluluk ve güvensizlik ise ideal ölçülerden ayrılmayla daha fazla gözlenmektedir.

Davranışsal bağımlılığın aşamaları incelendiğinde kişinin herhangi bir aktiviteye veya egzersize başladığında bunu bırakmak istememesi veya bıraktığında duygusal birtakım olumsuz durumların ortaya çıkması söz konusu olmaktadır. Bu duruma literatürde egzersiz bağımlılığı adı verilmektedir.

**2.5.2. Egzersiz bağımlılığı.** Bireylerin öğrenim düzeyleri yükseldikçe öz yeterlilikleri, yaşam doyumları ve yaşam beklentileri değişmekte, egzersiz ile ilgili farkındalığa bağlı olarak egzersiz katılım oranının da yükseldiği bilinmektedir.

Bilimsel araştırmalar kontrol edilemeyen oranda yapılan egzersizin zararlı olabileceği ve bağımlılık yaratabileceği konusunda veriler sunmaktadır.

Biddle Glasser'a göre egzersiz bağımlılığı zevk veren eğlenceli bir etkinliktir. Zihinsel sağlığı arttırmakta ve bireyi rahatlatmaktadır. Egzersizin insanları iyi hissetmelerine yol açtığı düşünülmektedir. Olumlu bağımlılıkta egzersizin bireyin hayatına egemen olmamakta ve bunun sonucunda olumlu olmaktadır.

Egzersiz bağımlılığı ilk kez Veale (1995) tarafından, egzersize eğlence amacı ile katılımın kontrol edilemeyerek aşırı egzersiz davranış ile sonuçlanması şeklinde tanımlanmıştır.

Sachs (1979) ise egzersiz bağımlılığını, bireyin egzersiz yapmadan geçirdiği 24-36 saat sonucunda egzersiz tanısını kolaylaştıran belirtiler ile ayırt edilen psikolojik ve fizyolojik olarak egzersize bağımlı olma durumu olarak tanımlar.

Egzersiz bağımlılığı çok nadir görülen fakat obsesif olarak tekrarlanan davranışlarla sonuçları yıkıcı olabilen bir durumdur (Veale,1987; Adams, 2009; Terrya ve ark. 2003).

Egzersiz bağımlılığı, egzersizin psikolojik ve fiziksel yararları nedeniyle zevk veren eğlenceli bir etkinliktir. Zihinsel sağlığı artırarak bireyi rahatlatmaktadır. Fakat kişinin bir süre sonra, başa çıkabilmek için egzersiz yapmaya ihtiyacı olduğuna ve her gün koşmadan yaşayamayacağına inanması önemli bir olumsuz sinyaldir. Bunu egzersizden yoksun kaldığında bırakma semptomları yaşatmaya doğru eğilim gösterme izleyebilir. Bu nokta da egzersiz bağımlılığının olumsuz özellikleri ortaya çıkarak kaygı, tedirginlik, suçluluk, asabılık, gerginlik, huzursuzluk, uykusuzluk, duyarsızlık, hazda azalma, baş ağrıları ve tembellik şeklinde gözlenebilir (Koruç, 2009).

Sakatlık, hastalık, sosyal veya çalışma hayatıyla ilgili sınırlılıklara rağmen egzersiz süresinin kontrol edilememesi ve bireylerin kendi hayat ya da yaşam tarzlarını egzersiz programlarına göre şekillendirmesi egzersiz bağımlılığının önemli belirtilerinden biridir.

Egzersiz bağımlılığında sorun olan egzersiz davranışının işlev kaybına yol açacak şekilde tutku ile yapılması ve bırakılmamasının temel sebebi, bu eyleme olan ruhsal ve fiziksel bağımlıdır (Polat ve Şimşek, 2015)

Psikolojik ve fizyolojik belirtileri kaygı, hareketsiz kalamama, egzersiz yapamamaktan kaynaklanan suçluluk duygusu, agresiflik, tembellik, iştahsızlık, uykusuz kalma ve baş ağrısı olarak sıralanmaktadır (Adams, 2009).

Özet olarak egzersiz bağımlılığı kişinin her boş zamanında çok güçlü bir duyguyla egzersiz yapma arzusunu ifade etmektedir. Egzersiz sürecinde fizyolojik semptomlarla (tolerans, kaçınma) veya psikolojik semptomlarla (depresyon, gerginlik) kendini göstermektedir.

Egzersiz bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar çeşitli sınırlılıklar oluşturmaktadır. Çünkü hala terminolojisi, tanımı ve değerlendirme ölçekleri yeterince iyi gelişmemiştir. Bağımlılığa neden olan faktörler, bağımlılığın önlenmesi ve tedavi edilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Demetrovics ve Kurimay, 2008, akt; Polat ve Şimsek, 2015).

## **2.6. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri**

Bamber ve arkadaşları (2003) tarafından kadınlarda egzersiz bağımlılığı ölçütleri için psikolojik, sosyal, fiziksel ve davranışsal alanlarda işlev kaybının olması ve yoksunluk belirtilerinin olması olarak önerilmiştir. Bamber ve arkadaşlarına (2003) göre egzersiz bağımlılığı ölçütleri şu şekilde belirtilmiştir (Vardar, 2012).

A. Bozulmuş işlevsellik: Kişide aşağıdaki alanlardan en az iki tanesinde işlevsellik bozulmuştur.

1. Psikolojik: Egzersiz ile ilgili tekrarlayıcı ısrarlı düşünceler, egzersiz ile ilgili dikkat çeken düşünceler, anksiyete ya da depresyon belirtileri.
2. Sosyal ve mesleki: Bütün sosyal aktivitelerin üzerinde dikkat çeken egzersiz yapma, çalışmama.
3. Fiziksel: Sağlığı bozacak ya da sakatlanmaya neden olacak şekilde egzersiz yapma, tıbbi olarak kontrendike olmasına rağmen egzersiz yapma.
4. Davranışsal: Sterotipik ve katı davranış örüntüsü

## B. Yoksunluk durumu:

Kişi aşağıdakilerden bir ya da daha fazlasını gösterir:

1. Egzersiz alışkanlıklarının kesintiye uğraması ya da değişiklik olmasıyla klinik olarak önemli ve olumsuz sonuçların görülmesi. Olumsuz sonuçlar fiziksel, psikolojik, sosyal ya da davranışsal olabilir (Örn. Ciddi anksiyete veya depresyon, sosyal çekilme, kendine zarar verme)

2. Egzersizi azaltma ya da kontrol etmede başarısız girişimler ve, veya sürekli uğraşlar.

Araştırmacılar ayrıca egzersiz bağımlılığını negatif bağımlılık; aşırı egzersiz yapan bireyin egzersiz yapamadığında kaygı, depresyon, sinirlilik, uykusuzluk gibi sorunlar yaşaması ve pozitif bağımlılık bireyin yaşantısı içerisinde karşılaştığı zorluklarla başa çıkmak için aşırı egzersiz yapması olarak iki farklı formda değerlendirmektedirler.

### 2.7. Egzersiz Bağımlılığı Tedavi

Egzersiz bağımlılığı için eğitim, psikoterapi ve alternatif tedavi seçenekleri önerilmektedir. Özellikle bilişsel süreçlere odaklanma ve davranışsal yaklaşım önerilmektedir.

Bunun için kişiden şunları benimsemesi beklenir:

1. Birincil destek için rolünü ve sorumluluğunu kabul etmesi ve yönetim süreçlerine katılma.
2. Bağımlılığın diğer kişiler ile olan iletişimi kesintiye uğrattığını anlama.
3. Kontrol kaybının yol açtığı aşırı korkuyu, çaresizliği ve bunun kompulsiyon ile ilişkili dezorganize davranış olabileceğini tanıma.

Psikoterapötik önlemeye yönelik bireysel yaklaşımlar hastada tanımlanan psikopatolojik sorunları azaltabilir. Bu amaçla terapötik önleme yaklaşımları şunları içermelidir:

1. Destekleyici bireysel psikoterapi ile kompulsif davranışı belirleme ve durdurma.
2. Sağlıklı olmanın yararlarını ve önemini anlamaya yönelik yönlendirme.
3. Hastanın kendi stratejilerini geliştirmesini güçlendirme.

4. Kişinin savunma düzeneklerini anlama ve bağımlılığın doğası ile nasıl başa çıkmaya çalıştığını anlama.
5. Egzersiz bağımlılığı ile ilişkili olan özgün tetikleyiciyi ve kompulsiyonu çözme.
6. Başa çıkma davranışlarını yeniden yapılandırma, destek sistemlerini güçlendirmek olarak görülmelidir (Adams ve ark. 2003, akt; Vardar, 2012).

## **2.8. Biyolojik Risk Faktörleri (Biyolojik Temelli Bağımlılık)**

Egzersiz bağımlılığı tanımında psikoaktif madde bağımlılığı ölçütlerinin temel alındığı görülmektedir. Egzersiz bağımlılığı görüngüsel olarak, bir davranışın kompulsif şekilde tekrarlanmasıdır. Bu durum, kimyasal maddelere olan bağımlılık davranışının da temel niteliğidir. Davranışsal boyutta, her iki durum da benzerlik göstermektedir. Psikoaktif madde ve egzersiz bağımlılığının kişiye doyum sağlayan özellikleri ile birlikte, biyolojik süreçlerinin de benzer olduğu düşünülebilir (Hausenblas, Down, 2002; akt; Vardar ve ark. 2012).

## **2.9. Beynin Ödül Mekanizması**

Beyinde, yaşamın devamının sağlanmasında önemli uyaranlara uygun davranışların gösterilmesine rehberlik etmek ve bu davranışları yönlendirmek için gelişmiş çeşitli sistemler vardır. Beynin ödül mekanizması olarak da bilinen mezolimbik dopamin yolu bu sistemlerden birisidir. Mezolimbik dopamin yolu, yeme, içme ve üreme gibi hayatta kalmak için gerekli ve önemli uyaranlarla ilişkili işaret ve davranışları teşvik eder. Yeme, içme ve üreme ilgili uyaranlar mezolimbik dopamin sistemini harekete geçirir ve uygun hedef/hedeflere ulaşılması için gerekli davranışlar bu sistem sayesinde teşvik edilir. Her bir psikoaktif madde sınıfı, kendine has farmakolojik etki mekanizmasına sahip olmasına rağmen, hemen hemen bütün psikoaktif maddeler mezolimbik dopamin yolunu, maddenin bağımlılık mekanizmasına bağlı olarak farklı şekillerde aktive eder (WHO 2004b).



Egzersiz endorfin üretimini artırdığı, bireyde kendini iyi hissetme hali yarattığı ve organizmada yeniden bir talep oluşturduğu bilinmektedir (De Coverly ve Veale, 1987; Kagan ve Squires, 1985).

Egzersiz yapanların plazma beta-endorfin salınımlarının beş kat artış gösterdiğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Böylece organizma endorfinin (mutluluk hormonu) alınımıyla depresyona karşı dayanıklılık kazanmakta ve daha mutlu olmaya yönelmektedir. Beta-endorfin Merkezi Sinir Sistemini hareketlendirerek eğlence ve zevk almayı artırmaktadır (O'Neal, 2002; North, McCullagh, 1990; akt: Koruç, 2014).

Beynin, orta beyin olarak bilinen bölgesinde yer alan, yaşamımızın ve neslimizin devamı için gerekli davranışları göstermemiz için dürtü motivasyon sağlayan mezo-limbik dopamin sisteminin, psiko-aktif maddelerin bağımlılık yapmasında en etkili sistem olduğu düşünülmektedir (Wise 1998, akt; Yeltepe, 2010).

Dürtü ve motivasyon madde bağımlılığında iki önemli kavramdır. Beynin mezo-limbik dopamin yolu motivasyonel süreçlerle yakından ilişkili görülmektedir: yaşamın devamı için önemli olarak görülen uyarana beyinde özel bir değer verilir. Motivasyon, uyarana ve uyarana ilişkili tahmin edilebilir sonuçlara, davranış ve uyarı kaynaklarının tahsis edilmesidir. Dürtü, tahmin edilebilir sonuçlara dayalı cevabı ortaya çıkaran uyarılardır (WHO 2004b).

## **2.10. Anoreksia ve Bulimia**

İdeal vücuda ulaşmanın önemi çekiciliğine fazlaca vurgu yapılmaktadır. Bunun sonucu olarak hem kadınlar hem erkekler ideal vücut görünümüne ulaşmada çeşitli yöntemlere başvurmaktadır. İdeal vücuda ulaşmada genellikle yanlış ve gerçekçi olmayan, "0" beden modelleri kendine model alan kadınlarda (daha sıklıkla) anoreksia ve bulimia gibi yeme bozuklukları gözlenmeye başlamıştır. Diğer yanda erkeklerde de ideal vücut yapısı önemli hale gelmeye başlamıştır. İdeal vücuda ulaşma çabası erkeklerde yanlış inançlar ortaya çıkartmaktadır. Örneğin; büyük kol ve göğüs kasları, geniş omuzlar vb. Böylece erkekler de

kadınlar gibi kendi bedenlerine ilişkin kaygı ve mutsuzluk oluşturmaya başlamaktadır. Bunun sonucu aşırı egzersiz ya da yanlış uygulamalara dayalı olarak ortaya çıkan ve literatürde anoreksianın tersi olarak tanımlanan “bigoreksia” veya “muscle dysmorphia”yı gündeme getirmiştir (Pope, 1993, akt; Koruç, 2014).

Bigoreksia bireyin kendi vücut şeklini beğenmemesi ve vücudundaki kas oranını artırmak için büyük ağırlıklar kaldırma, yüksek protein içerikli besinleri aşırı tüketme, besin takviyesi alma ve anabolik steroidleri kullanma davranışlarını göstermek olarak tanımlanmaktadır (Grieve, 2007, akt; Koruç, 2014).

Grieve (2007) bireyleri bigoreksia ya götüren nedenleri farklı kuramlardan hareketle sıralamıştır. Buna göre, medya, akran baskısı, mükemmeliyetçilik, spora katılım, düşük benlik saygısı ve olumsuz duygulanım gibi değişkenler bireyde ideal beden imgesini etkilemekte, kendi vücudundan hoşnutsuzluk duyması ya da beden imgesinde bozulmalar olarak belirtmektedir.

## **2.11. Kişilik**

Kişilik öne çıkan ilk konu olarak görünmektedir. Kişiliğin iki temel etki sonucu oluştuğu savunulur. Bunlar, bireyin genetik yapısı ve deneyimleridir (Kazancıoğlu ve Gördür, 1995).

Evrensel'e göre narsisizm bir hastalık değil doğuştan gelen bir kişilik yapısıdır. Narsisizmin genetik yapısının baskın olduğunu belirtmektedir (Evrensel, 2014). Sınır kişilikte kalıtımın rolü %69 olarak tahmin edilmiştir (Mcguffin ve diğerleri, 2009).

İnsanların kişilik özellikleri incelendiğinde olumlu ve olumsuz yönlerin bir arada bulunduğu görülür (Sancak, 2014).

Narsist kişilerin en büyük sorunu ise narsist olmaları değil; narsist kişilik yapılarının farkında olmamalarıdır (Çelik, 2006).

Düzenli olarak egzersize katılan bireylerin kendilerine güvenlerinin daha yüksek olduğu ve duygusal durumlarının daha durağan olduğu bulunmuştur.

