



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**VÜCUT GELİŞTİREN VE FİTNESS YAPAN BİREYLERDE  
SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE  
NARSİSİSTİK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

MURAT ULUTAŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA  
2019

**VÜCUT GELİŞTİREN VE FITNESS YAPAN BİREYLERDE  
SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE  
NARSİSİSTİK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

MURAT ULUTAŞ

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI  
PROF.DR. MEHMET ÇAKICI

LEFKOŞA  
2019

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı heryerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

26/09/2019

İmza

MURAT ULUTAŞ

## TEŞEKKÜR

Tez konumu seçerken isteklerimi göz önünde bulundurup, değerli bilgilerini ve zamanını tek bir an bile esirgemeyen, hep daha iyi olması için beni motive eden Tez danışmanın Prof. Dr. Mehmet Çakıcı'ya teşekkürü bir borç biliyorum.

Eğitim hayatım boyunca her zaman desteklerini sunan aileme ve Halil Falyalı'ya teşekkürü bir borç biliyorum.

Çalışmam boyunca desteğini ve bilgilerini benimle paylaşan Uzm. Psk. Kübra Özsat'a teşekkürü bir borç biliyorum.

Murat ULUTAŞ

## ÖZ

### VÜCUT GELİŞTİREN VE FITNESS YAPAN BİREYLERDE SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE NARSİSİSTİK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışma vücut geliştiren ve fitness yapan bireylerde sosyodemografik değişkenlere göre narsisistik kişilik özelliklerini araştırmayı amaçlamaktadır. Çalışmanın örneklemini olasılığa dayanmayan örnekleme çeşidi olan amaca dönük örnekleme yöntemi ile seçilen Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde (KKTC) vücut geliştiren ve fitness yapan 200 birey oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan veriler; Sosyo-Demografik Bilgi Formu ve Beş Faktör Narsisizm Ölçeği-Kısa Form aracılığıyla elde edilmiştir. Vücut geliştiren ve fitness yapan bireylerin sosyo-demografik özelliklerinin narsisizm düzeyi üzerinde etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma kapsamında katılımcıların kişisel özelliklerine göre narsisizm ölçeğinden puanların karşılaştırılması için t testi (Student t test) ve Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Analizler sonucunda elde edilmiş olan bulgular incelendiğinde; vücut geliştiren bireylerdeki narsisizm düzeyi fitness yapan bireylerdeki narsisizm düzeyinden yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanında kadın ve erkek katılımcıların narsisizm alt boyutları olan kırılman ve büyülenmeci narsisizm puanlarının birbirlerine eş değeri olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Vücut geliştirme, Fitness, Narsisizm,

## ABSTRACT

### **BODYBUILDING AND FITNESS INDIVIDUALS IN SOCIODEMOGRAPHIC VARIABLES INVESTIGATION OF NARSYCISTIC PERSONALITY**

This study aims to investigate narcissistic personality traits according to sociodemographic variables in bodybuilding and fitness individuals. The sample of the study consisted of 200 individuals who developed bodybuilding and fitness in the Turkish Republic of Northern Cyprus (TRNC) selected by purposeful sampling method which is a non-probability sampling type. The data used in the research; Socio-Demographic Information Form and Five Factor Narcissism Scale-Short Form. The effect of socio-demographic characteristics of body building and fitness individuals on narcissism level was investigated. In the scope of the research, t-test (Student t test) and ANOVA were used to compare the scores from the narcissism scale according to the personal characteristics of the participants.

When the findings obtained as a result of the analysis are examined; The level of narcissism in bodybuilding individuals was higher than the level of narcissism in fitness individuals. In addition, it was found that the narcissism sub-dimensions of male and female participants were equivalent to each other.

**Key Words:** Sports, Bodybuilding, Fitness, Narcissism,

## İÇİNDEKİLER

### KABUL VE ONAY

### BİLDİRİM

KABUL VE ONAY .....	iii
BİLDİRİM .....	iv
TEŞEKKÜR .....	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT .....	v
TABLO DİZİNİ .....	ix
KISALTMALAR .....	x

### 1. BÖLÜM

GİRİŞ .....	1
1.1 Problem Durumu .....	2
1.2 Araştırmanın Amacı .....	2
1.3 Araştırmanın Önemi.....	2
1.4 Sınırlılıklar.....	4
1.5 Tanımlar .....	4

### 2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	5
2.1 Vücut Geliştirme .....	5
2.1.1. Vücut Geliştirme Antrenmanı.....	6
2.1.2. Vücut Geliştirme ve Enerji Sistemleri.....	8
2.1.3. Vücut Geliştirme ve Kas Tipi.....	9
2.1.4. Vücut Geliştirme ve Kuvvet Antrenmanları .....	9
2.1.5. Vücut Geliştirme ve Aerobik Antrenmanlar .....	10
2.1.6. Vücut Geliştirme ve Beslenme.....	10
2.1.7. Egzersiz ve Fiziksel Aktivite.....	11
2.1.8 Egzersiz Türleri .....	12
2.1.9 Pilates .....	17
2.1.10 Fiziksel Uygunluk.....	18
2.1.11 Fiziksel Uygunluğun Bileşenleri .....	19
2.2 Fitness .....	26

2.2.1 Düzenli Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Faydaları .....	27
2.2.2 Fiziksel Aktivite, Fiziksel Fitness ve Sağlık Arasındaki İlişki .....	28
2.3 Narsisizm .....	29
2.3.1 Narsisizm kavramı .....	30
2.3.2 Narsisizmin oluşumu .....	31
2.3.3 Doğal bir gereksinim.....	31
2.3.4 Besleme .....	32
2.3.5 Narsisist Davranışlar .....	33
2.3.6 Narsisizm türleri.....	33
<b>3.BÖLÜM</b>	
<b>YÖNTEM .....</b>	<b>36</b>
3.1.Araştırmanın Modeli .....	36
3.2.Evren ve Örneklem .....	36
3.3. Veri Toplama Araçları .....	36
3.3.1. Sosyo demografik bilgi formu .....	37
3.3.2. Beş faktör narsisizm ölçeği-kısa form.....	37
3.4. Veri Toplama İşlemi .....	38
3.5. Verilerin Analizi .....	38
<b>4.BÖLÜM</b>	
<b>BULGULAR.....</b>	<b>39</b>
<b>5. BÖLÜM</b>	
<b>TARTIŞMA .....</b>	<b>56</b>
<b>6. BÖLÜM</b>	
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>61</b>
6.1 Sonuç .....	61
6.2 Öneriler .....	62
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>63</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>71</b>
Ek 1. Bilgilendirme Formu.....	71
Ek 2. Aydınlatılmış Onam .....	72



<b>EK 3. Sosyodemografik Bilgi Formu .....</b>	<b>73</b>
<b>EK 4. Beş Faktör Narsisizm Ölçeği-Kısa Form .....</b>	<b>74</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>75</b>
<b>İNTİHAL RAPORU .....</b>	<b>76</b>
<b>ETİK KURUL RAPORU.....</b>	<b>77</b>

## TABLO DİZİNİ

<b>Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Değişkenlerin Dağılımı .....</b>	<b>39</b>
<b>Tablo 2. Narsisizm Ölçeğine Ait İfadelerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....</b>	<b>41</b>
<b>Tablo 3. Vücut Geliştiren ve Fitness Yapan Katılımcıların Narsisizm Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>45</b>
<b>Tablo 4. Kadın ve Erkek Katılımcıların Narsisizm Puanlarının Karşılaştırılması .....</b>	<b>46</b>
<b>Tablo 5. Katılımcıların Narsisizm Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....</b>	<b>47</b>
<b>Tablo 6. Katılımcıların Narsisizm Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....</b>	<b>48</b>
<b>Tablo 7. Katılımcıların Narsisizm Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....</b>	<b>49</b>
<b>Tablo 8. Katılımcıların Narsisizm Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....</b>	<b>50</b>
<b>Tablo 9. Katılımcıların Narsisizm Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....</b>	<b>51</b>
<b>Tablo 10. Katılımcıların Narsisizm Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....</b>	<b>52</b>
<b>Tablo 11. Katılımcıların Narsisizm Puanlarının Birlikte Yaşanılan Kişi Değişkenine Göre Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri .....</b>	<b>53</b>
<b>Tablo 12. Katılımcıların Narsisizm Puanlarının Birlikte Yaşanılan Kişi Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....</b>	<b>54</b>

## KISALTMALAR

KKTC	: Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
N	: Katılımcı Sayısı
p	: Anlamlılık
ss	: Standart sapma
Sd	: Standart hata
t	: T değeri
EK	: Ek skalalar

## 1. BÖLÜM

### GİRİŞ

Vücut geliştirme, belirli alet ve makineler ile önceden belirlenmiş çalışma programlarını uygulayarak kaslarla vücut sistemlerini kuvvetlendirmek ve geliştirmeye yarayan, bilimsel temellere dayanan bir spor dalı şeklinde tanımlanmaktadır (Uğur ve Baysaling, 2002). Başka bir tanımla vücut geliştirme; ağırlık antrenmanı ile ulaşılan, ekstrem kas hipertrofisi görüntüsünü vurgulayan bir performans sporunu ifade etmektedir (Busche, 2008).

Fitness kelimesinin sözlüklerde “sağlık ve uygunluk” olarak yer aldığı görülmektedir. Türkçeye fitness olarak giren kelimenin sözcük anlamı “Fit olmak” anlamına gelmektedir. Fit olmak, orantılı bir şekilde, ödeşmek anlamını taşımaktadır. Spor ve egzersizlerle uğraşanların fit olmayı yani vücudun kuvvetli ve orantılı olmasını belirtmek için bu kelimeyi kullandıkları görülmektedir. Fit olan vücut orantılı ve sağlıklıdır. Hastalıkların karşısında dirençlidirler. Kemik ve kas yapısı sağlamdır. Bütün organlar düzgün çalışır. Böylece fit olan vücut daha iyi, sağlıklı ve uzun yaşamaktadır. Fitness fiziksel aktiviteleri sıkıntı ve sakatlık olmaksızın gerçekleştirebilme durumu şeklinde tarif edilmektedir. Birçok insan günlük çalışmaları esnasında fiziksel aktiviteyle çok karşılaşmamaktadır. Fitness programlarının dengeli olması günlük hayata dahil edilmesini rahatsızlık ve hastalık riskini azaltması gibi çalışma yeteneklerini de arttırdığı görülmüştür (Voigt ve vd., 1998). Günümüz koşullarının değişime uğraması ile birlikte fiziksel yapısına, sağlığına ve sporu günlük hayatının bir parçası haline getiren bireylerin sayısı giderek artmaktadır (Özel, 2014). Literatür incelendiğinde vücut geliştiren ve/veya fitness yapan bireylerde narsistik kişilik özelliklerinin belirebileceği de görülmektedir (Coşkun, 2011). Yaşadığımız çağın kişilik yapılanması olarak ele alınan

“narsisizm” Yunan mitolojisinde suda kendi yansımalarını görerek yansımalarına aşık olan ve hayatı boyunca ulaşamayacağı bu aşkın peşinde yaşamını bitiren Narkissos’dan gelmektedir. Narkissos bu ulaşılmaz aşkına ulaşma arzusuyla sarılır ve suya düşüp boğularak yaşamını kaybeder (İlkay, 2002). Narsisizm kelimesi de bu hikâyeden gelmektedir (Dorland, 1986). Narsisizmin sözcük anlamı incelendiğinde; kişinin kendi bedenine yönelttiği cinsel haz ve arzu anlamına geldiği görülmektedir (Özsaydın,1984).

### **1.1 Problem Durumu**

Vücut geliştiren, fitness yapan bireyler ile ilgili çalışmalar mevcut olmakla birlikte bu çalışmalar olması gereken yeterlilikte değildir. Bu bağlamda yapılacak olan bu çalışmada vücut geliştiren ve fitness yapan bireylerden yola çıkarak bu bireylerin sosyodemografik özelliklerine göre narsisistik kişilik özelliklerinin incelenmesi bu araştırmanın temel problemidir.

### **1.2 Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın en temel amacı vücut geliştiren ve fitness yapan bireylerin sosyodemografik değişkenlerine göre narsisizm kişilik özelliklerinin incelenmesidir.

Belirtilen amaç, aşağıda belirtilen alt amaçlar doğrultusunda oluşturulmuştur.

1. Vücut geliştiren ve fitness yapan bireylerin sosyo-demografik özellikler açısından narsisizm düzeylerinde farklılık var mıdır?
2. Vücut geliştiren ve fitness yapan bireyler arasında narsisizm düzeyi açısından farklılık var mıdır?

### **1.3 Araştırmanın Önemi**

Günümüzde bireylerin sağlıklarını korumaları, günlük yaşamı ve iş hayatında etkin rol almaları bakımından, fiziksel aktivitenin önemli olduğuna dikkat çekilmektedir. Egzersiz ve fiziksel aktivite kişilerin kalp solunum dayanıklılığı ve fiziksel uygunluk düzeylerini arttırıp, iskelet kas sisteminin gelişimi ve güçlenmesini sağlamaktadır (Suni, 1998). Fiziki uygunluk sedanter yaşam sürenlere göre spor yapan gruplarda yüksek olduğunun görülmesi çeşitli çevrelerde tartışma konusu olmaktadır (Zorba, 1999). Fitnes zinde olmak demektir. Fitness merkezleri bireylere sağlık ve zindelik anlamında fiziki

etkinlik hizmetleri sunan işletmelerdir. Sporcuların arasında son dönemlerde besin takviyesi kullanım oranlarının arttığı ve bunun neticesinde besin takviyesi kullanımlarının sportif başarı üzerindeki etkilerinin araştırıldığı çalışmaların sayılarında da artış olmuştur. Sporcular arasında ağır spor yapan sporcuların beslenmeleri önemlidir. Diğer taraftan vücut geliştirme sporu yapan sporcuların besin ve enerji ögeleri ihtiyaçları oldukça fazladır (Alpar, 2011). Narsisizm, kişinin kendini beğenmesi, değerli ve önemli hissetmesi, kendini sevmesi, kendinden memnun olmasıyla yakından ilişkili bir kavramdır. Öz değer, özsaygı, benlik saygısı ve kendilik değeri şeklinde tanımlanan bu duyguların insanların kendi değeri ve değerliliği konusunda hissettikleridir. En fazla diğer insanlar ile ilişkilerde ortaya çıkabilecek olan narsisizm durumu, libidonun kendiliğe yatırılması şeklinde ifade edilmektedir. Bu tanım ruh içerisindeki yapıların kişilerin kendini sevmesi yönünde örgütlenmiş olduğunu ifade etmektedir. Bu ruhsal yapıların insanın kendini, diğer insanları ve dünyayı algılama ve değerlendirme biçimini etkilediği görülmektedir. Kendinden bilinçli ya da bilinçdışı beklentileri, hedefleri ve amaçları insanların kendini nasıl değerlendirdiğini belirleyen önemli faktörlerdir (Özmen, 2006).

Bireylerde narsisizmin oluşmasının temellerinin bebeklik dönemlerinde atıldığı görülmektedir. Çocuğun annesiyle yaşamış olduğu duygusal çatışmalar ve ailelerin çocuğu yetiştirme tarzlarında görülen olumsuzluklar, narsisizmin daha fazla gelişimine neden olduğu belirtilir. Narsisistik kişilik bireylerde bir anlamda karakteri haline gelmesinin sebepleri arasında, insanların en iyi dostunun kendi olduğu düşüncesinin yerleştirilmesi ve ona devamlı bir numaraymış gibi olma amacının verilmesi gelir. Narsisizmin toplum içinde yaygınlaşmasının nedenlerine bakıldığında; ailenin yapısının yıkılışı, evlenerek çocuk yetiştirme idealleri yerine yalnız veya birlikte yaşamalarının almasının yanı sıra görsel ve yazılı basın, sosyal paylaşım ve video siteleri gibi sanal dünyaların etkin olduğu görülmektedir (Özel, 2014).

Vücut geliştirme sporuyla birlikte vücudun kuvvetlenmesi, gelişmesi, kondisyon seviyesinin artması, estetik ve esnekliğinin daha ileri derecelere getirilmesiyle birlikte narsisist duyguların insanlarda gelişip gelişmeme durumunun araştırıldığı bu çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

#### 1.4 Sınırlılıklar

- Bu araştırma vücut geliştiren ile fitness yapan bireyler ile sınırlıdır.
- Bu araştırma katılımcı sayısı ile sınırlıdır.
- Bu araştırma ankette var olan sorular ile sınırlıdır.
- Bu araştırma, araştırma için oluşturulan anket sorularını cevaplayan bireylerin verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.
- Araştırmada değerlendirilen narsisizm düzeyi Narsisizm Ölçeği ile sınırlıdır.

#### 1.5 Tanımlar

**Vücut Geliştirme:** Belirli spor aletleri ile önceden hazırlanmış antrenman programlarını uygulayarak kasları ve genel olarak vücut sistemini güçlendirip geliştirmeye yarayan ve bilimsel temellere dayanan spor dalı şeklinde tanımlanmaktadır (Uğur ve Baysaling, 2002).

**Fitness:** Temel anlamı “sağlık ve uygunluk” olarak tanımlanmaktadır. Türkçeye fitness olarak giren kelimenin sözcük anlamı “Fit olmak” anlamına gelmektedir. Fit olmak, orantılı bir şekilde, ödeşmek anlamını taşımaktadır.

**Narsisizm:** Narsisizmin kelime anlamı incelendiğinde; kişinin kendi vücuduna yönelttiği cinsel haz ve arzu anlamına geldiği görülmektedir (Özsaydın,1984).

## 2. BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1 Vücut Geliştirme

19. yüzyılın ortalarında Avrupa ile ABD’de, vücut ve fiziki dayanıklılıklarını sergilediği görülen güçlü adamların ortaya çıkması ve bu adamların spor okulları açıp; vücut geliştirme antrenmanlarıyla ilgili belgeler yayımlamaya başladıkları görülmüştür (Stokvis, 2006). Zamanla Eugen Sandow (1867–1925) gibi ünlenen vücut geliştirmecilerle, vücut geliştirme Kuzey Amerika ve Avrupa’da popüler hale gelmişlerdir. Ancak bu sporun ilk başlarda sosyal yaşamda fazla kabul görmemiştir.

Sağlık ve fitness sektörüne paralel olarak ortaya çıkan vücut geliştirmeye karşı ilginin zamanla arttığı görülmüştür. Vücut geliştirmeye karşı tavırların olumlu olarak değişmesi konusunda, 1970’li yıllarda “Arnold Schwarzenegger”in oynadığı Pumping Iron isimli filmin önemli rolü olmuştur. Gişe hasılatının yanında, film vücut geliştirme kültürünün görünürlüğün kazanılması, sosyal anlamda kabulüne ve özellikle erkekler için pratiğe dönüşmesini sağlamıştır. Bu filmin etkisi ile birlikte vücut geliştirme 1980’li yıllarda, fiziki görünüşün özellikle kaslı olma durumu toplumsal yaşamda daha çok önem kazanması ile yerini daha fazla sağlamlaştırmıştır. 1990’lı yıllara gelindiğinde ise artık dergilerde, televizyonlarda ve filmlerde daha fazla yer verilen vücut geliştirmenin, özellikle erkekler için önemli hale geldiği görülmektedir (Karaçam, 2015).

Vücut geliştirme genel olarak ağırlık antrenmanı sistemiyle uygun beslenme programları kullanılarak ulaşılmak istenilen kas fiziği arayışına verilen isimdir (Mosley, 2009). Bunun yanında fiziki görünüm ile poz verme yeteneklerine göre değerlendirilen bir sporu da kapsamaktadır. Buradaki temel amacın, hem



kas kütlesi hem de kasların ayrıntılarının ortaya çıkarılması olduğunu söylemek mümkündür (Ploeg vd., 2001). Vücut geliştirme konusunda kaslılık durumunun üzerine özellikle yoğunlaşılır ve dış görüntü üzerinde sabit bir ilginin söz konusu olduğu görülür (Hallsworth vd., 2005). Vücut geliştirmede, kişisel gelişim veya rekreasyonel amacıyla ya da bir mücadele sporu olarak yapıldığını da belirtmek gerekir.

Belirli makine ve aletlerle daha önceden düzenlenen çalışma programlarının uygulanması suretiyle kas ve vücut sistemlerini kuvvetlendirmek ve geliştirmeyi sağlayan, bilimsel temelleri olan bir spor dalıdır (Uğur ve Baysaling, 2002). Bu spor, ağırlık antrenmanı ile birlikte, ekstrem kas hipertrofisi görüntüyü vurgulayan bir performans sporunu ifade etmektedir (Busche, 2008). Vücut geliştirme sporunun, hareket bilimi kurallarının içinde, programlara bağlı olarak yapılan, aletli ve/veya aletsiz egzersizler ile vücudun kuvvetlendirilmesi, vücudun geliştirilmesi, kondisyon seviyesinin artırılması, estetik ve esnekliğinin ileri derecelere getirilmesinin sağlandığı ve metabolizmanın verimliliğini artıran spor branşı olarak değerlendirilmektedir (Alpar, 2011).

