

Narsisizm ve Spor

Hamza Öner¹

Özet

Narsisizm, sporla ilişkili birçok farklı boyutta gözlemlenebilen bir fenomendir. Spor, rekabet, başarı ve kişisel güç arayışıyla yakından ilişkilendirildiği için, narsistik kişilik özelliklerine sahip bireyler için cazip bir ortam olduğu düşünülmektedir. Narsistik bireyler, sporu kendi benlik algılarını şişirmek, üstünlüklerini sergilemek ve övgü kazanmak için bir araç olarak kullanabilirler. Kendilerini diğer sporcularla karşılaştırarak üstünlüklerini kanıtlamaya çalışarak başarılarıyla gurur duyma eğilimindedirler. Narsisizm her ne kadar kötü bir kavram olarak görülse de sporda birtakım katkılarda sunabilmektedir. Spor, kişisel gelişimi teşvik eder, hedeflere odaklanmayı öğretir ve disiplin sağlar. Narsistik eğilimlerin sağlıklı bir şekilde yönetilmesi durumunda, spor narsistik bireylerin özgüvenini artırabilir ve olumlu bir kimlik oluşturmalarına yardımcı olabilir. Özetle; Spor, narsistik özelliklere sahip bireyler için hem fırsatlar sunabilir hem de zorluklar ortaya çıkarabilir. Önemli olan, narsistik eğilimlerin sağlıklı bir şekilde yönetilmesi ve sporun olumlu yönlerinden yararlanılması olduğu düşünülmektedir.

1. Kişilik

Bireyler, kendilerini diğerlerinden ayıran ve kendilerine özgü kişilik özelliklerine sahip olan bireysel varlıklardır (Aytaç, 2009). Kişilik, bireyin sosyal, ahlaki, zihinsel ve fiziksel özelliklerini kapsayan dinamik bir bütünleşme olarak ifade edilmektedir (Kulaksızoğlu, 2006). Bireyin çevresine yönelik tutum ve davranışlarında uyumlu olabilmesi, kendi benzersiz özelliklerini sergilemesi, toplum içinde kendini kanıtlaması ve bireyin başarısı, kişilikle ilişkili davranış kalıplarını yansıtmaktadır (Kulaksızoğlu, 2006). Bireyin duyguları, düşünceleri ve eylemleri kişiliğini şekillendiren unsurlardır. Bireyin yaşadığı çevre ve kültür, kişilik gelişiminde son derece önemli bir rol oynamaktadır (Yavuzer, 2010).

1 Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ayvackı Meslek Yüksekokulu
hamzaoner@comu.edu.tr, 0000-0002-3131-0699

1.1. Kişilik özellikleri

Kişiliğin oluşum sürecinde birçok faktör yer almaktadır. Genetik ve biyolojik etmenlerin yanı sıra çevresel etkiler, sosyal sınıf, kültürel faktörler ve psikolojik durumlar da kişiliğin gelişiminde önemli bir rol oynar (Aytaç, 2009). Baykara (2020)'ya göre; bu faktörler, bireyin kişiliğinin oluşumunda etkileşimli bir şekilde bir araya gelir ve bireyin davranışları, düşünceleri ve duyguları üzerinde etkide bulunur. Doğuştan getirilen kalıtsal özelliklerin yanı sıra çevresel faktörler de kişilik üzerinde şekillendirici bir güce sahiptir. Bu bağlamda, kişilik birçok etkenin karmaşık bir etkileşimiyle şekillenir ve bireyin benzersiz kişisel özelliklerini yansıtır.

Canlılar, genler aracılığıyla kendilerinden sonraki kuşaklara özelliklerini aktararak **kalıtım sürecini** gerçekleştirirler. Bu durumda, bireyler anne ve babalarından genler aracılığıyla belirli özellikleri devralır ve genetik mirası taşır. Boy, iskelet yapısı, ağırlık, ten rengi, göz rengi, zekâ gibi faktörler, kalıtımın bir sonucu olarak bireyde etkili olan özelliklerdir (Zel, 2011). Ancak, bu genetik faktörler bireyin çevresiyle etkileşim halinde olduğunda kişiliğin şekillenmesine katkıda bulunur. Yani, kişilik birçok etkenin karmaşık bir etkileşimi sonucu oluşur ve genetik faktörler çevreyle etkileşim halinde bireyin kişilik gelişimini etkiler.