Yapılan araştırmalar sonucunda; bağımlılık, aşırı derecede zorlama, mükemmel olma ve endişe gibi çeşitli kişilik yapılarıyla aşırı miktarda egzersiz yapma davranışı arasında ilişki bulunmuşlardır (Davis ve ark, 1993; Conboy, 1994; Frederick ve Morrison, 1996).

## 2.12. Narsisizm Kavramı

Narsisizm kavramının kökeni Yunan mitolojisindeki Narkissos'a dayanır. Irmak tanrısı Kephissos'un oğlu olan Narkissos tüm tanrıları kıskandıracak güzellikte doğmuştur (Hamilton, 1942; Ovid, 1717/1958). Sudaki yansımasını gören ve bu yansımasına yani kendisine âşık olan ve bir ömür boyu ulaşamayacağı bu aşkın peşinde aşkını (kendisini) izleyerek ömrünü tüketen Narkissos, bu imkânsız aşkına ulaşma isteğiyle sarılır ve suya düşüp boğularak hayatını kaybeder (İlkay, 2002). Narsisizm sözcüğü de bu hikâyeden gelmektedir (Dorland, 1986).

Yunan mitolojisine ait bu hikâyenin Narsisizm kavramıyla ilişkilendirilmesi tesadüf değildir, zira “Kendini beğenmişlik, kibirlilik, gösterişçilik, benmerkezcilik, nesne ilişkilerinden yoksunluk, başkalarının duygularına karşı duyarsızlık” şeklinde tanımlanan narsisizme ait pek çok öge bu mitteki ana karakter olan Narkissosla özdeşir (Twenge ve Campbell, 2010).

Narsisizmde görülen birçok özelliği bu öykülerde görmek mümkündür. Benmerkezcilik, diğerlerinin duygularına kayıtsız kalma, kendi bedenine karşı belirsizlik, ilişkilerde sınır çizememe ve sürekliliği koruyamama ile psikolojik dokunun olmayışı bu özellikler içerisinde gösterilebilir (Gençten, 2004).

Narsisizm Amerikan Psikanaliz Derneğinin çalışması olan sözlükte “psikolojik ilginin kendilik üzerine yoğunlaşması” şeklinde tanımlanmaktadır (Fine ve More, 1967).

Narsisizm psikanalizde beş temel kavram olarak kullanılır.

Bunlar;

- 1- Cinsel sapkınlık
- 2- Gerileme türü
- 3- Gelişim aşaması
- 4- Nesne ilişkileri modeli
- 5- Kendilik değeridir.

Narsisizm kavramı ilk olarak psikanalitik kuramcı Havelock Ellis (1898) tarafından Narkissos hikâyesi ile ilişkilendirilip psikolojik bir kavramı açıklamak amacıyla kullanılmıştır (Cooper, 1986). Nücke (1899)'nin Ellis'in makalesinin Almanca özetini yayınlamış ve bu yazıda "narsisizm" terimini ilk kez kullanmıştır. Narsisizm psikanalitik bir kavram olarak ilk kez Sadger (1908)'in bir makalesinde gündeme gelmiştir. Otto Rank (1911) ise narsisizmle ilgili ilk psikanalitik makaleyi yayınlamıştır (Üzümcü, 2016).

Rank (1911)'in narsisizm üzerine yazdığı ilk psikanalitik makalesinde, narsisizm hâlen benliğin fiziksel olarak beğenilip sevilmesi şeklinde ele alınıp cinsel olmayan ruhsal fenomenlerle de ilişkilendirilmiştir. Rank (1911) bu fenomenlerin kibir ve kendine hayranlık olduğunu belirtmektedir ve "Kendi bedenlerini sevmeleri normal kadın kibrinde önemli bir etkidir." şeklinde yazmıştır. Rank, bu makalesinde ayrıca ilk kez narsisizmin bir savunma olarak da kullanıldığını vurgulamıştır (Anlı, 2010).

Freud, "narsisizm" kelimesini Cinsellik Teorisi Üzerine Çalışmalar isimli makalesinde kullanmıştır. Freud'un, "Narsisizm Üzerine Bir Giriş" adlı makalesi narsisizm üzerine ilk önemli çalışması olarak kabul edilir. Narsisizmin psikanalizdeki yeri bu makaleye dayanmaktadır. Ancak Freud narsisizmi bir durum olarak ele alıp açıklarken, Jung ve birçok araştırmacı süregelen olgu olarak ele almaktadır (Rapier, 2005, akt; Karaaziz, 2013).

Freud (1911), Schreber olgu öyküsünde narsisizm terimini gelişimsel bir dönem, kibir ve kendine hayranlık gibi belirli tutumları açıklamak amacıyla kullanmıştır. Freud, bu metinde

narsisizm kavramına “benliğin libidinal yatırıma uğraması” olarak bahseder. Bu kavramsallaştırma daha sonra narsisizmin temel tanımını oluşturmuştur (Ak, 2017).

Freud ile birlikte Rank (1911)’ın narsisizm üzerine yazdığı ilk psikanalitik makale de önemli bir katkıdır. Rank (1911) bu fenomenlerin kibir ve kendine hayranlık olduğunu belirtmektedir ve “Kendi bedenlerini sevmeleri normal kadın kibrinde önemli bir etkidir” şeklinde yazmıştır (Ak, 2017).

Klinik literatürde narsistik karakter tanımlaması ilk kez E. Jones kullanmıştır (Evren, 1997).

Jones (1913) ise büyüklenmeci, soğuk, ulaşılamaz, teşhirci, kendi güç ve bilgisine hayran olma, sevmeye, beğenilmeye ve ilgiye yoğun bir şekilde ihtiyaç duyma ve omnipotens fantezilere sahip olma şeklinde tanımladığı patolojik narsistik karakter özelliklerini “tanrı karmaşası” olarak adlandırmıştır. Wälder (1925) de yayımladığı vaka öyküsünde narsistik kişiliğe sahip bireyleri üstünlük taslayan, kendileri ile aşırı ilgilenen, diğer insanlardan farklı olduğunu hisseden, suçluluk duygusundan yoksun olan, kimseler olarak tasvirlemiştir (Üzümcü, 2016).

Narsizm, ilerleyen yıllarda ise erken psikanalitik kuramcılarının (Freud, 1914), nesne ilişkileri kuramcılarının (örn., Kernberg, 1967) ve kendilik kuramcılarının (örn., Kohut, 1977) sıklıkla çalıştığı bir kavram haline gelmiştir.

Psikanalitik görüşe göre narsisizm bebeklikten itibaren oluşmaya başlayan bir kişilik yapılanmasıdır (Koşan, 2015). Anne çocuğuna karşı sıcaklık ve ilgiden yoksunsa, onu sevemez, onunla yakın bir ilişki kuramaz, keyifle oynayıp eğlenemez, ona olumlu bir yaklaşımda bulunamaz, dolayısıyla çocuk anneden alamadığı ilgi ve sevgiyi başkalarında bulmak için çabalar. Böylece sevme duygusundan yoksun olan ben, kendine de başkalarına da yabancılaşarak kendisine sahte bir ben yaratır. Bu sahte ben ilişkilerdeki temel belirleyicidir (Brummelman, 2015; Masterson, 2006; Fromm, 1999).

Horney'e göre de narsist kişilerde görülen ego şişmesi çocukluk çağında gerçekleşen bozuk ilişkiler sonucu meydana gelmektedir (Gençtan, 2004). Narsisizmi "egonun sahte işlevi" olarak değerlendirir. Bu bozuk ilişkiler sonucu, çocuk başkalarına yabancılaşır ve bu durum korku, üzüntü ile pekiştirilirse narsist kişi sevebilme yetisini kaybetmiş olmanın boşluğunu yaşarken, diğer insanlarla kurduğu duygusal bağlar çok zayıflar. Benlik şişmesi, yok oma tehlikesine karşın yaşama çabası ile sevginin olmadığı yerde, en azından beğeni toplayarak bu boşluğu giderme çabasıdır (Gençtan, 2003; Gençtan 2004).

Freud'un tanımladığı gelişim evrelerinden, ilk genital (fallik) dönemde baskıcı, yasaklayıcı ve sabırsız aile tutumları saldırgan ve mutsuz kişilik özelliğinin gelişmesinde etkilidir (Ersanlı,2005). Fallik dönemde yaşanan karmaşalar çözümlenmezse yaşamın ilerleyen yıllarında davranış ve ruhsal problemler olarak kendisini gösterir (Ersanlı, 2005).

Millon(1981) narsisizmin ebeveynlerin çocuğa duyduğu aşırı hayranlık ve şımartılma etkisiyle oluşabileceğini, ancak bu şişirilmiş kendiliğın diğerleriyle olan ilişkilerde sürdürülmesinin oldukça güç olabileceğinden söz etmektedir (Eldoğan, 2016).

Wilhelm Reich (1933) narsisizmin sonuçlarının her zaman kötü olmayacağını savunmuş narsisizmin hem sağlıklı hem de patolojik gelişim açısından öneminden bahsetmiştir. "Karakter Analizi" 1933 kitabının bir bölümünde "fallik narsistik karakter" ile ilgili çalışmaları görülmektedir. Betimlediği karakter "kendine güvenli, kibirli, enerjik, çoğu kez davranışlarıyla etkileyici, yaklaşmakta olan saldırıya erken davranıp kendi saldırısıyla karşılık veren, rastgele cinsel ilişkiler kuran, eleştiriye karşı tepkisel davranan; sadistik eğilimler, eşcinsellik, madde bağımlılığı, süper ego eksiklikleri gösteren" biridir (Ak, 2017).

Freud (1924), de narsistlerle ilgili olarak gerçek bir narsistin ne zaman bir tatminden vazgeçme şansı olursa bunu kendi isteğiyle yapar demiştir. Narsist olmuş olduğu halinden ya da bu halinden daha fazlasıymış gibi gözüktüğü halinden daha da fazlası olmadığı için utanmaktadır (Green, 1996; akt; Ak, 2017).

Freud için narsisizm dürtülerin benliğe doğru yöneliminin bir sonucudur (Green, 2002).

Karen Horney (1939) ise narsisizmi farklı görünümleri olan bir kişilik özelliği olarak ele almıştır. Horney, sağlıklı özgüveni patolojik narsisizmden ayırarak narsisizmi gerçekçi temellere dayanmayan bir benlik kabarması olarak değerlendirmiştir (Üzümcü,2016).

**2.12.1. Normal (Sağlıklı) narsisizm.** Normal narsisizm, bireyin kendisi, yakın çevresi ve çevresindeki diğer bireylerle uyumu ve çevresinin beklentilerini karşılayabileceği duygusunu yaşamasıdır (Rozenblatt, 2002).

Crompton (2010)'a göre narsisizm bir kavram veya teşhis değildir. Ona göre narsisizm, kişiliklerimizi belirleyen yönleri tanıma ve tanımlamada bize yardımcı olan bir anlayıştır. Diğer bir deyişle (ona göre) narsisizm, insanlarda doğal bir karakteri tanımlar. Bir insan herhangi bir şeyi yapabilmek, kendimizi iyi hissetmek ve kabul ettirmek için hepimizin biraz narsisizme, bencilliğe birazda kendini aşırı önemsemeye ihtiyacı vardır. Sadece bazı insanlarda bu eğilimler durdurulmaz bir biçimde hâkim, hatta aşırı olabilir ki buda sorun anlamına gelir (Crompton, 2010; Gezer, 2017).

Narsizmin her zaman olumsuz sonuçlar doğurmayacağı, benliğe ilişkin olumlu algının ve başkalarına empatik davranma kapasitesine sahip olmanın sağlıklı/normal narsizm olarak kabul edilebileceği, sağlıklı/ normal narsizmin bireyin amaçlarına yönünde ilerlemesi ve kişisel yenilgilerden sonra yeniden gücünü toplaması açısından koruyucu olabildiği belirtilmiştir (Pincus ve Lukowitsky, 2010, Eldoğan, 2016).

Narsist bireylerin zekâları, becerileri ve yetenekleri başkalarını etkilemeye yetecek derecede gelişmiştir ve kendi alanlarında oldukça başarılıdırlar (Evren, 1997).

Kişinin pozitif benlik algısına ve aynı zamanda empati yapma gücüne sahip olması, problemlerin üstesinden gelebilmesi için olumlu duygusal sonuçlar doğurduğu ve ruh sağlığı açısından faydalı olduğu savunulmuştur (Atay, 2009; Eldoğan, 2016).

Normal ya da sağlıklı narsisizm kişinin özgüvenin gerçek hayatla uyumlu bir şekilde yüksek olması, başarılarından keyif alması ve çevreden gelen eleştirilerin kişinin benlik algısında yıkıma yol açmaması şeklinde tanımlanmaktadır (Kernberg, 1975).

Narsisizmi normal gelişim sürecinin bir parçası olarak ele alan Kohut (1971) bu gelişim sürecinde sorunlar olsa dahi kusurların telafi edilmesi halinde normal gelişimin gerçekleşebileceğini vurgulamaktadır. Kernberg (1975) ise sağlıklı narsisizmi benliğin libidinal yatırımı olarak tanımlamıştır. Sağlıklı öz sevgi, özsaygı ve benlik değeri benliğin libidinal yatırıma uğraması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Nesnelere içselleştirilmiş temsillerinin bütünleşmiş bir yapıya ulaşması, ego beklentilerine ve amaçlarına uygun yaşama, içgüdüsel gereksinimlerin sosyal açıdan kabul edilebilir bir şekilde doyurulması ve benlik saygısının sağlıklı yollarla dengelenmesi benliğe yönelik libidinal yatırımı arttıran ve sağlıklı narsisizmin gelişiminde etkili olan faktörlerdir (Üzümcü, 2016).

Her insan kendisini sever çünkü bu psikolojik bir gereksinimdir (Sancak, 2014). Ancak bencil insan sadece kendisiyle ilgilenir, dış dünyaya olan ilgisi ise çıkarlarına bağlıdır (Fromm, 2004). Başkalarının gereksinimleri onu ilgilendirmez, onların benlik bütünlüğüne saygı duymaz. Bencillikle ifade edilen normal dışı narsisizm de burada başlar. Bencil insan bilinenin aksine kendisini çok sevmez, tam tersine az sever, hatta kendisinden nefret bile edebilir. Kendinden nefret eden ve mutsuz olan insan ise elde edemediği tatmini zorla almaya çalışır, kendisiyle çok ilgiliymiş gibi görünür (Fromm, 2004).

Çevreden gelen olumsuz yorumların ve eleştirilerin bireyin özgüveninde ciddi düşüslere neden olmaması normal narsisizmi patolojik narsisizmden ayıran en belirgin özellik olarak kabul edilmektedir (Rozenblatt, 2002).

**2.12.2. Patolojik narsisizm.** Kernberg kişilik bozukluğu olan narsisizmde bireyin aslında kendisini sevmediğini aksine kendinden nefret ettiğini belirtir (Evren, 1997).



Patolojik narsisizm kendini büyük görme, özsaygı ile ilgili konularla aşırı ilgilenme, beğenilme gereksinimi ve empati yoksunluğu şeklinde tanımlanmaktadır (Kernberg, 1975). Patolojik narsistik kişilik özelliklerine sahip bireyler özel olduklarına, diğer insanlardan üstün, ayrıcalıklı ve farklı kimseler olduklarına inanırlar. Toplumda özel bir konumları olduğunu, çok özel ve sınırsız haklara sahip olduklarını düşünürler (Masterson, 1990).