Vücut geliştirme, güreş ve halter gibi kuvvet sporlarının birkaç saniyeden üç dk. dek süren yoğunluğu yüksek olan ve tekrarlanan egzersizleri ifade etmektedir. Bu sporlar genel olarak anaerobiktir. Egzersizler için gereken enerji kaynağının büyük bölümü ATP/CP sistemi ile “anaerobik glikoz” için kullanılan glikojen depolarından sağlanır (Turnagöl, 2012).

### **2.1.1. Vücut Geliştirme Antrenmanı**

Sporcuların başarıya ulaşabilmeleri için spor dallarına uygun olan antrenman yapmaları ön koşullardan biridir. Sıkça kullanılan yöntemin, ağırlık kaldırmayla vücut geliştirme egzersizleri olduğu görülmektedir (Bilgiç, 2009). Ağırlık antrenmanları vücut geliştirme, güç ve halter kaldırma gibi sporlardan daha farklıdır. Bu sporlarda antrenman yapmak gerekmektedir. Ağırlık antrenmanları iskelet kaslarının gücünü ve hacmi arttırmaya yönelik olan egzersiz çeşitlerindedir. Doğru uygulandığı zaman ağırlık kaldırma sadece güç arttırmayı sağlamamakta aynı zamanda sağlığın üzerinde olumlu etkiler yapabilmektedir.

Vücut geliştirmede ihtiyaçlar, yağsız kas kütlesi kazanımları ve yağ kayıpları için aerobik egzersiz ile diyet manipülasyonunun kombinasyonu ile beraber yoğun ağırlık antrenmanı gibi zorunlu davranışlar gerektirir (Pickett vd., 2005). Halterci ve vücut geliştiricilerin, istedikleri performans düzeylerini korumaları için performans artırıcı ve uygun olan bir diyet ile birleştirilen sıkı egzersiz programlarına bağlı kalmaları gerekmektedir (Perry vd., 2005).

Vücut geliştiricilerin kas hipertrofisini maksimize edebilmek için beraber veya ayrı olarak üç temel strateji kullandıklarını söylemek mümkündür (Alpar, 2011):

1. Ağırlık ya da hidrolik/elastik araçlar ile yapılan ağırlık antrenmanları,
2. Ekstra besin ve protein takviyeleriyle birlikte özel bir beslenme stratejisi,
3. Antrenmanların arasında uyku ve toparlanmayı da kapsayan yeterli dinlenme.

Ağırlık antrenmanı kaslardaki form düzeylerini artırmaktadır. Güçlü iskelet kas sisteminin fiziki performansı artırması, sakatlanma riskini azaltması ve estetik dış görünüm sağlaması söz konusudur. Bununla beraber bazı genetik karakteristiklerin kuvvet potansiyelini etkilediği görülmektedir. Gençler, yetişkin ve yaşlıların sistematik kuvvet egzersizlerinden yarar sağladığını söylemek mümkündür. Kas kuvveti fiziki uygunluk ve sağlık için en önemli faktördür (Westcott, 2003). Ağırlık antrenmanının faydalarını aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür (Alpar, 2011).

1. Kas kütlesinde artış: Planı iyi yapılmış bir antrenman programı uygulanırsa vücut kuvvetiyle birlikte kas kütlesi de artabilir. Sadece kardio egzersizlerindeki gibi dayanıklılık antrenmanlarına dayalı kas kütlesini artırma mümkün görünmemektedir. Şayet iki hafta içinde günde 25 dk. ağırlık antrenmanı yapılabilirse kas kütlesi 1 kg artırılabilir.
2. Yaşa bağlı kas kaybının önlenmesi: Yaşın ilerlemesiyle kas kütlesinde azalmalar yaşanmaktadır. Hayat boyunca her on yılın sonunda bireylerin kas kütlesinde yaklaşık 2-3 kg kas kaybı görülmektedir. İlk kasılan kasların en çok etkilenen kaslar olduğu görülmektedir. Ağırlık kullanılarak antrenman yapıldığında antrenman hızlı kasılan kasların üzerinde yoğunlaşmaktadır. Kardio egzersizlerinin hızlı kasılan

kasların üzerinde yoğunlaşmadığından kas kayıplarının önlenmesinde etkili olamadığı görülmektedir.

3. Tendon ve bağ dokusunun kuvvetinin artırılması: Ağırlık antrenmanın bağ dokusu ve tendonların kuvvetini artırma konusunda fayda sağlamaktadır. Böylelikle eklemlerin dayanıklılığı da artmaktadır. Ağırlık antrenmanı yapıldığı zaman bağ ve tendon dokusundaki kollajen üretimi de uyarılır.
4. Kemik yoğunluğunda artma: Kemik kuvvetinin artırılması için ağırlık antrenmanı yapılması uygundur. Bu durum, kemiklerin protein ve mineral içeriğini de artıracaktır. Büyük oranlarda dirence maruz kaldığı görülen kemiklerde daha yüksek düzeyde mineral içeriği vardır.
5. Metabolizma hızında artış: Ağırlık antrenmanı yapıldığı zaman metabolik hızın artması söz konusudur. Ağırlık antrenmanı kas dokusunu arttırmaktadır. Metabolizma hızı, vücudun kas dokusu miktarından etkilenir. Kas kütesinin artmasıyla metabolik hız da artmaktadır.
6. Antrenman ile ilişkili beslenme amaçları: çalışan kaslar ve diğer dokulara enerji kaynağı sağlamayı sürdürme, doku adaptasyonu, onarımı ve büyümeyi destekleme, bağışıklık sisteminin desteklenmesi, enfeksiyon ve hastalıklara karşı dirence katkı sağlama, müsabaka stratejilerinin prova yapılması ve geliştirilmesini kapsamaktadır.

### **2.1.2. Vücut Geliştirme ve Enerji Sistemleri**

Kuvvet ve güç sporcularının antrenmanı ve yarışma esnasında enerji ihtiyacı farklılıklar göstermektedir. Antrenmanlar, 1-2 saat sürebilirken, yarışmalar yalnızca saniye ya da dakikalar ile ifade edilir. Öneri sunulurken bu durumun göz önünde bulundurulması gerekir (Özdemir, 2010).

Ağırlık kazanımını amaçlayan güç/kuvvet sporcularının, kas dokusunda büyümek ve gelişme sağlayabilmek için, antrenmanlarda ihtiyaç duyulan enerjiyi karşılamalı diğer taraftan kondisyon ve kuvvet antrenmanları devam etmelidir. Bir haftada 500-1000 g'dan çok ağırlık kazanımı önerilmez. Bu sebeple sporcular haftada 500 g ağırlık kazanmak için, günlük 300-500 kkal kapsayan, diyetek ek besin tüketilmesi gerekir (Ersoy, 2004).

Vücutta aerobik ve anaerobik olarak enerji üreten iki ayrı sistem vardır. Anaerobik enerji sistemi, gereken enerjinin oksijensiz yöntemle temin edildiği enerji sistemidir. Bu sistemlerin alaktik anaerobik enerji sistemi (ATP-CP fosfojen sistemi) ile Laktik anaerobik enerji sistemi olarak ifade edilmektedir. Kreatin fosfat sistemi 3-8 saniyelik kısa süreli ve patlayıcı güçteki işlerde kullanılan enerji sistemine verilen isimdir (Akkoç, 2013).

Diğer anaerobik enerji sistemiyse laktik asit sistemini ifade etmektedir. Oksijensiz ortamlarda yüksek şiddetli, 40 saniyeye dek olan egzersizlerde kullanılan enerji sistemini ifade etmektedir. Vücut geliştirme sporcuları şiddeti yüksek ve kısa süreli yapılan antrenman olduklarından ağırlıkla iki sistemi kullanırlar. Aerobik enerji sisteminde 2,3 dakikayla 2-3 saat yapılan antrenman şiddetinin düşük süresinin uzun olduğu egzersizlerde aktif enerji sistemleridir. Vücut geliştirme sporcularının tercih ettiği bir antrenman değildir (Wilmore ve Costill, 1994).

### **2.1.3. Vücut Geliştirme ve Kas Tipi**

İskelet kasları farklı biyolojik ve fizyolojik özelliğe sahip kas fibrilleri vardır. Bu kas fibrilleri yavaş ve hızlı kasılan olarak ikiye ayrılmaktadır. Hızlı kasılan kasları “Tip 2”; yavaş kasılan kaslarsa “Tip 1” kasları şeklinde adlandırılmaktadır. “Tip 1” kasları yorgunluğa dayanıklıdır. Genel olarak aerobik şekilde yapılan egzersiz tiplerinde öne çıkmaktadır. Ancak bu kas tipinde “anaerobik güç” üretiminde sınırlıdır. Tip 2 kaslarıysa kendi içerisinde “tip 2A” ve “tip 2B” şeklinde ikiye ayrılmaktadır. “Tip 2A” ve “Tip 1” kaslarıyla benzer özellikler taşırlar ve aerobik kapasiteleri de yüksektir. “Tip 2B” kasları, çabuk yorulmakta ve anaerobik güç üretiminin yüksek olduğu kas tipidir. Vücut geliştirme sporu yapanlar daha fazla hipertrofi antrenmanı yaptıklarından “Tip 1” kaslarına göre “Tip 2” kaslarına daha fazla ihtiyaç duyulur. Şiddeti yüksek olan antrenmanlar “Tip 2” kaslarında hipertrofi yaparlar (Akkoç, 2013).

### **2.1.4. Vücut Geliştirme ve Kuvvet Antrenmanları**

Kuvvet antrenmanlarının İkinci Dünya Savaşı'na kadar yaygın olmadığı görülmektedir. Kuvvet antrenmanı kondisyon ve rehabilitasyon amaçlarıyla askerler tarafından kullanılmaya başlanmıştır. 1970'lerde kuvvet; kasların maksimum gerginlikte olduğu kasılmalar olarak ifade edilmekteydi. Son

dönemlerde kuvvet kavramı; bir yada birkaç kas gurubunun beraber üretebildiği maksimum güce verilen isimdir (Akkoç, 2013).

Kuvvet, patlayıcı kuvvet ve statik dinamik olarak ayrılmaktadır. Statik kuvvet kas boyunda uzama yapmaz. Dinamik kuvvetse en fazla kullanılan kuvvet antrenman biçimidir ve kas boyunda kısılma ve uzamaya neden olmaktadır. Vücut geliştirme sporcularının en fazla tercih ettiği çalışmaların dinamik kuvvet çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu çalışmalara bakıldığında vücut geliştirme sporcuları genel olarak bir tekrarlı maksimal ağırlığın % 70-80'i ağırlıkta 6 ile 12 tekrar (30-90 sn) 3-6 set uygular ve tam dinlenirler. Balistik veya patlayıcı olarak isimlendirilen diğer kuvvet antrenmanıysa güç geliştirici antrenman biçimidir. Pliometrik antrenman ile halter kaldırma bu çalışmalara örnek olarak gösterilmektedir (Wilmore ve Costill, 1994).

#### **2.1.5. Vücut Geliştirme ve Aerobik Antrenmanlar**

Vücut geliştirme sporu yapanların aerobik egzersizlerin kas kaybına sebep olduğu inancı vardır. Bu nedenle kardiyovasküler egzersizlerden kaçınılmaktadırlar. Bu sporcuların yarışma dönemlerinin dışında kardiyovasküler çalışmadıkları görülmektedir. Yalnızca yarışma zamanına yakın dönemlerde kardiyovasküler egzersizler uyguladıklarını belirtmek gerekir. Vücut geliştirme sporcularının yarışmalardan bir hafta önce toplamda 3-5 kez 20 dakika kardiyovasküler egzersiz yaptıkları rapor edilmiştir. Ayrıca haftada 20-30 dakika kardiyovasküler egzersizlerin yağ oranını düşürdüğünü belirten araştırmalar da bulunmaktadır (Wolf, 1999).

#### **2.1.6. Vücut Geliştirme ve Beslenme**

Besin öğeleri hayatın devamını sağlayabilmek için yiyeceklerdeki, birlikte çalışan, vücudun enerji ihtiyacı ve büyüme için gereken ihtiyaçları karşılayan, vücut dokuları yapan ve bir anlamda onaran inorganik ve organik kimyasal maddeler şeklinde tanımlanmaktadır. İçecek ve yiyeceklerde olan besin öğeleri, karbonhidratlar (CHO), protein, yağ, vitamin, mineral ve su olarak altı temel grupta toplanmaktadır ve her bir besin ögesinin insan vücudun farklı görevleri bulunmaktadır (Pehlivan, 2010). Dengeli ve yeterli beslenmenin kuralı olarak bu besin ögesinin günlük ihtiyaç kadarının mutlaka alınması gerekir. Sağlıklı yetişkinlerin dengeli ve yeterli beslenebilmeleri için günlük

olarak almaları gereken enerjinin % 55 ile % 60'ının CHO'lardan, % 12-15'inin proteinlerden ve % 25 - % 30'unun yağlardan gelmesi gerekir (Baysal vd., 2008).

Sporcularda sporcuların besin ve enerji ihtiyaçları; yaş, boy, cinsiyet, vücut ağırlığı ve metabolik hızla antrenmanın süresi, yoğunluğu, sıklığı ve tipine göre değişebilmektedir. Vücut geliştirme, disk, halter ve gülle atmak gibi kuvvet sporlarında günlük olarak almaları gereken enerjinin % 50'si CHO'lardan, 20'si proteinlerden, %30'u da yağlardan gelmesi gerekir (Şakar, 2014).

### **2.1.7. Egzersiz ve Fiziksel Aktivite**

Günlük dilde kaslarla yapılan her hareket fiziksel aktivite şeklinde bilinmektedir ancak bu çok geniş bir tanımlamadır. Bu tanımdan hareketle vücudu kıpırdatmak fiziksel aktiviteye girmektedir. Bilimsel anlamda anlam bütünlüğü olan ancak çok dar olmayan bir tanımın olması gerektiğinin üzerinde durulan araştırmacıların fiziksel aktiviteyi gönüllü ve istemli olarak bir amaca ulaşabilmek için yapılan hareket olarak ifade ettikleri görülmüştür (Hoffman, 2013).

Bu tanımdan hareketle refleksler, istemsizce yapılan hareketler ile vücut parçalarının amaçsız olarak hareketlerinin fiziksel aktivite tanımında yer almadığını söylemek mümkündür. Diğer taraftan, Amerika Hastalıkları Kontrol ve Engelleme Merkezi'nin (CDC) yaptığı fiziksel aktivite tanımının daha yaygın kullanıldığı görülmektedir: Buna göre fiziksel aktivite "bazal metabolik hızdan daha fazla enerji harcatan, iskelet kasları kullanılarak yapılan tüm vücut hareketleri"ne denir (Bilgin, 2017).

İnsan organizmasında enerji kullanımı fiziksel aktiviteler ile önemli derecede artmaktadır. Aktif kaslarda kullanılan enerjiyle bu enerjinin depolardan kana geçimini sağlayan metabolik olayların arasında optimal bir ilişki söz konusudur (Rottini, 1971). Egzersiz sırasında kullanılan belirli başlı enerji kaynakları, karbonhidrat ve lipidlerdir. Kaslarda depo şeklinde bulunan lipid ve glikojen sınırlıdır. Bu durumda kaslara gereken enerji verici maddelerin dışarıdan kan yoluyla alınması gerekmektedir. Egzersiz şiddeti ve süreye göre bu ihtiyacın arttığı görülmektedir. Serbest yağ asitleri yağ depolarından lipolize uğrayıp

kana geçmektedir. Glikozsa kana karaciğerden glikojenoliz ve glukoneogenesis yollarıyla temin edilmektedir. Böylelikle kasların artan enerji ihtiyacı da karşılanmaktadır (Akgün, 1989).

Kaslarda kullanılan enerji ile bu enerjinin depolardan kana geçmesini sağlayan metabolik olayların düzenlenmesi, endokrin sistem oldukça önemli bir yer tutmaktadır. İnsülin ve glukagon hormonları bunların en önemlileridir. Bu hormonlar önemli enerji kaynağı olduğu görülen yağ asitleri ve glikoz aktif kaslar tarafından kullanım hızıyla bu enerji kaynaklarının karaciğer ve yağ depolarından mobilizasyon hızını düzenlemektedir. insülin hormonu karaciğerden glikozun kana verilmesini engeller ve karaciğerde depolanmasını hızlandırmaktadır. Kontra insüliner sistem hormonlarıysa bu olayların aksini yapmaktadır. Kortizol, glukagon ve Growth Hormone (GH) hormonları gibi (Noyan 1993).

İnsülinin temel mekanizması glikozun hücre membranına girişini arttırmaktır. Glikozun basit difüzyon ile hücre duvarlarından geçmesi için gereken büyüklükte olan porların mevcut olmaması sebebiyle glikoz kimyasal bir taşıyıcı ile bağlanarak kolaylaştırılmış difüzyonla taşınır. Egzersizin süre ve şiddetine göre insülin seviyesiyle kan glikoz düzeyleri farklılık gösterebilir (Tiryaki, 1992).

### **2.1.8 Egzersiz Türleri**

Egzersizlerin çok çeşitli olduğu görülmektedir. Aşağıda bunlardan bazıları özetlenmiştir (MEB, 2012: 7-10).

1. Pasif egzersizler: Sağlık personelinin yardımıyla veya aletler ile yaptırılan, hastanın iradesinin dışında, eklem normal sınırları içerisindeki hareketlerini ifade etmektedir. Pasif egzersizler, yumuşak dokuda ve eklemlerde kontraktür oluşmasını önlemekte, dolaşımı düzenlemekte ve bazı refleksleri uyararak; aktif egzersizlere hazırlamaktadır.
2. Aktif yardımcı egzersizler: Hastanın sağlık personeli yardımıyla ve bazı aletler ile yaptığı çalışmaları ifade etmektedir. Normal eklem hareketini tamamlayamıyor ise bu tarz egzersizler yaptırılmaktadır. Bu

egzersizlerin amacının kas gücünü arttırmak ve koordine hareketlerin gelişimini sağlamak olduğu görülmektedir.

3. Aktif egzersizler: Hasta tarafından yardımsız bir şekilde yapılan hareketlerdir. Kas gücü ekleme tam anlamıyla hareketini tamamlatabilecek düzeydeyse bu egzersiz yaptırılmaktadır. Aktif egzersizler, kas gücünü arttırmakta, dolaşımı düzenlemekte, kas atrofisini önlemekte ve koordinasyonu sağlayarak; vücut fonksiyonlarını normale döndürmektedir.
4. Aktif dirençli egzersizler: Kas gücü uygun ise hasta aktif dirençli egzersizi bir nebze dirence karşı yapmaktadır. Amaç kas gücünü arttırmaktır.
5. İlerleyici dirençli egzersizler: Bu tarz egzersizlerde kaslar giderek arttırılan direncin karşısında çalıştırılarak hem dayanıklılık hem de güç kazanmaktadır.
6. Germe egzersizleri: Kas kasılması ve/veya kontraktüründe kullanılmaktadır. Kuvvet pasif olarak verilebildiği gibi hasta tarafından aktif bir şekilde yapılabilmektedir.
7. Dayanıklılık egzersizi: Belli bir kas grubuna düşük kiloda uzun süre yük uygulanmasını ifade etmektedir. Kronik ağrılı hastalardaki yürüme egzersizleri dayanıklılığı artıracak iyi bir yöntem olduğunu söylemek mümkündür.
8. Solunum egzersizleri: Solunum yetersizliğinin düzeltilmesi veya azaltılması amacıyla kullanılmaktadır. Solunum egzersizlerindeki amaç hastaya doğru solunumu nasıl yapacağını öğretme, karın ve diyafram kaslarını kuvvetlendirmedir.
9. Gevşeme egzersizleri: Ağrıyı azaltarak stresi kaldıran yumuşak doku romatizması yaşayan hastalarda kullanılan egzersizleri ifade etmektedir.
10. Diğer bazı egzersiz çeşitleri, izometrik, izotonik ve izokinetik egzersizler olarak sıralanmaktadır.

Egzersiz, fiziki zindelik kazanma ve sağlığı geliştirerek devamlılığın sağlanması için yapılan bedensel aktivitelerin tümüne verilen isimdir.