Kişilikle ilgili yapılan araştırmalar, **çevrenin** kişiliğin oluşum sürecinde önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır, hatta biyolojik yönelimli psikologlar dahi bunu kabul etmektedir (Cervone ve Pervin, 2016). Bireyleri en fazla etkileyen çevre şartlarından biri, buldukları çevredir. Çevrede gerçekleşen deneyimler, pekiştireçlerin etkisiyle tekrarlanır, bilgiler hafızada yer edinir ve davranışlarda kalıcı bir değişim meydana gelir. Bu süreç öğrenme yoluyla gerçekleşir ve kişiliği doğrudan etkiler. Birey, çevreye adapte olabilmesi için algılama yoluyla çevredeki yapıları tanır. Fiziksel ve sosyal çevreyle uyum, algılama yoluyla gerçekleşir (Zel, 2011). Bireyin bulunduğu çevre ve bu çevrenin oluşturduğu toplumsal değerler, bireyin sosyalleşmesine neden olur. Bu sosyalleşme, kişiliğin şekillenmesinde etkili olur. Bireyin ait olduğu aile, toplumun yaşam felsefesi, kültür seviyesi, dini inanç ve ahlaki anlayışı, bireyin tutum ve davranışlarına etki eder (Aytaç, 2000). Sonuç olarak, aynı kültür içinde bulunan bireyler bazı kişilik özelliklerini paylaşabilirler (Cervone ve Pervin, 2016).

Tüm bunların yanında; kişiliğin oluşum sürecinde bireyin içinde bulunduğu coğrafya, sosyal gruplara ait olan genç ve yaşlı bireylerin özellikleri, kitle iletişim araçları ve hatta bireyin ailedeki doğum sırası gibi faktörlerin etkisi vardır (Aytaç, 2009). Bu faktörler, bireyin kişiliğinin şekillenmesine katkıda bulunan önemli etkenler olarak kabul edilmektedir.

Coğrafi faktörler, kültürel çeşitlilik, iklim ve doğal çevrenin bireyin değerleri, tutumları ve davranışları üzerinde etkisi olabilir. Sosyal gruplar içindeki ilişkiler ve etkileşimler, bireyin sosyal becerilerini ve kimlik gelişimini etkileyebilir. Kitle iletişim araçları, medya ve teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte bireylerin değerlerini, inançlarını ve kişisel tercihlerini etkilemede önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca, ailedeki doğum sırası da bireyin kişilik özelliklerini etkileyebilir. Örneğin, ilk doğanlar, ortanca çocuklar ve son doğanlar arasında farklı sosyal ve psikolojik deneyimler yaşanabilir, bu da kişilik gelişimini etkileyebilir (Aytaç, 2009).

1.2. Kişilik ve spor

Özer (2019)'e göre; kişilik ve spor, psikoloji ve spor bilimleri alanlarında büyük ilgi uyandıran bir konudur. Spor, fiziksel performansın ötesinde bireylerin psikolojik, sosyal ve kişisel gelişimine de katkıda bulunan bir aktivitedir. Kişilik ise bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını şekillendiren temel özelliklerin bir kombinasyonudur. Kişilik özellikleri, bireylerin spor tercihlerini de etkileyebilir. Örneğin, dışa dönük ve sosyal bir kişilik yapısına sahip olan bireyler, takım sporlarını tercih edebilirken, içe dönük ve bireysel bir kişilik yapısına sahip olanlar bireysel sporlara yönelebilir. Ayrıca, risk alma eğilimi, maceracılık ve heyecan arayışı gibi kişilik özellikleri, ekstrem sporları tercih eden bireylerde daha yaygın olarak bulunabilir. Bu bağlamda, kişilik özelliklerinin spor tercihlerini anlamak, bireylere uygun spor dallarını seçme ve spor deneyimini geliştirme konusunda yol gösterici olabilir.

Spor, bireylerin kendini tanıma, sınırlarını zorlama ve kişisel gelişimlerini destekleme açısından önemli bir deneyimdir. Kişilik özellikleri, spor deneyimini etkileyebilir ve şekillendirebilir. Örneğin, özgüven, risk alma eğilimi ve başarıya yönelik motivasyon, spor deneyimi sırasında bireylerin kendilerine olan inançlarını artırabilir ve daha olumlu bir deneyim yaşamalarını sağlayabilir. Aynı şekilde, sabırsızlık, rekabetçilik veya mükemmeliyetçilik gibi kişilik özellikleri, bireylerin spor deneyiminde stres veya baskıya yol açabilir ve performanslarını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, spor deneyimini olumlu ve tatmin edici kılmak için kişilik özelliklerinin yönetimi ve geliştirilmesi önemlidir.

Kişilik ve spor arasındaki ilişki karmaşık ve çok yönlüdür. Kişilik özellikleri, spor performansı, spor tercihleri ve spor deneyimi üzerinde etkili olabilir. Spor psikolojisi ve spor bilimleri alanında yapılan araştırmalar, kişilik özelliklerinin spor alanında önemli bir rol oynadığını ve bireylerin sporla ilişkisini şekillendirdiğini göstermektedir. Bu nedenle, sporcu seçimi, antrenman programları ve spor deneyimi yönetimi gibi alanlarda kişilik

özelliklerinin dikkate alınması, sporcuların potansiyellerini tam anlamıyla ortaya çıkarmalarına ve olumlu bir spor deneyimi yaşamalarına yardımcı olabilir.