Kernberg herkesin belli ölçülerde insanların kendilerini sevdiği narsisizmle patolojik narsisizmin aynı şey olmadığı konusunda dikkat çeker (Evren, 1997).

Kernberg (1975)'e göre "Erken dönem ebeveyn yetersizliklerine karşı tepki olarak gelişen güçlü öfke duygusuyla mücadele edebilmek için birçok patolojik savunma mekanizması şekillenmiştir. Örneğin splitting sayesinde; büyüklenmecilik (grandiyözite), utangaçlık ve aşağılık duyguları birbirlerini etkilemeden bir arada durabilir. Bu soğuk ve empatik olmayan çevrenin yanı sıra narsistik kişilik bozukluğu geliştiren çocuk aynı zamanda, mükemmel veya her şeye gücü yeter bir olmadıkça sevilmeyeceği şeklinde bir inançla büyür (Anlı, 2010).

Bu abartılı ve büyüklenmeci tavırlarının altında ise diğer insanların beğenisini, sevgisini, onayını, takdirini ve ilgisini kazanma peşinde koşan ve kırılğan benlik algısına sahip kimseler yatmaktadır. Patolojik narsistler başkalarının ilgi ve beğenilerini kazanacak fırsatları (örneğin; egzersiz davranışı gibi) kendileri adına oluştururlar (Evren, 1997).

Bu kişiler yüzey dışarıdan bakıldığında; neşeli ve girişken görünür ve sosyal ilişki ve faaliyetlerden zevk alır bir görünümündedirler; fakat aslen, çok ciddi bir içimde hasar almış iç dinamikleri vardır. Kernberg'e göre bu kişilerde şişmiş bir kendilik mevcuttur ve sürekli olarak dışarıdan gelecek onay ve hayranlığı beklerler. Narsistik kişiliği olan bireyler, hayattan zevk almakta zorlanırlar ve bu zevkin ölçüsü de dışarıdan ne kadar hayran olunduğlarına bağlıdır. Bu bağlamda eğer karşıdan bekledikleri onayı alırlarsa bu kişileri yüceltirler, ancak bu onayı alamadıkları kişileri küçük görme eğilimindedirler (Kernberg, 1975; Ak, 2017).

Diğer insanların kendisi hakkındaki duygu ve düşünceleri narsisistik birey için kritik önem taşımaktadır. Kernberg (1975) benlik saygıları her daim kırılabilir olan patolojik narsisistik kişilerin eleştiriyeye ve başarısızlığa karşı oldukça duyarlı olduklarını belirtmektedir. Herhangi bir olumsuz yorumla karşılaşan, eleştirilen ya da yenilgiye uğrayan bireyin bu duruma yoğun bir öfke ile tepki verebileceği ya da depresif özellikler gösterebileceği dikkat çekmektedir (Masterson, 1990; Üzümcü, 2016).

Aslında patolojik biçimde narsisistik bireyler kendilerini, kendilerine göre bir şekilde tehdit ettiğine inandıkları durumlardan korumak adına bir nevi savunma mekanizması geliştirmişlerdir (Rozenblatt, 2002).

Narsistik bozukluklardan muzdarip hastalar, arzusunun doyurulmasında bir ertelemeye dayanma, manevi acıya katlanma, nesneyle özdeşleşme kapasiteleriyle (narsistik yaralarında yitirilen ama özellikle de ötekenden empati gördüklerinde geri kazanılabilen), göreve özerk bir ruhsal işleyişi korurlar (Anzieu, 1995; Ak, 2017).

Patolojik narsisizmin en önemli özelliklerinden biri empati yoksunluğudur. Patolojik narsisistik bireyler diğer insanların duygularını, düşüncelerini, isteklerini ve gereksinimlerini anlamakta zorluk çekerler (Kernberg, 1975).

Kohut (1980) narsisistik patolojiyi kendilik (self) bozukluğu olarak tanımlamıştır. Kernberg'den farklı olarak Kohut'un narsisistik kişilik bozukluklarına yaklaşımı yeni bir paradigmayı beraberinde getirir, narsisizmin normal gelişim sürecinin bir boyutu olduğunu vurgulamıştır (Anlı, 2010). Bu açıdan narsisistik hat hem normal bir narsisizmi hem de patolojik bir narsisizmi barındırabilir (Consoloni, 1999; Ak, 2017) Kernberg (1975)'e göre patolojik narsisizmi normal narsisizmden ayıran birçok farklılıklar vardır.

Patolojik ve normal narsisizmi ayırıştıran en önemli öge ise şudur. Patolojik narsisistikler, dışarıdan hiç kimseye ve hiçbir fikre ihtiyaç duymayan görünümünün altında, başkalarından

duyacakları takdirlerle beslenen ve sürekli onaylanmak ihtiyacı hisseden, kırılgan bireylerdir (Karaaziz ve Atak, 2013).

Bursten (1973) ise, narsizmde öz saygı kazanma, öz saygıyı devam ettirme, kendilik ve nesne arasında ayırım yapabilme becerilerini göz önünde bulundurarak narsizmi dört alt türde (manipülatif, paranoid, arzulayan ve fallik narsizm) tanımlamıştır. Bursten'in (1973) tanımlamasına göre manipülatif narsizmde çıkar çatışması olduğunda yalan söyleme, diğerlerini kandırmaya yönelik davranışlarda bulunma, suçluluk duymama; paranoid narsizmde kızgın ve tartışmacı olma, başkalarından şüphe duyma, başkalarını suçlama; arzulayan narsizmde diğerlerine yapışma, talep etme, hayal kırıklığına uğrayacağını düşünme; fallik narsizmde ise saldırgan, teşhirci ve kibirli olma hâkimdir. Bursten'in narsizm tanımında antisosyal ve büyüklenmeci özellikleri yansıtan ögelere rastlanmakta ancak narsizmin kırılgan yönüne değinilmemektedir (Eldoğan, 2016).

Narsizm kavramı çok boyutlu bir kavram halinde değerlendirilebilmektedir. Ancak yapılan araştırmalar narsizmin "açık/büyüklenmeci/teşhirci" ve "örtük/kırılgan/hassas" narsizm olmak üzere iki boyutunun bulunduğunu, bu iki boyutun patolojik narsizm boyutlarını kapsamada yeterli olabileceğini vurgulamaktadır (Dickinson ve Pincus, 2003; Rose, 2002; Wink, 1991; Eldoğan, 2016).

DSM III tanı ölçütleri kitabında (American Psychiatric Association, 1994) patolojik narsisizm tanımından ilk defa bahsedilmiştir, daha sonra Narsisistik Kişilik Bozukluğu şekilde ele alınıp incelenmiştir (American Psychiatric Association, 2013)

Yoğun patolojik narsisistik belirtilerin mevcut olduğu kalıcı ve uzun süreli karakterolojik özellikler narsisistik kişilik bozukluğuna işaret etmektedir (Ronningstam, 2005; Üzümcü, 2016).

**2.12.3. Narsistik kişilik bozukluğu.** Kişilik, kişiye özgü kalıcı özellikler anlamına gelmekle birlikte bireyin duygusal ve davranışsal etki ve tepkilerini içeren önceden tahmin edilebilir, rutin ve stabil bir durumdur (Özçetin ve ark., 2008).

Kişilik bozuklukları ile kişilik özelliklerini ayırt etmek büyük önem taşımaktadır. Kişilik bozukluklarıyla kişilik özellikleri arasındaki temel ayrım belirtilerin süreğenliğinde ve işlevsellikteki bozulmanın derecesinde yatmaktadır (Köroğlu, 2011). Kişilik bozukluğunda davranış özelliklerinin esneklikten yoksun ve kapsamlı olduğu, süregiden örüntünün kalıcı ve uzun süreli olup belirgin bir sıkıntıya ve önemli işlevsellik alanlarında belirgin bir düşmeye yol açtığı belirtilmektedir (Köroğlu, 2011).

Narsist bireyler kendilerini beğenen, üstün gören, başkalarının da beğenisini, onayını bekleyen, buldukları ortamda özel ilgi göreceğine inanan, üstün bir yeri hak ettiğini belirten kişilerdir (Öztürk, 2004).

Narsist kişiler, eğer hayat onların planladığı gibi devam ederse çok mutlu olurlar (Evrensel, 2013). Ancak bu durum gerçekleşmediğinde ise çok kolay travmatize olup depresif belirtiler gösterirler (Evrensel, 2013).

Bütün yaşananlarda benmerkezci, özveride bulunamayan, başkalarını düşünemeyen, sadece kendisiyle ilgilenen, değerlerden yoksun, bireylerin yetişmesi sonucunu doğurur (Sancak, 2014). Benmerkezcilik, bireyler üzerinde daha çok kısa süreli mutluluğa hizmet ederken kalıcı mutluluk üzerinde etkili değildir (Tarhan, 2011).

Kernberg (1967) narsisizmi bir kişilik yapılanması olarak tanımlamış ve normal ve patolojik narsisizm arasındaki ayrıma dikkat çekmiştir. Narsistik kişilik bozukluğu kavramını literatüre kazandıran ise Kohut (1968) olmuştur.

Kohut'a göre narsistik kişilik bozukluğu gelişimsel bir duraksamanın sonucudur. Narsistik kişilik bozukluğu ve narsistik davranış bozukluğu ebeveynlerin empatik davranışlarında olan travmatik veya kronik hatalardan kaynaklanır. Bu empatik hatalar

sonucunda iki narsisist gelişim hattından birinde ya da ikisinde birden bir gelişimsel duraksama oluşur. Sonunda kişi bu eksik kalmış fonksiyonu bulabilmek için dış kaynaklara başvurur (Anlı, 2010).

Kohut (1971) narsisistik kişilik bozukluğuna sahip hastaları ilişki kurmakta ve sürdürmekte zorluk çeken, diğer insanların duygularına ve ihtiyaçlarına karşı duyarsızlık gösteren, yoğun ilgi arayışında olan, büyüklenmeci görünümünün altında derin değersizlik ve reddedilmişlik duygularına sahip bireyler olarak tanımlar.

Narsisistik kişilik bozukluğuna sahip kişiler kendilerini fiziksel ve ruhsal yönden aşırı beğenen, üstün gören, sürekli beğeni, ilgi ve onay bekleyen; gittikleri her yerde hemen özel ilgi göreceğine, üstün bir yeri hakettiğine inanan kişilerdir. En güzel, en yakışıklı, en başarılı, en parlak kişi odur ya da o olacaktır. Böylesine yoğun narsisistik beklentiler içinde hayal kırıklıkları ve incinmeler de o denli sık olabilir. Bireyin benlik saygısı, dışardan gelecek ilgi, beğeni, onaylarla beslenmektedir. Söz konusu kişiler eleştiriye dayanamazlar ve sürekli övgü beklerler (Kohut, 1977).

Kernberg ise narsisizmi yapısal açıdan ele alır ve erken dönemde normal gelişim hattına girmeyi engelleyen bir yapısal bozukluk vardır (Kernberg, 1976).

Kernberg'in ise tanımladığı narsisistik yapıdaki hastalar sınırdaki kişilik yapısı göstermektedir ancak aradaki fark şudur; sınır kişilik bozukluğunda kendilik nesne tasarımlar ya bütünüyle iyi ya da bütünüyle kötü olarak tanımlanırken, narsisistik kişilik organizasyonunda ise kendilik tasarımları gelişmiştir fakat bu gelişim patolojiktir (Anlı, 2010).

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel Elkitabının 3. baskısının gözden geçirilmiş versiyonunda (DSM-III) narsisistik kişilik bozukluğuna büyüklenmeci biçimde önemli ve eşsiz olma hissi, sınırsız başarı, güç, güzellik veya ideal aşk fantezileriyle uğraşı, eleştiriye, başkalarının ilgisizliğine veya başarısızlığa tahammülsüzlük, herhangi bir sorumluluk kabul etmeksizin özel imtiyaz beklemek ve buna yönelik hak iddiasında bulunmak,

kişilerarası ilişkilerde sömürücülük, aşırı yüceltme ve değersizleştirme kutupları arasında değişen ilişkiler ve empatiden yoksunluk tanı ölçütleri ile yer verilmiştir.

DSM-V narsistik kişilik bozukluğunu “erken erişkinlikte başlayan ve değişik bağlamlarda ortaya çıkan, büyüklenme (düşlemlerde ya da davranışlarda), beğenilme gereksinimi ve empati gösterememe ile giden yaygın bir örüntü” şeklinde tanımlamaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

“Narsistik kişilik bozukluğu tanısı için aşağıdaki dokuz özellikten en az beşinin karşılanması gerekmektedir:

1. Büyüklenir (örneğin; başarılarını ve yeteneklerini abartır, gösterdiği başarılarla orantısız bir biçimde, üstün biri olarak görülme beklentisi içindedir).
2. Sınırsız başarı, güç, zekâ, güzellik ya da yüce bir sevgi düşlemleriyle uğraşır durur.
3. “Özel” ve eşi benzeri bulunmaz biri olduğuna ve ancak özel ya da üstün diğer kişilerce (ya da kurumlarca) anlaşılabilceğine ve ancak onlarla ilişki kurması gerektiğine inanır.
4. Çok beğenilmek ister.
5. Hak ettiği duygusu içindedir (özellikle kayırılacak bir tedavi göreceğine ya da her ne istiyorsa yapılacağına ilişkin anlamsız beklentiler içinde olma).
6. Kendi çıkarları için başkalarını kullanır (kendi amaçlarına ulaşmak için başkalarından yararlanır).
7. Eş duyum yapamaz: Başkalarının duygularını ve gereksinmelerini anlamak istemez.
8. Sıklıkla başkalarını kıskanır ya da başkalarının kendisini kıskandığına inanır.
9. Başkalarına saygısız davranır, kendini beğenmiş davranışlar ya da tutumlar sergiler” (Köroğlu, 2013)

Narsist bireyler hayatlarında enleri yaşadıkları ve enleri hak ettiklerini düşünürler (Öztürk, 2004). Dış görünüşleriyle aşırı derecede ilgilidirler ve kendilerine hayran olunmasını

beklerler (Köroğlu, Bayraktar, 2007). Yaşlanma gibi benliklerini yaralayıcı yaşam olaylarını kabullenemezler (Köroğlu, 2004).

Narsist kişinin benlik saygısı toplumdan gelecek onay, beğeni ve ilgiye odaklanmıştır (Tunçok, 2012). Bu kişiler çok inatçıdırlar, oluşturmaya çalıştıkları sevilme, onay görme ve takdir edilme gibi durumları kaybetmemek için çok fazla uğraş verirler (Sherman, tarih yok; Küsgülü, 2014). Narsistler, ilgi odağında kalmakta ustadırlar; dikkat çekmeyi severler ve bunun için hemen her şeyi yaparlar (Twenge, Cambell, 2010). Eleştiriyi kabullenmezler, övülmek isterler (Öztürk,2004). Sevdikleri için hemen her şeyi yapmak isterler çünkü bencil bir doyum hissi yaşarlar. Çoğu zaman bu kişiler yardımsever ve iyi yüreklidirler ama bu davranışları kendilerini öyle göstermek istemelerindedir. Enerjilerini yardım ettikleri kişi açısından görmeye değil kendilerine hayran olmaya harcarlar (Freud, 2007).

Narsist bireylerin içlerindeki gurur, kendini beğenme, başkalarını hor görme, ünlülük taslama, büyüklenme gibi duygular nedeniyle çevrelerinden kendilerine karşı göstermelerini bekledikleri sevgiye ulaşamazlar. Çevrelerinden umdukları onayı ve sevgiyi göremediklerinde ise mutsuz olurlar (Sherman,tarih yok; Küsgülü, 2014).

Kernberg narsist bireylerin kendilerini başka bireylerle kıyaslama içerisinde olduklarını bunun sonucunda aşağılık duygusu nedeniyle zorlandıklarını, acı çektiklerini ve başkalarının sahip olduklarına sahip olmak için yoğun ve sürekli bir istek yaşadıklarını belirtir (Gençtan, 2003).

Narsistik kişilik bozukluğunun hak görme/ büyüklük, güvensizlik/ suistimal ve kendini feda, kusurluluk/utanç edilme şemaları ile bağlantılı olduğu bulunmuştur (Reeves ve Taylor, 2007; Carr ve Francis, 2010; Üzümcü, 2016)

### **2.13. Kernberg'in Narsisizm Üzerine Görüşleri**

Kernberg (1970) narsistik kişilik yapısına sahip hastaları yüzeyde ciddi bir biçimde bozulmamış bir davranış sergilemediklerini, sosyal olarak iyi işlev gördüklerini ve dürtü

kontrolleri son derece iyi olduğundan bahseder. Bu hastaların diğer insanlarla ilişkilerinde alışılmadık derecede kendilerinden söz ederler, başkaları tarafından sevmeye ve hayran olunmaya ihtiyaç duyarlar. Duygusal hayatları sığdır ve empati yetenekleri gelişmemiştir. Başkalarından aldıkları takdir ya da kendi büyüklenmeci fantezileri dışında hayattan pek fazla zevk almazlar ve dış ilgi azaldığında kaynakları kendilerini beslemediğinde kendilerini sıkılmış ve huzursuz hissederler (akt; Ak, 2017).

Kernberg bu bireylerinden şu şekilde bahsetmiştir.

\*Onay ve hayranlığa yoğun ihtiyaç duyma

\*Büyüklenmeci fanteziler, hırs, aşağı görülme duyguları

\*Sürekli güç, zenginlik, zekâ gibi alanlarda yeterli olma arayışı ve kronik ve sıklık ve boşluk hissi

\*Süregelen kendilerinden tatminsizlik

\*Sahip olmadıkları şeylere ve bunlara sahip olan kişilere karşı yoğun bir haset hissi

Sınır kişilik örgütlenmesi gösteren hastalarla, narsistik yapıdaki hastaların kullandıkları ortak savunma düzeneklerine dikkat çeker. Savunmaların temel özelliği özsaygıyı korumaya yönelik olmalıdır (Anlı,2010).

Kernberg'e göre (1975) bu kişilerde şişmiş bir kendilik mevcuttur ve sürekli olarak dışarıdan gelecek onay ve hayranlığı beklerler. Narsistik kişiliği olan bireyler, hayattan zevk almakta zorlanırlar ve bu zevkin ölçüsü de dışarıdan ne kadar hayran olunduklarına bağlıdır. Bu bağlamda eğer karşıdan bekledikleri onayı alırlarsa bu kişileri yüceltirler, ancak bu onayı alamadıkları kişileri küçük görme eğilimindedirler (Ak, 2017).

#### **2.14. Kohut'un Narsisizm Üzerine Görüşleri**

Kohut (1980)'a göre narsistik patoloji bir kendilik(self) bozukluğudur. Narsisizmi normal gelişim sürecinin bir boyutu olduğunu vurgulamıştır (Anlı, 2010). Narsistik (birey) hem normal bir narsisizmi hem de patolojik bir narsisizmi barındırabilir (Consoloni, 1999).



Kohut narsistik patolojilerinde hastaların kendilik bütünlüğünün ve özsaygılarının devam ettiremeyecekleri şekilde hasar gördüğünden, bu alanda ciddi eksiklikleri olduğundan bahseder (Anlı, 2010).

Kohut kendilik hasarının temelini çocuklukta normal büyüklenmeciliğine ya da diğer dönem ihtiyaçlarına, özellikle aynalama, yüceleştirme ihtiyaçlarına, döneme uygun cevaplar veremeyen anne baba hatalarına bağlar (İmbesi, 1999; Ak, 2017).

Kohut (1977)'a göre kendiliğin narsisist gelişimi iki kutupludur: bir kutupta idealleştirilmiş ebeveyn imagosu diğer kutupta büyüklenmeci kendilik vardır. Kohut bu bağlamda iki kutuplu kendilik (bipolar self) kavramını kullanır.

### **2.15. Büyüklenmeci ve Kırılgan Narsisizm**

Büyüklenmeci ve açık narsisizm olarak adlandırılan narsisizm biçimi grandiyözite, teşhircilik, empati yoksunluğu, saldırganlık, sömürücülük, baskın olma, düşmanca tutumlar, dışa vurulan yoğun öfke, yüksek beklentiler ve hak görme ile yakından ilişkilendirilmiştir (Gabbard, 1989; Wink, 1991; Üzümcü, 2016).

Öte yandan, kırılgan, örtük ve aşırı duyarlı narsisizm biçimine sahip bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğu, utanç, boşluk ve yetersizlik duygularının yoğun olduğu, olumsuzluğa, eleştiriye ya da başarısızlığa karşı bireylerin aşırı hassasiyet gösterdikleri ve sosyal açıdan içedönük ve kaçınan özellikler sergiledikleri dikkat çekmektedir (Dickinson ve Pincus, 2003; Gabbard, 1989; Wink, 1991; Üzümcü, 2016).

Narsisistik kişiler, çocukluklarında soğuk ve verici olmayan anne tarafından aç bırakılmışlardır. Bu soğuk ve empatik olmayan çevrenin yanı sıra narsisistik kişilik bozukluğu geliştiren çocuk aynı zamanda, mükemmel veya her şeye gücü yeter bir olmadıkça sevilmeceği şeklinde bir inançla büyür (Anlı, 2010). Burada döneme uygun cevap anne babanın çocuğun başarılarının farkında olmasıdır. Büyüklenmeci kendilik alanında eğer ebeveyn, çocuğun teşhirciliğini, büyüklenmeciliğini döneme uygun olarak aynalarsa bu yapılar

daha gerçekçi algılara dönüşür ve kendini güven, özsaygı ve gerçekçi hırslar oluşur (Anlı, 2010). Çocuğun birincil narsisizminin dengesi bozulduğunda 2 şey yapar. Birinci olarak çocuk büyüklenmeci kendilik gelişir, böylelikle iyi olan her şey kendinde, kötü olan her şey dışarıda toplanır. İkinci olarak idealleştirilmiş ebeveyn imagosu gelişir böylelikle çocuk, anne babayı tamamen bir mükemmellik, güç kaynağı olarak görür (Anlı, 2010). Çocuk; ideal kendilik, ideal ebeveyn ve gerçek kendilik imajlarının patolojik kaynaşmasından oluşan patolojik bir büyüklenmeci kendilik geliştirir (Anlı, 2010).

Gelişim hattında olan ve bir takılmanın yarattığı en büyük hasar, yoğun bir öz değer eksikliği ve utanca karşı hassasiyet ve narsisistik öfkelerdir. Anne ve baba çocuğun başarılarını döneme uygun olarak aynalamazsa; ileride kişi ilkel, arkaik hırslarına takılı kalır (Anlı, 2010).

Hem Kernberg hem Kohut narsisistik yapıların temelinde büyüklenmeci kendilik olduğunu düşünmüşlerdir ancak büyüklenmeci kendiliğe bakışları farklıdır. Kernberg büyüklenmeci kendiliği yapısal bir patoloji olarak ele alırken, Kohut normal gelişimde bir duraksama olarak ele alır (Anlı,2010).

Kernberg'le Kohut arasında genel tartışma patolojik narsisizmin gelişiminde, büyüklenmeci kendiliğin mi yoksa utanç ve aşağılanma yaşayan kendiliğin mi önce geldiği yönündedir (Anlı, 2010).

Kernberg (1975) narsisizmin büyüklenmeci özelliklerini patolojik olarak değerlendirmiş, bu özelliklerin gelişim sürecinin bir parçası olduğu fikrine karşı çıkmıştır.

Kernberg (1995)'de büyüklenmeci narsizmi küstah, bencil, sınırlanmayı sevmeyen, kendini her konuda haklı gören ve kendinde her şeyi yapmaya hak gören, farkında olmadığı bir uyarıcı açlığı içerisinde doyuma ulaşmayı hedefleyen olarak tanımlamıştır (Rose, 2002; Karaaziz, 2013).

Kohut (1977)'a göre kendiliğin narsisist gelişimi iki kutupludur: bir kutupta idealleştirilmiş ebeveyn imagosu diğer kutupta büyüklenmeci kendilik vardır.

Kohut (1977) Anne baba tarafından çocuğun büyüklenmeci ihtiyaçları görülmez ve döneme uygun cevaplarla azaltılması ileride bireyde kendilik değerinin gerçektışı bir şekilde abartılması veya aşağılık duyguları arasında salınmalar yaşayacağını belirtir (Ak, 2017).

Büyüklenmeci kendiliğin soğuk, uzak, ilgisiz fakat bir taraftan da çocuğu aşırı şımartan ebeveynlik stillerinin ve ebeveynlerin aşırı idealize edilmesinin etkisiyle oluşabileceğini öne sürmektir (Kohut, 1977).



### 3. Bölüm

#### Yöntem

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve çözümlenmesi konuları sunulmuştur.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Yapılan bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nicel araştırma yöntemi şu şekilde tanımlanmaktadır, olgu ve olayları nesnelleştirerek gözlemlenebilir, ölçülebilir ve sayısal olarak ifade edilebilir bir şekilde ortaya koyan araştırma yöntemidir. Nicel araştırmalardaki temel amaç, insanların toplumsal davranışlarını; gözlem, deney ve test yoluyla nesnel bir şekilde ölçmek ve sayısal olarak ortaya koymaktır (Gurbetoğlu, 2008).

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Evren, araştırmada gerekli olacak verilerin sağlandığı ve ortaya çıkan sonuçların geçerli olmakla beraber yorumlanacağı gruba denir. Evreni temsil etmeyi amaçlayarak örneğin seçilme işlemi ise örneklem olarak adlandırılır (Büyüköztürk ve ark., 2014)

Araştırma örneklemini Bursa ilinde spor salonlarında en az bir yıldır egzersiz yapan, yaşları 18 ve 65 arasında değişen 229 erkek, 42 kadın toplamda 271 birey oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılmak isteyen katılımcılarla tek tek görüşülmüş ve ölçeklere başlamadan önce çalışma hakkında bilgi sahibi olmaları sağlanmıştır.

#### 3.3. Veri toplama Araçları

**3.3.1. Narsistik kişilik envanteri.** Narsistik Kişilik Envanteri 2005 yılında Daniel R. Ames, Paul Rose ve Cameron P. Anderson tarafından oluşturulmuştur. Ölçek 2009 yılında Salim Atay tarafından, Türkçeleştirilerek geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Atay tarafından pilot uygulamanın ardından gerçekleştirilen ilk çalışmada Güvenilirlik katsayısı 0,57 olarak belirlenmiştir. Güvenilirlik katsayısının beklenen değerlerin altında bulunması sebebiyle, her faktörün ölçekle korelasyonuna bakılarak olumsuz algılandığı ve ölçeğe katkı

sağlamadığı belirlenen dört ifadede revizyona gidilmiştir. Bu değişikliğin ardından yapılan ölçümlerde Güvenilirlik katsayısı 0,652'ye yükselmiştir. Bu durumda NKE'nin istendiğinde 15 soruluk formunun kullanıp kullanılmayacağına yönelik NKE-16 ve NKE-15 ölçeklerindeki narsisizm puanları arasındaki Pearson Korelasyonu ölçümlenmiş ve değerin 0,987 olduğu tespit edilmiştir. Yani düşük korelasyon gösteren bir ifadenin ölçekten çıkarılması sonucunda 15 sorudan oluşan NKE'nin Güvenilirlik katsayısı artmış ve ölçeğin 16 soruluk formu ile korelasyonu korunmuştur (Atay, 2009). Puan yükseldikçe narsisizm değeri de yükselmektedir (Atay, 2010). Atay (2010) yılında yaptığı çalışmada güvenilirlik katsayısını 0,713 olarak belirlemiştir. Bizim yaptığımız çalışmada ise güvenilirlik katsayısı 0,711 olarak belirlenmiştir.

Envanterin geçerliliğine yönelik faktör analizi uygulanmış, faktör analizi sonucunda, soruların orijinal yapıya uygun olarak Teşhircilik, Üstünlük, Otorite, Hak İddia Etme, Sömürücülük, Kendine Yeterlilik olmak üzere 6 faktöre dağıldığı görülmektedir (Atay, 2009).

### **3.3.1.1. Narsisizm boyutları.**

**3.3.1.1.1 Üstünlük boyutu.** Üstünlük, başkalarına kıyasla kişinin kendi zihinsel ve fiziksel özelliklerine veya yetilerine gerçeğe uymayan aşırı, abartılı bir önem vermesiyle ve bu temelde kendini herkesten üstün, önemli görmesiyle tanımlanan bir tutumdur. Üstün olduğunu düşünen kimseler kendilerinin özel insanlar olduğuna inanır ve öyle davranırlar. Kendini özel hissetme, benzersiz ve farklı olma arzusu, insanı istisnâ (özel) ve herkesten daha iyi olduğu fikrine götürür. Kendini beğenmişlikle birlikte bu durum başkalarını küçümseme ve onları kendinden aşağı görmenin bir sorun olmadığı inancını haklı çıkarmasına yardım eder (Özel, 2013).

**3.3.1.1.2. Otorite.** Narsistler, en başarılı ve en parlak olacaklarına inanan<sup>78</sup>, başa güreşmeyi ve orada kalmayı seven yarışmacı kişiler olup, en iyi olma ve en yüksek konumda bulunma konusunda ısrarcı olma eğilimi gösterirler. Kendilerine aşırı güvenen ve iddiacı

olduklarından risklere karşı fazlasıyla dayanıklıdırlar. Takdir edildiklerinde bireysel olarak çok başarılı olabilen ancak başkalarıyla birlikte çalıştıklarında çabalamayan ve düşük performans gösteren narsistler, birlikte çalışmaktan daha çok bireyselliği seven bir kişiliğe sahiptirler. Kişilik özelliklerinden dolayı seilmeyen, kısa süreli başarılı olmalarına karşın uzun vadede başarılı olamayan bu tiplerin başarıyı ekiple paylaşmaktan çok kendilerine mal etmeyi seven özellikleri vardır (Özel, 2013).

*3.3.1.1.3. Teşhircilik.* Teşhircilik, sürekli ilgi odağı olmaya ve dikkatleri kendi üzerine çekmeye yönelik genel bir eğilimdir. İlgi odağı olmayı isteyen, dikkat çekmeyi seven narsistler bunun için her şeyi yaparlar. Kendilerini tanıtmaya arayışları ve fark edilme arzuları vardır.<sup>64</sup> Fiziksel güzellik arzusu insanın kendine hayranlığının bir göstergesidir. Narsistler fiziksel çekicilik, zekâ, yetenek gibi becerilere sahiptirler.<sup>65</sup> Başkalarından daha güzel/yakışıklı ve çekici olduklarına inandıklarından dolayı dış görünüşlerine oldukça dikkat eden bir yapıya sahiptirler. Bu yüzden; dış görünüşlerine çok değer veren, pahalı ve dikkat çekici kıyafetler giymeye ve etraflarından sürekli ilgi beklemeye eğilimlidirler. Dış görünüş saplantılarını statü ve başkalarından ilgi görmenin bir yolu olarak kullanmaktadırlar. Gerçeklik duygusundan daha çok dış dünyaya karşı verilen görüntünün önemli olduğu düşüncesi hakimdir (Özel, 2013).

*3.3.1.1.4. Sömürücülük.* Sömürücülük ya da istismar; istediği bir şeyi elde etmek için şiddet, aldatmaca vb. de dâhil olmak üzere her türlü yöntemle başkalarını kullanma eğilimiyle tanımlanan bir kişilik yapısıdır. Sömürücülük/istismar, çıkar sağlamaya yönelik olup insan ya da nesnelere adaletsiz kullanımı olarak belirtilir (Özel, 2013).

Narsistler, başkalarının bilgilerini kendilerine mal etme konusunda çok uzadırlar. Her türlü ilişkiyi, ellerindeki her türlü gücü kendi çıkarları için kullanabilirler. Gerçekte başkalarını sevebilme kabiliyetleri yoktur. İnsanlarla ilişkileri karşılıklı bir ilişki değil büyüklüklerini onaylatmak için diğerinin var olduğu bir ilişkidir (Özel, 2013). Başkalarını kendi çıkarları için kullanır, onları sömürür ve onlardan kendi isteklerini yerine getirmelerini beklerler.

Büyüküklerini destekleyen kişi ile ilişkileri var gibi gözükse de karşıdaki kişi bu işlevi göremediğinde ilişkileri bitmiş olur. Tatmin edici ve gerçek bir yakınlığı içeren duygusal ilişkilere giremezler. İlişkileri genelde sorunlu olup kısa sürer (Özel, 2013).

*3.3.1.1.5. Hak iddia etme.* Narsist bireyler kendilerini üstün insanlar olarak, olağandışı hakları ve ayrıcalıkları olan “çok özel” kişiler olarak görürler. Başkalarını denetlemek, onlara sahip olmak ve onları sömürmek hakkına sahip olduklarını hissederler (Özel, 2013). Bu tipler, kişisel olarak eşi bulunmaz ve özel bir önemlerinin olduğu düşüncesindedirler. Kendilerini herkesten üstün görmeleri nedeniyle diğer insanlarla ilişkilerinde herkese göre kendilerine daha farklı, daha özel biri olarak davranılmasının beklentisi içindedirler. Kendilerine sıradan bir insanmış gibi davranılmasından çok rahatsız olurlar. Sahip oldukları özellikler nedeniyle hak ettiklerini düşündükleri özel ilgiyi görmek isterler ve bunun en doğal hakları olduğunu düşünürler. Başkalarını yalnızca kendilerine hayran kimseler olarak görürler. Bu da çoğu zaman sürekli ilgi görme, beğenilme gereksiniminde olma biçimini alır ve bunu bir hak olarak görürler. İstek ve arzularının başkaları için ne anlama geldiğini düşünmeksizin koşulsuz karşılanmasını beklerler. Başkalarından yardım ve özel ilgi görmediklerinde ise şaşkınlığa düşerler ya da çok öfkelenirler (Özel, 2013).

*3.3.1.1.6. Kendine yeterlilik.* Kendine yeterliliğe sahip bireyler, kişisel bir yanlış yaptıklarında çevresindekiler, o yanlışı ortaya çıkaramaz ve bu nedenle benlikleri, incinmeye karşı korunmuş olur (Timuroğlu, 2005).

**3.3.2. Egzersiz bağımlılığı ölçeği-21.** "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21", 21 madde ve 7 alt boyuttan (1) tolerans, (2) geri çekilme, (3) amaç, (4) kontrol edememe, (5) zaman, (6) diğer aktiviteleri azaltma ve (7) devamlılık oluşmaktadır. Katılımcıların egzersiz bağımlılık semptomları "Hiçbir zaman (1)", "Nadiren (2)", "Bazen (3)", "Sık sık (4)", "Çok sık (5)" ve "Her zaman (6)" şeklinde 6'lı Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Hausenblas ve Downs (2002a) tarafından geliştirilen ölçek katılımcılara egzersiz yaptıkları ortamda

doldurtulmuştur (Aşçı; Gürbüz, 2006). Hausenblas ve Downs (2002a) tarafından orijinal çalışmada ortaya konan 7 faktörlü yapıyı genel anlamda desteklemekle beraber, bazı alt boyutlar için farklı faktör yapıları ortaya koymuştur. Orijinal ölçekte yer alan "diğer aktiviteleri azaltma", "zaman" ve "amaç" alt boyutlarındaki 9 maddenin bu çalışmada tek bir boyutta toplandığı bulunmuştur. Bu 3 faktörde yer alan maddelerin sözel yapıları ele alındığında egzersiz tercihi ve egzersiz zamanı ve süresi ile ilgili ifadeleri içerdiği görülmüş ve bu faktörler "zaman ve egzersiz tercihi" olarak adlandırılmıştır (Aşçı; Gürbüz, 2006). Değerlendirme sonucunda yüksek puan oluşması durumu daha fazla egzersiz bağımlılığı semptomları olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bireyleri egzersiz bağımlılığı için risk altında, bağımsız semptomatik veya bağımsız a-semptomatik olarak gruplandırmak da mümkündür (Aşçı; Gürbüz, 2006). Yaptığımız çalışmada güvenilirlik katsayısı 0,902 olarak belirlenmiştir.

### **3.4. Verilerin Toplanması ve Çözülmesi**

Verilerin analizi SPSS 22.0 programıyla yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk Testi ile test edilmiştir. Normal dağılım sağlanmadığı için non-parametrik istatistik testlerle analizler yapılmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalar Mann-Whitney U testiyle yapılmıştır. Değişkenler arası ilişkiler ise Spearman's sıra korelasyon katsayısıyla incelenmiştir.

Verilerin normal dağılmamasından dolayı tanımlayıcı istatistikler medyan (min-max) olarak verilmiştir. İstatistik anlamlılık düzeyi  $\alpha=0.05$  alınmıştır.

Ölçeklerin güvenilirliği egzersiz bağımlılığı ölçeği için Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısıyla, Narsistik Kişilik Envanteri için Kudor Richardson 21 güvenilirlik katsayısıyla incelenmiştir.



## 4.Bölüm

### Bulgular

Bu araştırmaya yaşları 18-65 arasında değişen 271 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılanların eğitim düzeyleri incelendiğinde %0.7 oranında ilkokul, %1.5 oranında ortaokul, %18.5 oranında lise, %68.6 oranında lisans, %10.7 oranında yüksek lisanslı olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan katılımcıların %67,7 si çalışmaktadır. Katılımcıların %47,5 ile yüksek gelir, %27,7 si orta, %24,8'i düşük gelir düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

#### 4.1. Narsisizm ve Narsisizm Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Aşağıda katılımcıların cinsiyete göre narsisizm ve diğer değişkenler arasındaki ilişkiye ait verilerin analizinden elde edilen sonuçlar gösterilmiştir.

Tablo 1.

*Narsisizm ve Narsisizm Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular*

Değişkenler	Erkek			Kadın			Genel		
	n	r	p	n	r	p	n	r	p
Narsisizm-Üstünlük	183	0,629**	0,001	31	0,534**	0,002	215	0,613**	0,001
Narsisizm-Teşhircilik	183	0,684**	0,001	31	0,578**	0,001	215	0,674**	0,001
Narsisizm-Sömürücülük	183	0,704**	0,001	31	0,601**	0,000	215	0,695**	0,001
Narsisizm-Hak iddia etme	183	0,348**	0,001	31	0,367*	0,042	215	0,353**	0,001
Narsisizm-Kendine yeterlilik	183	0,581**	0,001	31	0,428*	0,016	215	0,550**	0,001

Narsisizm-	183	0,597**	0,001	31	0,299	0,102	215	0,571**	0,001
Otorite									

\*p<0,05 \*\*p<0,01

Katılımcıların cinsiyete göre narsisizm toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişki tabloda gösterilmiştir. Buna göre erkek katılımcıların üstünlük, teşhircilik, sömürücülük, hak iddia etme, kendine yetme boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı yönde ilişki vardır. Kadın katılımcılara baktığımızda ise otorite boyutunda anlamlı bir fark gözlenmezken; hak iddia etme ve kendine yeterlilik boyutlarında olumlu yönde düşük düzeyde ilişki, üstünlük, teşhircilik ve sömürücülük alt boyutlarında ise anlamlı yönde ilişki vardır.

#### 4.2. Narsisizm – Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Aşağıda katılımcıların cinsiyete göre narsisizm ve egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasındaki ilişkiye ait verilerin analizinden elde edilen sonuçlar gösterilmiştir.

Tablo 2.

##### *Narsisizm – Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular*

Değişkenler	Erkek			Kadın			Genel		
	n	r	p	n	r	p	n	r	p
Narsisizm-Zaman ve Egzersiz Tercihi	178	0,251 **	0,001	30	0,087	0,648	209	0,204**	0,003
Narsisizm-Kontrol Eksikliği	182	0,118	0,112	31	0,105	0,573	214	0,107	0,120
Narsisizm-Geri Çekilme Etkileri	181	0,096	0,197	31	0,161	0,387	213	0,106	0,122
Narsisizm-Tolerans	182	0,106	0,153	31	0,179	0,335	214	0,106	0,123
Narsisizm-Devamlılık	180	0,231 **	0,002	31	0,223	0,228	212	0,228**	0,001
Narsisizm-Egzersiz Bağımlılığı	172	0,257 **	0,001	30	0,189	0,317	203	0,227**	0,001

\*p<0,05 \*\*p<0,01

Katılımcıların narsisizm toplam puanı ile egzersiz bağımlılığı ve alt ölçekleri arasındaki ilişki tabloda gösterilmiştir. Narsisizm ve egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Erkek katılımcılarda zaman ve egzersiz tercihi ile devamlılık alt ölçeğinde anlamlı yönde ilişkiye rastlanırken; kadınlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

### 4.3. Narsisizm Alt Boyutları ile Egzersiz Bağımlılığı Alt boyutlarına İlişkin Bulgular

**4.3.1. Narsisizm üstünlük alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarına ilişkin bulgular.** Aşağıda katılımcıların cinsiyete göre narsisizm üstünlük alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasındaki ilişkiye ait verilerin analizinden elde edilen sonuçlar gösterilmiştir.

Tablo 3.

*Narsisizm üstünlük alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarına ilişkin bulgular*

Değişkenler	Erkek			Kadın			Genel		
	n	r	p	n	r	p	n	r	p
Üstünlük-Zaman ve Egzersiz Tercihi	202	0,088	0,214	38	-0,113	0,449	241	0,044	0,493
Üstünlük-Kontrol Eksikliği	208	0,058	0,405	39	-0,267	0,101	248	0,002	0,980
Üstünlük-Geri çekilme Etkileri	209	-0,025	0,722	39	-0,081	0,624	249	-0,030	0,637
Üstünlük-Tolerans	208	0,059	0,397	38	-0,021	0,900	247	0,040	0,528
Üstünlük-Devamlılık	206	0,159*	0,023	39	-0,004	0,980	246	0,133*	0,037
Üstünlük-Egzersiz Bağımlılığı	195	0,107	0,136	37	-0,101	0,551	233	0,048	0,469

\*p<0,05 \*\*p<0,01

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre üstünlük boyutu ve egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasındaki ilişki tabloda gösterilmiştir. Toplam da ve erkek katılımcılarda üstünlük ve devamlılık alt boyutunda düşük düzeyde olumlu yönde ilişki olduğu bulunmuştur.

### 4.3.2. Narsisizm teşhircilik alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarına ilişkin

#### bulgular

Tablo 4.

*Narsisizm Teşhircilik Alt Boyutu ile Egzersiz Bağımlılığı Alt boyutlarına İlişkin Bulgular*

Değişkenler	Genel			Kadın			Erkek		
	n	r	p	n	r	p	n	r	p
Teşhircilik-Zaman ve Egzersiz Tercihi	234	0,192**	0,003	37	0,025	0,883	196	0,237 **	0,001
Teşhircilik-Kontrol Eksikliği	241	0,230**	0,000	38	0,280	0,089	202	0,224 **	0,001
Teşhircilik-Geri çekilme Etkileri	241	0,072	0,267	38	-0,002	0,989	202	0,086	0,223
Teşhircilik-Tolerans	241	0,198**	0,002	37	0,247	0,141	203	0,212**	0,002
Teşhircilik-Devamlılık	241	0,195**	0,002	38	0,198	0,232	202	0,200**	0,004
Teşhircilik-Egzersiz Bağımlılığı	225	0,237**	0,000	36	0,182	0,288	188	0,277**	0,000

\*p<0,05 \*\*p<0,01

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre teşhircilik boyutu ve egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasındaki ilişki tabloda gösterilmiştir. Toplam da ve erkek katılımcılarda teşhircilik boyutu ile zaman ve egzersiz tercihi, kontrol eksikliği, tolerans, devamlılık, egzersiz bağımlılığı arasında yüksek düzeyde olumlu yönde ilişki belirlenmiştir.

### 4.3.3. Narsisizm sömürücülük alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarına

#### ilişkin bulgular

Tablo 5.

*Narsisizm Sömürücülük Alt Boyutu ile Egzersiz Bağımlılığı Alt boyutlarına İlişkin Bulgular*

Değişkenler	Erkek			Kadın			Genel		
	n	r	p	n	r	p	n	r	p
Sömürücülük-									
Zaman ve Egzersiz Tercihi	195	0,166*	0,020	35	0,245	0,156	231	0,163*	0,013
Sömürücülük-Kontrol Eksikliği	201	0,057	0,421	36	-0,090	0,602	238	0,034	0,600
Sömürücülük-Geri çekilme Etkileri	201	0,095	0,180	36	0,282	0,095	238	0,126	0,053
Sömürücülük-Tolerans	201	0,076	0,284	36	0,127	0,459	238	0,080	0,220
Sömürücülük-Devamlılık	199	0,146*	0,040	36	0,259	0,126	236	0,165*	0,011
Sömürücülük-Egzersiz Bağımlılığı	188	0,173*	0,018	35	0,269	0,119	224	0,170*	0,011

\*p<0,05 \*\*p<0,01

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sömürücülük boyutu ve egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasındaki ilişki tabloda gösterilmiştir. Toplam da ve erkeklerde sömürücülük boyutu ile zaman ve egzersiz tercihi, devamlılık, egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde olumlu yönde ilişki belirlenmiştir.

#### 4.3.4. Narsisizm hak iddia etme alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarına

##### ilişkin bulgular

Tablo 5.

*Narsisizm Hak İddia Etme Alt Boyutu ile Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular*

Değişkenler	Erkek			Kadın			Genel		
	n	r	p	n	r	p	n	r	p
Hak İddia Etme-									
Zaman ve	205	0,149*	0,033	41	-0,001	0,994	247	0,109	0,086
Egzersiz Tercihi									
Hak İddia Etme -									
Kontrol Eksikliği	213	0,033	0,630	41	0,181	0,257	255	0,059	0,347
Hak İddia Etme -									
Geri çekilme	213	0,096	0,164	42	-0,139	0,381	256	0,060	0,341
Etkileri									
Hak İddia Etme -									
Tolerans	213	-0,032	0,638	41	-0,096	0,551	255	-0,040	0,521
Hak İddia Etme -									
Devamlılık	212	0,256**	0,000	42	-0,007	0,963	255	0,214**	0,001
Hak İddia Etme -									
Egzersiz	197	0,155*	0,029	39	0,008	0,964	237	0,130*	0,046
Bağımlılığı									

\*p<0,05 \*\*p<0,01

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre hak iddia etme boyutu ve egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasındaki ilişki tabloda gösterilmiştir. Toplam da hak iddia etme boyutu ile devamlılık arasında yüksek düzeyde olumlu yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Toplam da hak iddia etme ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde olumlu yönde bir ilişki

belirlenmiştir. Erkek katılımcılar da ise hak iddia etme boyutu ile devamlılık arasında yüksek düzeyde olumlu yönde, zaman ve egzersiz tercihi ayrıca egzersiz bağımlılığı arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Kadın katılımcılarda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

#### 4.3.5. Narsisizm kendine yeterlilik alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarına ilişkin bulgular.

Tablo 6.

*Narsisizm Kendine Yeterlilik Alt Boyutu ile Egzersiz Bağımlılığı Alt boyutlarına İlişkin Bulgular*

Değişkenler	Erkek			Kadın			Genel		
	n	r	p	n	r	p	n	r	p
Kendine Yeterlilik-									
Zaman ve Egz Tercihi	200	0,110	0,120	37	-0,045	0,794	238	0,086	0,189
Kendine Yeterlilik- Kontrol Eksikliği	207	0,048	0,494	38	-0,249	0,131	246	0,001	0,992
Kendine Yeterlilik- Geri Çekilme Etkileri	207	0,033	0,638	38	-0,090	0,593	246	0,018	0,780
Kendine Yeterlilik - Tolerans	207	0,046	0,509	37	-0,143	0,398	245	0,022	0,737
Kendine Yeterlilik - Devamlılık	205	0,140*	0,046	38	-0,022	0,894	244	0,118	0,066
Kendine Yeterlilik Egzersiz Bağımlılığı	193	0,120	0,096	36	-0,129	0,453	230	0,080	0,227

\*p<0,05 \*\*p<0,01



Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre kendine yeterlilik boyutu ve egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasındaki ilişki tabloda gösterilmiştir. Erkek katılımcılarda kendine yeterlilik boyutu ile devamlılık arasında düşük düzeyde olumlu yönde ilişki belirlenmiştir.

#### 4.3.6. Narsisizm otorite alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarına ilişkin bulgular

Tablo 7.

*Narsisizm Otorite Alt Boyutu ile Egzersiz Bağımlılığı Alt boyutlarına İlişkin Bulgular*

Değişkenler	Erkek			Kadın			Genel		
	n	r	p	n	r	p	n	r	p
Otorite-Zaman ve Egzersiz Tercihi	197	0,098	0,169	35	-0,192	0,270	233	0,047	0,474
Otorite-Kontrol Eksikliği	202	0,040	0,571	36	0,065	0,707	239	0,040	0,534
Otorite- Geri Çekilme Etkileri	203	0,087	0,218	36	0,071	0,681	240	0,71	0,276
Otorite- Tolerans	204	0,120	0,087	35	0,240	0,166	240	0,131*	0,043
Otorite- Devamlılık	202	0,090	0,205	36	0,122	0,516	239	0,087	0,179
Otorite -Egzersiz Bağımlılığı	191	0,154*	0,033	34	-0,001	0,993	226	0,122	0,067

\*p<0,05 \*\*p<0,01

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre otorite boyutu ve egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasındaki ilişki tabloda gösterilmiştir. Toplamda otorite ile tolerans alt boyutunda düşük düzeyde olumlu yönde ilişki belirlenmiştir. Erkeklerde ise otorite boyutu ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı ilişki belirlenmiştir.

#### 4.4. Yaş ile Narsisizm ve Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

##### 4.4.1. Yaş ile narsisizm ve alt boyutlarına ilişkin bulgular

Tablo 8.

*Yaş ile narsisizm ve alt boyutlarına ilişkin bulgular*

Değişkenler	Genel			Kadın			Erkek		
	n	r	p	n	r	p	n	r	p
Yaş-Narsisizm	202	-0,305**	0,001	31	-0,173	0,352	170	-0,330**	0,001
Yaş-Üstünlük	234	-0,112	0,086	39	-0,220	0,178	194	-0,093	0,199
Yaş-Teşhircilik	231	-0,259**	0,001	38	0,118	0,481	192	-0,338**	0,199
Yaş-Sömürücülük	226	-0,245**	0,001	36	-0,395*	0,017	189	-0,223**	0,002
Yaş-Hak İddia Etme	244	-0,218**	0,001	42	0,012	0,940	201	-0,276**	0,001
Yaş-Kendine Yeterlilik	235	-0,148*	0,023	38	0,093	0,580	196	-0,196**	0,006
Yaş-Otorite	228	-0,152*	0,022	36	-0,157	0,360	191	-0,157*	0,030

\*p<0,05 \*\*p<0,01

Katılımcıların yaş ile narsisizm boyutları arasındaki ilişki tabloda gösterilmiştir. Genel olarak yaş ile teşhircilik, sömürücülük, hak iddia etme, kendine yeterlilik ve narsisizm arasında yüksek düzeyde, otorite boyutunda ise düşük düzeyde olumsuz yönde ilişki saptanmıştır. Erkek katılımcılarda ise yaş ile teşhircilik, sömürücülük, hak iddia etme ve narsisizm arasında yüksek

düzeyde olumsuz yönde ilişki, yaş ile kendine yeterlilik ve otorite boyutları arasında ise düşük düzeyde olumsuz yönde ilişki belirlenmiştir. Kadın katılımcılarda ise yaş ile sömürücülük boyutu arasında düşük düzeyde olumsuz yönde bir ilişki belirlenmiştir.

#### 4.4.2. Yaş ile egzersiz bağımlılığı ve alt boyutlarına ilişkin bulgular

Tablo 9.

*Yaş ile egzersiz bağımlılığı ve alt boyutlarına ilişkin bulgular*

Değişkenler	Erkek			Kadın			Genel		
	n	r	p	n	r	p	n	r	p
Yaş-Egzersiz Bağımlılığı	190	-0,350**	0,001	39	-0,118	0,475	230	-0,296**	0,001
Yaş-Zaman ve Egzersiz Tercihi	199	-0,352**	0,001	41	-0,192	0,230	241	-0,316**	0,001
Yaş-Kontrol Eksikliği	208	-0,198**	0,004	41	0,149	0,352	250	-0,134*	0,034
Yaş-Geri Çekilme Etkileri	208	-0,142*	0,041	42	0,010	0,950	251	-0,109	0,084
Yaş-Tolerans	207	-0,207**	0,003	41	-0,197	0,218	249	-0,191**	0,002
Yaş-Devamlılık	208	-0,253**	0,001	42	-0,125	0,430	251	-0,218**	0,001

\*p<0,05 \*\*p<0,01

Katılımcıların yaş ile egzersiz bağımlılığı boyutları arasındaki ilişki tabloda gösterilmiştir. Genel olarak yaş ile zaman ve egzersiz tercihi, tolerans, devamlılık ve egzersiz bağımlılığı arasında yüksek düzeyde olumsuz yönde, kontrol eksikliği boyutunda ise düşük

düzeyde (olumsuz yönde) bir ilişki belirlenmiştir. Erkek katılımcılarda ise yaş ile zaman ve egzersiz tercihi, kontrol eksikliği, tolerans, devamlılık ve egzersiz bağımlılığı boyutları arasında yüksek düzeyde olumsuz yönde, geri çekilme boyutunda ise düşük düzeyde olumsuz yönde bir ilişki belirlenmiştir. Kadın katılımcılarda ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir.

#### 4.5. Eğitim ile Narsisizm ve Egzersiz bağımlılığı Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

##### 4.5.1. Eğitim ile narsisizm ve alt boyutlarına ilişkin bulgular

Tablo 10.

*Eğitim ile narsisizm ve alt boyutlarına ilişkin bulgular*

Değişkenler	Erkek			Kadın			Genel		
	n	r	p	n	r	p	n	r	p
Eğitim-Narsisizm	182	-0,035	0,637	31	0,201	0,278	214	-0,011	0,871
Eğitim-Üstünlük	210	-0,035	0,611	39	-0,268	0,099	250	-0,067	0,290
Eğitim-Teşhircilik	205	-0,081	0,250	38	0,170	0,309	244	-0,047	0,462
Eğitim-Sömürücülük	202	-0,043	0,545	36	-0,069	0,690	239	-0,043	0,513
Eğitim-Hak İddia Etme	216	-0,075	0,269	42	0,355*	0,021	259	-0,017	0,787
Eğitim-Yeterlilik	209	0,042	0,547	38	0,303	0,064	248	0,076	0,236
Eğitim-Otorite	205	0,067	0,342	36	0,110	0,522	242	0,072	0,264

\*p<0,05 \*\*p<0,01

Çalışmaya katılanların eğitim düzeyi ile narsisizm boyutları arasındaki ilişki tabloda gösterilmiştir. Kadın katılımcılarda eğitim ile hak iddia etme boyutu arasında düşük düzeyde olumlu yönde bir ilişki belirlenmiştir.

#### 4.5.2. Eğitim ile egzersiz bağımlılığı ve alt boyutlarına ilişkin bulgular

Tablo 11.

##### *Eğitim ile Egzersiz Bağımlılığı ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular*

Değişkenler	Erkek			Kadın			Genel		
	n	r	p	n	r	p	n	r	p
Eğitim-Egzersiz Bağımlılığı	205	-0,111	0,114	39	0,139	0,400	245	-0,068	0,286
Eğitim-Zaman ve Egzersiz Tercihi	214	-0,045	0,513	41	0,111	0,490	256	-0,022	0,728
Eğitim-Kontrol Eksikliği	224	0,064	0,343	41	0,273	0,084	266	0,090	0,142
Eğitim-Geri Çekilme Etkileri	224	-0,007	0,913	42	0,126	0,427	267	0,010	0,874
Eğitim-Tolerans	223	-0,145*	0,030	41	-0,048	0,763	265	-0,139*	0,023
Eğitim-Devamlılık	223	-0,148*	0,027	42	0,015	0,926	266	-0,131*	0,033

\*p<0,05 \*\*p<0,01

Çalışmaya katılanların eğitim seviyesi ile egzersiz bağımlılığı boyutları arasındaki ilişki tabloda gösterilmiştir. Genel olarak eğitim seviyesi ile tolerans ve devamlılık alt boyutunda düşük düzeyde olumsuz yönde ilişki belirlenmiştir. Erkek katılımcılarda da eğitim seviyesi ile tolerans ve devamlılık alt boyutunda düşük düzeyde olumsuz yönde ilişki belirlenmiştir.

#### 4.6. Mann-Whitney U Testi'ne İlişkin Bulgular

Tablo 12.

*Mann-Whitney U Testi'ne İlişkin Bulgular*

	XI	ST	SO	U	Z	P
Egzersiz Bağımlılığı -						
Kadın	41	4566,00	111,37			
Tolerans				3705,000	-1,973	0,049
Erkek	224	30679,00	136,96			

Cinsiyet değişkenine göre çalışmaya katılanların Mann-Whitney U testi sonuçlarına baktığımızda sadece Egzersiz Bağımlılığı tolerans alt boyutunda anlamlı ilişkiye rastlanmıştır.

## 4. Bölüm

### Tartışma ve Öneriler

Çalışmanın bu kısmında araştırmanın ortaya koyduğu bulgulara ve yorumlara dayalı olarak araştırmanın sonuçları somut bir biçimde ifade edilip, sonuçlar narsisizm ve egzersiz bağımlılığı kavramlarına göre değerlendirilerek, farklı çalışmalarla arasındaki benzerlik ve farklılıklar üzerinde durulacaktır. Ayrıca araştırmanın sonuçlarına dayalı olarak araştırmanın sınırlılıkları ve geliştirilen önerilere yer verilecektir.

#### 5.1. Tartışma

Katılımcıların narsisizm düzeyi ve narsisizm alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Buna göre erkek katılımcıların üstünlük, teşhircilik, sömürücülük, hak iddia etme, kendine yetme boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır. Bayan katılımcılara baktığımızda ise otorite boyutunda anlamlı bir fark gözlenmezken; hak iddia etme ve kendine yeterlilik boyutlarında olumlu yönde düşük düzeyde ilişki, üstünlük, teşhircilik ve sömürücülük alt boyutlarında ise anlamlı bir ilişki vardır. Literatür taraması sonucunda bu sonuçları destekleyen verilere rastlanmıştır. Demirel ve arkadaşları (2018)'de yaptığı çalışmada spor yapan üniversite öğrencilerinin narsisizm seviyeleri ile spor yapmayan üniversite öğrencilerinin narsisizm seviyeleri arasında teşhircilik alt boyutunda sporcular lehine anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Cinsiyetler açısından değerlendirildiğinde teşhircilik alt boyutunda erkek öğrenciler lehine anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir. Başka bir çalışmada araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) öğrencilerinin sömürücülük alt boyutunda erkekler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur, bizim çalışmamızın aksine otorite alt boyutunda ise anlamlı farklılığın bayanlar lehine olduğu görülmüştür (Bayrak ve arkadaşları, 2015). Sömürücülük boyutuna baktığımızda ise; Gezer'in 2017 yılında yaptığı çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla yüksek narsistik eğilim gösterdiği tespit

edilmiştir. Bireyde narsistik özelliklerin (üstünlük, sömürücülük, otorite gibi..) zamanla bağımlılık yaratan davranışlar haline gelebileceği söylenmiştir (Bruno, 2014).

Katılımcıların narsisizm düzeyi ile egzersiz bağımlılığı ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Buna göre narsisizm ve egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Erkek katılımcılarda ve toplamda narsisizm düzeyi ile zaman ve egzersiz tercihi, devamlılık alt boyutlarında anlamlı yönde ilişkiye rastlanırken; bayanlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Literatür taraması sonucunda bu çalışmayı destekleyen verilere rastlanmıştır. Antonio Bruno ve arkadaşlarının (2014) yaptığı çalışmada belirli narsistik kişilik özelliklerinin egzersiz bağımlılığı riskiyle ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Başka bir çalışma yine araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir; Miller ve Masegno'nun 2014 yılında egzersiz bağımlılığı ile narsisizm arasında erkekler lehine anlamlı ilişki bulunmuştur. Formda kalmak, kendilik değeri gibi fiziksel aktivitenin getirdiği faydalar narsist erkeklerde daha fazla egzersiz yapmaya yönelmeyle ilişkilidir, bundan dolayı muhtemelen egzersiz bağımlılığı haline gelecektir (Davis, 1992; Miller, 1992). Yüksek seviyelerde narsisizm egzersiz için itici güç olarak açıklanabilir. İtici güçlerin karşılanmasına, potansiyel hayranlık ve haz eksikliğine karşı ihtiyacını karşılama ve haz sağlamak için tekrarlanan davranışlar aracılık ediyor olabilir (Bruno, 2014).

Katılımcıların narsisizm üstünlük boyutu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Buna göre toplamda ve erkek katılımcılarda üstünlük ve egzersiz bağımlılığı devamlılık alt boyutunda düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Katılımcıların narsisizm teşhircilik boyutu ile egzersiz bağımlılığı ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Erkek katılımcılarda ve toplamda teşhircilik alt boyutu ile



egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca teşhircilik boyutu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından, zaman ve egzersiz tercihi, kontrol eksikliği, tolerans, devamlılık arasında da anlamlı düzeyde ilişki belirlenmiştir. Bayan katılımcılarda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Mehmet Doğan ve arkadaşları 2017’de yaptıkları çalışmada egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından “Zaman ve Egzersiz Tercihi”, “Kontrol Eksikliği” ve “Tolerans” alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığını tespit etmiştir. Narsistler dikkatini vücutlarının dış görünüşüne verirler, diğer insanlardan gelecek onay onlar için daha önemlidir (Miller ve Masegno, 2014). Klein (1987)’de hiç kimsenin vücut geliştirmeyle uğraşan kişiler kadar narsistik olamayacağını, bu kişilerin orantılı estetik vücutlarını gösterme eğiliminde olduklarını söylemiştir (Tazegul, 2018). Teşhircilik özelliği gelişmiş bireylerde de vücudunu kullanarak dikkat çekme eğiliminde olabileceklerini söyleyebiliriz. Beklentiyi karşılama ihtiyacı da egzersizle fazla ilgilenmeye yol açabilir ve egzersiz bağımlılığına dönüşebilir (Miller ve Masegno, 2014).

Katılımcıların narsisizm sömürücülük boyutu ile egzersiz bağımlılığı ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Buna göre sömürücülük alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı arasında erkek katılımcılarda ve toplamda anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Sömürücülük boyutu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından; zaman ve egzersiz tercihi, devamlılık arasında da toplamda ve erkek katılımcılarda düşük düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bayan katılımcılarda istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Katılımcıların narsisizm hak iddia etme boyutu ile egzersiz bağımlılığı ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Buna göre erkek katılımcılarda ve toplamda hak iddia etme alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Ayrıca erkeklerde hak iddia etme boyutu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından zaman ve egzersiz tercihi

boyutunda düşük; devamlılık alt boyutunda ise yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bayan katılımcılarda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların narsisizm kendine yeterlilik boyutu ile egzersiz bağımlılığı ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Analiz sonucunda erkek katılımcılarda kendine yeterlilik boyutu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından devamlılık boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna neden olarak narsistlerin aşırı egzersiz yapmasının kendilik değeri duygusunu etkili bir şekilde arttırmayı sağlaması söylenebilir (Miller, 1992). Yapılan başka bir çalışmada da fitness salonuna aktif olarak giden erkeklerde narsisizm, vücut memnuniyetine anlamlı olarak katkıda bulunduğu belirtilmiştir (Brown ve Graham, 2008).

Katılımcıların narsisizm otorite boyutu ile egzersiz bağımlılığı ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Katılımcıların narsisizm otorite boyutu ile egzersiz bağımlılığı tolerans boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Erkek katılımcılarda ise otorite boyutu ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Jackson (1992) ise narsistlerin daha fazla fitness ile ilgilendiklerini ve toplum ideallerine ulaşmak amacıyla davranış geliştirdiklerini belirtmiştir.

Yaş değişkenine göre katılımcıların narsisizm ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Katılımcıların yaşı ile narsisim düzeyi arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların yaşı ile narsisizm alt boyutlarından; teşhircilik, sömürücülük, hak iddia etme, kendine yeterlilik, otorite boyutunda olumsuz yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Erkek katılımcılarda ise yaş ile narsisizm düzeyi, teşhircilik, sömürücülük, hak iddia etme, kendine yeterlilik ve otorite boyutları arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki

bulunmuştur. Bayan katılımcılarda ise yaş ile sömürücülük boyutu arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre katılımcıların yaşı ilerledikçe narsisizm düzeyinin azaldığını söyleyebiliriz. Gezer (2017)'de öğrencilerin yaş grupları ile narsistik düzeyleri arasında teşhircilik alt boyutu bakımından 18-20 yaş grubunda olan öğrencilerin narsistik eğilimlerinin, diğer yaş gruplarına oranla yüksek olduğunu tespit etmiştir, bu sonuç çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Yapılan başka bir çalışmada 28 yaş ve üzeri BESYO öğrencilerinin hak iddia etme eğiliminin, 18-22 yaş arası olanlardan yüksek olduğu sonucu tespit edilmiştir (Bayrak ve arkadaşları, 2015). Bu sonuç bizim çalışmamızla farklılık göstermektedir.

Yaş değişkenine göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Katılımcıların yaşı ile egzersiz bağımlılığı arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların yaşı ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından; zaman ve egzersiz tercihi, kontrol eksikliği, tolerans ve devamlılık arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Erkek katılımcılarda ise yaş ile egzersiz bağımlılığı ve alt boyutlarından; zaman ve egzersiz tercihi, kontrol eksikliği, tolerans, devamlılık, geri çekilme arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Yapılan araştırmanın aksine Cicioğlu ve arkadaşlarının (2019) araştırmasında elit sporcuların yaşları arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeylerinin de arttığını belirtmiştir ayrıca erkek sporcularının egzersiz bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Eğitim değişkenine göre katılımcıların narsisizm ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Kadın katılımcılarda eğitim ile narsisizm hak iddia etme boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Atay (2010) yılında yaptığı araştırmasında yöneticilerin eğitimleri ile narsisizm düzeyleri arasında ilişkiye rastlanmamıştır.

Çalışmaya katılanların eğitim düzeyi ile egzersiz bağımlılığı ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Buna göre katılımcıların eğitim seviyesi ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından tolerans ve devamlılık alt boyutunda olumsuz yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Erkek katılımcılarda da eğitim seviyesi ile tolerans ve devamlılık alt boyutunda düşük düzeyde olumsuz yönde ilişki belirlenmiştir.

## 5.2. Öneriler

Yapılan çalışma sonucunda elde edilen bulgular ve sonuçlardan yola çıkarak, bu konu ile ilgili araştırma yapacak olan araştırmacılara şu önerilerde bulunabilir:

Bu çalışmanın daha geniş bir örneklem üzerinde yapılması daha faydalı olacaktır.

Çalışmada yer almayan diğer demografik özelliklerin de egzersiz bağımlılığı ve narsisizm kavramı açısından değerlendirilmesinde yarar vardır.

Çalışmamızda spor salonuna düzenli giden bireylerin narsisizm düzeylerini inceledik. Narsist bireyler her konuda odak noktası olmak ister ve dış görünüşü konusunda takıntılıdır. İlerde yapılacak çalışmalarda kendilerini ön plana çıkarabilecekleri branşlarda ki bireylerin narsisizm seviyelerine bakılabilir.

Övülme fırsatı yakaladıklarında yüksek performans gösteren Narsist bireylerden dolayı performans sporlarıyla ilgilenen sporcuların narsisizm düzeyleri incelenebilir.

Çeşitli kişilik özellikleri ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki incelenebilir.

Egzersiz bağımlılığı kavramı daha çok yarışan sporcu olmayan ve aşırı egzersizi performansı arttırmak için antrenman yapmayan kişilerde incelenebilir.

## 5. Kaynakça

Adams, J. M. (2009). Understanding Exercise Dependence. *J Contemp Psychother*.39:231-240.

Adams, J. M., Miller, T. W., & Kraus, R. F. (2003). Exercise Dependence: Diagnostic And Therapeutic Issues For Patients In Psychotherapy. *Journal Of Contemporary Psychotherapy*, 33(2), 93-107.

Adams, J., & Kirkby, R. J. (2002). Excessive Exercise As An Addiction: A Review. *Addiction Research & Theory*.

Aksoy Y. (2016), Davranış Değişim Aşamalarına Göre Düzenli Egzersize Katılımı Engelleyen ve Güdüleyen Faktörlerin İncelenmesi, Doktora Tezi

Amerikan Psikiyatri Birliği (1994). *Dsm-Iv. Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı-Iv*. Çeviren: Köroğlu, E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı (Dsm-V)*. (Çev. Ed.: E Köroğlu). Ankara, Hekimler Yayın Birliği, 2013.

Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, Structures, And Student Motivation. *Journal Of Educational Psychology*, 84(3), 261.

Anlı, İ. (2010). *Psikanaizde Narsisizm*. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri.

Anzieu, D. (1995) *Deri-Ben*, Çev. Nesrin Tura Demiryontan, İstanbul

Bamber, D. J., Cockerill, I. M., Rodgers, S., & Carroll, D. (2003). Diagnostic Criteria For Exercise Dependence In Women. *British Journal Of Sports Medicine*, 37(5), 393-400.

Bayrak E., Gacar A., Nacar E., Ayta. K.Y. (2015), *Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Narsistik Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi*, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 3, Sayı: 14, S. 249-261

Biddle, S.J. H. (1995). *European Perspectives On Exercise And Sport Psychology*. Champaign, Il: Human Kinetics.

Brehm, W., & Pahmeier, I. (1990). Aussteigen Oder Dabeibleiben? Bruchstellen Einer Breitensportkarriere Und Bedingungen Eines Ausstiegs. *Spectrum Der Sportwissenschaft*, 2(2), 33-56.

Brehm, W., Sygusch, R., Hahn, U., Mehnert, G., & Schönung, A. (2001). Qualitäten Von Gesundheitssport Unter Den Voraussetzungen Eines Bewegungsarmen Lebensstils. *Österreichisches Journal Für Sportmedizin*, 3(11.17).

Brown, J., & Graham, D. (2008). Body Satisfaction In Gym-Active Males: An Exploration Of Sexuality, Gender, And Narcissism. *Sex Roles*, 59(1-2), 94-106.

Brummelman, E., Thomaes, S., Nelemans, S.A., Castro, B.O., Overbeek, G., & Bushman, B.J. (2015), Origins Of Narcissism In Children, *Psychological And Cognitive Sciences*, 112(12), 3659–3662.

Bruno, A., Quattrone, D., Scimeca, G., Cicciarelli, C., Romeo, V. M., Pandolfo, G., ... & Muscatello, M. R. A. (2014). Unraveling Exercise Addiction: The Role Of Narcissism And Self-Esteem. *Journal Of Addiction*, 2014.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Pegem Akademi.

Carr, S. N., & Francis, A. J. (2010). Early Maladaptive Schemas And Personality Disorder Symptoms: An Examination In A Non-Clinical Sample. *Psychology And Psychotherapy: Theory, Research And Practice*, 83(4), 333-349.

Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C., & Çetin, E. Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 1-5.

Conboy, J., K. (1994). The Effects Of Exercise Withdrawal On Mood States in Runners. *Journal Of Sport Behavior*, 17(3), 188-203

Cook C, Gurling H. (1990). The Genetic Aspect Of Alcoholism And Substance Abuse: A Review. In: The Nature Of Drug Dependence. Eds: Edward G, Lader M, Oxford Universtiy Press, Oxford. P 75–111.

Cooper, A. M. (1986). Narcissism: in Essential Papers On Narcissism, Ap Morrison, Ed.

Cox, M. (1984). Fitness And Life-Style Programs For Business And Industry. *Journal Of Cardiac Rehabilitation*, 4(4), 136-142.

Crompton, S., & Çiçek, B. (2010). Bir Narsisti Sevdim: Kadınlar Neden Kendilerine Kötü Davranan Erkeklere Aşık Olurlar?. Elips Kitap.

Çakır, B., Toprak, İ., Yüksel, B. (2002). Saha Personeli İçin Toplum Beslenme Programı Eğitim Materyali, Ankara: Onur Matbaacılık.

Çelik F., (2006). Narsisizm Hayatın İçinde Bir Değerlendirme. [Http://Http://Www.Psikomitoloji.Com/Attachments/Article/79/Narsisizm.Pdf](http://www.psikomitoloji.com/attachments/article/79/Narsisizm.pdf) Adresinden Alınmıştır.

Davis, C. (1992). Body İmage, Dieting Behaviours, And Personality Factors: A Study Of High-Performance Female Athletes. *International Journal Of Sport Psychology*.

Davis, C., Brewer, H., & Ratusny, D. (1993). Behavioral Frequency And Psychological Commitment: Necessary Concepts İn The Study Of Excessive Exercising. *Journal Of Behavioral Medicine*, 16(6), 611-628.

Demetrovics, Z., & Kurimay, T. (2008). Exercise Addiction: A Literature Review. *Psychiatria Hungarica: A Magyar Pszichiatriai Tarsasag Tudomanyos Folyoirata*, 23(2), 129-141.

Demirel, H., Altın, M., Yalçın, Y. G., & Demir, H. Spor Yapan Ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Narsisizm Seviyelerinin Karşılaştırılması. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 72-77.

Dickinson, K. A., & Pincus, A. L. (2003). Interpersonal Analysis Of Grandiose And Vulnerable Narcissism. *Journal Of Personality Disorders*, 17(3), 188-207.

Dishman, R. K., Ickes, W., & Morgan, W. P. (1980). Self-Motivation And Adherence To Habitual Physical Activity 1. *Journal Of Applied Social Psychology*, 10(2), 115-132.

Dishman, R. K., Sallis, J. F., & Orenstein, D. R. (1985). The Determinants Of Physical Activity And Exercise. *Public Health Reports*, 100(2), 158.

Dogan, M., Elçi G., Gurbuz B. (2017) Conference: World Congress Of Sport Sciences Researches, Manisa, Turkey

Dorland, W. A. Newman (1986), The American Illustrated Medical Dictionary, Press. Saunders Company, 22. Edition, Philadelphia.

Dweck, C. S. (1986). Motivational Processes Affecting Learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040.

Edwards, G., Arif, A., Jaffe, J., & World Health Organization. (1983). Drug Use & Misuse: Cultural Perspectives, Based On A Collaborative Study By The World Health Organization.

Eldoğan, D. (2016). Hangi Narsizm? Büyüklenmeci ve Kırılgan Narsizmin Karşılaştırılmasına İlişkin Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(37), 1-10.

Ellis, H. (1898). Auto- Eroticism: A Psychological Study. *Alienist And Neurologist*, 19, 260–299.

Ersanlı, K. (2005). Davranışlarımız. Samsun: Eser Matbaası.

Ersoy, G. (1995). Sağlıklı Yaşam, Spor Ve Beslenme, Ankara: Gençlik Ve Spor Genel Müdürlüğü Yayını.

Evren, C. (1997). Narsisizm. İstanbul: Çetin Matbaası.

Evrensel, A. (2013 Ocak 2013). Narsisizm O Kadar Uzakta. [Http://Www.E-Psikiyatri.Com/Narsizm-O-Kadar-Uzakta-39929](http://www.E-Psikiyatri.Com/Narsizm-O-Kadar-Uzakta-39929) Adresinden Alınmıştır.



Frederick, C. M., & Morrison, C. S. (1996). Social Physique Anxiety: Personality Constructs, Motivations, Exercise Attitudes, And Behaviors. *Perceptual And Motor Skills*, 82(3), 963-972.

Freud, S., (2007). Narsizm Üzerine ve Schreber Vakası, (Çev. B. Büyükkal, ve S. M. Tura), İstanbul: Metis Yayınları.

Fromm, E. (1994). Sevginin ve Şiddetin Kaynağı (6. Baskı). Yurdanur

Fromm, E. (1999). Özgürlükten Kaçış. (Çev: S. Budak) Ankara: Öteki Yayınları.

Fromm, E. (2004). Sevme Sanatı. İzmir: İlya Yayınevi.

Geçtan, E. (2004). Varoluş ve Psikiyatri. İstanbul: Metis Yayınları.

Gençtan, E. (2003). Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar. İstanbul: Metis Yayınları.

Gezer, E. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Narsistik Eğilimleri. *Journal Of International Social Research*, 10(53).

Goodman A. (1990). Addiciton: Definition And İmplicaitons. *British Journal Of Addiction*, 85: 1403-1410.

Green, A.: 1996 On Private Madness; London, Karnac Books

Green, A.:2002 A Dual Conception Of Narcissism Positive And Negative Organizations; *Psychoanalytic Querterly*, 71: 631-649

Grieve, F. G. (2007). A Conceptual Model Of Factors Contributing To The Development Of Muscle Dysmorphia. *Eating Disorders*, 15(1), 63-80.

Hamilton, E. (1942). Mythology: Timeless Tales Of Gods And Heroes. Boston, Ma: Little, Brown.

Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002a). How Much İs Too Much? The Development And Validation Of The Exercise Dependence Scale. *Psychology And Health*, 17(4), 387-404.

Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002b). Exercise Dependence: A Systematic Review. *Psychology Of Sport And Exercise*, 3(2), 89-123.

Ibrahim, H., & Cordes, K. A. (2008). *Outdoor Recreation: Enrichment For A Lifetime* (No. Ed. 3). Sagamore Publishing.

Iverson, D. C., Fielding, J. E., Crow, R. S., & Christenson, G. M. (1985). The Promotion Of Physical Activity In The United States Population: The Status Of Programs In Medical, Worksite, Community, And School Settings. *Public Health Reports*, 100(2), 212.

İlkay, E. (2002). Cerrahpaşa Psikiyatri. İstanbul Üniversitesi, Yayın No: 4326, İstanbul.  
Hyman, Steven (1989), Acil Psikiyatri, Çev: İ. Doğaner, A. Ayan, Ege Üniversitesi Basımevi, Bornova, No:133, İzmir.

Jackson, L. A., Ervin, K. S., & Hodge, C. N. (1992). Narcissism And Body Image. *Journal Of Research In Personality*, 26(4), 357-370.

Jones, E. (1913). The God Complex. *Essays In Applied Psychoanalysis*, 2, 244-265

Kagan, D. M., & Squires, R. L. (1985). Addictive Aspects Of Physical Exercise. *The Journal of Sports Medicine And Physical Fitness*, 25(4), 227-237.

Kalsi, G., Prescott, C. A., Kendler, K. S., & Riley, B. P. (2009). Unraveling The Molecular Mechanisms Of Alcohol Dependence. *Trends In Genetics*, 25(1), 49-55.

Karaaziz, M., & Atak, İ. E. (2013). Narsisizm ve Narsisizmle İlgili Araştırmalar Üzerine Bir Gözden Geçirme. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 1(2), 44-59

Kernberg, O. F. (1967). Borderline Personality Organization. *Journal Of The American King A, Blair S, Bild D, Dishman R, Dubbert P, Marcus B, Oldridge N, Paffenbarger Jr R, Powell K, Yeager K. Determinants Of Physical Activity And Interventions In Adults. Med Sci Sports Exer. 1992;24(6):221-235.*

Klein, A. M. (1987). Fear And Self-Loathing In Southern California: Narcissism And Fascism In Bodybuilding Subculture. *Journal Of Psychoanalytic Anthropology*.

Kohut, H. (1968). The Psychoanalytic Treatment Of Narcissistic Personality Disorders: Outline Of A Systematic Approach. *The Psychoanalytic Study Of The Child*, 23(1), 86-113.

Kohut, H.: 1971 Kendiliğin Çözülmesi, Narsistik Kişilik Bozukluklarının Tedavisine Sistemli Bir Yaklaşım, Çev. Cem Atbaşoğlu, Banu Büyükkal, Cüneyt İşcan, İstanbul, Metis, 1998

Kohut, H.: 1977 Kendiliğin Yeniden Yapılanması, Çev. Oğuz Cebeci,

Koruç, Z. (2014). Egzersiz ve Psikolojisi. *Türk ve Hekim*, Cilt: 29 Sayı: 5

Koşan, Y., (2015), Üniversite Öğrencilerinin Facebook Kullanımının Narsisizm ve Saldırganlık Düzeyleri İlişkisinin İncelenmesi, Van: Yüksek Lisans Tezi.

Kozacığolu, G. Ve Gördürür E. H. (1995). Bireyden Topluma Ruh Sağlığı. G. Çörüş (Editör). İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım.

Köroğlu, E. (2004). *Psikonozoloji: Tanımlayıcı Klinik Psikiyatri*. Hekimler Yayın Birliği.

Köroğlu, E. (2011). *Psikiyatri Elkitabı*, 4. Basım, Ankara: Hyb Basım Yayın.

Köroğlu, E., Bayraktar, S. (2007), *Kişilik Bozuklukları*, Hyb Yayıncılık, Ankara

Küsgülü, Ü. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Umut Ve Narsisizm Düzeylerinin İncelenmesi. Unpublished Master's Thesis, Gaziosmanpaşa.

Ljubic M, Deane F, Zecchin R, Denniss R. Motivation, Psychological Distress And Exercise Adherence Following Myocardial Infarction. *Austr J Rehabil Counseling* 2006; 12(1):21-32

Martin M, Pritchard M. (1991). Factors Associated With Alcohol Use In Later Adolescence. *Journal Of Studying Alcohol*, 52: 5-9.

Masterson, J. F. (2006). *Narsistik ve Borderline Kişilik Bozuklukları* (B. Açıl, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

McGuffin, P., Owen J. M. Ve Gottesman I. I. (2009). Psikiyatri Genetiği Ve Genomiği. (Çev. E. Abay ve Diğerleri). İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi.

Metis, 2008 Consolinnı, G.: 1999 Kernberg Versus Kohut: A (Case) Study İn Contrasts, Clinical Social Work Journal Vol. 27, No. 1: 71-86

Miller W, Brown Sa. (1997). Why Sychologists Should Treat Alcohol And Drug Problems. American Psychologist, 52: 129–1279.

Miller, I. J. (1992). Interpersonal Vulnerability And Narcissism: A Conceptual Continuum For Understanding And Treating Narcissistic Psychopathology. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 29 (2), 216–224.

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.

Näcke, P. (1899). Die Sexuellen Perversitäten İn Der İrrenanstalt. *Psychiatriche En Neurologische Bladen*, 3, 122–149.

Nicholls J. The Competitive Ethos And Democratic Education. Cambridge, Ma:Harvard University Press. 1989;229-259

North, T.C., Mccullagh, P., Tran, T.Z. (1990). Eff Ect On Exercise On Depression. *Exercise And Sport Science Reviews*. 18: 374-415.

O'neal, H., Dishman, R. K. (2002). Physical Activity And Depression: A Quantitative Synthesis. Athens: Th E University Of Georgia.

Ovid. (1958). The Metamorphoses (Çev. H. Gregory). New York, Ny: Viking Press. (Orjinal Metnin Yayın Yılı 1717).

Ögel K. Uyuşturucu Maddeler ve Bağımlılık. İletişim, 1997.

Özçetin, A., Maraş, A., Ataoğlu, A. Ve İçmeli, C. (2008). Deprem Sonucu Gelişen Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile Kişilik Bozuklukları Arasında İlişki. *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi*.

Özel, İ. (2013). Kur'ân Ekseninde Narsizm ve Din. *Journal Of International Social Research*, 6(28).

Özer, K., (2006). Fiziksel Uygunluk, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara

Öztürk, M. O. (2004). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.

Öztürk, O. (2002). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Feryal Matbaası, 9. Baskı, Ankara

Pastor Y, Balaguer I, Pons D, García-Merita M.L, Testing Direct And İndirect Effects Of Sports Participation On Perceived Health İn Spanish Adolescents Between 15-18 Years Of Age. *J Adoloscence*. 2003;26:717-730.

Pincus, A. L. Ve Lukowitsky, M. R. (2010). Pathological Narcissism And Narcissistic Personality Disorder. *Annual Review Of Clinical Psychology*, 6, 421-426.

Polat, C., & Şimşek, K. Y. Spor Merkezlerindeki Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi: Eskişehir İli Örneği.

Rank, O.: 1914 “The Myth Of Thebirth Of A Hero: Psychological Interpretation Of Mythology”, *Nervous And Mental Disease Monograph Series*, No:18

Rank, O.: 1914 “The Myth Of The Birth Of A Hero: Psychological Interpretation Of Mythology”, *Nervous And Mental Disease Monograph Series*, No:18

Rapier, M. L. (2005). “An İnterview Study Of Narcissistic Executives: Piercing The Corporate Veil Of Narcissism In The Workplace” Saybrook Graduate School And Research Center, Yayınlanmış Doktora Tezi.

Reeves, M., & Taylor, J. (2007). Specific Relationships Between Core Beliefs And Personality Disorder Symptoms İn A Non-Clinical Sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14(2), 96-104.

Roberts G. Motivation İn Sport: Understanding And Enhancing The Motivation And Achievement Of Children. In Singer R,N, Murphy M, And Tennant C.K (Eds.). Handbook Of Research On Sport Psychology. New York: Macmillan. 1993;405- 420.

Rose, P. (2002). The Happy And Unhappy Faces Of Narcissism. *Personality And Individual Differences*, 33, 379-391.

Rozenblatt, S. (2002). In Defence Of Self: The Relationship Of Self- Esteem And Narcissim To Aggressive Behavior Long Island University, Psychology, Yayınlanmış Doktora Tezi, Usa.

Ryan, R. M. (1991). A Motivational Approach To Self: Integration İn Personality Edward L., Deci And. *Perspectives On Motivation*, 38(237), 237-288.

Sachs, M.L., Pargman, D. (1979). Running Addiction: A Dept İnterview Examination, *Journal Of Sport Behavior*, 2,143-155.

Sadger, J. (1908). Psychiatrische-Neurologisches In Psychoanalytischer Beleuchtung. *Zentralblatt Für Das Gesamtgebiet Der Medizin Und İhrer Hilfswissenschaften*, 7-8.

Salim, A.T.A.Y. (2009). Narsistik kişilik envanteri'nin Türkçe'ye standardizasyonu. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(1), 181-196.

Sancak,Y. N. (2014, Nisan 12), Narsisist Kişilik Bozukluğu. *Hedef Dergisi* (50-52) [Http://Www.Hedefpsikoloji.Com/Pdf/Psikoanaliz.Pdf](http://www.hedefpsikoloji.com/pdf/psikoanaliz.pdf) Adresinden Alınmıştır.

Seferoğlu, S. S. Ve Yıldız, H. (2013). Dijital Çağın Çocukları: İlköğretim Öğrencilerinin Facebook Kullanımları ve İnternet Bağımlılıkları Üzerine Bir Araştırma, *İletişim ve Diplomasi Dergisi*, 2, Çocuk ve Medya Özel Sayısı, (S. 31 – 48).

Sevindik, F. (2011). Fırat Üniversitesi Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi Doktora Tezi (Yayınlanmamış), İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Malatya.

Sherman, H. (Tarih Yok). Mutluluğunuzun Anahtarı. (Çev. Tuncer A). İstanbul: Sevgi Yayınları

Steinhardt M, Dishman R. Reliability And Validity Of Expected Outcomes And Barriers For Habitual Physical Activity. Joccup Med. 1989;31(6):536-546.

Sutton S. (1987). Social-Psychological Approaches To Understanding Addictive Behaviours: Attitude Behaviour And Decision-Making Models. British Journal Of Addiction, 82: 355–370.

Tarhan, N. (2011). Güzel İnsan Modeli. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tazegül U., (2018). Spor, Narsisizm ve Beden Algısı, Detay Yayıncılık, Ankara

Tazegül, Ü. (2012). Bireysel Sporlardaki Sporcuların Narsisizm Düzeylerinin Sosyo Demografik Özelliklerine Göre Karşılaştırılması. In 2nd International Social Sciences In Physical Education And Sport Congress, May.

Tazegül, Ü. Ve Güven, Ö.(2015). Vücut Geliştirme Sporcuları ile Farklı Spor Dallarındaki Elit Sporcuların ve Spor Yapmayan Bireylerin Narsisizm Seviyelerinin Karşılaştırılması. The Journal Of Academic Social Science, 33, 465-473.

Tdk-Türkçe Sözlük (10. Baskı). (2009). Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.

Terrya, T.; Szabo,; Griffiths, M.; (2003). The Exercise Addiction Inventory: A New Brief Screening Tool. Department Of Social Sciences, Nottingham Trent University, Burton Street, Nottingham Ng1 4bu.

Timuroğlu, M.K. (2005). İşyerinde Narsisizm Ve İş Tatmini İlişkisi: Bir Uygulama, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Trost S, Owen N, Bauman A, Sallis J, Brown W. Correlates Of Adult's Participation İn Physical Activity: Review And Update. Med Sci Sports Exerc. 2002;34(12):1996- 2001.

Tunçok, İ. (2012). Mutluluğunuza Gölge Düşmesin. Ankara: Lazer Ofset Matbaası

Twenge, J. M., Campbell, W. K. (2010). Asrın Vebası Narsisizm İleti (Ö. Korkmaz, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Us Department Of Health And Human Services. (1996). Physical Activity And Health: A Report Of The Surgeon General. 1996. Atlanta, Ga: Us Department Of Health And Human Services, Centers For Disease Control And Prevention.

Vardar, E. (2012). Egzersiz Bağımlılığı. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 21(3), 163-173.

Veale, D. (1995). Does Primary Exercise Dependence Really Exist? In J. Annett, B. Cripps, & H. Steinberg, Exercise Addiction: Motivation For Participation In Sport And Exercise (Pp. 1–5). Leicester, Uk: British Psychological Society.

Veale, D.; (1987). Exercise Dependence. *British Journal Of Addiction*, 82: 735–740.

Wink, P. (1991). Two Faces Of Narcissism. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 61(4), 590-597.

Wise Ra. (1998). Drug-Activation Of Brain Reward Pathways. *Drug And Alcohol Dependence*, 51: 13-22.

World Health Organization, (2004a). Neuroscience Of Psychoactive Substance Use And Dependence: Summary, Who, Geneva. P.20–21.

World Health Organization, (2004b). Who, Global Status Report On Alcohol. Geneva: World Health Organization.



## ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

## TEZ ÇOĞALTMA VE ELEKTRONİK YAYIMLAMA İZİN FORMU

Yazar Adı Soyadı	Simara Aybike Uçar
Tez Adı	Yetişkinlerde Egzersiz Bağımlılığı ile Narsisizm Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Enstitü	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Anabilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor
Tez Türü	Yüksek Lisans
Tez Danışman(lar)ı	<i>Prof. Dr. Nimet Haşıl KORKMAZ</i>
Çoğaltma (Fotokopi Çekim) izni	<input checked="" type="checkbox"/> Tezimden fotokopi çekilmesine izin veriyorum <input type="checkbox"/> Tezimin sadece içindekiler, özet, kaynakça ve içeriğinin % 10 bölümünün fotokopi çekilmesine izin veriyorum <input type="checkbox"/> Tezimden fotokopi çekilmesine izin vermiyorum
Yayımlama izni	<input checked="" type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin Veriyorum

Hazırlamış olduğum tezimin belirttiğim hususlar dikkate alınarak, fikri mülkiyet haklarım saklı kalmak üzere Uludağ Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı tarafından hizmete sunulmasına izin verdiğimi beyan ederim.

Tarih : 25.06.2019

İmza *Simara*