Egzersiz, insan vücuduna etkileri ve kullanılan oksijen miktarlarına göre iki grupta incelenmektedir:

1. Aerobik Egzersizler
2. Anaerobik Egzersizler ve sürat

Sportif aktivitelerde hareketlilik metabolik süreçler ile elde edilmektedir. İstemli veya istemsiz kasılmaların olabilmesi için enerjiye gereksinim vardır. Bu enerjinin ilk kaynağı Adenozin Trifosfat (ATP)'tir. Herhangi bir metabolik süreç veya kas kasılması için bu enerji kullanılabilir. Şiddeti gittikçe artan egzersizlerde kasa geldiği görülen O<sub>2</sub>'nin azalmasıyla enerji metabolizması anaerobik yola kaymaktadır, bu kaymanın başladığı ilk yere "anaerobik eşik" adı verilmektedir. Bu eşik altında bulunan şiddetteki egzersizlere "aerobik", üstündeki şiddetteki egzersizleriyse "anaerobik" egzersiz denilmektedir (Spencer vd.,2005). Aşağıda bu konuyla ilgili ayrıntılı bilgi verilmiştir.

#### 1.Aerobik Egzersiz

Bu tarz egzersizlerin kaslar için daha fazla oksijen gerektiği için akciğerlere ve kalbe normale nazaran daha çok çalışmaya zorladıkları görülmektedir. Bisiklet, koşma, yürüme, yüzmeye, tenis ve kayaklı koşu gibi aktiviteler "aerobik" egzersizlere örnek verilebilmektedir. Aerobik egzersizler ile anaerobik egzersizlere nazaran daha fazla kalori yakılarak; kardiyak fonksiyonlarının daha fazla gelişmesi sağlamakta ve böylece kardiyovasküler dayanıklılığın da arttığı gözlemlenmektedir (Wilmore ve Knuttgen, 2003).

Aerobik egzersizleri, akciğerlerle kalbi güçlendirmekte, stresi gidermekte, vücuttaki yağ oranını azaltarak; enerji düzeylerini arttırdığı görülmektedir. Aerobik egzersizdeki temel amaç; kalp atış sayısını daha yararlı atış frekansına getirmenin yanında bu gelinen noktanın uzun süre korunmasını sağlamaktır. Bu durumun da maksimum kalp atış sayısını % 50'le % 85'in arasındaki alanı kapsamaktadır. Dayanıklılık durumları sporcuların aerobik enerji sistemleri bakımından üst kapasitelerini ifade etmektedir (Yılmaz, 2011: 12).

Uzun mesafe koşucuları, bisikletçiler, yüzücüler, kros kayakçıların maksimal oksijen tüketim değerleri sedanter hem cinslerine göre yaklaşık iki kat fazla

olduğu görülmektedir. Lokal anlamda artmış olan kapiller ağ, mitokondri miktarı, enzim düzeyi ve kas lifi tipi performans için önemlidir. Yüksek düzeydeki aerobik egzersizler sürdürülürken bu içsel faktörlerle birlikte kasın kapasitesi de etkilenmektedir. Bu enerji sistemindeki en önemli gösterge oksijen tüketim kapasitesi olduğu görülmektedir. Oksijen tüketim değerleri uzun vadeli egzersiz kapasitesiyle ilgili önemli bilgiler sağlamaktadır. Bunun yanında yüksek oksijen tüketim değerleri fizyolojik anlamda pulmoner, nöromusküler ve kardiyovasküler fonksiyonların bütünleşmesinin göstergesi olduğunu da belirtmek gerekir (Magel ve Faulkner, 2007).

Aerobik dayanıklılık antrenmanları kapsamında dinlenme ve çalışma periyotlarının iyi belirlenmesi gerekmektedir. Örneğin bir futbolcunun 90 dak. maçta ortalama 60–70 dak. süresince farklı tempolarda koşması söz konusudur. Yapılan çalışmalarda üst düzeydeki bir futbolcunun oyunu yaklaşık olarak %25'lik bölümünde yüksek tempolu koşular geri kalan kısmındaysa düşük ve orta tempolu koşular yaptığını gösterir (Yılmaz, 2011: 13). Aerobik kapasite ve egzersizler esnasında gerekli enerjiyi oluşturabilmek için kullanılacak olan oksijenin kaslara verilme kapasitesi şeklinde tanımlanmaktadır. Bu sebeple aerobik kapasite kardiyovasküler, akciğerlerle hematolojik komponentler, fizyolojik kapasite ve egzersizler esnasında aktif kasların “oksidatif mekanizmaları”nın etkinliğine bağlı olduğu görülür. Aerobik egzersizler, oksijenin var olmasında büyük kas grupları uzun süreli, devamlı ve ritmik aktivitelerdir (koşma, yürüme, kırkayağı ve bisiklet vb.). “Endurans” sporcularda “aerobik kapasite”, respiratuar ve kardiyovasküler dayanıklılık anlamını taşımaktadır. Pulmoner nöromusküler ve kardiyovasküler sistemlerin fonksiyonel bütünleşmesinin bir göstergesidir.

Bunların yanında kan damarlarının yeterli olması, kan hacmi ile alyuvar sayıları, kanın hemoglobin miktarları, kas hücrelerinin egzersizlerde oksijenden faydalanma kapasiteleri de önemlidir. Aerobik kapasite, daha önceden belirlenmiş “Egzersiz Test Protokolü” uygulanıp, tedricen arttırılabilen bir egzersiz testi ile yapılan maksimum yüklemelerde erişilip; ölçülebilen oksijen kullanımının en yüksek değerinin ölçülmesiyle tanımlanmaktadır. “VO<sub>2</sub>max”, aerobik kapasitenin en iyi, kolayca uygulanabilen ve güvenilir bir

göstergesi olarak görülmektedir. 4-8 Oksijen uptake sisteminde iki komponenti bulunmaktadır (Yıldız, 2012):

1. “Santral komponent, kalp debisidir”.
2. “Periferik komponent, arteriyel kan ile venöz kan oksijen farkı (a-v O<sub>2</sub>) yani kas dokusuna oksijen difüzyon kapasitesidir. Sonuçta kaslara verilen oksijen ATP re-sentezinde kullanılır”.

## 2.Anaerobik Egzersiz

Anaerobik aktiviteler kısa süreli yapılan yüksek şiddetli çalışmalardır. Ağırlık kaldırma, tenis, kısa süreli hızlı koşular, basketbol, futbol ve hentbol gibi aktivitelerde “anaerobik süreçler” hakimdir. Yürümek gibi uzun zaman periyodundaki faaliyetlerde, enerji üretmek için oksijen kullanıldığı için, aerobik olarak düşünülmektedir. Basketbol, tenis, futbol ve kısa mesafe koşuları gibi faaliyetlerdeyse fosfojenleri (ATP ve CP) de kapsayan anaerobik enerji yollarının yeri de önemlidir. Anaerobik yöntemle enerji oluşurken, glikozun parçalanması sonucunda laktik asit oluşmaktadır. Bu madde belli bir sürenin ardından, anaerobik yöntemle enerji oluşumu kimyasal reaksiyonları yavaşlatır ve engeller (Açıkada ve Ergen, 1990).

Bu tarz aktivitelerde önem arz eden anaerobik kabiliyetleri tayin edebilmek için kan laktik asit seviyeleri, kan pH değişimleri, kas lifi tipleri ve anaerobik enzim aktivitelerinin tayin edilmesi gibi bazı inzavif tetkikler geliştirilir. Bununla beraber bu tetkiklerin kompleks ile pahalı cihazlar gerektirebilen laboratuvar analizlerine gereksinim duymakta ve pratikteki uygulamaları da sınırlı kalmaktadır (Çakmakçı, 2013: 22).

“Anaerobik enerji sistemi”, aktivite sırasında alınması gereken oksijen miktarlarının organizmanın ihtiyacını yanıtlayamaması durumunda devreye girmektedir. Anaerobik sistem, kısa süre içerisinde yüksek enerji gerektiren durumlarda kullanılmaktadır. Anaerobik ölçüm yöntemlerini; “dikey sıçrama testi”, “Margaria-Kalaman testi”, “50 yard koşu testi” ve “Wingate testi” olarak sıralamak mümkündür (Bayrakçı, 1997: 39).

### 2.1.9 Pilates

Pilates, bir egzersiz metodudur. Yaklaşık yüz yıl öncesinde Almanya'da ortaya çıktığı görülmektedir. Pilates egzersizlerinin 1920'li yılların ilk çeyreğinde Amerika'da kullanılmaya başlanmış ve zamanla popüler bir egzersize geldiği dönüşmüştür. Pilates, vücudu fark etmeyi sağlayan ve geliştiren egzersiz metoduna verilen isimdir. Günlük yaşamda vücudun etkin kullanma biçimini öğretmekte ve yardımcı olmaktadır (Altıntaş, 2006).

Pilates metodu temelde vücut ve akıl birlikteliğinden oluşmaktadır. Bu metodun eski Yunan felsefesi ile fiziki aktivite yaklaşımlarını köken aldığı görülmektedir. Pilates metodu başlangıç olarak kontrol bilimi olarak adlandırılmıştır. Sonraki dönemlerde vücut, akıl ve gücün koordinasyonun birbirlerini tamamlanması şeklinde ifade edilmektedir. Pilates metodu, germe ve kuvvetlendirme egzersizlerini uygulayarak esnek ve güçlü bir vücut oluşturulmasıyla birlikte aklın güçlü olmasıyla vücut üzerinde kontrolün sağlanmasına yoğunlaşmaktadır. Pilates metodunun altı prensip üzerine kurulduğu görülmektedir. Bu prensipleri aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür:

1. Merkezleme,
2. Konsantrasyon,
3. Kontrol,
4. Kesinlik,
5. Nefes
6. Akıcılık.

Pilates egzersizleri ile denge gelişmekte, merkezleme ile eklemlerin üzerinde kilo yerleşimi dengeli olmakta, düzgün postür gelişmekte, karın ve bel kaslarının kuvvetlendirilmesinin yanında diyafragma kası iyi çalışmaktadır. Pilates egzersizleriyle doğuma kadar gebenin vücudu ideal olarak hazırlanmakta ve doğumun ardından annenin vücudunun toparlanmasında da önemli rol oynamaktadır (Aktan, 2015).

Pilates yalnızca belli hareketlerin rastgele seçilip yapıldığı egzersiz yaklaşımlarından değildir. Herkesin yapabileceği egzersizlerdendir. Fiziksel kuvveti, koordinasyonu ve esnekliği arttırdığı görülürken stresi azaltmakta, iyilik hali hissi ve mental odaklanmayı geliştirmekte zihinsel ve fiziksel

eğitimidir. Pilates egzersizlerinin fiziki, psikolojik ve motor fonksiyonlar üzerine olumlu etkileri bulunmaktadır (Karadenizli ve Kambur, 2016).

Yapılan araştırmalarda genel olarak pilates egzersiz metodu; esneklik, kuvvet, dayanıklılık, çeviklik ve hız gibi koordinatif motor becerilerinin üzerine etkisi incelenmektedir. Bunun yanında, vücut kontrolü, vücut farkındalığı ile doğru kas aktivasyonunu geliştirilmesi gibi konularda Pilates egzersiz metodunun etkilerinin incelendiği çalışmalara da rastlamak mümkündür (Şimşek ve Katırcı, 2011).

### **2.1.10 Fiziksel Uygunluk**

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre fiziki uygunluk kassal bir işin başarılı olarak yapılma yeteneğini ifade etmektedir. Kısaca fiziksel uygunluk kavramsal anlamda fiziki aktiviteleri başarılı yapabilme yeteneğidir (Tekelioğlu, 1999).

Fiziksel uygunluk hareketlerin doğru yapımı ve bireylerin mevcut kondisyon durumudur. Yüksek fiziki uygunluğu olan kişiler yorulmadan uzun süre hareket edebilmektedirler (Zorba, 2001). Özetle fiziksel uygunluk bireylerin çalışma kapasitesi olarak tanımlanır. Bu kapasite bireylerin dayanıklılığına, kuvvetine, koordinasyonuna, çabukluğuna ve bu faktörlerin bir arada çalışmalarına bağlıdır (Polat vd., 2003).

Günlük işleri dinç, canlı, uyanık ve yorgunluk duymadan, enerjik, neşeli ve beklenmeyen tehlikeleri karşılayabilecek yeterlilikte olma durumu fiziksel uygunluktur. Başka bir ifadeyle fiziksel uygunluk kassal ve kalp solunum dayanıklılığını, kas gücü, esneklik, sürat, çeviklik, reaksiyon zamanı, denge ve vücut kompozisyonu gibi parametreleri içermektedir. Bu özelliklerin bazılarının performans ile ilgili fiziksel uygunluk, bazılarınınsa sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk olarak adlandırıldığı görülmektedir (Akkoç, 2013).

Uygunluk komponentlerinin bir çoğu, çoğu sağlık parametreleriyle bağlantılıdır. Bir bireyin sağlıkla ilişkili uygunluğu beş temel komponentle tanımlanmaktadır (Çoban, 2014: 24-25):

1. Kassal komponent (patlayıcı kuvvet, güç, kassal endurans ve izometrik kuvvet)
2. Motor komponent (denge, çeviklik, hareketin hızı ve koordinasyon)

3. Kardiyorespiratuar komponent (submaksimal egzersiz kapasitesi, endurans, maksimal aerobik güç, akciğer fonksiyonu, kalp fonksiyonu, kan basıncı)
4. Morfolojik komponent (vücut kompozisyonu, boya göre vücut kitlesi, derialtı yağ dağılımı, kemik dansitesi, abdominal visseral yağ ve fleksibilitesi)
5. Metabolik komponent (insülin duyarlılığı, glukoz toleransı, lipoprotein metabolizması ve lipid vb.)

Klinik araştırmalara bakıldığında komponentlerin birçoğunun çeşitli kronik hastalıkların hazırlayıcısı şeklinde düşünöldüğü, sıkça risk faktörü olarak tanımlandığı görölmektedir (Çoban, 2014).

Özetle günümüzde insanların sağlığını koruması, iş hayatı ve günlük yaşamında etkin bir rol oynama bakımından, fiziksel aktivitenin önemine dikkat çekilir. Egzersiz ile fiziksel aktivite kişilerin kalp solunum dayanıklılığı ile beraberinde fiziki uygunluk düzeylerini artırarak, iskelet kas sisteminin gelişimini ve güçlenmesini sağlamaktadır. Fiziksel uygunluk sedanter yaşam sürelerine göre spor yapan gruplarda yüksek olması bazı çevrelerde tartışma konusu olmaktadır. Herkesin fiziksel uygunluğun iyi olmasının gerekliliğinden bahsedilir (Zorba, 1999).

### **2.1.11 Fiziksel Uygunluğun Bileşenleri**

Vücut Kompozisyonu: Vücut kompozisyonunun önemli fiziksel uygunluk parametrelerinden olduğu görölmektedir. Vücutta bulunan yağ dokularının fazla olması kişilerin çalışma kapasitelerini düşürmektedir. Ayrıca vücut ağırlığının fazla olması, hareket esnasında yapılan hareketlere ekstra olarak yük ilave eder (Kılıç, 2007). Bu durum, vücut ağırlığının boşlukta hareket etmesini gerektiren sprint ve uzun atlamada daha belirgin olduğu görölmektedir. Vücuttaki yağ oranı fazla olması dayanıklılık, sürat, denge, sıçrama ve çeviklik performansı ile ters orantılıdır, kas miktarındaki artış da, özellikle güç ve kuvvet gerektiren aktivitelerdeki performans ile doğru orantılı olduğu görölmektedir (Güler vd., 2007).

Vücut kompozisyonu kemik, yağ, kas hücreleri, bazı organik maddelerle hücre dışı sıvıların orantılı şekillerde bir araya gelmesinden meydana gelmektedir (Sönmez, 2006). 1992 yılında Wang vd. organizmayı; moleküler, atomik, hücresel, doku sistemi ve bütün vücut olmak üzere beş düzeye ayrılarak incelemiştir (Bknz. Şekil). Bu yaklaşımda, sınıflandırmadaki her düzeyde bulunan vücut bileşeni ölçülmeye çalışılmış, vücut kompozisyonuyla ilgili fikir sahibi olunmuştur.

Atomik düzey, total vücut kitlesinin % 98'i oksijen, hidrojen, karbon, nitrojen, fostor ve kalsiyum bileşiminden, %2'sinden daha azıysa geri kalan 44 elementten oluştuğu yaklaşımına dayanmaktadır. Bu düzeyde bileşimin saptanması durumunda kullanılan yöntemler, nötron aktivasyon analizi, bütün vücut potasyum sayımı (K40) ve dilüsyon tekniği olarak sıralanmaktadır. Nötron aktivasyon analizinde olgunun ölçümü esnasında iyonizan radyasyona maruz kalması sebebiyle bu yöntemin fazla kullanılmadığı görülmektedir (Eston vd., 2009).

Moleküler düzey, insan vücudundaki 100.000'den fazla kimyasal bileşiğin su, lipit, protein, mineral ve karbonhidratlardan oluşan beş temel gruba ayrılma yaklaşımına dayanmaktadır (Eston vd., 2009).

Vücut ağırlığının yaklaşık %40 iskelet kası, %10 kıkırdak, % 10 kemik, deri ve kirış, kalan %40'lık kısım da yağ depoları, iç salgı bezleri ve iç organlardan oluşmaktadır (Peker ve vd, 2000). Yağsız vücut dokusunda %70, yağ dokusunda %20 oranında su bulunmaktadır. Bu nedenle aynı ağırlıkta olan bireylerden obez olanlarda vücut sıvıları, obez olmayanlardan daha azdır. Bu sebeple vücut bileşimi değerlendirilmesinde sadece sıvı miktarıyla dağılımından ziyade yağ dokusu ve yağsız dokuyu da kapsayan üç kompartman modeli tanımlanır (Çoban, 2014):

1. Toplam Vücut Suyu: Yetişkinlerde vücudunun neredeyse %60'ı suyla doludur. Bu sıvının çoğunun hücrelerin içerisindeki intraselüler sıvı, 1/3'lük kısmınınsa hücre dışı alanlardaki ekstraselüler sıvı olduğu görülmektedir.
2. Yağsız Vücut Kütlesi: Yağsız vücut kitlesi, vücudun toplam kilosundan depo edilmiş olan yağ ağırlığının çıkartılmasıyla elde edilmektedir.

Bunlar; kemik, kas, sinir ile hücre dokusu yapısındadır ve diğer bileşiklerdeki esensiyal yağ dokularıdır.

3. Vücut Yağı: Vücutta bulunan depo yağlarının bütünü ifade etmektedir; kemik iliğinde, meme bezlerinde, merkezi sinir sisteminde ve organların yapısındaki elzem lipitler, kas lifleri ile kasların arasında, organların çevrelerinde ve deri altındadır. Erkeklerde depo yağ oranları %5-21, kadınlardaysa %9-23'dir .

Esneklik: Esneklik iki farklı yöntem ile ölçülmektedir. Bunlardan ilki doğrudan ölçümlerdir. Fleksiometre, gonyometre ve elektrogonyometre doğrudan ölçümlerde kullanılmaktadır. Diğeriyse dolaylı ölçümlerdir ve saha testleriyle uygulanmaktadır (Bayrakçı, 1997: 29). Otur-eriş testi, sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk testlerinin geniş gruplara uygulanması durumu yaygın olarak kullanılmaktadır (Werner vd., 1992: 194).

Esnekliği etkileyen faktörleri aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür (Bilim, 2013: 10);

1. Yaş ve cinsiyet
2. Harekete katılan kas grubunun sıcaklığı, genel vücut sıcaklığı ve ortam sıcaklığı
3. Merkezi sinir sisteminin durumu
4. Günün değişik saatleri (10.00-11.00 ve 16.00-17.00 saatleri arası en yüksek, sabah erken saatlerde en düşük)
5. Duygusal ve yorgunluk durumu olarak sıralanmaktadır (Şahin, 2006: 58).

Esneklik, bir eklem etrafındaki hareket serbestliğini ifade etmektedir. Esneklik durumunda bireysel farklılıklar, eklemi çevreleyen bağlar ve kasın esnekliği gibi fiziksel özelliklere bağlı olduğu görülmektedir (Günay vd., 2010). Dinamik ve statik olarak ikiye ayrılmaktadır. Statik esnekliğin eklemlerin etrafındaki hareket serbestliğini ifade ettiği görülmektedir ve gövdenin farklı yönlerde esnetilebilmesi söz konusudur. Dinamik esneklikse, eklemler tarafından yapılan hareketlere karşı koyma yeteneğini ifade etmektedir. Esneklik, hareketliliğin bir parçasıdır ve salt kas ile ilgilidir. Fiziksel uygunluk parametrelerinin diğerlerinin tersine yaş ilerledikçe azalmalar göstermektedir.



Esnekliğin olmama durumu, kaslar ve vücut için daha az hareket alanı anlamına gelmektedir. Tüm spor dallarında, yetenek gerektiren hareketlerin başarılabilmesi için belli derecelerde esnekliğe ihtiyaç duyulur. Esneklik, düzenli olarak yapılan antrenmanlar ile geliştirilmekte ve özellikle germe egzersizlerinin esneklik gelişimi durumunda önemli rolü vardır (Kızıllaşam 2006).

**Kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı:** Dayanıklılık bireylerin fiziki ve fizyolojik yorgunluğa dayanma gücünü ifade etmektedir. Organizmanın uzun süre devam eden sportif etkinliklerde yorgunluğa karşı koyma ve yüksek yoğunlukta olan yüklenmeleri uzun süre devam ettirme yeteneğidir. Dayanıklılık, organizmanın aerobik enerji üretilmesine bağlı olarak ortaya çıktığı görülen bir kondisyon özelliği olarak görülmektedir. Üç dakika ve daha uzun süre aralıksız olarak yapılan fiziksel aktivitelerde süreler uzadıkça tamamen aerobik enerji sistemi devreye girer (Şahin, 2007).

Kalp dolaşım sisteminin dayanıklılığı kassal dayanıklılığın ögesi olarak görülmektedir. Kalp, akciğer ve dolaşım sisteminin uzun süre yapılan orta ve yüksek şiddette yapılan aktiviteleri verimli olarak yapabilme yeteneğini ifade etmektedir (Kılıç, 2007: 15).

Fiziksel uygunluk için önemli gösterge kabul edilen ve kardiyovasküler sistem ile yakından ilgili olduğu görülen aerobik güç, özellikle sporcuların çalışmalarındaki kapasiteyi belirleyen önemli fizyolojik kriterler olarak sıralanmaktadır. Egzersizler esnasında bir dakika içinde tüketilebilen maksimal oksijen miktarı şeklinde ifade edilen aerobik güç, kardiyovasküler sistemin oksijenin çalışan kaslara ulaştırması ve burada hücrelerin oksijen alınıp enerji üretimi için kullanımına bağlıdır. Maksimum aerobik güce 15-17 yaşlarında ulaşıldığı görülür (Gökdemir vd., 2007: 45).

**Dayanıklılık:** Dayanıklılık sporcunun fiziksel ve psikolojik yorgunluğunun karşısında direnç gösterme yeteneğidir. Aerobik ile anaerobik metabolizmanın yeterliliğine dayanmayı ifade etmektedir. Kapasitesinin öncelikli olarak kardiyorespiratuar ve kassal parametrelerin ulaştığı değerlerle sınırlıdır. Yüzmek, koşmak, kürek çekmek, kano, bisiklet binmek, kayak mukavemet ve sürat patinajı gibi spor dallarında ölçülebilen sportif başarının temelini

oluşturmaktadır. Dayanıklılık gücünün her zaman belli bir hareket dizisi veya spor teknikleri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Muratlı, 2007). Dayanıklılığın kalitesi, solunum, sinir, kalp-dolaşım sistemleri ve psikolojik etkenler ile ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle dayanıklılık vücudun karşı direnç yetisini ifade etmektedir. Yorgunluk bu şekilde oluşmaktadır. Yapılan aktivite aynı şiddet içerisinde giderek zorlaşmakta ve sonuçta olanaksızlaşmaktadır (Dündar, 2003).

Kassal dayanıklılık kasın belli benzer hareketleri ve/veya gerilimleri kasın yorulmaksızın tekrarlayabilme yeteneği yada belirli süre içinde belirli bir gerilimi sürdürebilme yeteneğiyle ilişkilidir (Çolak, 2008). Kas gruplarının kullanılması dayanıklılık ve kuvveti daha az kullanılanlara nazaran oldukça fazla olduğu görülmektedir (Sevim, 2007: 135). Kassal dayanıklılığı değerlendirmelerinde kullanılan mekik, barfiks ve şınav gibi testlerde hareketlerin tekrar sayısına bakılmaktadır (Bilim, 2013: 11).

Kuvvet: Kuvvet ve güç kavramları çoğunlukla birbirlerinin yerine kullanılan iki kavramı ifade etmektedir. Her ikisinin de, fiziksel uygunluk için önemli olmasının karşısında kuvvet, gücün bir bileşeni olarak kabul edilmektedir. Kuvvet, kas veya kas gruplarının zorlanma yeteneğini ifade eder ve bütünüyle sporcunun taşıdığı ya da kaldırdığı ağırlıkla ölçülür. Güçse yalnızca kasın zorlanma derecelerinden ziyade, kasılabilme hızıyla ilgilidir. Kuvvet ve güç sporlarının, patlayıcı güç ve kısa süre gerektirdiği için spor branşlarının diğerlerinden daha farklı olduğu görülmektedir. Bu grubun içerisinde, çekiç, vücut geliştirme, disk, masa tenisi, gülle, halter ve 100 m yüzmek gibi spor branşları sayılmaktadır (Özdemir, 2010: 5).

Vücut geliştirme, güreş ve halter gibi kuvvet sporlarının birkaç saniyeden üç dakika kadar devam ettirilen yüksek yoğunluklarda ve süreklilik arz eden egzersizler şeklinde ifade edildiği görülmektedir. Bu sporlar genel olarak anaerobiktir. Egzersizler için gereken enerji kaynağının büyük çoğunluğu "ATP/CP" sistemi ve "anaerobik glikoz"de kullanılan glikojen adı verilen depolardan sağlanır (Turnagöl, 2012: 36).

Kas kuvveti, kas grubu ve/veya bir kasın uygulandığı maksimal kuvvet; kas dayanıklılığıysa belli bir hareketi tekrar edebilme özelliğini ifade etmektedir

(Orkunoğlu, 1990: 85). Kuvvet sporlarında verimi belirlediği görölen motorik özellikleri arasındadır. Genellikle bir dirence karşı koyabilme olarak tanımlanmaktadır. Kuvvet dayanıklılığı birçok defa ve devamlı tekrarlanan kasılmalarda kas sisteminin yorgunluğa karşı koyabilme yetisi olarak ifade edilmektedir (Dündar, 2003: 141).

Kuvvette 10-11 yaşlarına kadar cinsiyet farkı görülmez. Erkek ve kız çocuklarda 12 yaşından 19 yaşına gelene kadar vücut ağırlığının artmasına paralel olarak kas kuvveti de artış gösterir. Bununla beraber kas kuvveti bütün yaşlarda erkeklerde kızlardan daha çoktur. Kızlarda özellikle ergenlik döneminde vücut yağ yüzdesinin çok olması kas kuvvetinde cinsiyet farklılıklarını ortaya çıkarır. Ergenlikte cinsiyetlerin arasında kuvvet farkı hormonal değişimler ve testosteronla ilgilidir. Bunun yanında kızlarda kas hacminin vücut ağırlıklarının % 25-35'ini, erkeklerde % 40-45'ini oluşturması kuvvet farklılığına sebep olan etken olarak gösterilmektedir (Ünal, 2012).

Sürat: Sürat, sporda verimin belirlendiği motorsal yetilerden biri olarak görölmektedir. Diğer yetilere göre geliştirilmesi en sınırlı olan, genel olarak bireylerde kalıtsal gelen fizyolojik potansiyelin üzerine çalışılıp geliştirilebilen bir özelliktir. Sporun neredeyse her dalında başarılı olmak için farklı ölçülerde olsa da belli bir sürat düzeyine gereksinim duyulmaktadır. Sürat, motorik bir aksiyonu en kısa zamanda tamamlayabilme yetisine denir. Antrenman biliminde sürat; reaksiyon sürati, maksimum dönüşümsüz sürat, maksimum dönüşümlü sürat ile kuvvet sürati şeklinde incelenmektedir (Dündar, 2003).

Sürat ne kadar yüksek olursa hareket için süre o kadar kısa olacaktır. Süratin kuvvet, teknik, çabuk kuvvet ile çabuklukla yakından ilgisi bulunmaktadır. Bir kütleyi, bir kuvvetin etkilemesinin sonucunda doğmaktadır. Sürat toplamda; hareket hızı, hareket ve reaksiyon zamanından oluşmaktadır (Yüksel, 2002). Sürati etkileyen faktörleri aşağıdaki gibi sınıflandırmak mümkündür (Bilim, 2013: 15);

1. "Fizyolojik faktörler;
  - a) Sinir kas koordinasyonu
  - b) Cinsiyet hormonları

- c) Kas tipi ve gücü
  - d) VO2 maks
  - e) Laktik asit düzeyi
  - f) Hemoglobin-eritrosit konsantrasyonu
2. Antropometrik faktörler;
- a) Boy uzunluğu ve ağırlık
  - b) Adım uzunluğu ve frekansı
  - c) Vücut kompozisyonu (vücut yağ-kas ağırlığı ve yüzdesi)
3. Motor faktörler;
- a) Kas kuvveti ve dayanıklılığı
  - b) Esneklik
  - c) Hareketlilik
  - d) Koordinasyon yeteneğidir”.

Kişilerin sürat özelliğinin antropometrik, fizyolojik ve motor faktörlere bağlı olarak olgunlaşmayla doğrudan ilişkili bir durumdur. Bu sebeple sürat özelliği yaş ile beraber kademeli bir şekilde değişim gösterebilmektedir. En hızlı gelişimin 10 ile 13 yaşlarının arasında görüldüğü ve ergenlik döneminde sinirsel süreçlerin en üst düzeye ulaşmasıyla gelişimini tamamlayıp yetişkin değerlerine ulaşmaktadır (Bompa, 1999: 36).

Koordinasyon: Koordinasyon amaca yönelik hareketlerde iskelet kaslarıyla merkezi sinir sisteminin uyum içinde etkileşimi ve çalışmasını ifade etmektedir. Koordinasyonun kalitesinin ne denli iyi olduğu görülürse; hareket de amaca o denli kolay, kısa ve isabetli yoldan erişecektir, o denli az oksijen tüketilecek, dolayısıyla da o denli az enerji harcanacaktır (Muratlı, 2007).

Koordinasyon, amaca yönelik gerçekleştirilen bir harekette kuvvet, sürat, dayanıklılık ve esneklik yetileriyle beraber devamlı etkileşim halinde olduğu görülen karmaşık motorik bir özelliktir. Merkezi sinir sistemi ve iskelet kaslarının eş uyumuna bağlı bir yetidir. Kişilerin koordinasyon düzeyi birbirlerinden farklı hareketlerinin büyük dikkatle kısa vadede gerçekleştirebilme kapasitesine bağlı olduğu görülmektedir (Ünal, 2002: 36). Koordinasyon yetilerini aşağıdaki başlıklarda toplamak mümkündür:

- a) Durum değiştirme yetisi: Hareket sırasında karşılaşılan durumlara sinir kas sisteminin uygun yanıt verme yetisini ifade etmektedir.
- b) Oryantasyon yetisi: Vücutun kendisini çevreleyen dış dünyanın karşısında pozisyon belirleme yetisidir.
- c) Denge yetisi: Hareket halinde olan vücutun değişen durumlar karşısında dengesini koruyabilme yetisidir.
- d) Hareketin iletimi yetisi: Vücut ve vücut kısımlarının hareket sırasındaki yer değişim yetisidir.
- e) Hareketin elastikiyet yetisi: Hareket zamanında kas gerilimlerinin amaca uygun olarak işleme yetisidir.
- f) Hareketin akıcılığı: Hareket bölümlerinin arasında kesintisiz uyum gösterme yetisidir (Zorba, 2001: 49).

Denge: Denge, vücut pozisyonunda yaşanan değişimler veya vücutun ağırlık merkezinin değişmesinin sonucunda farklı kas gruplarının devreye girmesiyle vücutun istenen konuma getirilmesini ifade etmektedir (Kızılcı, 2010: 28). Fleishman motorsal dengenin farklı öğelerden oluştuğunu belirtmiştir (Bilim, 2013: 16).

- a) Statik denge: Vücutun dengesini belli bir pozisyonda sürdürme yeteneğini ifade etmektedir (örneğin planör duruşu).
- b) Dinamik denge: Hareket halinde denge sağlama yeteneğini ifade etmektedir (denge tahtasında yürümek gibi).
- c) Objeyle dengeleme: Bir araç yardımıyla hareketli veya hareketsiz durumlarda denge sağlama yeteneğini ifade etmektedir (lobut ve top gibi araçlar yardımıyla denge kurmak).

Günlük yaşamda motorsal dengeye aşırı pek ihtiyaç duyulmamaktadır. Ancak birçoğ spor dalı içerisinde denge performansını etkileyen önemli bir faktör olduğunu da belirtmek gerekir.

## 2.2 Fitness

Fitness kavramı sözlüklerde “sağlık ve uygunluk” olarak yer almaktadır. Türkçe’ye fitness olarak girmiştir ve fit olmak anlamına gelmektedir. Fit olmak orantılı olma ve ödeşme anlamlarına gelmektedir. Spor ve egzersiz ile

uğraşanların fit olmayı vücudun kuvvetli ve orantılı olmasını belirtmek için kullanmaktadırlar. Fit olan vücut sağlıklı ve orantılıdır. Hastalıkların karşısında dirençlidir. Kemik yapısı ve kaslar sağlamdır. Bütün organlar gerektiği gibi çalışmaktadır. Dolayısıyla fit vücudun daha iyi, sağlıklı ve uzun yaşadığını söylemek mümkündür. Fitness vücudun fiziki aktiviteleri sakatlık ve sıkıntı olmaksızın gerçekleştirebilme durumu şeklinde tarif edilmektedir. Birçok insanın günlük çalışma esnasında fiziksel aktiviteyle çok karşılaşmadığını belirtmek gerekir. Dengeli yapılan fitness programının günlük hayata dahil edilmesini rahatsızlık ve hastalık riskini azalttığı gibi çalışma yeteneğini de arttırdığı görülmüştür (Uz, 2015: 5).

Beden ve ruh sağlığı fitness ile düzene girmekte ve sağlıklı bir yaşam biçimini ortaya koymaktadır. Fiziksel fitness beraberinde (Güdül, 2008: 21):

1. Kardiovasküler dayanıklılığı
2. Kasal kuvvet ve dayanıklılığı ve
3. Esnekliği getirmektedir.

Fitness programlarındaki antrenman prensiplerinin kişilerin özellikle çalışma performanslarında büyük önem taşıdığı daha önceden belirtilmişti. Bunları aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür;

1. Antrenmanın etkisi
2. Sıklık
3. Yoğunluk
4. Süre
5. Özel antrenman
6. Yüklenme

Fitness programlarında antrenman sıklığı önem taşımaktadır. Fitness seviye koruma üç gün, fitness geliştirme en az üç, en fazla beş gün olması gerekir. Fitness yoğunluk kişilerin durumlarına göre ayarlanmalıdır (Güdül, 2008: 22).

### **2.2.1 Düzenli Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Faydaları**

Sağlıkla egzersiz birbirlerinden ayrılmaz bir ikiliye dönüşmüştür. Sağlıklı olmak için egzersizin temel amacının hareketsiz bir hayatın sebep olduğu fiziki ve organik bozuklukların önlenmesi ve/veya yavaşlatılması beden sağlığının

temelde fizyolojik kapasitesinin yükseltilmesi, fiziki uygunluk ve uzun yıllar sağlığın muhafaza edilmesi olarak sıralanabilir. Gelişmiş ülkelerde başlayarak egzersize karşı ilginin artışıındaki sebebi biyolojik bir dengeleme ihtiyacı olarak açıklanmaktadır (Peterson, 1998).

Fiziksel aktivite ile ilgili yapılan çalışmalarda aktivite yapma oranlarının fiziksel (uzaklık, yakınlık, ulaşılabilirlik ve olanaklar), kültürel (alışkanlık ve bakış açısı) ve sosyal çevreden (katılımcı sayısı, ulaşım, şehirleşme, eğitim düzeyi) etkilendiği görülmektedir. Serbest zamanı olanların olmayanlara göre şehirleşme oranlarının daha az bulunduğu yerlerde, bahçe ve park gibi rekreatif alanlara ulaşılabilirlikle ekonomik seviyenin yüksek olduğu yerlerde evli olmayan kadınların evli olanlara göre fiziksel aktivite yapma oranlarının pozitif bir şekilde değiştiği görülmüştür (Can vd., 2014).

### **2.2.2 Fiziksel Aktivite, Fiziksel Fitness ve Sağlık Arasındaki İlişki**

Hareketsizlik insan organizmasının üzerinde negatif etkiler oluşturduğu çok eski dönemlerden bu yana bilinir (Bıyıklı, 2007: 29). Sağlıklı olmak için sporun önemli olduğu, her geçen zamanda insanlar tarafından anlaşılmaktadır. Ayrıca spor yapan kitlenin devamlı arttığı da görülmektedir. İçinde yaşanılan ortama uyum sağlayan canlılar, düzen ve denge içerisinde yaşamlarını sürdürebilmektedirler (Karatosun, 2006).

Son dönemlerde fiziksel egzersizler ile ilgili katılım gittikçe artmaktadır. Egzersizlerin ruh ve beden sağlığının üzerindeki olumlu/pozitif etkilerinin ortaya konmasına bağlanabilmektedir. Hem psikolojik hem de fiziksel olarak insan sağlığında önemli yeri olduğu görülen egzersize uyum sağlama konusunda yoğunluğun, yüklenme süresinin ve özellikle de hücrenin aktüel performans düzeyinin önemli olduğu görülmektedir (Güdül, 2008: 6).

Egzersizin faydalarını iki etapta incelemek mümkündür. Egzersizin ilk başlarda faydası, günlük hayat kondisyonunu arttırma durumudur. Kondisyonun artışı, günlük hayattaki zorlanmalara (otobüse koşmak, merdiven çıkmak ve hızlı yürümek gibi) karşı insan vücudunun daha az yorulup; iş yapması sağlanmaktadır. Sonuçta egzersiz, kişilerin günlük işlerini kolaylıkla yapması ve yorulmadan tamamlamasını sağlamıştır (İrez, 2003 36).

Kişi belli bir program çerçevesinde yaptığı egzersizten sonra, egzersiz öncesinde ve sonrasında günlük işleri karşısında olumlu gelişmeler net olarak görülebilmektedir. Genel olarak fiziki aktivitelere katılımın, sağlık bakımından elde edilen yararların sürekliliğiyle yakından ilgilidir. Fiziki faydaların arasında, zindelleme kas direncinin artmasıyla şeker ve/veya kalp hastalıkları riskinin azalması sayılabilmektedir. Fiziksel etkinliklere katılmanın duygusal faydaları arasındaysa, öz güvenin artışı, kaygı ve stres yönetiminde ilerlemeyle vücut imgesi de dahil, kişilerin kendi ile ilgili sağlık kavramı geliştirmesi yer almaktadır. Özellikle yetişkinlerde spor ile rekreasyonel faaliyetlere katılımda ruh halinin üzerinde belli olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir.

Egzersizın ikinci faydası da tıbbi olanıdır. Kısaca fiziksel hastalık ve sakatlıkların oluşmasını önleme, geciktirme ve tedavisinde kullanılmasını ifade etmektedir. Bu hastalıklardan en önemlisinin temel oluşum sebebi hareket azlığına dayalı koroner kalp hastalıkları, damar rahatsızlıkları ve hipertansiyon gibi kardiovasküler hastalıklar grubudur (Güdül, 2008: 10)

Psikolojik yani motivasyon ve ruhsal durum, duygusal ve zihinsel faktörler yani zevk almak, stres atmak ve rahatlamak gibi durumlara göre fiziksel aktivite yapma oranlarının değişmesi, sigara içenler ve içmeyenlere nazaran egzersiz programlarını bırakmaya daha yatkın olmaları, yapılan aktivitelerle ilgili bilgi sahibi olmak ve aktivite yapma isteklerinin aktiviteye katılımlarının etkilendiği başlıca faktörler şeklinde sıralanmıştır (Karaca, 2008).

### **2.3 Narsisizm**

Narsisizm kavramı Yunan mitolojisinde “Narcissus” efsanesinden gelir. Bir efsaneye göre; “güzel bir peri kızı olan Echo’nun sevgisine karşılık vermediği için cezalandırılarak kendisinin göldeki yansımasına aşık olan Narkissos, sudaki yansımasına kavuşmak istediği, ancak yansımasına bir türlü dokunamadığı için gölün kenarında eriyip gitmiş, en sonunda da bir çiçeğe dönüşmüştür” (Behary, 2014). Bu mıtten hareket ederek psikoloji kuramcılarının ilgisini çektiği görülen narsisizmin kavramsallaştırma süreci içinde özellikle “psikanalitik kuramcılar” etkili olmuşlardır. Narsisizm ilk defa “İngiliz psikanalitik Havelock Ellis” tarafından “Narkissos” efsanesiyle ilişkilendirilmiştir ve kendi bedenine cinsel nesneye davrandığı gibi davranan



cinsel sapkınlığı nitelendirebilmek için kullanılmıştır. Ellis 1898 yılında yayınladığı makalesinde narsisizmin daha ziyade kadınlarda rastlanılan, kendisine aşırı hayran olma ve bu hayranlık ile meşgul olma durumları olduğunu vurgular. Daha sonraki dönemlerde “Nacke”, Ellis’in kavramını yorumlamıştır ve narsisizmi bir tarz cinsel sapkınlık olarak nitelendirmiştir, Sadger da narsisizmi psikanaliz sözlüğüne girmesine katkı sağlamıştır (Kızıltan, 2004).