“Sporun kişilik üzerinde çeşitli olumlu etkileri bulunmaktadır. Spor, bireyin karakterini şekillendirmede önemli bir rol oynayarak disiplin, özveri, motivasyon ve kararlılık gibi değerlerin gelişimine katkı sağlar (Koruç ve Bayar, 1989). Özer (2019)’e göre; takım sporları ise iş birliği yapma becerisini geliştirirken takım ruhunu da destekler. Bireysel sporlar ise kişinin iç disiplinini güçlendirir ve kendini motive etme yeteneğini artırır. Spor, saldırganlık duygusunu sosyal kurallara uygun bir şekilde doğal bir yolla giderme imkânı sunar (Kuru, 2000). Sporun kişilik üzerindeki etkileri, aktif antrenman, genetik yapı ve beden-zihin etkileşimi doğrultusunda zihinsel süreçleri, duyguları ve düşünceleri kontrol etmeye dayanır (Syer ve Connolly, 1998).

Gençlerde beden eğitimi faaliyetleri ve spor aktivitelerinin sağlıklı fiziksel uygunluk süreci için en etkili yöntem olduğu düşünülmektedir. Bu faaliyetler, fiziksel aktivite ve fiziksel benlik algısı açısından önemli bir rol oynamaktadır. Fiziksel olarak iyi durumda olmak, psikolojik gelişimi olumlu yönde etkilemektedir. Araştırmalar, vücut geliştirme sporunun fiziksel ve ruhsal gelişim üzerindeki etkisini incelemiş ve sonuç olarak, kuvvet ve kas kütleindeki artışın, bireylerin özsaygı ve erkeklik duygularında artışa neden olduğunu saptanmıştır (Olrch, 1992).

Rafting, doğa sporlarından biri olarak, katılımcıların enerjilerini boşaltmalarını sağlarken aynı zamanda heyecan ve macera dolu bir deneyim sunar. Özellikle grup halinde yapılması, dayanışma, iş birliği, paylaşma ve kaynaşma yeteneklerinin gelişmesine katkı sağlar (Hazar, 2003). Rafting, zorlu bir aktivite olması sebebiyle kişinin kendini daha fazla zorlayabileceğine dair bir farkındalık kazanmasına da yardımcı olur. Bu deneyimi yaşayarak öğrenme, kişinin kendine olan güvenini artırır (Coşkun, 2005).

1.3. Narsisizm Tanımı

Latin şair Ovidius’un anlattığı hikâyeye göre, Narsisizm ya da bensevi kavramı, Yunan mitolojisinde suyun yansımada kendini gören ve bu nedenle kendi yüzüne âşık olan Narkissos adlı bir karakterden türemiştir (Gürel ve Muter, 2007). Bu öyküde anlatılan unsurlar, narsisizm terimiyle ilişkilidir ve “benmerkezcilik, kendini beğenmişlik, gösterişçilik, kibirlilik, nesne ilişkilerinden yoksunluk, başkalarının duygularına karşı duyarsızlık” gibi ifadelerle tanımlanan birçok özellik, Narkissos’a benzetilmektedir (Twenge ve Campbell, 2010). Yuca (2022)’ya göre; narsisizm üzerine yapılan

çalışmalarda, narsisizmi bir kişilik bozukluğu olarak ele alan çalışmaların yanı sıra, narsisizmi bir kişilik özelliği olarak inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Narsisizm, kişilik özelliği veya kişilik bozukluğu olarak ele alındığı çalışmalarda, araştırmacılar arasında temel farklılık, narsisizmin şiddetiyle ilişkili olduğu konusunda bir fikir birliği bulunmaktadır.

Psikanalistlerin genel olarak kabul ettiği görüşe göre, narsisizmin temel nedeni çok erken çocukluk döneminde ortaya çıkar ve bireyin kişiliğini şekillendiren beyindeki olaylarla ilişkilidir (Lowen, 2016). Sağlıklı bir gelişim için, bebeğin ilk yıllarında ihtiyaçlarının karşılanması ve yeterli ilgi gösterilmesi büyük önem taşır. Bebekle sağlıklı bir bağ kurulmaması ve ihtiyaçların karşılanamaması, bebeğin hayal kırıklığına uğramasına ve zihninde olumsuz deneyimlerin yerleşmesine neden olabilir (Mahler, 1968). Horney'e göre, narsistik bireylerde gözlenen ego şişmesi, çocukluk döneminde yaşanan olumsuz ilişkilerin bir sonucudur (Gençtan, 2004). Ergenlik dönemindeki çalışmalara katılan çocuklara bakıldığında, yüksek narsisizm düzeyine sahip olan bireylerin kendilerini kabul etmeme durumlarında aşırı savunmacı tutumlar sergiledikleri görülmektedir. Bu bireyler, fiziksel veya sözlü şiddet içeren davranışlardan kaçınmamaktadır (Temel, 2008).