### **2.3.1 Narsisizm kavramı**

Narsisizm kavramının genel bir tanımı yapmak zordur. Bu konuda akademik tartışmaların sürdüğü görülmektedir. Narsisizm, kişilerin kendini beğenmesi, değerli ve önemli hissetmesi, sevmesi, kendinden memnun olmasıyla yakından ilgilidir (Karaaziz, Atak, 2013). Özdeğer, benlik saygısı, kendilik değeri veya özsaygı şeklinde tanımlanan bu duyguların insanların kendi değeri ve değerliliğiyle ilgili hissettikleridir. Doğal olarak en fazla diğer insanlar ile kurulan ilişkilerde ortaya çıkmaktadır. Psikiyatri literatüründe narsisizm kavramı, libidonun kendiliğe yatırılması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu tanımda ruh içerisindeki yapıların kişilerin kendini sevme yönünde örgütlendiğini belirtmektedir. Bu ruhsal yapıların insanların kendini, diğer insanlarla dünyayı algılama ve değerlendirme biçimini etkilemektedir. Kendinden bilinçli ve/veya bilinçdışı beklentileri, hedefleri, amaçları insanların kendini nasıl değerlendirdiğini belirleyen temel öğelerdir (Özmen, 2006: 29).

Narsisizmde en önemli özellik, self'in (yani dış dünyada mevcut olan diğer nesnelere ayrı olarak yaşanan, algılanan fiziksel ve ruhsal, tüm bir bireyi kapsamaktadır) abartılı olarak öne çıkarılma durumu ve başkalarına karşı hissedilen ilginin azalmasını kapsamaktadır. Bilimsel anlamda bakıldığında narsisizmin; patolojik olarak incelenmesinin yanı sıra, normal narsisizmden bahsedildiği de görülür. Her insan bir dereceye kadar kendisine aşiktir ve bu hususta diğerlerinin kendine hak vermesini beklemektedir. Bununla birlikte benliğe verilen önem ve duyulan ilginin, psikiyatrik tedavi gerektiren biçimde yoğunlaşması, kişilik bozukluğu olarak patolojik narsisizmi ortaya çıkarır. Patolojik narsisistlerin, gerçekte kendilerini sevediklerini ve küçük gördüklerini de belirtmek gerekir (Timuroğlu ve İşcan, 2008)

Koşan (2015) narsisist kişilerin başlıca özelliklerini başka insanlardan hayranlık ve takdir beklemek, aşırı bencillik ve büyüklenme olduğunu belirtmektedir. Diğer taraftan narsisist bireyler başkalarına karşı empati ve ilgiden yoksundurlar. Narsisist bireylerin hayatlarından memnun kişilere yoğun haset beslemektedirler (Koşan, 2015).

### **2.3.2 Narsisizmin oluşumu**

İnsanlarda narsisizmin oluşması bebekliklerine kadar geriden başlamaktadır. Normal koşullar altında bebek tarafından doğumundan bir süre sonra kendinin anne ya da bakıcısından ayrı bir varlık olduğu gittikçe ayırt edilmeye başlanır. Bu sürecin sağlıklı olarak aşılma durumu annenin bebeğine yeterince sevgi ve güven vermesi gerekmektedir. Çocuğun güven ve sevgi ihtiyacı karşılanamadığı zaman gelişim ilkel seviyede takılarak, kendisini savunma amaçlı öfke yaşanmasına sebep olmaktadır (Masterson, 2006, : 17).

Psikodinamik (davranışların altındaki temel etkenlerin araştırılması) görüşlerine göre, çocukluk döneminde yaşanan; başarısızlık, korku ve bağımlılık ihtiyaçlarının ailenin yokluğu veya rahatsızlıklar sonucunda, eleştiri, ihmal ya da alayla karşılık görme durumu, patolojik narsisizmin gelişimine yol açar (Güleç ve Köroğlu, 1998).

### **2.3.3 Doğal bir gereksinim**

Narsisizm kavramının psikopatolojiyle ilişkilendirilmesi, normal olarak sağlıklı ve gelişmiş bir narsisizmin sağlıklı bir uyum için hayati olduğu görülmektedir (Masterson, 2006: 15). Narsisizm, birinin benlik saygısının yüksek olması, yaşamsal ihtiyaçları karşılayabilmesi için gerekmektedir. Bu açıdan doğal olarak insanların hepsinde narsisistik özellikler az da olsa olmak zorundadır. Narsisizm, bir kişilik bozukluğundan ziyade, kendisini koruma içgüdüsünün bencilliğinin libidinal bir tamamlayıcısı, her canlı varlığa haklı olarak atfedilecek bir özelliktir (Freud, 2007: 23).

Narsisizm ile öz saygının doğrusal bir ilişki gösterdiği bazı araştırmaların sonucunda ortaya konulmuştur. Sedikides vd. yaptıkları bir araştırmada narsisizmin kişilik özellikleri olarak; depresyon ile durumluk üzüntüyle negatif, yalnızlık ve durumluk yalnızlık ile negatif, durumluk ile öznel iyi-oluşla pozitif,

durumluk kaygıyla negatif ve nörotizm ile negatif olarak ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Diğer analizlerde narsisizm psikolojik sağlık ve öz-saygının arasında genel olarak doğru orantılı bir ilişki olduğunu görülmektedir. Sonuçta yüksek öz-saygıyla ilişkisi kurulan psikolojik sağlıklılık için narsisizmin faydalı olduğu görülmektedir (Hamedoğlu, 2009: 7-8).

#### **2.3.4 Besleme**

Narsisistlerin çevresinde bulunan insanlardan gelen, narsisizminin tasdik edilmesi, alkışlanması ve övülme desteklerine ihtiyaç duyulmaktadır ve bunun için de zor görevler üstlenmeye çalışılmaktadır. Uzun vadede gelecek olan başarıların yerine kısa sürede hemen kazanacağı takdir/alkış peşinde düşmektedirler (Buss ve Chiodo, 1991: 179).

Çoğu kişiler narsisistlerle ilgili kötü düşünceler taşıyorlar da, özellikle bu kişiler lider konumundaysa, izleyenlerin dalkavukluk yapıp; narsisist kişilerin narsisizmini sürekli besledikleri görülmektedir. Bu kişiler çevrelerinden devamlı aldıkları olumlu geri beslemeler ile narsisizminin doruklarına çıkabilmektedirler. Bir süre sonra söyledikleri her şeyin, yaptıkları her işin doğru gibi gelmeye başlayabildiği görülmektedir. Narsisist liderler sadece kendi içgörü ve gerçeklik algılarına güvenmektedirler. Bu sebeple kendi uzantıları gibi algılayabilecekleri ve bazen bir çapa vazifesi yapan, narsisist lideri gerçekten tanıyarak anlayabilecek bir arkadaşına, özellikle çalışma arkadaşına ihtiyaç duymaktadırlar. Gerçeklikle bağı kopan ancak uşağı "Sanço Panza" sayesinde devamlı facialardan kurtulan "Don Kişot" bu durumun klasik örneği olarak görülmektedir (Hamedoğlu, 2009: 10).

Kişilerin performansları arttıkça, konu ile ilgili gücü ve bağımsızlığı da artar (Erçetin, 1995: 60). Kazanıldığı görülen başarıların narsisistik yanları besleyebilmektedir. İnsanlar bu başarılarla bağlanıp kalan, devamlı eski başarılarıyla övünen yıkıcı narsisistik özellikler gösterme eğiliminde olabilmektedirler. Ancak bunun aksine bu başarılar katlanarak geliştirme açısından stratejiler izleyip; kabul gören narsisistik özellikler gösterme eğiliminde olabilmektedirler. Bu sebeplerle ister devamlı isterse eskide kalsın kazanılan başarıların bireylerin narsisizmini besleyebilecekleri görülmektedir.

### 2.3.5 Narsisist Davranışlar

Emmons (1987), narsisizm yapısı, uyumluluk dereceleriyle sınıflandırmakta dört farklı boyut tanımlamıştır. Bunlar, otorite/liderlik, kendisine hayranlık ve kendi ile ilgili olma, büyülenmecilik/ üstünlük ve hak iddia etme/ sömürücülük boyutları olarak sıralanmaktadır. Raskin ve Terry (1988), Emmons'un ortaya koyduğu unsurlardan bazıları, birden fazla kavramı ifade ettiğini belirtmişlerdir. Kendi yaptıkları çalışmaların neticesinde yedi faktörle tanımlanan bir yapıya ulaştıkları görülmüştür. Bunları aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür (Cihangiroğlu vd., 2015: 4):

1. Otorite: İddialılık, hakimiyet, liderlik, özgüven ve kritiklik.
2. Teşhircilik: Heyecan arama, gösteriş merakı, dışa dönüklük ve dürtüleri kontrol edememek.
3. Sömürücülük: Uyumsuzluk, düşmanlık, hoşgörü eksikliği ve başkalarına karşı ilgi.
4. Hak İddia Etme: Güce olan ihtiyaç, hırslı, baskın, düşman, kaba olma, öz kontrolle başkalarının karşısında tolerans eksikliği.
5. Kendisine Yeterlilik: Bağımsızlık, iddialılık, başarı ihtiyacı ve özgüven.
6. Üstünlük: Sosyal mevcudiyet, statü kapasitesi, özgüven ile narsisistik anlamda egoda şişkinlik.
7. Kendini Beğenme: Fiziki olarak çekici olduğuna inanma ve başkalarının da böyle düşündüğüne kendini inandırmak.

Yukarıda sayılan boyutların gelişmişlik derecelerinin narsisistik kişilerde farklılıklar gösterdiğini belirtmek gerekir. Bunun neticesinde toplumsal yaşamda ya da iş yaşamında, kişilik özelliklerinin birbirlerinden farklı olması gibi görülebilen, esasında narsisistik kişilik özellikleri olan kişilerle karşılaşmak muhtemeldir (Atay, 2010: 33).

### 2.3.6 Narsisizm türleri

Narsisizm türlerini aşağıdaki başlıklarda incelemek mümkündür:

Normal Narsisizm: Normal narsisizm, bireylerin kendi ve çevresinde bulunan diğer bireyler ile uyum sağlaması ve çevrelerinin beklentilerini karşılayabileceği duyguları hakimdir. Kişilerin kendisine verdiği özgüven ve değer hiçbir kuşku duyulmadan olabildiği kadar yüksekte olması ve başkaları tarafından yapılan eleştiri ya da olumsuz/olumlu etkilerin kişilerin özgüvenini olumsuz/negatif olarak etkileme gücü en aza indirildiği durumu ifade etmektedir. Kişiler çevresinde bulunan bireylerin onunla ilgili düşünce ve görüşleriyle beslenmenin yerine kendisi ile ilgili olan düşünce ve görüşlerine odaklanmakta ve özgüvenini böyle kabartarak doyurmaktadır (Karaaziz ve Atak, 2013: 46).

Kişilerin diğer kişiler tarafından beğenilme, sevilme ve takdir edilme gibi tepkiler alması her kişiyi mutlu etmektedir. İşte bu beklenti ya da ihtiyaçlar narsisistik ihtiyaçlardır. Bunlara bütün insanlar ihtiyaç duymaktadırlar. Ancak bu gereksinimlerin ifadesinin çoğunlukla olumsuz duygu yaşantılamalarına yol açabildiği görülmektedir. Açık bir şekilde ifade edilmese bile buradaki amaç çevre tarafından kendilerince hak ettiği değeri alabilme ve kabul görebilmektir. Bu ihtiyacın doyurulması için bireyler çok zaman harcamaktadır ve her şeyi yapmaya açık olabilmektedir. Bu çabadan sonra kendi tarafından hak ettiğine inandığı değeri ya da kabul edilme durumlarını yaşayamayan kişiler narsisistik anlamda yaralanma yaşayabilmektedirler. Bu incinmenin günlük yaşamdaki olayları ile hatta diğerlerine göre önemsiz görülebilen koşul ve durumlarda daha fazla yaşadığı görülmüştür (Özmen, 2006).

Patolojik Narsisizm: Patolojik narsisizmi olduğu görülen bireyler kendisinden tamamen emindirler ve başkalarının düşüncelerini de önemsemez bir tavır sergilemektedirler. Böyle davranmalarına karşın içsel süreç içinde tamamen başkalarının düşünceleri ile beslenmeye açıktırlar. Bu durumu yaşayan kişilerin dış görünüşlerinde abartılı özgüvenleri ve kendisinden emin tavırlarının tersine iç süreçlerde kendine güvenemeyen kişiler olduklarının göstergesi olduğunu söylemek mümkündür. Patolojik narsisizmde en önemli konu bireylerin tamamen dışarıdan gelen yorumlar ile beslenmeye muhtaç ve açık olmasıdır (Karaaziz ve Atak, 2013: 47).

Patolojik narsisizm tanımının ilk olarak "DSM III" tanı ölçütleri kitabında "American Psychiatric Association" 1994 yılında detaylandırılmıştır. Son çıkarılan "DSM V"te "Narsisistik Kişilik Bozukluğu (NKB)" şekilde ele alınıp incelenmiştir. DSM V'te "NKB" tanısı aşağıda bulunan semptomlardan en az beşinin karşılanması halinde konulabilmektedir (Torun, 2016: 14; (Köroğlu, 2013: 333-334):

1. Kendisinin çok önemli olduğu duygusunu taşıma
2. Sonsuz başarı, güç, güzellik, zeka ya da kusursuz sevgi düşlemleri üzerine kafa yorma
3. Özel ve benzeri bulunmaz biri olduğuna ve sadece özel ya da toplumsal durumu, düzeyi üstün kişilerin ve/veya kurumların kendisini anlayabileceğine veya sadece onlarla ilişki kurabileceğine inanma
4. Normalden çok beğenilmek isteme
5. Hak kazandığı duygusunu taşıma
6. Kişiler ile olan ilişkileri kendi çıkarı doğrultusunda kullanır, kendi hedeflerine ulaşabilmek adına diğer kişilerin zayıf taraflarını kullanma
7. Empati yapamaz ve karşı tarafın duygu ve arzularını anlama konusunda isteksiz olma
8. Genellikle başkalarını kıskanma veya başkalarının onu kıskandığını düşünme
9. Küstah ve kendini beğenmiş tutum ve davranışlar sergileme

## **3.BÖLÜM**

### **YÖNTEM**

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini ve veri toplama araçları ele alınmıştır.

#### **3.1.Araştırmanın Modeli**

Bu araştırmada, vücut geliştiren ve fitness yapan bireylerde sosyodemografik değişkenlere göre narsistik kişilik özelliklerini incelemek amacıyla, ilişkisel tarama modeli ve betimsel araştırma çeşidi olan kesitsel araştırma deseni kullanılmıştır. Kesitsel araştırma deseni tutum, beceri ve davranış gibi betimlenecek değişkenleri bir seferde ölçmeyi amaçlayan bir araştırma türü şeklinde tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, 2016).

#### **3.2.Evren ve Örneklem**

Bu araştırmada örneklem, olasılığa dayanmayan örnekleme çeşidi olan amaca dönük örnekleme ile seçilmiştir. Amaçsal örnekleme çeşidi yapılacak olan çalışmanın amacına göre veri açısından uygun, zengin durumların seçilmesi ve belli özelliklere sahip durumlar ile ilgili örneklemin seçilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, 2016).

Araştırmanın evrenini vücut geliştiren bireyler ile fitness yapan bireyler oluşturacaktır. 2019 yılı KKTC'nin Lefkoşa ilinde yaşayan amaca yönelik örneklemeyle seçilen 200 katılımcı araştırmanın örneklemini oluşturacaktır.

#### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Veri toplamak için kullanılacak anketler uygulanmaya hazır hale getirilip çalışma evreninde bulunan kişilere verilmiştir. Kişiler, kendilerine verilen

anketleri cevaplamaya başlamadan önce araştırmacı tarafından araştırmanın amacı, kapsamı ve anketlerin yanıtlanması ile ilgili bilgilendirilmişlerdir. Kişilerin veri toplama araçlarını içten ve samimi bir şekilde cevaplamalarını sağlamak amacıyla araştırmanın gizliliği ve sınırlılıkları belirtilmiştir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Sosyo-Demografik Bilgi Formu ve Beş Faktör Narsisizm Ölçeği-Kısa Form kullanılmıştır. Verilerin toplanması 2 blümnden oluşan bir anket formu ile yapılmıştır. Birinci bölümde Sosyo-Demografik Bilgi Formu, ikinci bölümde ise Beş Faktör Narsisizm Ölçeği-Kısa Form yer almaktadır. Kullanılan veri araçları ile ilgili bilgiler aşağıda sunulmuştur.

### **3.3.1. Sosyo demografik bilgi formu**

Katılımcıların Sosyo-Demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyo-Demografik formu kullanılmıştır.

Sosyo-Demografik formunda; araştırmacı tarafından geliştirilen, bireylerin kişisel özelliklerini belirleyen 13 soru yer almaktadır.

### **3.3.2. Beş faktör narsisizm ölçeği-kısa form**

Narsisizm boyutlarını ölçmek için Glover, Miller, Lynam, Crego ve Widiger tarafından 2012 yılında geliştirilen beş faktör narsisizm ölçeği Ekşi tarafından 2016 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. 15 alt boyut (onay arayıcılık, kibir, liderlik-otorite, güvensizlik, hak iddia etme, teşhircilik, sömürücölük, büyüklenme hayalleri, umursamazlık, duygudaşlık eksikliği, manipölatiflik, hayranlık ihtiyacı, tepkisel öfke-öfke, utanç, maceraperestlik) için dörder sorudan olmak üzere, toplam 60 sorudan oluşmaktadır. Puanlama her madde üzerinde seçenekler için 1 ile 5 arasında puan verilmek sureti ile yapılmaktadır. ölçeğin Türkiye'de yapılan geçerlik ve güvenilirliği Kardaş (2017) tarafından yapılmıştır ve Cronbach Alfa iç tutarlılık puanı 0, 87 olarak tespit edilmiştir. Kişilik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması (Atay, 2009) ve On Maddelik Kişilik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması (Atak, 2013) ile yapılan kriter geçerliliği sonucunda ,65 ( $p < ,01$ ) ilişki bulunmuştur.



### **3.4. Veri Toplama İşlemi**

Araştırmanın ulaşılabilir evrenini, KKTC'nin Lefkoşa ilinde yaşayan vücut geliştiren ile fitness yapan bireyler oluşturmaktadır. Çalışma Haziran-Temmuz 2019 tarihinde toplam bir ay süren bir uygulama ile gerçekleştirilmiştir

Araştırmanın evrenini oluşturan kişiler araştırmacı tarafından araştırmaya dahil edilme kriterleri hakkında bilgilendirilmişlerdir. Araştırma kriterlerine uyan ve çalışmaya gönüllü katılımcılara araştırmanın amacı hakkında Bilgilendirme Formu (Ek-1) verilmiş olup, çalışmaya katılımları için yazılı izinleri Aydınlatılmış Onam (Ek-2) alınmıştır.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırmanın veri tabanı SPSS 21 paket programında oluşturulmuş olup hatalı veya eksik kodlamalar temizlenmiştir. Araştırmaya katılanların kişisel özelliklerinin (cinsiyet, yaş grubu, vb.) belirlenmesi için frekans tabloları kullanılmıştır. Katılımcıların narsisizm ölçeğine vermiş oldukları yanıtları tespit etmek için alt ölçekler bazında her soruya vermiş oldukları puanlar için frekans tabloları ve alt ölçeklere ilişkin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri içeren tanımlayıcı istatistikler verilmiştir. Katılımcıların kişisel özelliklerine göre narsisizm ölçeğinden puanların karşılaştırılması için t testi (Student t test) ve Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

## 4.BÖLÜM

### BULGULAR

**Tablo 1.**

*Katılımcılara Ait Demografik Değişkenlerin Dağılımı*

		N	%
Cinsiyet	Kadın	103	52
	Erkek	97	48
	Toplam	200	100
Medeni Durum	Bekâr	39	20
	Evli	38	19
	Dul	35	18
	Boşanmış	41	21
	Diğer	47	24
	Toplam	200	100
Eğitim Düzeyi	Okumamış	39	20
	İlkokul	37	19
	Ortaokul	32	16
	Lise	41	21
	Üniversite-Lisansüstü	51	26
	Toplam	200	100
Gelir durumu	Gelir giderden az (Düşük)	59	30
	Gelir ile gider eşit (Orta)	70	35
	Gelir giderden çok (Yüksek)	71	36
	Toplam	200	100
Birlikte yaşanılan kişi	Yalnız yaşıyorum	42	21
	Ailemle	31	16
	Akrabalarımle	26	13
	Eşimle	35	18
	Arkadaşım ile birlikte	37	19
	Diğer	29	15
	Toplam	200	100

Sigara kullanma durumu	Evet	94	47
	Hayır	106	53
	Toplam	200	100
Uygulanan bir diyet programı olma durumu	Evet	110	55
	Hayır	90	45
	Toplam	200	100
Diyet önerisi veren kişi	Diyetisyen	29	26
	Doktor	22	20
	Spor danışmanı	21	19
	Medya	20	18
	Diğer	18	16
	Toplam	110	100
Vücut ağırlığından memnuniyet	Kilo sorunum yok	74	37
	Kilo vermek istiyorum	51	26
	Kilo almak istiyorum	75	38
	Toplam	200	100
İdeal vücut ağırlığınızı belirleme faktörü	Çevremdeki insanlara göre	37	19
	Vücut ağırlığımı ölçerek	46	23
	Spor danışmanlarına sorarak	40	20
	Doktor / Diyetisyen tavsiyesine göre	38	19
	Diğer	39	20
	Toplam	200	100
Vücut kas oranından memnuniyet	Hayır	89	45
	Evet	111	56
	Toplam	200	100
Vücut bileşimini (yağ, kas, su oranı) Ölçme durumu	Evet	58	29
	Hayır	75	38
	Bazen	67	34
	Toplam	200	100

Tablo 1’de görüldüğü gibi, katılımcıların %52’si kadın, %24’ü diğer medeni duruma sahip, %26’sı üniversite-lisansüstü mezunu, %36’si geliri giderinden fazla, %21’i yalnız yaşıyor, %53’ü sigara kullanıyor, %55’i uyguladığı bir diyet programı var, %26’sı diyetisyen tavsiyesi ile diyet yapmakta, %38’i kilo sorunu yok, %23’ü vücut ağırlığını ölçüyor, %56’sı vücut kas oranından memnun, %38’i Vücut bileşimini (yağ, kas, su oranı) ölçmediğini belirtmektedir.