1.3.1. Sporcularda Görülen Narsisizm Boyutları

Sporcularda görülen narsisizm boyutları, sporcuların kişilik özellikleri, motivasyonları ve performanslarıyla ilgili faktörleri içermektedir. Gezer (2022)'e göre sporcularda görülen narsisizm boyutları şu şekilde ifade edilmiştir.

1. Üstünlük Boyutu: Kendine karşı güven, bağımsızlık ve iddialı olma ihtiyacı.
2. Sömürücülük Boyutu: Uyumsuzluk, isyankârlık, kinci davranışlar ve hoşgörüsüzlük.
3. Otorite Boyutu: Liderlik, eleştirel yaklaşım, hâkimiyet ve kendine güven.
4. Hak İddia Etme Boyutu: Güç ihtiyacı, hırs, kincilik ve inatçılık.
5. Kendine Yeterlilik Boyutu: Bağımsızlık, kendine güven ve başarıya olan yoğun ihtiyaç.
6. Teşhircilik Boyutu: Duygu arayışı, dışa dönüklük ve dürtü kontrolü eksikliği.
7. Kendini Beğenme Boyutu: Kendini çekici bulma ve başkaları tarafından yargılanabilme ihtimali.

Bu boyutlar, sporcularda narsistik kişilik özelliklerini tanımlayan bazı örneklerdir. Ancak, her sporcu farklı bir kişilik yapısına sahip olabilir ve narsisizm boyutları da bireysel farklılıklar gösterebilir.

American Psychiatric Association (APA) tarafından yayınlanan DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) narsistik kişilik bozukluğunu tanımlayan kriterlere sahiptir. DSM-IV'e göre, bir bireyin narsistik kişilik bozukluğu tanısı alabilmesi için aşağıdaki kriterlerden en az beşini sağlaması gerekmektedir:

- Kendini aşırı bir şekilde önemseme ve üstünlük duygusu.
- Başkalarının sürekli hayranlık ve beğeni göstermesine ihtiyaç duyma.
- Kendini özel ve benzersiz hissetme.
- Empati eksikliği ve başkalarının duygularını anlamakta zorluk çekme.
- Başkalarının gereksinimlerini ya da duygusal ihtiyaçlarını görmezden gelme veya önemsememe.
- Kendini özel ve üstün kişilerle ilişkide olma arzusu.
- İlişkilerde karşılık bekleme ve başkalarını sömürme.
- Kendini aşırı beğenme ve kendini abartılı bir şekilde tanımlama.
- Başkalarının eleştirilerine veya başkalarının ihtiyaçlarına karşı aşırı hassasiyet veya tepkisellik.

Bu kriterler, narsistik kişilik bozukluğunu tanımlamak için kullanılan klinik ölçütlerdir ve bireylerin narsistik kişilik bozukluğu teşhisi alabilmesi için belirli sayıda kriteri sağlamaları gerekmektedir. Ancak, bir kişinin kesin bir tanı alabilmesi için bir uzmana başvurması ve detaylı bir değerlendirme yapılması önemlidir.

1.3.1.1. Normal (Sağlıklı) Narsisizm

Gündüz (2023)'e göre; normal narsisizm, bireyin günlük yaşamda deneyimlediği olumlu duyguları, başarılarına duyduğu gururu, çevresiyle etkileşim kurabilme yeteneğini ve hatalarından kaynaklanan utanç ve öfke duygularını dengeleyebilme kapasitesine sahip olması anlamına gelmektedir. Bu, bireyin duygusal çeşitliliği deneyimleyebilmesi ve gerçeklikle bağını koparmadan duygusal bir denge sağlayabilmesi anlamına gelir. Normal narsisizmi patolojik narsisizmden ayıran temel fark, öz farkındalığın varlığıdır. Diğer insanların takdirini kazanma, sevgi görmek, saygı görme gibi duygular her insanın istediği duygulardır. Normal narsisizme sahip olan bireylerde, bu duyguların olması ve kendi farkındalıkları ile uyumlu

bir şekilde yaşanması önemlidir, böylece patolojik bir boyuta ulaşmazlar. Öz farkındalık, bireyin kendini tanıması, kabul etmesi ve gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi anlamına gelir. Normal narsisizm, bireyin sağlıklı bir benlik duygusu geliştirmesini ve kendi yeteneklerine güvenmesini sağlar. Bu, kişinin başarılarını takdir etmesi, zorluklarla başa çıkabilme becerisine sahip olması ve diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmesi anlamına gelir. Bu tür bir narsisizm, kişinin kendine değer vermesini ve başkalarıyla etkileşimde bulunmasını sağlar, ancak aşırıya kaçmadığı sürece sağlıklı bir denge içinde kalır.

1.3.1.2. Patolojik narsisizm

Patolojik narsisizm, bireyin gerçeklikle bağlantısının zayıf olduğu ve öz farkındalığın eksik olduğu bir durumdur (Gündüz, 2023). Bu nedenle, birey kendi hatalarını görmekte zorluk çeker ve gerçek dışı bir kişilik oluşturarak bu kişiliği korumak ve herkesin bunu kabul etmesini bekler. Bu durumda, bireyler kendilerini diğer insanlardan üstün görürler ve kendilerini sevmekle birlikte diğer insanları sevmekte ve kabul etmekte zorluk yaşarlar. Bu kişilerin asıl sorunu, kendilerine güven konusunda sıkıntı yaşamaları ve bu eksiklikle yüzleşmemeleri olduğundan, çevrelerindeki insanların onayına muhtaç bir şekilde yaşarlar. Onay alamadıklarında büyük bir sıkıntı yaşarlar çünkü bu insanlar diğer insanların onayına büyük ölçüde ihtiyaç duyarlar.

Patolojik narsisizm yaşayan bireyler duygusal ve ahlaki açıdan gelişme göstermezler ve erken çocukluk dönemlerinde ebeveynlerinin ihmalden dolayı ihtiyaçlarını giderememiş ve bu ihtiyaçları yetişkinlik döneminde telafi etmeye çalışan kişilerdir. Self kuramına göre, narsistik patolojinin kaynağı, bakım verenlerin çocuklarına aynalama ve idealizasyon uygularken empatik hatalar yapmalarıdır (Anlı ve Bahadır, 2012). Erken çocuklukta yaşanan empati eksikliği, ebeveynlerin ihtiyaçlarına cevap verememesi, duygusal ve fiziksel ihmal, eleştiriye maruz kalma gibi durumlar, bireylerin normal narsisizm yerine patolojik narsisizm geliştirmesine neden olur. Bu bireyler, çocukluk döneminde yaşadıkları bu zorluklarla başa çıkmak için ebeveynlerinin sevgisini ve ilgisini kaybetmekten korkarlar veya onların sevgisini ve ilgisini kazanabilmek için gerçek benliklerinden uzaklaşıp ve sahte bir kişilik oluştururlar.

1.4. Narsisizimin Kişilik Özellikleri

Narsistik kişilik kavramı, sözlükte bireyin kendi sahip olduğu özelliklerini aşırı derecede beğenmesi olarak tanımlanmaktadır (Yavuz, 2018). Narsistik bireyler, “şişirilmiş benlik algısı”na sahip olduklarını düşünürler ve kendilerini olağanüstü hissederler (Ekici, 2017). Üstün yeteneklere, zekaya ve kusursuz

bir görünümüne sahip olmanın yanı sıra, kibir, kendini her zaman haklı görmek ve empati eksikliği gibi özelliklere sahiptirler (Gündüz, 2023). Bu durum kısa süreli olarak büyüleyici görünebilir, ancak uzun vadede sorunlu ilişkilere yol açabilir (Behary, 2020). Empatinin artmasıyla birlikte bencilik ve narsisizmin azaldığı gözlenmiştir (Yılmaz, 2019). Narsistik kişilik özelliklerine sahip bireyler, kendilerini diğer insanlardan üstün görürler ve diğerlerinin ilgisi ve beğenisi için gereksinim duyarlar.

Kendilerini övgüyle iyi hissederler. Övgüyü vermeyen kişileri ise kıskanan ve onların özelliklerine sahip olmak isteyen kişiler olarak algırlar. Gerçek bir dostluk kuramazlar, çevrelerindeki insanları kullanır ve bundan rahatsızlık duymazlar. Kendisini beğenilmediğinde ise kıskanıldığını düşünmenin yanı sıra, diğer insanlara karşı kıskançlık duyguları beslerler. Narsistik özellikler sergileyen kişiler, sınıf ortamında olumsuz durumlar yaşayabilirler. Sürekli onay beklerler, beğenilme ve övgü duyma ihtiyacı hissederler. Kendilerini aşırı derecede beğenirler ve yaptıkları her davranışın doğru olduğuna inanırlar. Sınıftaki diğer kişilere baskı kurmaları ve istedikleri sonuçları elde edememeleri durumunda, narsistik özelliklere sahip bireylerde sinirlilik, saldırganlık, aşırı alınganlık, çevrelerindeki insanları ezme, özensiz davranışlar sergileme, aşağılama ve küçümseme gibi davranışlar görülebilir (Özel, 2014). Narsisizm kişilik özellikleri, patolojik boyuta ulaşmış olan ve psikiyatrik bir bozukluk olan narsistik kişilik bozukluğu ile aynı değildir (Twenge ve Campbell, 2010). Narsistik kişilik bozukluğu teşhisi koymak için, bir insanın gösterişçilik, empati eksikliği, sürekli onay bekleme ve alkışlanma ihtiyacını uzun bir süre boyunca sergilemesi ve DSMV'de belirtilen en az beş belirli ölçütü karşılaması gerekmektedir. Ayrıca bu belirtilere ek olarak, bireyin depresyon, işlerinde başarısızlık ve sorunlu ilişkilere sahip olması gibi bozukluklarının da bulunması gerekmektedir. Narsistik kişilik özelliklerinin, narsistik kişilik bozukluğu kadar yüksek ve patolojik olmadığı, kişilik bozukluğunun yaygın olmadığı gözlemlenmektedir (Twenge ve Campbell, 2010).