**Tablo 2.***Narsisizm Ölçeğine Ait İfadelerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

	Kesinlikle katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Kesinlikle katılıyorum		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	Ort.	SS
1. Aşırı hırslı biriyimdir.	3	2	3	2	31	16	73	37	90	45	4,22	,87
2. Başkaları çok övündüğümü söylerler ama söylediğim her şey doğrudur.	4	2	5	3	34	17	83	42	74	37	4,09	,90
3. Liderlik yapmak benim için kolaydır.	2	1	8	4	31	16	93	47	66	33	4,07	,86
4. Birileri bana iyilik yaptığında, acaba benden ne istiyorlar diye merak ederim.	1	1	1	1	22	11	76	38	100	50	4,37	,74
5. Özel muamele görmeyi hak ediyorum.	3	2	6	3	33	17	90	45	68	34	4,07	,87
6. Başkalarını eğlendirmekten büyük zevk alırım.	2	1	7	4	46	23	77	39	68	34	4,01	,90
7. İlerlemek için insanlardan yararlanmak iyi bir şeydir.	4	2	11	6	34	17	87	44	64	32	3,98	,95
8. Sıklıkla ünlü olmak ile ilgili hayaller kurarım.	0	0	5	3	29	15	72	36	94	47	4,27	,80
9. İnsanlar beni yargıladığında, bunu hiç umursamam.	1	1	7	4	33	17	82	41	77	39	4,13	,85
10. Başkalarının ihtiyaçlarını konusunda kaygılanmam	2	1	4	2	30	15	78	39	86	43	4,21	,84
11. İnsanları manipüle etmede /kullanmada oldukça iyiyimdir.	2	1	7	4	28	14	65	33	98	49	4,25	,90
12. Kendimden emin olmak için sık sık başkalarının iltifatlarına ihtiyacın varmış gibi hissederim.	1	1	8	4	29	15	94	47	68	34	4,10	,83

13. Eleştirilmekten, o kadar nefret ederim ki, olduğunda öfkemi kontrol edemem.	4	2	8	4	32	16	64	32	92	46	4,16	,97
14. Bir şeyde başarısız olduğumu fark ettiğimde kendimi küçük düşmüş hissederim.	2	1	7	4	30	15	67	34	94	47	4,22	,90
15. Heyecan duymak için neredeyse her şeyi deneyebilirim.	2	1	6	3	34	17	77	39	81	41	4,14	,88
16. Başarılı olmak için inanılmaz bir motivasyonuna sahibim.	2	1	6	3	29	15	81	41	82	41	4,17	,86
17. Sadece kendi ayarımdaki insanlarla ilişki kurarım.	1	1	3	2	20	10	87	44	89	45	4,30	,75
18. Otorite pozisyonu alma konusunda kendimi rahat hissederim.	2	1	3	2	29	15	89	45	77	39	4,18	,81
19. Diğer insanların bana karşı dürüst olacaklarına inanırım.	97	49	74	37	23	12	5	3	1	1	1,69	,81
20. Kuralların başkaları için geçerli olduğu kadar benim için geçerli olduğunu düşünmüyorum.	1	1	5	3	51	26	73	37	70	35	4,03	,87
21. Başkaları tarafından fark edilmekten hoşlanırım.	3	2	3	2	39	20	69	35	86	43	4,16	,89
22. Kendi ilerlemem için insanları birer araç olarak kullanırım.	1	1	8	4	34	17	79	40	78	39	4,13	,87
23. Sık sık çok başarılı ve güçlü olacağıma dair hayaller kurarım.	2	1	5	3	20	10	72	36	101	51	4,32	,83
24. Başkalarının benim hakkımda ne düşündüğü gerçekten umursamam.	2	1	2	1	20	10	68	34	108	54	4,39	,79
25. Başkalarının dertlerini genelde fazla ilgi göstermem.	2	1	7	4	25	13	78	39	88	44	4,22	,87
26. İnsanları bir şeyler yaptırmak için yönlendirebilirim.	1	1	9	5	21	11	78	39	91	46	4,24	,85

27. Benlik duygum istikrarlıdır.	80	40	79	40	33	17	7	4	1	1	1,85	,86
28. Doğru muamele görmediğimde aşırı öfkelendiğim zamanlar olmuştur.	1	1	7	4	29	15	70	35	93	47	4,23	,86
29. Başkalarının önünde küçük düşürüldüğümde berbat hissederim.	1	1	5	3	29	15	76	38	89	45	4,23	,83
30. Gözü pek biriyimdir.	2	1	6	3	38	19	70	35	84	42	4,14	,90
31. Büyük biri olmayı arzularım.	1	1	5	3	32	16	86	43	76	38	4,16	,82
32. Benden daha aşağı kişilerle takılarak zamanımı boşa harcamam.	4	2	10	5	36	18	81	41	69	35	4,00	,95
33. İnsanlar genellikle benim liderliğimi ve otoritemi takip ederler.	1	1	6	3	32	16	69	35	92	46	4,22	,86
34. İnsanlara güvenme konusunda temkinliyimdir	3	2	1	1	24	12	83	42	89	45	4,27	,81
35. Adaletsiz gibi gözükebilir ancak ihtimam, imtiyaz ve ödül gibi ayrıcalıkları hak ediyorum.	2	1	2	1	26	13	79	40	91	46	4,27	,80
36. Bir parti ya da toplantıda en popüler kişi olmaktan hoşlanırım.	4	2	2	1	14	7	65	33	115	58	4,42	,83
37. Başarıya ulaşmak için bazen diğer insanları kullanmanız gerekir.	3	2	2	1	16	8	63	32	116	58	4,44	,81
38. Başarısıyla tanınmış biri olmayı nadiren hayal ederim.	114	57	63	32	15	8	5	3	3	2	1,60	,85
39. Başkalarının eleştirilerine karşı oldukça kayıtsızımdır.	4	2	1	1	24	12	71	36	100	50	4,31	,85
40. Sempati duygum zayıftır	2	1	2	1	24	12	73	37	99	50	4,32	,80
41. Eninde sonunda benim dediğim olur.	4	2	1	1	24	12	73	37	98	49	4,30	,85

42. Hayatta yeterince başarıya ulaşıp ulaşamayacağım hakkında kendimi oldukça güvensiz hissedirim.	5	3	4	2	29	15	71	36	91	46	4,20	,93
43. Hak ettiğim şeyi alamamak beni gerçekten çok öfkelenendir.	61	31	12	6	24	12	51	26	52	26	3,10	1,61
44. İnsanlar beni yargıladığında utanırım.	15	8	10	5	40	20	53	27	82	41	3,88	1,22
45. Heyecan verici bir şey yapmak için yaralanmayı göze alabilirim.	41	21	40	20	40	20	36	18	43	22	3,00	1,44
46. Başarılı olmaya motiveyimdir.	46	23	35	18	38	19	33	17	48	24	3,01	1,49
47. Üstün bir insanım.	39	20	32	16	49	25	39	20	41	21	3,06	1,40
48. Çoğu durumda sorumluluk almaya eğilimliyimdir.	48	24	33	17	38	19	35	18	46	23	2,99	1,49
49. Sık sık diğerlerinin bana gerçeğin tamamını söylemediğini düşünürüm.	34	17	42	21	38	19	45	23	41	21	3,08	1,39
50. Özel muamele görmeyi hak ettiğime inanırım.	42	21	45	23	45	23	38	19	30	15	2,84	1,36
51. İnsanları eğlendirmeye bayılırım.	37	19	50	25	43	22	36	18	34	17	2,90	1,36
52. Kendi hedeflerime ulaşmada diğerlerini kullanmaya istekliyimdir	37	19	50	25	38	19	30	15	45	23	2,98	1,43
53. Bir gün benim adımla insanların çoğunun bileceğine inanıyorum.	31	16	42	21	27	14	49	25	51	26	3,24	1,43
54. Başkalarının benim hakkımdaki görüşlerini çok az umurumdadır	38	19	46	23	36	18	32	16	48	24	3,03	1,46
55. Başkalarının acıları beni üzmez.	44	22	38	19	44	22	39	20	35	18	2,91	1,40
56. İnsanlara istediklerimi yaptırmam kolaydır.	40	20	43	22	41	21	37	19	39	20	2,96	1,41
57. Keşke başkalarının benim hakkımdaki düşüncelerini bu kadar umurumda olmasaydı	44	22	35	18	37	19	40	20	44	22	3,02	1,46

58. İnsanlar bana saygısızlık ettiğinde tepem atar.	44	22	43	22	42	21	35	18	36	18	2,88	1,41
59. Başkalarının önünde bir hata yaparsam kendimi aptal gibi hissederim.	35	18	29	15	42	21	55	28	39	20	3,17	1,37
60. Riskli ya da tehlikeli şeyler yapmaktan hoşlanırım.	35	18	40	20	43	22	43	22	39	20	3,05	1,38

Tablo 2’de katılımcıların narsisizm ölçeği maddelerine verdikleri yanıtların ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Narsisizm ölçek maddelerine ait ortalama ve standart sapma değerleri incelendiğinde, en düşük ( $1,6\pm 0,85$ ) ortalamaya sahip ifadenin “Başarıyla tanınmış biri olmayı nadiren hayal ederim” ifadesi ve en yüksek ( $4,44\pm 0,81$ ) ortalamaya sahip ifadenin “Başarıya ulaşmak için bazen diğer insanları kullanmanız gerekir.” ifadesi olduğu tespit edilmiştir.

### Tablo 3.

#### *Vücut Geliştiren ve Fitness Yapan Katılımcıların Narsisizm Puanlarının Karşılaştırılması*

		N	Ort.	Std. Sapma	t	p
Kırılgan	Vücut geliştiren	100	10,87	1,50	1,049	0,295
Narsisizm	Fitness yapan	100	10,66	1,29		
Büyüklenmeci	Vücut geliştiren	100	46,28	5,06	1,661	0,098
Narsisizm	Fitness yapan	100	45,06	5,33		
Narsisizm	Vücut geliştiren	100	57,15	6,25	1,622	0,106
	Fitness yapan	100	55,72	6,20		

Tablo 3’e göre, vücut geliştiren ve fitness yapan katılımcıların kırılgan narsisizm puanı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır



( $t=1,049$ ;  $p=0,295 > 0,05$ ). Bu durum vücut geliştiren ve fitness yapan katılımcıların kırılğan narsisizm puanının birbirine eş değer olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Vücut geliştiren ve fitness yapan katılımcıların büyüklenmeci narsisizm puanı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t=1,661$ ;  $p=0,098 > 0,05$ ). Bu durum vücut geliştiren ve fitness yapan katılımcıların büyüklenmeci narsisizm puanının birbirine eş değer olduğu şeklinde değerlendirilebilir. Vücut geliştiren ve fitness yapan katılımcıların narsisizm puanı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t=1,622$ ;  $p=0,106 > 0,05$ ). Bu durum vücut geliştiren ve fitness yapan katılımcıların narsisizm puanının birbirine eş değer olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

**Tablo 4.**

*Kadın ve Erkek Katılımcıların Narsisizm Puanlarının Karşılaştırılması*

		N	Ort.	Std. Sapma	T	P
Kırılğan Narsisizm	Kadın	103	10,80	1,47	0,336	0,738
	Erkek	97	10,73	1,33		
Büyüklenmeci Narsisizm	Kadın	103	45,58	5,29	-0,250	0,803
	Erkek	97	45,76	5,17		
Narsisizm	Kadın	103	56,37	6,36	-0,134	0,894
	Erkek	97	56,49	6,16		

Tablo 4'e göre kadın ve erkek katılımcıların kırılğan narsisizm puanı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t=0,336$ ;  $p=0,738 > 0,05$ ). Bu durum kadın ve erkek katılımcıların kırılğan narsisizm puanının birbirine eş değer olduğu şeklinde değerlendirilebilir. Kadın ve erkek katılımcıların büyüklenmeci narsisizm puanı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t=-0,250$ ;  $p=0,803 > 0,05$ ). Bu durum kadın ve erkek

katılımcıların büyüklenmeci narsisizm puanının birbirine eş değer olduğu şeklinde değerlendirilebilir. Kadın ve erkek katılımcıların narsisizm puanı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t=-0,134$ ;  $p=0,894 > 0,05$ ). Bu durum kadın ve erkek katılımcıların narsisizm puanının birbirine eş değer olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

**Tablo 5.**

*Katılımcıların Narsisizm Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

		N	Ort.	Std. Sapma
Kırılgan narsisizm	Bekâr	39	10,88	1,11
	Evli	38	10,78	1,67
	Dul	35	10,89	1,48
	Boşanmış	41	10,60	1,40
	Diğer	47	10,72	1,35
	Toplam	200	10,77	1,40
Büyüklenmeci narsisizm	Bekâr	39	45,83	4,89
	Evli	38	45,56	4,96
	Dul	35	45,81	6,70
	Boşanmış	41	45,45	4,98
	Diğer	47	45,70	4,83
	Toplam	200	45,67	5,22
Narsisizm	Bekâr	39	56,71	5,69
	Evli	38	56,34	6,37
	Dul	35	56,69	7,76
	Boşanmış	41	56,04	6,00
	Diğer	47	56,41	5,78
	Toplam	200	56,43	6,25

Tablo 5’de görüldüğü üzere, Kırılgan Narsisizm puanının medeni durum ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 10,89 ile medeni durumu dul olan katılımcılara ait olduğu, en düşük ortalamasının 10,60 ile boşanmış katılımcılara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Büyükleme Narsisizm puanının medeni durum ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 45,83 ile medeni durumu bekâr olan katılımcılara ait olduğu, en düşük ortalamasının 45,45 ile boşanmış katılımcılara sahip olduğu tespit edilmiştir. Narsisizm medeni durum puanının ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 56,71 ile medeni durumu bekâr olan katılımcılara ait olduğu, en düşük ortalamasının 56,04 ile boşanmış katılımcılara sahip olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 6.**

*Katılımcıların Narsisizm Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması*

		Kareler		Kareler			
		Toplamı	sd	Ortalaması	F	P	
Kırılgan Narsisizm	Gruplar Arası	2,275	4	0,569	0,286	0,887	
	Gruplar İçi	387,235	195	1,986			
	Toplam	389,510	199				
Büyükleme Narsisizm	Gruplar Arası	4,267	4	1,067	0,038	0,997	
	Gruplar İçi	5413,538	195	27,762			
	Toplam	5417,805	199				
Narsisizm	Gruplar Arası	11,964	4	2,991	0,075	0,990	
	Gruplar İçi	7760,278	195	39,796			
	Toplam	7772,242	199				

Tablo 6’ya göre, farklı medeni duruma sahip katılımcıların kırılıg narsisizm puanı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (F=0,286; p=0,887> 0,05). Bu durum farklı medeni duruma sahip katılımcıların kırılıg narsisizm puanının birbirine eş değer olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Farklı medeni duruma sahip katılımcıların büyüklenmeci narsisizm puanı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F=0,038$ ;  $p=0,997 > 0,05$ ). Bu durum farklı medeni duruma sahip katılımcıların büyüklenmeci narsisizm puanının birbirine eş değer olduğu şeklinde değerlendirilebilir. Farklı medeni duruma sahip katılımcıların narsisizm puanı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F=-0,075$ ;  $p=0,990 > 0,05$ ). Bu durum farklı medeni duruma sahip katılımcıların narsisizm puanının birbirine eş değer olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

**Tablo 7.**

*Katılımcıların Narsisizm Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

		N	Ort.	Std. Sapma
Kırılğan Narsisizm	Okumamış	39	11,06	1,42
	İlkokul	37	10,70	1,21
	Ortaokul	32	10,63	1,31
	Lise	41	10,85	1,59
	Üniversite-Lisansüstü	51	10,61	1,41
	Toplam	200	10,77	1,40
Büyüklenmeci Narsisizm	Okumamış	39	46,42	5,37
	İlkokul	37	45,88	4,87
	Ortaokul	32	44,84	5,00
	Lise	41	45,77	4,71
	Üniversite-Lisansüstü	51	45,37	5,93
	Toplam	200	45,67	5,22
Narsisizm	Okumamış	39	57,47	6,42
	İlkokul	37	56,58	5,66
	Ortaokul	32	55,48	6,02
	Lise	41	56,62	6,04
	Üniversite-Lisansüstü	51	55,98	6,91
	Toplam	200	56,43	6,25

Tablo 7’de görüldüğü üzere, Kırılğan Narsisizm puanının eğitim durumu ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 11,06 ile okumamış

olan katılımcılara ait olduğu, en düşük ortalamanın 10,61 ile üniversite-lisansüstü mezunu katılımcılara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Büyükleme Narsisizm puanının eğitim durumu ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 46,42 ile okumamış olan katılımcılara ait olduğu, en düşük ortalamasının 44,84 ile ortaokul mezunu katılımcılara sahip olduğu tespit edilmiştir. Narsisizm eğitim durumu puanının ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 57,47 ile okumamış olan katılımcılara ait olduğu, en düşük ortalamasının 55,48 ile ortaokul mezunu katılımcılara sahip olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 8.**

*Katılımcıların Narsisizm Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması*

		Kareler		Kareler		
		Toplamı	sd	Ortalaması	F	P
Kırılgan	Gruplar Arası	5,583	4	1,396	0,709	0,587
Narsisizm	Gruplar İçi	383,927	195	1,969		
	Toplam	389,510	199			
Büyükleme	Gruplar Arası	50,249	4	12,562	0,456	0,768
Narsisizm	Gruplar İçi	5367,556	195	27,526		
	Toplam	5417,805	199			
Narsisizm	Gruplar Arası	84,422	4	21,106	0,535	0,710
	Gruplar İçi	7687,820	195	39,425		
	Toplam	7772,242	199			

Tablo 8'e göre, farklı eğitim durumuna sahip katılımcıların kırılıg narsisizm puanı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F=0,709$ ;  $p=0,587 > 0,05$ ). Bu durum farklı eğitim durumuna sahip katılımcıların kırılıg narsisizm puanının birbirine eş değer olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Farklı eğitim durumuna sahip katılımcıların büyükleme narsisizm puanı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F=0,456$ ;  $p=0,768 > 0,05$ ). Bu durum farklı eğitim durumuna sahip katılımcıların büyükleme

narsisizm puanının birbirine eş değer olduğu şeklinde değerlendirilebilir. Farklı eğitim durumuna sahip katılımcıların narsisizm puanı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F=0,535$ ;  $p=0,710 > 0,05$ ). Bu durum farklı eğitim durumuna sahip katılımcıların narsisizm puanının birbirine eş değer olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