1.5. Sporda Narsisizm

Son dönemlerde sporun popülerlik kazanması ve sporcuların ün kazanmasıyla birlikte narsistik özelliklerin sporcular arasında daha belirgin hale gelmesi kaçınılmaz olmuştur (Gezer, 2022). Medyanın sporla ilgilenmesi ve odaklanması, bireylerin sporu merkezine yerleştirmesiyle birlikte, sporcu vücudunun ideal bir ölçü olarak tanımlanması, sporcularda liderlik duygusunun daha fazla ortaya çıkmasına yol açmıştır (Tazegül, 2013). Bu faktörler, sporcular arasında narsistik özelliklerin daha belirgin bir şekilde görülmesine katkıda bulunmuştur.

Keya (2022)"ya göre; fiziksel aktiviteler, bireylerin bedensel, zihinsel ve sosyal gelişimini destekleyerek özsaygı düzeyini artırır. Fiziksel olarak aktif olan bireyler, daha estetik bir görünüm elde ederken, kendilerine ait farkındalık düzeyi de fiziksel olarak aktif olmayan bireylere göre daha yüksektir. Narsistik kişilik özelliklerine sahip bireylerde ise fiziksel özelliklere aşırı bir beğeni ve hayranlık duygusu gözlemlenir. Bu farklılık, narsistik kişilik özelliklerinin egzersiz ve spor başarısından etkilendiği gerçeğinden kaynaklanmaktadır. Narsistik kişilik özellikleri, başarı hırsını tetiklediği ve zorlu ve cesaret gerektiren durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olduğu düşünülmektedir. Narsistik kişilere özgü yüksek özgüven, üstünlük duygusu ve ön plana çıkma isteği, başarının bir unsuru olarak kabul edilebilir.

Sporcular arasında narsistik özellikler sergileyen bireylerin belirgin bir şekilde fark edilebilir. Bu özellikler, bazen sporcu performansını olumlu yönde etkileyebilirken bazen de olumsuz etkileyebilir. Bu tür sporcularda mücadeleci ve hırslı bir tutum ön plana çıkar ve yarış veya mücadele sırasında dikkatleri üzerlerine çekme eğilimi gösterirler (Tazegül, 2013). Aynı zamanda bu özelliklere sahip sporcularda hata kabul etmeme, hataları talihsizliklere veya başkalarına atma, hakemlere ve diğer sporculara suçlama gibi davranışlar gözlemlenebilir. Kendi suçluluğunu ispat etmekten kaçınma eğilimi göstererek rahatsızlık yaratabilirler (Wallace ve Baumeister, 2002).

Spor, sıkça rekabetin yaşandığı bir alan olduğu için, büyülenmeci narsistik özelliklere sahip bireyler rekabet konusunda daha az endişe duyarlar, çünkü birinciliğin kendi hakları olduğuna inanırlar. Bu nedenle, rekabet ortamına uyum sağlamak için bir miktar narsisizm avantaj olarak değerlendirilebilir. Bu kişilik özelliğine sahip sporcular, yeteneklerine olan güvenleri sayesinde başarılarından emin olurlar ve başarısızlıklardan korkmazlar. Profesyonel ve üst düzey sporcuların popüler olması, futbol, basketbol gibi spor dallarında elde edilen yüksek kazançlar ve toplumun sevgi, beğeni, hayranlık ve örnek alma gibi tepkileri, spor ve narsisizm kavramlarını ortak bir noktada buluşturur (Yaşar ve Sunay, 2017). Üst düzey sporcuların müsabaka sırasında toplumun sevgi ve hayranlık gösterilerini motivasyonları için destekleyici bir şekilde kullandıkları gözlemlenmektedir. Özellikle sporcuların sayı attığında taraftarlara yönelik mimik ve jestler kullanması, onların ilgisini çekmelerini sağlar.

Narsistik kişilik özelliğine sahip sporcuların bireysel ve takım sporlarında farklı başarı düzeyleri olduğu belirtilmektedir. Araştırmalar, büyülenmeci narsistik özelliklere sahip sporcuların bireysel sporlarda daha başarılı olduklarını göstermektedir (Wallace ve Baumeister, 2002). Bu sporcular, kendilerini ön plana çıkarma ve başarı elde etme arzusuyla

sporu yaparlar ve rakipleriyle bire bir temas halinde olduklarından tüm dikkat ve sorumluluk kendilerindedir. Bu nedenle bireysel sporlarda daha başarılı oldukları düşünülmektedir. Öte yandan, Woodman ve arkadaşları (2011) takım sporlarına odaklanarak narsistik özelliklere sahip sporcuların takım performansı ile ilgili bulgulara odaklanmışlardır. Araştırma, narsistik özelliklere sahip sporcuların takım içinde daha fazla rol almak istediklerini ve olumlu geri bildirim aldıklarında takıma daha fazla katkıda bulduklarını göstermiştir (Woodman ve diğerleri, 2011). Narsistik kişilik özelliklerine sahip sporcular, olumlu geri bildirim aldıklarında takım içinde daha fazla dikkat çekmeye ve başarılı performans sergilemeye yönelebilirler.

Sporcular arasında normal ve patolojik narsisizm olarak iki farklı tür narsisizm gözlemlenebilir. Normal narsisizm, sporcuların çalışarak kazandıkları becerilerden veya başarılarından gurur duyması ve bunları narsistçe övmesi şeklinde ortaya çıkabilir. Öte yandan, patolojik narsisizm ise sporcuların başarıları yerine sahip oldukları yetenekleri abartarak ön plana çıkarmalarıyla kendini gösterir. Spano (2001) tarafından yapılan bir çalışmada, narsisizmin fiziksel aktiviteyle bağımsız olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu da yüksek narsisizm seviyelerinin daha yüksek fiziksel aktivite seviyeleriyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Sohrabi ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında, temas gerektiren sporlarla uğraşan sporcularla temas gerektirmeyen sporlarla uğraşan sporcular arasında narsisizm düzeyleri karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, temas gerektiren sporlarla uğraşan sporcularda narsisizm seviyesinin, temas gerektirmeyen sporlarla uğraşan sporculardan daha yüksek olduğunu göstermiştir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada da öğrencilerin narsistik eğilimlerinin, diğer üniversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (Gezer, 2017). Bu bulgular, sporcularda narsistik eğilimlerin varlığını ve bazı spor türleri veya spor eğitimi alanlarında narsistik özelliklerin daha belirgin olabileceğini göstermektedir. Ancak her birey farklı özelliklere sahip olduğundan, genelleme yapmak yerine her sporcu için bireysel değerlendirme yapmak önemlidir.

Sonuç

Narsisizm, bir kişinin aşırı özsevgi, kendine aşırı odaklanma ve başkalarını küçümseme eğilimiyle karakterize edilen bir kişilik özelliğidir. Bu özelliğin sporla ilişkisi araştırmacılar tarafından birçok çalışmaya konu olmaktadır. Spor, kendini geliştirme, rekabet etme ve başarı elde etme fırsatları sunan bir alan olduğu için, narsistik kişilik özelliği yüksek düzeyde olan bireyler için oldukça çekici gelmektedir. Narsistik bireyler, spor aracılığıyla kendi benliklerini yükseltme, güç ve prestij elde etme ihtiyacını tatmin edebilirler.

Başarı elde ettikçe, egoları daha da tatmin olur ve kendi değerlerini daha da yükseltme eğilimine girerler. Dolayısıyla da narsistik bireyler genellikle spor etkinliklerinde liderlik pozisyonlarını tercih ederler ve kendilerini göstermek için fırsatları aktif bir şekilde ararlar. Ancak, narsisizm sporun sadece olumlu yönleriyle ilişkilendirilemez. Aşırı özsevgi ve kendine odaklanma, başkalarını küçümsemeye ve hatta manipüle etmeye yönelik davranışlara da neden olabileceği düşünülmektedir. Narsistik sporcular, takım arkadaşlarıyla iş birliği yapmak yerine kişisel başarılarını öne çıkarma eğiliminde olabilirler. Bu durum da takım dinamikleri olumsuz yönde etkilenerek sporcular arasında gerilimlerin çıkmasına neden olur.

Özetle; narsisizm ve spor arasında karmaşık bir ilişki vardır. Spor, narsistik kişilik özelliklerini tatmin etme ve bireyin kendini geliştirme ihtiyacını karşılama potansiyeline sahiptir. Ancak, narsistik bireylerin spor etkinliklerinde takım ruhunu gözetmeleri ve başkalarını küçümsemek yerine iş birliği yapmaları önemlidir. Spor, narsistik bireylerin daha sağlıklı bir denge bulmasına ve kişisel gelişimlerini desteklemelerine yardımcı olabilir.