**Tablo 9.**

*Katılımcıların Narsisizm Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

		N	Ort.	Std. Sapma
Kırılgan Narsisizm	Gelir giderden az (Düşük)	59	10,68	1,47
	Gelir ile gider eşit (Orta)	70	10,90	1,34
	Gelir giderden çok (Yüksek)	71	10,71	1,41
	Toplam	200	10,77	1,40
Büyüklenmeci Narsisizm	Gelir giderden az (Düşük)	59	45,27	5,15
	Gelir ile gider eşit (Orta)	70	45,86	5,52
	Gelir giderden çok (Yüksek)	71	45,80	5,02
	Toplam	200	45,67	5,22
Narsisizm	Gelir giderden az (Düşük)	59	55,95	6,32
	Gelir ile gider eşit (Orta)	70	56,76	6,42
	Gelir giderden çok (Yüksek)	71	56,51	6,08
	Toplam	200	56,43	6,25

Tablo 9'da görüldüğü üzere, Kırılgan Narsisizm puanının gelir durumu ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 10,71 ile geliri giderden çok olan katılımcılara ait olduğu, en düşük ortalamasının 10,68 ile geliri giderden az olan katılımcılara sahip olduğu tespit edilmiştir. Büyüklenmeci Narsisizm puanının gelir durumu ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 45,86 ile geliri gidere eşit olan katılımcılara ait olduğu, en düşük ortalamasının 45,27 ile ortaokul mezunu katılımcılara sahip olduğu tespit

edilmiştir. Narsisizm gelir durumu puanının ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 56,76 ile geliri gidere eşit olan katılımcılara ait olduğu, en düşük ortalamasının 55,91 ile ortaokul mezunu katılımcılara sahip olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 10.**

*Katılımcıların Narsisizm Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması*

		Kareler		Kareler		
		Toplamı	df	Ortalaması	F	P
Kırılğan	Gruplar Arası	1,955	2	,978	0,497	0,609
Narsisizm	Gruplar İçi	387,555	197	1,967		
	Toplam	389,510	199			
Büyüklemececi	Gruplar Arası	13,112	2	6,556	0,239	0,788
Narsisizm	Gruplar İçi	5404,693	197	27,435		
	Toplam	5417,805	199			
Narsisizm	Gruplar Arası	21,719	2	10,859	0,276	0,759
	Gruplar İçi	7750,523	197	39,343		
	Toplam	7772,242	199			

Tablo 10'a göre, farklı gelir durumuna sahip katılımcıların kırılğan narsisizm puanı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F=0,286$ ;  $p=0,887 > 0,05$ ). Bu durum farklı gelir durumuna sahip katılımcıların kırılğan narsisizm puanının birbirine eş değer olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Farklı gelir durumuna sahip katılımcıların büyüklemececi narsisizm puanı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F=0,038$ ;  $p=0,997 > 0,05$ ). Bu durum farklı gelir durumuna sahip katılımcıların büyüklemececi narsisizm puanının birbirine eş değer olduğu şeklinde değerlendirilebilir. Farklı gelir durumuna sahip katılımcıların narsisizm puanı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F=-0,075$ ;  $p=0,990 > 0,05$ ). Bu durum farklı gelir durumuna sahip katılımcıların narsisizm puanının birbirine eş değer olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

**Tablo 11.**

*Katılımcıların Narsisizm Puanlarının Birlikte Yaşanılan Kişi Değişkenine Göre Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri*

		N	Ort.	Std. Sapma
Kırılğan Narsisizm	Yalnız yaşıyorum	42	10,40	1,44
	Ailemle	31	11,02	1,35
	Akrabalarımle	26	11,04	1,14
	Eşimle	35	10,66	1,41
	Arkadaşım ile birlikte	37	10,80	1,68
	Diğer	29	10,84	1,16
	Toplam	200	10,77	1,40
Büyüklemececi Narsisizm	Yalnız yaşıyorum	42	43,55	5,81
	Ailemle	31	47,63	3,88
	Akrabalarımle	26	46,43	5,80
	Eşimle	35	44,36	4,41
	Arkadaşım ile birlikte	37	46,43	5,59
	Diğer	29	46,53	4,35
	Toplam	200	45,67	5,22
Narsisizm	Yalnız yaşıyorum	42	53,96	6,94
	Ailemle	31	58,65	4,81
	Akrabalarımle	26	57,47	6,68
	Eşimle	35	55,03	5,41
	Arkadaşım ile birlikte	37	57,23	6,93
	Diğer	29	57,38	5,02
	Toplam	200	56,43	6,25

Tablo 11’de görüldüğü üzere, Kırılğan Narsisizm puanının birlikte yaşanılan kişi değişkenine göre ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 11,04 ile akrabaları ile yaşayan katılımcılara ait olduğu, en düşük ortalamasının 10,66 ile eşi ile yaşayan katılımcılara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Büyüklemececi Narsisizm puanının gelir durumu ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 47,63 ile ailesi ile yaşayan katılımcılara ait olduğu, en düşük ortalamasının 43,55 ile yalnız yaşayan katılımcılara sahip olduğu tespit edilmiştir. Narsisizm gelir durumu puanının ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 58,65 ile ailesi ile yaşayan



katılımcılara ait olduğu, en düşük ortalamanın 53,96 ile yalnız yaşayan katılımcılara sahip olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 12.**

*Katılımcıların Narsisizm Puanlarının Birlikte Yaşanılan Kişi Değişkenine Göre Karşılaştırılması*

		Kareler		Kareler		Grup	
		Toplamı	sd	Ortalaması	F	p	Farkları
Kırılgan Narsisizm	Gruplar	10,073	5	2,015	1,030	0,401	
	Arası						
	Gruplar	379,436	194	1,956			
	İçi						
	Toplam	389,510	199				
Büyükenmeci Narsisizm	Gruplar	424,693	5	84,939	3,300	0,007	Ailemle >
	Arası						Yalnız
	Gruplar	4993,112	194	25,738			yaşıyorum
	İçi						
	Toplam	5417,805	199				
Narsisizm	Gruplar	556,531	5	111,306	2,993	0,013	Ailemle >
	Arası						Yalnız
	Gruplar	7215,711	194	37,194			yaşıyorum
	İçi						
	Toplam	7772,242	199				

Tablo 12'ye göre, farklı kişilerle yaşayan katılımcıların kırılğan narsisizm puanı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F=1,030$ ;  $p=0,401 > 0,05$ ). Bu durum farklı kişilerle yaşayan katılımcıların kırılğan narsisizm puanının birbirine eş değer olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Farklı kişilerle yaşayan katılımcıların büyükenmeci narsisizm puanı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=3,300$ ;  $p=0,007 < 0,05$ ). Bu durum ailesi ile yaşayan katılımcıların büyükenmeci narsizm puanının yalnız yaşayan katılımcılardan yüksek olduğu şeklinde değerlendirilebilir. Farklı kişilerle yaşayan katılımcıların narsisizm puanı arasındaki fark istatistiksel

olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=2,993$ ;  $p=0,013 < 0,05$ ). Bu durum ailesi ile yaşayan katılımcıların narsisizm puanının yalnız yaşayan katılımcılardan yüksek olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu araştırmada, vücut geliştiren ve fitness yapan bireylerde sosyodemografik değişkenlere göre narsisistik kişilik özellikleri incelenmiştir. Çalışmada ayrıca vücut geliştiren ve fitness yapan bireylerin narsisizm düzeylerinin karşılaştırması yapılmıştır.

Vücut geliştirme ve fitness spor dallarına yönelik ilgi günden güne artmaktadır. Bu spor dalları ile ilgilenen bireylerin daha kaslı, daha büyük ve güçlü bir fiziksel yapı elde etmeyi istemelerinin yanında daha estetik bir vücut biçimi oluşturma amacı ile bu spor dalları ile ilgilendikleri düşünülmektedir (Miller ve Mesagno, 2014). İnsanlar daha güzel görünmeyi ve fit bir vücut biçimine sahip olabilmeyi arzulamakta ve bunun için çaba göstermektedirler (Karaçam, 2015). Literatür incelendiğinde vücut geliştirme ve fitness sporları ile ilgilenen kişilerin dış görünüşlerine önem verdiğini ve iyi bir dış görünüme sahip olmak için uğraştıklarını göstermektedir (Tazegül ve Güven, 2015). Günümüzde kadın için genelde yağsız ve zayıf beden şekli, erkek için ise kaslı ayrıca yapılı beden şekli ideal beden şekli olarak algılanmaktadır. Oluşan bu algıdan dolayı vücut geliştirme ve fitness sosyal statüsünü yükseltmek isteyen özellikle de genç erkek ve kadınların hedef spor dalları olmaktadır (Coşkun, 2011). Vücut geliştirme, fitness vb. spor dalları, bireyin fiziksel ve bedensel bütünlüğüne, gelişimine katkıda bulunarak kişinin kendisini daha olumlu algılayıp değerlendirmesini sağlamaktadır (Kealy ve Rasmussen, 2012). Spor yaparak güzel ve estetik bir görünüme kavuşan bireyin, kendini algılaması ve değerlendirmesi spor yapmayan bireylerden daha farklı olmaktadır. Ortaya çıkan bu farklılığın en önemli nedenlerinden biri, sporun narsisistik kişiliği etkilemesinden kaynaklanmaktadır (Karademir, Türkçapar, Ulucan ve Bahadır, 2013). Vücut geliştirme ve fitness sporuyla birlikte vücudun

kuvvetlenmesi, gelişmesi, kondisyon seviyesinin artması, estetik ve esnekliğinin daha ileri derecelere getirilmesiyle birlikte bireylerde narsisist duyguların gelişebildiği görülmektedir. Bu duyguların gelişmesinin temel nedeni; kişinin spor sayesinde yaşadığı toplumun standardının üzerinde bir dış görünüme sahip olması ve sahip olduğu bu görünüm sayesinde kendine güveninin ve saygısının artması şeklinde değerlendirilmektedir (Foster, Shorter ve Griffiths, 2015). Araştırmalar, vücut geliştirme ve fitness ile ilgilenen sporcuların takıntılı olacak şekilde dış görünüşleri ile ilgilendiklerini ve buna bağlı bu düşünce yapısının kişilerin narsisistik özelliklerinin gelişiminde yordayıcı etken olabileceği düşünülebilir (Tatlises, 2016).

Back ve arkadaşları (2010), Vazire ve arkadaşları (2008), Buffardi ve Campbell (2008), bireyin normalden fazla olacak şekilde fiziksel görünümüyle ilgilenmesinin narsisistik davranışları artırabileceğini ifade etmektedir. Tazegül ve Güven'in (2015) vücut geliştirme ve fitness sporcuları ile farklı spor dallarındaki sporcuların ve spor yapmayan kişilerin narsisizm seviyelerini karşılaştırmak amacı ile yapmış oldukları bir çalışmada vücut geliştirme ve fitness sporu ile uğraşan bireylerin narsisistik özelliklerinin diğer gruplardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Carroll (1989) tarafından yapılan bir çalışmada vücut geliştirme ve fitness sporu yapan sporcuların, narsisizm envanterinden almış olduğu puanın atletizm yapanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya konmuştur. Bu sonuç vücut geliştirme sporu ile ilgilenen sporcuların narsisistik özelliklerinin diğer spor dalları ile ilgilenen sporculardan daha fazla olduğunun göstergesi şeklinde bildirilmektedir.

Narsisistik kişilik özellikleri taşıyan bireyler, kendilerini fiziksel ve ruhsal açıdan oldukça fazla beğenen, üstte gören, sürekli olarak beğeni ve onay bekleyen, buldukları ortamlarda ayrıcalıklı bir ilgi göreceklarını ve üstün bir yeri hak ettiklerini düşünen bireyler olarak tanımlanırlar (Ray, Demirkol ve Tamam, 2012). Dolayısıyla bu denli yoğun narsisistik beklentiler sonucunda hayal kırıklıkları ve incinmelerin de sık olması kaçınılmazdır (Erdoğan, 2014). Narsisizm genel olarak birey için yıkıcı olsa da kimi zaman özellikle de sporcu bireylerin performanslarını olumlu yönde etki edebilmektedir (Santarnecchi ve Déttore, 2012). Narsisist sporcuların kendilerini değerli ve önemli hissetmeleri, başkalarına üstünlüklerini sergileyebilme ve üstünlük sergiledikleri kişilerin

hayranlıklarını kazanabilme yeteneklerine bağlıdır (Ronningstam, 2010). Spor alanlarında en iyi yaptıkları hareketleri sergileyerek, vücut geliştirerek üstün olduklarını göstermeye ve bütün dikkatleri üzerlerine çekmeye çalışırlar (Sohrabi, AtashakS ve Aliloo, 2011). Narsisist bireylerin, empati kurma yeteneğinden yoksun olmaları sebebi ile takım sporlarından ziyade bireysel sporlarda özellikle de vücut geliştirme ve fitnessta daha başarılı oldukları görülmektedir (Arthur, Woodman, Hardy ve Ntoumanis,2011).

Bütün dünyada olduğu gibi KKTC’de de özellikle son yıllarda vücut geliştirme ve fitness sporuna karşı olan ilgi artmıştır. KKTC Halter ve Vücut Geliştirme Federasyonu’ndan elde edilen bilgiye göre, ülkemizde vücut geliştirme ve fitness sporlarına yönelik talebin artmasının bir sonucu olarak, KKTC genelinde toplam 68 spor salonu hizmet vermektedir.

Çalışmada vücut geliştiren bireylerin narsisizm puanlarının fitness yapan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiş ancak aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Atay (2010), egzersiz yapmaya dayalı spor dalları ile ilgilenen kişilerin narsisizm düzeylerini karşılaştırmış ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmadığını bildirmiştir.

Vücut geliştiren ve fitness yapan bireylerin narsisizmin alt boyutu olan büyülenmeci narsisizm puanı arasındaki fark literatüre de uyumlu bir şekilde istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Vücut geliştirme ve fitness yapan bireylerin benzer kişisel özellikler taşıdığı, iki spor dalında da önceliğin vücudun güzel ve çekici bir görünüme sahip olması olduğu, diğer spor dallarındaki bireylerden daha fazla kendilerine güvenlerinin olduğu, bağımsız ve iddialı oldukları, kendi bedensel ve de psikolojik özelliklerini beğendikleri, toplumda daima övülmek, vücutları ile ön planda olmak istedikleri belirtilmektedir (Yavari, 2014).

Çalışmada kadın ve erkek katılımcıların kırılğan, büyülenmeci narsisizm ve narsisizm puanlarının birbirlerine eş değer olduğu tespit edilmiştir. Cihangiroğlu ve Cankul (2011) yaptıkları çalışmada cinsiyetin narsisizm ve narsisizm alt boyutu üzerinde etkili olmadığını narsisistik kişilik bozukluğun temelinde yatan sebebin kişinin “benlik yapısındaki temel kusur” olduğunu bildirmiştir.

Sosyodemografik değişkenlerden medeni durum, eğitim durumu ve gelir düzeyi incelendiğinde farklı medeni duruma sahip katılımcıların kırılğan, büyüklenmeci ve narsisizm puanlarının birbirlerine eş değer olduğu saptanmıştır. Ayrıca farklı eğitim durumuna sahip katılımcıların kırılğan, büyüklenmeci ve narsisizm puanlarının okumamış bireylerde daha yüksek olmakla birlikte aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırmada farklı gelir durumuna sahip katılımcıların kırılğan, büyüklenmeci ve narsisizm puanının birbirine eş değer olduğu tespit edilmiştir.

Tazegül (2013) yaptığı çalışmada medeni durum, eğitim durumu ve gelir düzeyi gibi sosyodemografik değişkenlerin narsisizm düzeyi üzerinde etkisinin olmadığını, narsisizm düzeyini belirleyen faktörlerin geçmiş yaşantı kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu bildirmiştir. Psikodinamik (davranışların altında yatan dinamiklerin incelenmesi) yaklaşıma göre, çocukluk döneminde yaşanan başarısızlık, korku, bağımlılık gereksinmelerinin ebeveyn yokluğu ya da herhangi bir rahatsızlık sonucunda ihmal edilmesi, eleştiri ya da davranışlarına yönelik alaycı tepkiler görmesi, narsisizmin gelişmesine ve bunu narsisistik kişilik bozukluğuna yol açmasına neden olmaktadır (Roberts, Woodman, Lofthouse ve Williams, 2014). Başka bir çalışmada da Narsisistik kişilik yapılanmasına sahip bireylerin cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi fark etmeksizin saldırgan ve karşısındaki birey ya da bireyleri aşağılama yolunu seçmekten çekinmeyen davranışlar sergiledikleri bildirilmiştir (Atay, 2009).

Çalışmada katılımcıların kiminle yaşadığına bakıldığında ailesi ile yaşayan katılımcıların literatüre de uyumlu bir şekilde kırılğan narsisizm puanı daha yüksek tespit edilmiştir ancak aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Czarna, Dufner ve Clifton (2014) yaptıkları bir çalışmada kırılğan narsisizm özellikleri taşıyan kişilerin benliğe yönelik büyüklenmeci fantezilerinin olabilmesine karşın, bu düşüncelere yönelik utanç duygusuna sahip olabilecekleri ve reddedilme ya da dışlanma korkusu ile sosyal ilişkilerden kaçınıp aileye dönük ve bağımlı yaşamalarından kaynaklı ailesiyle yaşayan bireylerde kırılğan narsisizmin daha fazla görülebileceğini bildirmiştir., Çalışmada ailesi ile yaşayan katılımcıların büyüklenmeci narsisizm ve narsisizm puanlarının yalnız yaşayan katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiş ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Kiraz

(2011) yaptığı çalışmada narsisizm ve büyüklenmeci narsisizm düzeyinin aile bireyleri ve yaşantısı ile doğrudan ilişkili olduğunu bildirmiştir.

## 6. BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1 Sonuç

İnsanoğlunun gelişim seyri tarihsel olarak ele alındığında, gelişmiş bir vücut yapısının ve fit bir görünümün insanların sahip olmak istedikleri bir özellik olduğu karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla spor dalları arasında vücut geliştirme ve fitness, estetik niteliği dolayısı ile diğer spor dallarından farklılaşmaktadır. Günümüzde oldukça popüler olan vücut geliştirme ve fitness özellikle de fit ve alımlı bir görünüme kavuşmak isteyen genç kadın ve erkekler tarafından tercih edilmektedir. Polat ve Şimşek (2015) yaptıkları çalışmada, örneklem grubundaki kişilerin en çok tercih ettikleri spor türünün, vücut geliştirme ve fitness olduğunu bildirmiştir. Bu sonucun temel sebebi genç bireylerin estetik kaygılarının ön planda olması olarak ifade edilmektedir.

Bu çalışmada vücut geliştiren ve fitness yapan bireylerde sosyodemografik değişkenlere göre narsisistik kişilik özellikleri incelenmeye çalışılmıştır. Katılımcıların %52'si kadın, %24'ü diğer medeni duruma sahip, %26'sı üniversite-lisansüstü mezunu, %36'si geliri giderinden fazla, %21'i yalnız yaşıyor, %53'ü sigara kullanıyor, %55'i uyguladığı bir diyet programı var, %26'sı diyetisyen tavsiyesi ile diyet yapmakta, %38'i kilo sorunu yok, %23'ü vücut ağırlığını ölçüyor, %56'sı vücut kas oranından memnun, %38'inin Vücut bileşimini (yağ, kas, su oranı) ölçmediği belirlenmiştir.

Araştırmada narsisizm düzeyinin vücut geliştiren bireylerde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç genel narsisistik kişilik belirtilerine göre değerlendirildiğinde çıkan bu sonucun normal olduğu anlaşılmıştır. Çünkü narsistik kişiliğin en belirgin özelliklerinden birisi, bireyin kendi fiziksel



görünümünü aşırı derecede beğenmesi ve daima fiziki görünümü ve güzelliğinden bahsetmesidir. Dolayısıyla fiziksel gelişimi, orantılı ve iyi bir şekilde ortaya çıkaran, vücut geliştirme sporu yapan sporcuların, narsisizm düzeylerinin daha yüksek olması doğaldır

Araştırmada narsisizm düzeyinin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve gelir düzeyi ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir. Narsisistik kişilik bozukluğun temelinde yatan sebebin kişinin benlik yapısındaki temel kusur olduğu, sosyo-demografik özelliklere göre değişmediği göz önünde bulundurulduğunda çıkan bu sonuç doğaldır.

Katılımcıların kiminle yaşadıkları incelendiğinde ailesi ile yaşayan bireylerde narsisizm ve narsisizm alt boyut düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Narsisistik kişilik özelliklerinin aile bireylerinin özellikleri ve aile yaşantısıyla doğrudan ilişkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda çıkan bu sonuç doğal olarak değerlendirilmektedir.

## **6.2 Öneriler**

Bu alanda çalışan uzmanların bu grupta çalışırken kimlik oluşumları, anne ve baba ilişkileri, cinsiyet ve cinsellik, beden ve benlik algıları, kadın ve erkek ilişkileri gibi konularla çalışmaları önerilir.

Daha sonra yapılacak benzer çalışmalarda başka spor dallarının da çalışmaya dahil edilerek daha geniş çaplı toplumun genelini inceleyen çalışmalar yapılması önerilir.

Topluma hizmet bakımından özellikle eğitim bakanlığının ve sağlık bakanlığının genç bireylere yönelik hazırlayacağı fiziksel ve psikolojik açıdan sağlıklı ve bilinçli fiziksel etkinlikler ile ilgili eğitim programları hazırlamaları önerilir.

## KAYNAKÇA

- Akbulut, R. (2010), "Son Yaşanan Küresel Finansal Kriz ve Türk Finans Sektörü Üzerin- deki Etkileri", *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 2 (2), 57-60
- Açıkada Ç. ve Ergen E. (1990). *Bilim ve Spor Ankara*: Büro-Tek Matbaacılık.
- Akkoç, O. (2013). *Vücut Geliştirme Sporunu Yapanlar Ve Spor Salonuna Giden Aktif Bireylerin, Bazal Metabolizma Hızı Ve Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul,
- Aktan, B., (2015). *Klinik Pilates Egzersizleri Ve Doğuma Hazırlık Eğitiminin Sadece Doğum Eğitimine Göre Doğum Sonuçları Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Alpar F. (2011), *Vücut Geliştirme Sporcularında Beslenme, Fiziksel Aktivite Ve Besin Takviyesi Kullanım Durumlarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
- Altıntaş, D., (2006). *Pilates Egzersizlerinin Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkileri*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Atay, S. (2010). *Çalışan Narsist: Örgütler, Liderler, Yöneticiler ve Astlar*, İstanbul: Namar Yayınları.
- Baker E. A., Schootman M., Barnidge E., Kelly C. (2008). *The role of race and poverty in access to foods that enable individuals to adhere to the dietary guidelines. Prev Chronic Dis*, 3(3):A76.
- Bayrakçı V. (1997). *Profesyonel hentbol, basketbol ve voleybol sporcularının fiziksel uygunluk düzeylerinin karşılaştırılması*. Hacettepe Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1997.

- Baysal A, Aksoy M, Besler H. T., Bozkurt N., Keçecioğlu S., Merdol K. T., Pekcan G., Mercanlıgil S. M. ve Yıldız E. (2008). *Diyet El Kitabı*, Hatiboğlu Yayıncılık, Ankara, 2008.
- Behary, W.T. (2014). *Narsistle Ateşkes.*(M, Caner, ve N, Azizlerli, Çev.), İstanbul: Psikonet Yayınları.(2010).
- Bıyıklı T., (2007)., *Vücut İmgesinin ve Özel Spor Salonlarının Egzersize Başlama ve Devam Etme Motivasyonu Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bilgiç, P. (2009) *Amino asit suplemanlarının vücut bileşimine, biyokimyasal parametrelere ve kas geliştirmeye etkisi*, Yayımlanmış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Programı., Ankara.
- Bilgin, E., (2017). *Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Uygunlukları Ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Programı, Ankara.
- Bilim, A. S., (2013). *12-17 Yaş Arası Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Öğrencilerin Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Busche, K. (2008) *Neurologic disorders associated with weight lifting and bodybuilding*. Neurologic Clinics, 26, 309–324.
- Busche, K. (2008). *Neurologic disorders associated with weight lifting and bodybuilding*. Neurologic Clinics, 26, 309–324.
- Buss, D. M., ve Chiodo, L. M. (1991). *Narcissistic Acts In Everyday Life*. *Journal of Personality*, (59), 179-215.
- Can S., Arslan, E. ve Ersöz, G. (2014). *Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite*, *Ankara Üniv Spor Bil Fak. Dergisi*, 12 (1), 1-10.
- Can, S. (2013). *Masabaşı çalışan kadınlarda fiziksel aktivite düzeyi ölçüm yöntemlerinin karşılaştırılması ve fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerin incelenmesi*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Ankara.

- Cihangiroğlu, N., Teke, A., Uzuntarla, Uğrak, U., (2015). *Narsist Kişilik Eğilimleri İle Kurumsal Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Analizi*, *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi* 13(1) 1-18.
- Coşkun, M. N. (2011). *Vücut Geliştirme Sporu İle İlgilenen Erkek Yetişkin Bireylerde Beden Algısının Yeme Davranışı Ve Besin Tüketimi İle İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara.
- Çakmakcı, S., (2013). *Farklı Branşlardaki Sporcularda Anaerobik Egzersizin Bazı Hormon Düzeylerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çoban, E. D. (2014). *Depresyonlu Hastalarda Günlük Fiziksel Aktivite, Fiziksel Uygunluk, Vücut Kompozisyonu Ve Yaşam Kalitesinin Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Türkiye Cumhuriyeti Afyon Kocatepe Üniversitesi,
- Çolak, F. D. (2008). *Sağlıklı bireylerde aerobik egzersiz ile su içi egzersizlerin fiziksel uygunluk parametrelerine olan etkilerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Devrim, A. ve Bilgiç, P. (2018), *Bigoreksiya: Vücut Dismorfik Bozukluğu Mu, Yeme Bozukluğu Mu?*, *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 27: 64-69.
- Dündar, U. (2003). *Antrenman Teorisi*, Ankara: Nobel Yayın.
- Erçetin, ř. ř. (1995). *Ast Üst İlişkileri*, Ankara: şafak Matbaacılık Ltd. şti.
- Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Eseroğlu, T., Başgöl, S., Güner, M. ve Karaçetin, G., (2014). *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisinde DSM 5'teki Yenilikler*, *Psikoloji Araştırmaları Dergisi* 2 (1), 2-10.
- Gökdemir K., Koç H. ve Yüksel O. (2007). *Aerobik Antrenman Programının Üniversite Öğrencilerinin Bazı Solunum ve Dolaşım Parametreleri ile Vücut Yağ Oranı Üzerine Etkisi*. *Egzersiz*. 21(1):44-49.

- Güdül, N., (2008). *Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri (Bursa İli Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Afyonkarahisar.
- Güleç, C. ve Köroğlu, E. (1998). *Psikiyatri temel kitabı, Hekimler Yayın Birliği*, (2), Ankara.
- Günay M., Tamer K. ve Cicioğlu Ş. (2010). *Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü*, Ankara: ÖzBaran Ofset Matbaacılık.
- Hallsworth, L., Wade, T., Tiggeman, M. (2005). *Individual differences in male body-image: An examination of self objectification in recreational body builders. British Journal of Health Psychology, 10, 453-465.*
- Hamedoğlu, M. A., (2009). *Örgütsel Narsisizm Düzeyine İlişkin Yönetici Ve Öğretmen Algıları (Sakarya İli, Liseler Örneği)*, Doktora Tezi Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, , Ankara.
- İrez G., (2003)., *25-32 Yaşları Arasında Bayanlarda 8 Haftalık Step Çalışmalarının Bazı Fizyolojik ve Antropometrik Parametrelerinin Etkisinin Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi., Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Joyner, M. J. ve Coyle, E. F. (2008). *Endurance exercise performance: the physiology of champions. J Physiol, 1 (586):35-44.*
- Karaaziz, M. Ve Atak, İ. E., (2013). *Narsisizm Ve Narsisizmle İlgili Araştırmalar Üzerine Bir Gözden Geçirme, Nesne Psikoloji Dergisi (NPD), 1(2), 44-59.*
- Karaca, A. (2008). *Yetişkin bireylerde orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelenmesi, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, 19 (1), 54-62.*
- Karatosun H. (2006). *Egzersiz Nedir., Aerobik Egzersiz.,* <http://www.sporfizyo.com> adresinden elde edildi
- Kılıç C., (2007). *İlköğretim Birinci Kademe Öğrencilerinin Bazı Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Karşılaştırılması.* Yüksek Lisans Tezi, Gazi

Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara:

Kızılakşam E.(2006), *Edirne İl Merkezi İlköğretim Okullarındaki 12-14 Yaş Grubu Aktif Olarak Spor Yapan ve Yapmayan (Beden Eğitimi Dersine Giren) Öğrencilerin Eurofit Test Bataryaları Uygulama Sonuçlarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne

Kızılcı H. (2010). *Pes Planusu Olan Ve Olmayan Erişkin Erkeklerin Fiziksel Uygunluk Düzeyi Ve Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kızıltan, H. (2004). *Narsisizm ve Psikopatolojisi*. <http://www.psikomitoloji.com> adresinden elde edildi

Koşan, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinin facebook kullanımının narsisizm ve saldırganlık düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.

Koşan, Y., (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Facebook Kullanımının Narsisizm ve Saldırganlık Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Köroğlu, E., ve Bayraktar, S. (2007). *Kişilik bozuklukları* Ankara: HYB Yayıncılık.

Maccoby, M. (2002, Şubat). *Narsist Liderler, Lideri Lider Yapan Nedir?* (Çev. M. S. Sendikası, Derleyici) İstanbul: Harvard Business Review.

Magel, J.R. ve Faulkner, J.A. (2007). *Maximum oxygen uptake of college swimmers. J Appl Physiol*, 22: 929.

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

Mosley, F.E. (2009) *Bigorexia: Bodybuilding and muscle dysmorphia. Eur. Eat Disorders Rev.*, 17, 191–198.

Muratlı, S. (2007). *Çocuk ve Spor*, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2007

- Murat, Ş., (2015), *Vücut Geliştirme Alanında Erkeklik Kimliğinin İnşasında Besin Desteği Kullanımının Yeri*, Yüksek Lisans Tezi Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Orkunoğlu O. (1990). *Sporda Güç Geliştirme*. Ankara: Uzman Matbaacılık.
- Özdemir G. (2010). *Spor dallarına göre beslenme. Spormetre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 5(1) 1-6.
- Özdemir, G. (2010). *Spor dallarına göre beslenme. Spormetre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 4(1) 1-6.
- Özel, İ. (2014). *Dindarlarda narsizm, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(32), 310-327.
- Özmen, A. (2006). *Öfke, Kuramsal Yaklaşımlar Ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 39(1), 39-56.
- Özmen, E., (2006). *Kendini Tanıma Rehberi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Pehlivan, A. (2010). *Blue vision fitness akademi personal fitness trainer kitabı*. İstanbul Scala Matbaacılık,
- Perry, P. J., Lund, B.C., Deninger, M. J., Kutscher E.C. ve Schneider, J. (2005). *Anabolic steroid use in weightlifters and bodybuilders. Clin J Sport Med*, 15, 326–330
- Pickett, T. C., Lewis, R. J., Cash T. F. (2005). *Men, muscles, and body image: comparisons of competitive bodybuilders, weight trainers, and athletically active controls. Br J Sports Med*, 2(39), 217-222.
- Ploeg, G.E., Brooks, A.G., Withers, R.T., Dollman, J., Leaney, F., Chatterton, B.E. (2001) *Body composition changes in female bodybuilders during preparation for competition. European Journal of Clinical Nutrition*, 5(55), 268-277.
- Polat Y., Çınar V., Şahin M. ve Yalçın R. (2003). *Futbolcu Çocukların Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin İncelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 11(3):196-199.

- Safnaz, A. (2012). Yıldız, *Aerobik ve Anaerobik Kapasitenin Anlamı Nedir?*, *Solunum Dergisi*, 14:1–8.
- Sevim Y. (2007). *Antrenman Bilgisi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Stokvis, R. (2006). *The Emancipation of Bodybuilding. Sport in Society*, 9(3), 463– 479.
- Suni, J. H, Miilunpalo S. I., Asikainen T. M. (1998). *Safety and feasibility of a health-related fitness test battery for adults. Physical Therapy*, 78(2):134-148.
- Şahin M. (2006). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Şahin O., (2007). *Düzenli Hareket Eğitiminin 12-14 Yaş Çocukların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Şimsek, D. ve Katırcı, H., (2011). *Pilates Egzersizlerinin Postural Stabilitate Ve Spor Performansı Üzerine Etkileri: Sistematik Bir Literatür İncelemesi*, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi* 5(2), 58-70.
- Tekelioğlu A. (1999). *Devlet Okulu Ve Özel Okullarda Okuyan 11-13 Yaş Grubu Kız Ve Erkek Çocukların Fiziksel Uygunlukları*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- Timuroğlu, K. ve İşcan, F. (2008). *İşyerinde narsisizm ve iş tatmini. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22(2) 239-264.
- Torun, Z. B., (2016). *Ortaokul Öğrencilerinde Saldırganlık Ve Narsisizm Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Uğur, E. ve Baysaling, Ö. (2002). *Herkes İçin Spor*, İstanbul: İlpress Basım ve Yayın.



- Uz, İ. (2015). *Fitness Merkezlerine Düzenli Katılan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Ünal H. (2002). *Aynı Antrenman Cetveline Sahip Cimnastik Milli Takımı Ve Milli Takım Düzeyine Ulaşamamış Erkek Cimnastikçiler Arasındaki Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin Karşılaştırılması*, Muğla Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, Muğla.
- Ünal K. (2012). *Farklı Kuşak Seviyelerinde Taekwondo Sporunu Yapan Çocuklarda AAHPERD Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Test Bataryasının Karşılaştırılması*, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Ankara.
- Werner W. K., Hopkins K. H. ve Hopkins D. R. (1992). *A Comparison Of The Sit And Reach And The Modified Sit And Reach In The Measurement Of Flexibility In Women. Research Quarterly For Exercise And Sport*, 63(2):191-195.
- Westcott, W. (2003) *Building Strength and Stamina. USA: Nautilus Human Performance Systems*, Second Edition.
- Wilmore, J. ve Knuttgen, H.(2003). *Aerobic Exercise and Endurance Improving Fitness for Health Benefits. The Physician and Sports medicine*, 31(5): 45.
- Wilmore, J. ve Costill, D. (1994). *Physiology Of Sport And Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics*.
- Yüksel C. (2002). *Sürat ve Engelli Koşullarda Antrenman*, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Yüksel, H. (2015). *Genç bireylerde ayak postürü, fonksiyonlar ve fiziksel aktivite düzeyinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Zorba E. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Muğla: Başak Ofset.
- Zorba, E. (1999). *Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk*, Ankara:Nobel Yayınları.

## EKLER

### Ek 1. Bilgilendirme Formu

Bu çalışma, vücut geliştiren ve fitness yapan bireylerde sosyodemografik değişkenlere göre narsisistik kişilik özelliklerini incelemek amacıyla yürütülmektedir. Bu çalışmada size bir demografik bilgi formu ve bir dizi ölçek sunduk. Demografik bilgi formu sizin yaş, cinsiyet gibi demografik özellikleriniz hakkındaki soruları içermektedir. Ölçekler ise; narsisizm düzeyinizi ölçmeye yöneliktir.

Araştırma da bireysel sonuçlar değil grup sonuçları değerlendirilecektir. Vereceğiniz bilgiler yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacağından adınızı yazmanıza gerek yoktur. Verdiğiniz yanıtlar kesinlikle gizli kalacak, araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır.

Sizlere sorulan soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Soruları cevaplarırken, hepsini okuyarak, boş bırakmadan cevaplandırmanız, samimi ve dürüst olmanız araştırma sonuçları için oldukça önemlidir ve araştırmanın güvenilir olmasına katkıda bulunacaktır.

Daha önce de belirtildiği gibi, ölçeklerde ve görüşmelerde verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli kalacaktır. Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir şikayet, görüş veya sorunuz varsa bu çalışmanın araştırmacısı ile iletişime geçmekten lütfen çekinmeyiniz (email: freudulutas@gmail.com).

Eğer araştırmanın sonuçlarıyla ilgileniyorsanız Eylül 2019 tarihinden itibaren araştırmacıyla iletişime geçebilirsiniz.

Katıldığınız için tekrar teşekkür ederim.

Psk. Murat Ulutaş

## Ek 2. Aydınlatılmış Onam

Bu çalışmanın amacı vücut geliştiren ve fitness yapan bireylerde sosyodemografik değişkenlere göre narsisistik kişilik özelliklerinin detaylı olarak incelenmesidir

Anket tamamen bilimsel amaçlarla düzenlenmiştir. Anket formunda kimlik bilgileriniz yer almayacaktır. Size ait bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmadan elde edilen veriler yalnızca istatistik veri olarak kullanılacaktır. Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu anket sonuçlarının toplum için yararlı bir bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır.

Telefon numaranız anketörün denetlemesi ve anketin uygulandığını belirlenmesi amacıyla istenmektedir.

Yardıminız için çok teşekkür ederiz.

Psikolog Murat ULUTAŞ

Yukardaki bilgileri ayrıntılı biçimde tümünü okudum ve anketin uygulanmasını onayladım.

Telefon:

İmza:

### EK 3. Sosyodemografik Bilgi Formu

#### I.Genel Bilgiler

##### 1. Cinsiyet

Erkek  Kadın

##### 2. Medeni Durumunuz:

Bekar  Evli  Dul  Boşanmış  Diğer

3. Mesleğiniz : .....

##### 4. Eğitim Düzeyiniz:

Okumamış  İlkokul  Ortaokul  Lise  Üniversite-Lisans Üstü

##### 5. Size göre gelir durumunuz nasıldır?

- a. Gelir giderden az (Düşük)   
 b. Gelir ile gider eşit (Orta)   
 c. Gelir giderden çok (Yüksek)

##### 6. Kiminle birlikte yaşıyorsunuz?

Yalnız yaşıyorum Ailemle  Akrabayla  Eşimle  Arkadaşım ile birlikte  
Diğer (.....)

##### 7. Sigara kullanıyor musunuz?

Evet Hayır Bazen

##### 8. Uyguladığınız bir diyet programı var mı?

Hayır Evet

##### 9. Evet ise bu diyeti size kim önerdi?

Diyetisyen  Doktor  Spor danışmanı  Medya  Diğer  
 (.....)

#### II.Vücut Geliştirme Sporü İle İlgili Bilgiler

##### 10. Şu anki ağırlığınızdan memnun musunuz?

Kilo sorunum yok Kilo vermek istiyorum Kilo almak istiyorum

##### 11. İdeal vücut ağırlığınızı hangisine göre belirlersiniz?

- a. Çevremdeki insanlara göre,   
 b. Vücut ağırlığımı ölçerek,   
 c. Spor danışmanlarına sorarak,   
 d. Doktor / Diyetisyen tavsiyesine göre,   
 e. Diğer (.....)

#### EK 4. Beş Faktör Narsisizm Ölçeği-Kısa Form

Değerli Katılımcı,  Bu ölçek 60 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde 1 ile 5 arası puanlanmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Aşırı hırslı biriymdir.	①	②	③	④	⑤
2. Başkaları çok övündüğümü söylerler ama söylediğim her şey doğrudur.	①	②	③	④	⑤
3. Liderlik yapmak benim için kolaydır.	①	②	③	④	⑤
4. Birileri bana iyilik yaptığında, acaba benden ne istiyorlar diye merak ederim.	①	②	③	④	⑤

## **ÖZGEÇMİŞ**

Murat Ulutaş 1990 yılında Şanlıurfa Viranşehir ilçesinde doğmuştur. İlk öğretim, orta öğretim ve lise dönemini viranşehir de okumuştur. Liseyi bitirdikten sonra 3 yıl üniversite hazırlık sürecinde sonra 2012 yılında kuzey Kıbrıs Türk cumhuriyetinde Yakındoğu üniv. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümüne başlamıştır. Maddi sıkıntılarından dolayı 2014 yılında uluslar arası Kıbrıs üniversitesine burslu geçiş yapıp 2016 yılında mezun olmuştur.

## İNTİHAL RAPORU

### VÜCUT GELİŞTİREN VE FITNESS YAPAN BİREYLERDE SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE NARSİSİSTİK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

#### ORJİNALLIK RAPORU



#### BİRİNCİL KAYNAKLAR

<b>1</b>	<a href="http://www.estp.com.tr">www.estp.com.tr</a> İnternet Kaynağı	% <b>2</b>
<b>2</b>	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>3</b>	<a href="http://acikerisim.ticaret.edu.tr">acikerisim.ticaret.edu.tr</a> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>4</b>	<a href="http://updoc.site">updoc.site</a> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>5</b>	<a href="http://toad.edam.com.tr">toad.edam.com.tr</a> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>6</b>	<a href="http://dnpss.kocaeli.edu.tr">dnpss.kocaeli.edu.tr</a>	% <b>1</b>

## ETİK KURUL RAPORU



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

06.08.2019

Sayın Murat Ulutaş

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yazmış olduğunuz YDÜ/SB/2019/456 numaralı ve "**Profesyonel Vücut Geliştirme ve Fitness Yapan Bireylerin Kas Algın Bozukluğu ve Narsizm Düzeylerinin İncelenmesi**" başlıklı yazı özeti kurumunca değerlendirilmiş olan aşağıdaki özet dikkate alınmak üzere etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte basınıza formunuzda belirtmişiz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

- Veri toplanması planlanan kurumdan izin alınması gerekmektedir.

Doçent Doktor Dileş Kanak

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raporörü

**Not:** Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.