Kaynaklar

- Anlı, İ. ve Bahadır, G. (2012). Kendilik Psikolojisine Göre Narsisistik ve Sınırlı Kişilik Bozukluğu. *Psikoloji Çalışmaları*, 27, 1-12.
- Aytaç, S. (2009). *İnsanı Anlama Çabası: Psikolojiye Giriş*. Bursa: Ezgi.
- Baykara, C. (2022). *Sedanter ve Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerde Fiziksel Uygunluk, Uyku Kalitesi ve Beş Büyük Kişilik Özelliği Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Behary, W. (2020). *Narsistle Ateşkes*, Melis Caner, Nihan Azizlerli (Çev.) 8. Baskı, İstanbul: Psikonet Yayıncılık.
- Cervone, G. ve Pervin, L. A. (2016). *Kişilik psikolojisi: Kuram ve araştırma*. (M. Baloğlu, Çev). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Coşkun, A.T., (2005). *Yaşayarak Öğrenme. 3. Doğa Sporları ve Bilim Sempozyumunu Bildiri Özetleri Kitabı*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Ekici, D. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Narsistik Kişilik Eğilim Öznel İyi Oluş ve Algılanan Anne Baba Tutumları Açısından Yordanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Gençtan, E. (1993). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Gezer, E. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Narsistik Eğilimleri. *Journal of International Social Research*, cilt 10, sayı 53, ss. 567-574.
- Gezer, H. (2022). *Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Umut ve Narsisizm Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetimi Anabilim Dalı, Erzurum.
- Gündüz, R.Ü. (2023). *Üniversiteye Devam Eden Öğrencilerin Algılanan Anne-Baba Tutumları ve Çocukluk Çağı Narsisizminin İletişim Becerilerini Yordama Gücü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Gürel, E. ve Mutel, C. (2007). Psikomitolojik Terimler: Psikoloji Literatüründe Mitolojinin Kullanılması. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1.
- Hazar, A., (2003), *Rekreasyon ve Animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Keya, Ç. E. (2022). *Farklı Spor Dallarındaki Sporcuların Büyükleme Narsisizm ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Koruç, Z. ve Bayar P. (1989). *Sporun Kişilik Üzerine Etkileri Araştırma Raporu*, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, SESAM, Ankara.
- Kulaksızoğlu, A. (2006). *Ergenlik Psikolojisi* (8.Baskı). İstanbul: Remzi.

- Kuru, E. (2000). *Sporada Psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.
- Lowen, A. (2016). *Narsisizm: Gerçek Benliğin İnkârı*. Cem Yayınevi.
- Mahler, M. S. (1968). *On Human Sybiosis and The Vicissitudes of Individuation*. New York: International University Press.
- Olrich, T. (1992). Psychosocial factors associated with AS use should be conducted It is important to assess AS users' and nonusers' perceptions of AS, *Journal of Applied Social Psychology*, 15, 1214-1225.
- Özel, İ. (2014). Dindarlarda Narsisizm: Yüksek Din Eğitimi Alan Öğrenciler Üzerine Bir Araştırma. *Uluslararası Sosyal araştırma Dergisi*, 7(32), 310-327.
- Özer, H. (2019). *Ekstrem Sporcuların Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıktı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Muğla.
- Sohrabi, F, Atashak, S., ve Aliloo, M. M. (2011). Psychological profile of athletes in contact and non-contact sports. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 9(5), 638-644.
- Spano, L. (2001). "The Relationship Between Exercise and Anxiety, Obsessive Compulsiveness, and Narcissism". *Personality and Individual Differences*, cilt 30, sayı 1, ss. 87-93.
- Syer, J. ve Connolly C. (1998). *Sporcular İçin Zihinsel Antrenman Rehberi*. (FV ErkanÇev. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Tazegül, Ü. (2013). "Bayan Badmintoncuların Benlik Saygısı ve Narsisizm Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" *The Journal of Academic Social Science Studies*, cilt 6, sayı 8, ss. 983-996.
- Temel, D. (2008). *The Role Of Perceived Social Problem Solving, Narcissism, Self esteem And Gender In Predicting Aggressive Behaviors Of High School Students*. A Thesis Submitted To The Graduate School Of Social Science Of Middle East Technical University.
- Twenge, J. M. ve Campbell, W. K. (2010). *Asrın Vebası Narsisizm İleti* (Ö. Korkmaz, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Wallace, H. M. ve Baumeister, R. F. (2002). "The Performance of Narcissists Rises and Falls With Perceived Opportunity for Glory." *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 82, sayı 5, ss. 819-834.
- Woodman, T., Roberts, R., Hardy, L., Callow, N. ve Rogers, C. H. (2011). "There is an "I" in Team: Narcissism and Social Loafing." *Research Quarterly for Exercise and Sport*, cilt 82, sayı 2, ss. 285-2290
- Yaşar, O. M. ve Sunay, H. (2017). "Narcissism in Sport Organizations" *Journal of Human Sciences*, cilt 14, sayı 2, ss. 1736-1744.

- Yavuz, K. (2018). *Yöneticilerin Algılanan Narsistik Özelliklerinin Çalışan Performansı Üzerindeki Etkileri: Devlet Üniversitesinde Yapılan Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kültür Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuzer, H. (2010). *Evlilik Okulu*. İstanbul: Remzi.
- Yılmaz, B. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İletişim ve Bağlanma Alışkanlıkları Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Yuca, T. (2022). *Spor Eğitmenlerinin Narsisizm Eğilimleri ve Sosyal Fizik Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bursa.
- Zel, U. (2011). *Kişilik ve liderlik (3. basım)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım