

## NARSİSİSTİK ÖZELLİK, ÖZ-ŞEFKAT VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Aydan AKTAŐ<sup>1</sup>  
Muzaffer ŐAHİN<sup>2</sup>

### ÖZET

Narsisistik kişilik özelliği gösteren bireylerin bu kişilik özelliği gösterme düzeyleri arttıkça duygu düzenleme güçlüklerinde ve öz Şefkatlerinde nasıl bir farklılık olacağına bakabilmek ve farklılık var ise bu farklılığın hangi yönde olacağını tespit edebilmek amacıyla yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda gönüllülük esasına göre araştırmaya katılan 49 üniversite öğrencisi ve 183 üniversite mezunu toplam 232 kişiye; demografik bilgi formu, narsisistik kişilik envanteri (NKE), duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ve öz Şefkat ölçeği uygulanmıştır. Bu araştırmada var olan durum saptamak amacı ile betimsel yöntem kullanılmıŐtır. Elde edilen verilerin faktör analizi, tek yönlü varyans analizi, ölçeklerin güvenilirlik analizleri, Kruskal –Wallis Testi, Mann-Whitney U testi ve Korelasyon analizleri yapılmıştır. Daha sağlıklı sonuçlar elde edebilmek için ölçeklerden elde edilen puanlar her bir değişken için (narsisizm, öz-Şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü), düşük-orta-yüksek olmak üzere üç gruba ayrılmıŐ ve bu gruplar temel alınarak analiz yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda duygu düzenleme güçlüğünün grup puanlarıyla, öz-Şefkat grupları ve narsisizm grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görölmüŐtür. Buna göre; duygu düzenleme güçlüğü artarken öz-Şefkat puanları azalmakta, narsisizm puanları ise artmaktadır. Narsisizmin puanları ile duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Narsisizm puanları ile öz-Şefkat puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görölmüŐtür.

**Anahtar Kelimeler:** Duygu Düzenleme Güçlüğü, Narsisizm, Öz Şefkat

### ABSTRACT

This research was made in order to examine the differences in the difficulties in emotional regulation and self-compassion when the levels of individuals showing narcissistic personality characteristics increase, and to determine the direction in which this difference will be found. For this aim, on the basis of volunteerism, 1 demographic information form and 3 different scales were applied to 49 university students and 183 university graduates; such as: Narcissistic personality inventory (NPI), emotional regulation strength scale and self-compassion scale. In order to find answers to the questions after the applying the scales; frequency, percentage, mean, standard deviation values are examined. In addition to this, factor analysis, one-way analysis of variance, reliability analyzes of the scales, Kruskal-Wallis test, Mann-Whitney U test and correlation analysis were done. In order to get better results, the scores which were gotten from the scales were divided into three groups (narcissism, self-compassion and emotional regulation), low-middle-high, and analyzed based on these groups in order to have more healthy results. As a result of the analyzes' results, statistically a meaningful difference was found between group scores of difficulty in emotional regulation and self-compassion and scale scores of narcissism variables. According to this, when difficulty in emotional regulation increases self compation decreases and narcissism increases. Statistically significant difference was found between narcissism groups scores and difficulty in emotional regulation. But difference couldn't be found between narcissism groups and self-compassion statistically.

**Keywords:** Narcissism, Difficulties In Emotional Regulation, Self-Compassion

<sup>1</sup> İstanbul Arel Üniversitesi SBE Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, aydann.aktas@gmail.com

<sup>2</sup> İstanbul Arel Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, muzsah@gmail.com

## GİRİŞ

Psikoloji alanında narsisizmle ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Yıllar boyu narsisizmin tanımı, oluşumu, özellikleri psikoloji ekollerinin beslendiği çok önemli bir kaynak olmuştur. Freud'un narsisizmle ilgili yazdığı makaleler hem narsisizmin bilinmesi açısından öncü olmuş hem de savunucusu olduğu Psikanalitik kuramın da en önemli konularından biri haline gelmiştir.

Günümüzde teknolojinin ilerlemesi birçok açıdan bize avantaj sağlamıştır. Teknolojinin bu durdurulamayan ilerlemesi sayesinde yaşadığımız çağ "teknoloji çağı" olarak adlandırılmaktadır. Tabii ki bu sayede birçok şey daha kolay ulaşılabilir hale gelmiştir. Özellikle sosyal medya sitelerinin sayılarının ve kullanımlarının artmasıyla kişilerin yaşadıkları hayatlar, tanıdıkları ya da tanımadıkları birçok insanın beğenisine sunulabilecek bir duruma gelmiştir.

Narsisistik kişilik özelliği gösteren bireyler teknoloji çağından önce de var olmuş olsalar da teknolojinin gelişmesiyle bu kişilerin beğenilme, onaylanma arzularını tatmin edebilecekleri yeni yollar keşfetmişlerdir. Sosyal medya kullanımının artmasıyla kişilerin tatmin olma, onaylanma arzuları sosyal medya üzerinden giderilmeye başlanmıştır.

Öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü kavramlarının tarihi narsisizm gibi çok eskilere dayanmamaktadır. Fakat böyle olmasına karşın son zamanlarda hayatımıza yeni giren bu iki kavram birçok çalışmaya konu olmuş ve daha detaylı bilinme ihtiyacı duyulmuştur.

Günümüzde psikoloji konuları artık kitaplardan çıkıp insanlar arasında günlük konuşmalarda kullanılır olsa da kişilerin farkındalık düzeyleri buna paralel ilerlememektedir ve birçok kişi açısından duygu ve düşünceler arasındaki ayrımı yapmak zor bir durum olmaktadır. Kişilerin bu farkı anlayabilmekte zorlandıkları göz önünde bulundurulduğunda kişileri duygularını anlayıp zor durumlarda duygu düzenleme güçlüğü yaşamalarını en aza indirmenin önemi aşikârdır.

Hayat standartlarının daha da zorlaştığı bu günlerde kişilerin kendileriyle ilgili düşüncelerini ve duygularını anlamaları hayatlarını kolaylaştırmak adına önemli bir hal almaktadır. Kişinin kendini sevmesi, kendine şefkat duyması hayatından daha çok keyif alması için önemli bir yarar sağlayacaktır. Bu durum son zamanlarda birçok çalışmada öz şefkatin konu edilmesini anlamlı kılmaktadır

Narsisist kişilik özelliği gösteren kişiler her ne kadar dışarıdan mükemmel görünmeye çalışsalar da aslında kendilerine olan tutumları da merak konusu olmuştur. Etraflarında ki kişilerden beledikleri aşırı sevgi, beğenilme arzusuna paralel olarak acaba kendilerini de bir o kadar sevip sevmedikleri birçok çalışmada araştırılmıştır. Bu kişilerin kendilerine ne kadar şefkat duydukları ya da mükemmeliyetçi yapılarının altında baş edemedikleri sorunlar olduğu takdirde bu sorunlara karşı hissedilen negatif duyguları düzenlemede güçlük yaşayıp yaşamadıkları da bu çalışmanın merak konusu olmuştur.

## 1. METARYAL VE METOD

### 1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma narsisistik kişilik özelliği gösteren bireylerin bu kişilik özelliği gösterme düzeyleri arttıkça duygu düzenleme güçlüklerinde ve öz şefkatlerinde nasıl bir farklılık olacağına bakabilmek ve farklılık var ise bu farklılığın hangi yönde olacağını tespit edebilmek amacıyla yapılmıştır.

### 1.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu çalışmada Google Drive programı kullanmış ölçek soruları tek tek programa tanımlanmış ve internet üzerinden paylaşılmıştır. İl, yaş ayırmaksızın sadece kişilerin üniversite mezunu ya da üniversite öğrencisi olması koşuluyla ve gönüllülük esasına dayanarak ulaşılabilecek herkese ulaşılmaya çalışılmıştır. Bu program aracılığıyla 224 kişiye ulaşılmıştır. Bunun yanında İstanbul Arel Üniversitesinde öğrenim gören kişilere ölçek kâğıda basılarak uygulanmıştır. Bu yöntemle de gönüllülük esasıyla çalışmaya 61 kişi katılmıştır. Ancak yapılan inceleme sonucunda 232 anket değerlendirilmeye alınmıştır.

### 1.3. Veri Toplama Araçları

1. Demografik Bilgi Formu
2. Narsisistik Kişilik Envanteri (NKE)
3. Öz-Şefkat Ölçeği
4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

### 1.4. Verilerin Analizleri

Yapılan elemeler sonucunda 274 ölçek arasından en sağlıklı olanlar seçilerek toplamda 232 kişinin yanıtlarıyla analiz yapılmıştır. Bu 232 kişinin yanıtları SPSS 21.0 analiz edilmiştir. Çalışma verileri değerlendirilirken frekans, yüzde, ortalama, standart sapma değerlerine bakılmıştır. Bunun yanı sıra faktör analizi, tek yönlü varyans analizi, ölçeklerin güvenilirlik analizleri, Kruskal –Wallis Testi, Mann-Whitney U testi ve Korelasyon analizleri yapılmıştır.

## 2. BULGULAR

**Tablo 1: Araştırmaya Katılanların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular**

| Değişkenler               | F   | %    |
|---------------------------|-----|------|
| <b>Cinsiyet Dağılımı</b>  |     |      |
| Kadın                     | 179 | 77,2 |
| Erkek                     | 53  | 22,8 |
| <b>Yaş Grubu</b>          |     |      |
| 18-20                     | 14  | 6,0  |
| 21-25                     | 97  | 41,8 |
| 26-30                     | 70  | 30,2 |
| 31-35                     | 30  | 12,9 |
| 36 ve üzeri               | 21  | 9,1  |
| <b>Okuduğu Üniversite</b> |     |      |
| Vakıf Üniversitesi        | 125 | 53,9 |
| Devlet Üniversitesi       | 107 | 46,1 |
| <b>Eğitim Düzeyi</b>      |     |      |
| Üniversitesi öğrencisi    | 49  | 21,1 |
| Üniversitesi mezunu       | 183 | 78,9 |
| <b>İlişki durumu</b>      |     |      |
| Bekar                     | 89  | 38,4 |
| İlişkisi var              | 73  | 31,5 |
| Sözlü / Nişanlı           | 11  | 4,7  |
| Evli                      | 52  | 22,4 |
| Boşanmış / Dul            | 7   | 3    |

Yukarıdaki tabloda da görülebileceği gibi; araştırmaya katılan 232 kişinin %77,2'si (n=179) kadın, %22,8'i (n=53) ise erkektir. Katılımcıların yaş aralığı 18-55 arasında değişmekte olup yaş ortalaması yaklaşık 28'dir. Vakıf üniversitende okuyan ya da mezun olan kişiler çalışmanın %53,9'unu (n=125) oluştururken, devlet üniversitesinde okumakta ya da devlet üniversitesinden mezun olan kişiler çalışmanın %46,1'ini (n=107) kapsamaktadır. Yapılan çalışmada 232 kişinin %21,1'i (n=49) üniversite öğrencisi, %78,9'u (n=183) ise üniversite mezunudur.

**Tablo 2: Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenilirlik Çalışmaları Sonuçları**

|                         | N   | Min | Maks | Ortalama | ss.   | Cronbach's Alpha | İtem |
|-------------------------|-----|-----|------|----------|-------|------------------|------|
| <b>Narsisizm</b>        | 232 | 0   | 1    | ,66      | ,17   | ,628             | 16   |
| <b>Duygu düzenleme</b>  | 232 | 47  | 143  | 80,63    | 16,28 | ,901             | 36   |
| <b>Öç şefkat ölçeği</b> | 232 | 39  | 127  | 88,60    | 16,90 | ,932             | 26   |

Tablo 2'de görüldüğü gibi; 232 kişiye uygulanan ölçekler üzerinden yapılan analiz sonucunda narsisizm ölçeğinin güvenilirlik katsayısı .628, duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin güvenilirlik katsayısı, .901 ve son olarak öz şefkat ölçeğinin güvenilirlik değeri ise, .932 bulunmuştur. Elde edilen değerler bu çalışmada ki ölçeklerin güvenilirlik katsayılarının bilimsel bir araştırma için yeterli olduğunu göstermektedir ve bu ölçekler analizin devamı için kullanıma uygundur. Bu bilgidan yola çıkılarak ölçeklerin uygunluğu kanıtlandığından daha detaylı analizler yapılmıştır.

Tablo 3: Faktör Analizi Sonuçları

|                   | Narsisizm | DDG      | Öz-şefkat |
|-------------------|-----------|----------|-----------|
| <b>Kmo</b>        | ,668      | ,897     | ,924      |
| <b>Bartlett's</b> | 453,394   | 4315,063 | 3114,017  |
| <b>Df</b>         | 120       | 630      | 325       |
| <b>Sig</b>        | 0,000     | 0,000    | 0,000     |

Tablo 3'te faktör analizi sonuçları görülmektedir. Faktör analizi çok sayıdaki değişkeni az sayıda değişkene indirgemek için kullanılmaktadır. Bu çalışmada faktör analizi narsisizm, duygu düzenleme gücü ve öz şefkat ölçeklerinin tek boyuta indirgeyerek ölçekleri gruplandırma işlemi yapmak amacıyla kullanılacaktır. Bu sayede her bir ölçek için veri setini rahat bir şekilde %25'in altı düşük, %25 ile %75 arası orta %75'in üstü yüksek gruplar oluşturulabilecektir. Çalışmanın sağlıklı yürütülmesi ve analiz aşamasında değerlendirmelerimizde olası problemlere yol açmaması için verilerin ön değerlendirmesinin yapılması gerekli görülmektedir. Bu amaçla verilerin büyüklüğü, kayıplar, uçdeğerler ve normalliği değerlendirilmiştir.

Araştırmaya gönüllü katılan kişi sayısı 274'tür. Hatalı anketler elendikten sonra 232 katılımcının anketi değerlendirmeye alınmıştır. Bu sayı faktör analizi için değerlendirildiğinde yeterli görülmektedir. Faktör analizi yapabilmek için bir değişkenin 5 katı kadar veri olması gerektiği ifade edilmektedir. Bu çalışmada kullanılan ölçekler arasında en fazla soru sayısı 36 soruyla duygu düzenleme gücüdür. Bu sayıyı 5 ile çarptığımızda 180 değeri elde edilir ki bu verilerimize faktör analizi rahatlıkla yapabileceğimizi göstermektedir (Comrey ve Lee, 1992).

Ayrıca her faktör başlığı için yapılacak değerlendirmelerde örnek büyüklüğü açısından veri yapısının uygunluğu Kaiser-Mayer-Olkin testi ile kontrol edilecektir. KMO testinde asgari değer 0,60 olarak kabul edilmekle beraber 0,50'in altında bir değer çıkması durumunda çalışmanın devam edemeyeceği sonucuna ulaşılmaktadır. 0,80 ve üzeri değerleri iyi bir uyumu işaret etmekle beraber 0,90 örneklem büyüklüğünün mükemmel olduğunu göstermektedir.

Tüm değişkenlerin ve değişkenlerin doğrusal kombinasyonlarının normal olarak dağıldığını ifade eden çok değişkenli normallik kabulü ile faktör sayısı belirlenmektedir. Bu aşamada Bartlett küresellik testi uygulanarak verilerin çok değişkenli normal dağılımdan gelip gelmedikleri kontrol edilecektir. Ki-kare değerini veren Bartlett testinde ki-kareye bağlı anlamlılık değeri kontrol edilir ve 0,05 değerinin altı anlamlı kabul edilerek verilerden faktör çıkarılabileceği sonucuna ulaşılır.

Analizlerde karşılaşılabilecek, beklenmedik veya aşırı değerlerin varlığı uç değerler başlığı altında ele alındı. Çalışmamız birden fazla değişken içerdiği için beklenmedik cevap kombinasyonları incelenmesi uygun görülmüştür. Bu amaçla cevap değerleri z-değerine dönüştürülerek standart puanlar elde edildi.-3/+3 arasında değişen standart puanların değerlendirmesinde -2'den küçük ve +2'den büyük verilerin çıkarılması uygun görülmüştür. Ayrıca duygu düzenleme gücü ölçeği ile öz şefkat ölçeğinin negatif korelasyona sahip olması gerekirken bazı kişiler ikisine de aynı yönde cevap vermiştir.

Bu durumdaki veriler de çıkarılmıştır. Bu durumun ortaya çıkmasındaki temel neden çalışmaya katılanların her soru için aynı likert değerini işaretlemeleridir. Bu sonuçlar çalışmanın güvenilirliğini sarsacağı için bu eleme uygun görülmüş ve gerekli elemelerden sonra analize hazır, daha sağlıklı sonuçlar elde edilebilecek 232 anket kalmıştır.

Narsisizm, duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat ölçeklerinin faktör analizi için elde edilen KMO ve Bartlett's test sonuçları aşağıda verilen tablodaki gibidir. Buna göre veriler faktör analizi için uygun ve çok değişkenli normal dağılımdan gelmektedirler.

**Tablo 4: Narsisist Kişilik Düzeyi Puanlarının Grupları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki**

|               | N   | Ortalama | Ss.   | X <sup>2</sup> | Serbestlik derecesi | p.    |
|---------------|-----|----------|-------|----------------|---------------------|-------|
| <b>Düşük</b>  | 49  | 73,16    | 11,51 | 18,136         | 2                   | 0,000 |
| <b>Orta</b>   | 123 | 79,93    | 15,15 |                |                     |       |
| <b>Yüksek</b> | 60  | 88,17    | 18,70 |                |                     |       |

Tablo 4'e göre Narsisizm gruplarına göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin toplam puanın ortalaması istatistiksel olarak incelenmiştir. İnceleme Kruskal –Wallis Testine göre yapılmış ve istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir (X<sup>2</sup>=18,136; p<0,001). Farkın hangi grup veya gruplarda olduğunu anlamak için Mann –Whitney U testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre üç grubun ortalaması da birbirinden farklı bulunmuştur. Buna göre narsisizm arttıkça duygu düzenleme güçlüğü de artmaktadır.

**Tablo 5: Narsisist kişilik Düzeyi Puanlarının Grupları ile Öz Şefkat Arasındaki İlişki**

|               | N   | Ortalama | Ss.   | X <sup>2</sup> | Serbestlik derecesi | p.    |
|---------------|-----|----------|-------|----------------|---------------------|-------|
| <b>Düşük</b>  | 49  | 91,22    | 16,48 | 5,5476         | 2                   | 0,062 |
| <b>Orta</b>   | 123 | 89,87    | 16,94 |                |                     |       |
| <b>Yüksek</b> | 60  | 83,85    | 16,49 |                |                     |       |

Tablo 5'e göre Narsisizm gruplarına göre Öz şefkat Ölçeğinin toplam puanın ortalaması istatistiksel olarak incelenmiştir. İnceleme Kruskal –Wallis Testine göre yapılmış ve istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilememiştir (X<sup>2</sup>=5,5476; p>0,05).

**Tablo 6: Öz Şefkat Puanlarının Grupları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki**

|               | N   | Ortalama | Ss.   | X <sup>2</sup> | Serbestlik derecesi | p.    |
|---------------|-----|----------|-------|----------------|---------------------|-------|
| <b>Düşük</b>  | 59  | 93,32    | 18,01 | 74,5236        | 2                   | 0,000 |
| <b>Orta</b>   | 116 | 80,32    | 12,70 |                |                     |       |
| <b>Yüksek</b> | 57  | 68,00    | 9,49  |                |                     |       |

Tablo 6'da Öz şefkat gruplarına göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin toplam puanın ortalaması istatistiksel olarak incelenmiştir. İnceleme Kruskal –Wallis Testine göre yapılmış ve istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir (X<sup>2</sup>=74,5236; p<0,001). Farkın hangi grup veya gruplarda olduğunu anlamak için Mann –Whitney U testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre üç grubun ortalaması da birbirinden farklı bulunmuştur. Buna göre öz şefkat arttıkça Duygu düzenleme güçlüğü azalmaktadır.

**Tablo 7: Öz Şefkat Puanlarının Grupları ile Narsisizm Arasındaki İlişki**

|               | N   | Ortalama | Ss. | X <sup>2</sup> | Serbestlik derecesi | P.    |
|---------------|-----|----------|-----|----------------|---------------------|-------|
| <b>Düşük</b>  | 59  | ,70      | ,18 | 6,212          | 2                   | 0,045 |
| <b>Orta</b>   | 116 | ,66      | ,16 |                |                     |       |
| <b>Yüksek</b> | 57  | ,63      | ,18 |                |                     |       |

Tablo 7’de Öz şefkat gruplarına göre Narsisizm Ölçeğinin puanın ortalaması istatistiksel olarak incelenmiştir. İnceleme Kruskal–Wallis Testine göre yapılmış ve istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir ( $X^2=6,212$ ;  $p<0,05$ ). Farkın hangi grup veya gruplarda olduğunu anlamak için Mann–Whitney U testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre üç grubun ortalaması da birbirinden farklı bulunmuştur. Buna göre öz şefkat arttıkça narsisizm ölçeğinin ortalama puanı azalmaktadır.

**Tablo 8: Duygu Düzenleme Güçlüğü Grupları ile Öz Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

|               | N   | Ortalama | Ss.  | X <sup>2</sup> | Serbestlik derecesi | P.    |
|---------------|-----|----------|------|----------------|---------------------|-------|
| <b>Düşük</b>  | 59  | 102,4    | 14,5 | 84,435         | 2                   | 0,000 |
| <b>Orta</b>   | 114 | 89,2     | 12,4 |                |                     |       |
| <b>Yüksek</b> | 59  | 73,7     | 14,5 |                |                     |       |

Tablo 8’de Duygu Düzenleme Güçlüğü gruplarına göre Öz şefkat Ölçeğinin toplam puanın ortalaması istatistiksel olarak incelenmiştir. İnceleme Kruskal –Wallis Testine göre yapılmış ve istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir ( $X^2=84,435$ ;  $p<0,001$ ). Farkın hangi grup veya gruplarda olduğunu anlamak için Mann –Whitney U testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre üç grubun ortalaması da birbirinden farklı bulunmuştur. Buna göre Duygu Düzenleme Güçlüğü arttıkça öz şefkat toplam puanı azalmaktadır.

**Tablo 9: Duygu Düzenleme Güçlüğü Grupları ile Narsisizm Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

|               | N   | Ortalama | Ss. | X <sup>2</sup> | Serbestlik derecesi | P.    |
|---------------|-----|----------|-----|----------------|---------------------|-------|
| <b>Düşük</b>  | 59  | ,59      | ,18 | 19,911         | 2                   | 0,000 |
| <b>Orta</b>   | 114 | ,67      | ,17 |                |                     |       |
| <b>Yüksek</b> | 59  | ,73      | ,14 |                |                     |       |

Tablo 9’da Duygu Düzenleme Güçlüğü gruplarına göre narsisizm Ölçeğinin ortalama puan istatistiksel olarak incelenmiştir. İnceleme Kruskal –Wallis Testine göre yapılmış ve istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir ( $X^2=19,991$ ;  $p<0,001$ ). Farkın hangi grup veya gruplarda olduğunu anlamak için Mann –Whitney U testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre üç grubun ortalaması da birbirinden farklı bulunmuştur. Buna göre Duygu Düzenleme Güçlüğü arttıkça narsisizm ortalama puanları artmaktadır.

### 3. TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde bu araştırmanın sorularına ilişkin elde edilen bulgularla, bu alanda yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular arasında benzerlik ve farklılıklar tartışılacak ve yorumlanacaktır.

Narsisizmin görülme düzeyi yüksek, orta, düşük olan kişilerin öz şefkat puanları arasında bir fark var mıdır?

Öz-şefkat puanı düşük, orta, yüksek olan bireylerin narsisizm puanları arasında farklılık var mıdır?

Narsisizm puanlarına gruplama yapıldığında öz-şefkat ile ilgili bir fark çıkmamış fakat öz-şefkat gruplarıyla narsisizm arasında fark çıkmıştır. Değişkenler aynı olmasına rağmen bu iki araştırma sorusunun sonuçları farklıdır. Narsisizm ölçeğinin puanlamasının 0-1 arasında değişmesi ve bu puanlar 3 gruba ayrıldığında (düşük, orta, yüksek) narsisist kişilik özelliğinin görülme düzeyinin tespit edilebilmesi iyice zorlaşacağından arada fark bulunamadığı düşünülmektedir. Öz-şefkat grup puanıyla narsisizm ölçek puanı arasında anlamlı bir fark elde edilmiştir. Aralarında ilişki ters yönde olup, bütün öz-şefkat grupları için narsisizm artarken ön görüldüğü gibi öz-şefkat azalmaktadır. Öz-şefkatli bireylerin benlik saygısı da yüksektir (Neff, 2003b). Çünkü kendine şefkatli davranan ve kendini eleştirmeyen bireylerin olumlu benlik duyguları da artar. Fakat bu durum benlik saygısı yüksek olan narsisizme işaret eden bireyleri kapsamaz çünkü burada bahsedilen benlik saygısı kibir duygusundan farklıdır (Leary ve diğ., 2007).

Yapılan başka bir çalışmada benlik saygısı, narsisizm arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yapılan ikinci çalışmada ise evrensel benlik saygısı ve öz-şefkat olumlu ruh durumu ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Neff, ve Vonk, 2009). Bu bilgiden yola çıkarak narsisizm ile öz-şefkat arasında da pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucu çıkarılabilir. Bu durum söz konusu olan çalışmanın tersi bir sonucunu vurgulamaktadır. Literatüre bakıldığında benlik saygısı ile narsisizm kavramının negatif ilişkide olduğu araştırmalar bulunmaktadır. Fakat bunun benlik saygısının bazı araştırmalarda tanımlarının farklı olduğu için böyle çıktığı sonucuna varılmıştır. Yapılan bir araştırmada narsistlerin ve yüksek benlik saygısı olan kişilerin benliği resmedilmiştir. Kendini farklı, zeki sananlar, zeki ve akılcı olmanın yanında ahlaki kurallara önem verenler olmak üzere iki farklı benlik çıkmıştır. İlk özelliğe uyanlar narsist bireyler olurken diğeri benlik saygısı yüksek olan bireylerdir (Campbell, Rudich ve Sedikides, 2002).

Bir çalışmada 181 üniversite öğrencisi üzerinde saldırganlık ile öz-şefkat ve narsisizm araştırılmıştır. Sonucunda, narsisizm ile beraber öz-şefkat incelendiğinde, yüksek düzeydeki öz-şefkatin düşük düzeydeki narsisizm ile beraber saldırganlığı hiçbir yönde anlamlı olarak etkilemediği bulunmuştur (Gottheim, 2009). Yani öz-şefkat yüksek, narsisizm düşük olduğunda saldırganlıktan söz edilemez ki bu durumda sağlıklı bir bireyde olması gereken bir özelliktir. Bu araştırmadan farklı olarak son zamanlarda yapılan araştırmalarda büyülenmeci narsisizm ile öznel iyilik hali arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Zemojtel-Piotrowska, Clinton, & Piotrowski, 2014, akt., Bayramoğlu, 2011). Bu araştırmaya göre narsisizm çeşitlerine göre öz-şefkatin derecesinin değişebileceği sonucu çıkmaktadır ve bu durum söz konusu çalışmayla örtüşmemektedir.



Öz-şefkat, narsistlerin en önemli özelliği olan kendini beğenmişlik ya da vurdumduymazlıktan farklıdır (Neff, 2003b). Burada bahsedilen kişinin çevreden kendini soyutlayarak sadece kendini sevmesi ve kendi ihtiyaçlarına önem vermesi değildir. Öz-şefkati yüksek olan bireyler kendini de etrafındaki kişileri de sever onlara da kendine verdiği kadar değer verir. Bu durum narsisizmle örtüşmemektedir.

Duygu düzenleme güclüğü düşük, orta, yüksek olan bireylerin narsisizm puanları arasında fark var mıdır?

Narsisizm görülme düzeyi yüksek, orta, düşük olan kişilerin duygu düzenleme güclüğü puanları arasında bir fark var mıdır?

Araştırmada narsisizm ile duygu düzenleme güclüğü arasında bir fark olacağı ve bu farkın pozitif yönde olacağı tahmin edilmiş bulgular da bu tahmini kanıtlamıştır. Analiz sonucunda iki değişken arasında fark bulunmuştur. Narsisizm görülme düzeyi arttıkça duygu düzenleme güclüğü de artmaktadır. Literatürde iki değişkenin ilişkisiyle ilgili sınırlı kaynak olmasıyla birlikte bu görüşü direk ya da dolaylı olarak destekleyen çalışmalar bu bölümde yer verilmiştir.

Yapılan araştırmalar, duygu düzenleme üzerinde ebeveyn tutumlarının etkili olduğunu göstermektedir ve duygu düzenleme bebeklikten itibaren adım adım zamanla gelişir. Bebekler henüz kendi ihtiyaçlarını karşılayamayacağından, herhangi bir ihtiyaçları olduğunda ağlarlar ve yardım isterler (Bowlby 1969). Bakım vereninin bebeğe verdiği tepkiler bebeğin duygularını düzenlemesinde etkilidir ve bebek bakım vereni üzerinden kendi duygularını düzenlemeyi öğrenir (Derryberry ve Rothbart 1988). Klinik deneyimlerinde yola çıkarak Kernberg (1975), narsisizmin temelinde ebeveyn stillerinin etkili olabileceğini söylemiştir. Soğuk, ilgisiz, reddedici ebeveyn tutumlarına karşılık ortaya çıkan narsisizmin benliği terk edilme ya da yeniden reddedilmeye karşı koruyabilmek amacıyla ortaya çıkan bir savunma olarak görmüştür. Bu bilgiler ışığında ebeveyn tutumlarının hem narsisizm hem de duygu düzenleme güclüğü üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Eğer ebeveyn tutumları tutarlı ve güvenli olmazsa bunun sonucunda narsisizm ve duygu düzenleme güclüğü artar. Ebeveyn tutumlarının bu iki değişkeni bağımsız değişken olarak etkilemesi iki değişken arasında dolaylı olarak bir ilişki olabileceği sonucunu gösterebilir.

Başka bir çalışmada 10-17 yaş arasındaki çocuklarda saldırganlığın, narsisizm ile ilişkisi incelenmiş saldırganlık eğilimi yüksek olan çocukların narsisizm puanlarının, saldırganlık eğilimi düşük olan çocuklardan anlamlı biçimde yüksek olduğu bulunmuştur (Ang ve Yusof, 2005). Saldırganlık eğilimini duyguların düzenlemekte zorlandığında ortaya çıkan bir eylem olarak düşünürsek narsisizm ile duygu düzenleme güclüğü arasında ki ilişkinin dolaylı olarak pozitif yönde olduğu bu çalışmada da ortaya çıkmıştır.

Öfke, olumsuz bir bilişsel ve duygu durumu olarak tanımlanmaktadır. Yapılan bir araştırmada narsisistik kişilik özellikleri olan bireylerin bir engellenme yaşadıklarında buna öfke ile karşılık verdikleri ortaya çıkmıştır (Kassinove & Sukhodolsky, 1995; Rhodewalt ve Morf, 1998, akt., Bayramoğlu 2011). Öfkenin olumsuz bir duygu durumu olduğu bilgisinden yola çıkarak narsisistik bireylerin bu duyguları düzenlemekte zorluk yaşadıkları sonucuna varılabilir. Bu durumda söz konusu çalışmadaki sonuçlarla uyumluluk göstermektedir.

Gross ve arkadaşlarının (2006) bir çalışmasında kişilerin pozitif duygulardan daha çok negatif duyguları düzenledikleri tahmin edilmektedir. Çalışma sonucunda kişilerden %84'ünün pozitif duygulardan daha çok negatif duyguları değiştirmeye çalıştıkları, sadece %16'sının pozitif duyguları daha iyi düzenleyebildikleri bulunmuştur (Gross, 2006). Narsist kişilerin aslında oluşturdukları sahte bir maskedir. Arka tarafta güçsüz, savunmasız olduklarını saklamaya çalışırlar. Korkusuzluk, yenilmezlik, serinkanlılık, kendine hâkim oluş, üstünlük, beceriklilik gibi nitelikler, bu maskenin rengini belirler (Gabbard 1990). Bu iki farklı benlik arasında sıkışan narsistlerin olumsuz duygu yaşamamaları imkansızdır. Kişilerin olumsuz duyguları düzenlemekte zorlandıkları bilgisinden de yola çıkarak narsistik kişilik özellikleri gösteren kişilerin duygu düzenleme güçlüğü yaşamaları ön görülebilir ve bu durum da çalışmanın sonuçlarıyla uyumludur.

Kişiler görülmek istedikleri gibi bir imaj yaratır ve kendilerini dışarıya karşı bu şekilde göstermek isterler. Yarattıkları ideal benlik ile gerçek benlik arasında ki fark kişinin duygularında iniş çıkışlara sebep olabilir. Bu durum kişilerin duygu kontrolünü azaltır ve duygularını düzenlemede güçlük yaşamalarına neden olur. Bu düşünceden yola çıkarak narsistik kişilik özelliği görülme düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif bir ilişki olacağı düşünülmüş ve bulgular bu düşünceyi doğrulamıştır.

Öz şefkat puanlarının düşük, orta, yüksek olan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında farklılık var mıdır?

Duygu düzenleme güçlüğü puanı düşük, orta, yüksek olan bireylerin öz şefkat puanı arasında fark var mıdır?

İki araştırma sorusunda da öz-şefkat ile duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerin grup puanları ile ölçek puanları arasında fark olacağı ön görülmüş ve farkın negatif yönde olması gerektiği düşünülmüştür. Araştırma bulguları bunu doğrular nitelikte olup iki kavram arasında negatif yönde bir ilişki çıkmıştır. Yani bir değişken artarken diğer değişken azalmaktadır.

Yapılan bir çalışmada 249 üniversite öğrencisinin öz-şefkat ile pozitif duygu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Öz-şefkat ve yaşam doyumu ile pozitif duygu arasında pozitif, öz-şefkat ile negatif duygu arasındaki ilişkinin ise negatif olduğu bulunmuştur (Deniz, Arslan, Özyeşil, İzmirli 2012). Duygu düzenleme kişiye rahatsızlık veren olumsuz duygular üzerinde yapılmaya çalışılmaktadır. Yani duygu düzenlemede güçlük yaşanmazsa negatif duyguların daha az hissedileceğinden bahsedebilir. Araştırma sonucunda negatif duygular ile öz-şefkat arasında negatif bir ilişki çıkmış ve bu durumdan da duygu düzenleme ile öz-şefkat arasında negatif bir ilişki olabileceği sonucuna varılabilir.

Leary ve diğ. (2007) 117 üniversite öğrencisiyle bir araştırma yapmış ve sonuçlar söz konusu çalışmayla benzer niteliktedir. Öz-şefkatin günlük yaşamdaki olumsuz durumlar karşısında gösterdiğimiz duygusal ve bilişsel tepkilerimizi etkilediği ve bireyleri sıkıntı veren olaylar nedeniyle yaşadıkları olumsuz duygulanımdan koruduğu sonuçlarına ulaşmıştır (Leary vd., 2007).

Farklı öz-şefkat düzeylerine sahip 523 üniversite öğrencileriyle depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirildiği, bir çalışma sonucunda; öz-şefkat düzeyleri yüksek olan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır (Deniz ve Sümer, 2010). Öz-şefkat haricinde ki değişkenler duygu düzenleme güçlüklerinin şiddetli olduğu durumlardır. Dolayısıyla bu araştırma sonucundan duygu düzenleme ile öz-şefkat arasında negatif ilişki olduğu çıkabilir.

Öz-şefkatin alt boyutu olan paylaşımların bilincinde olma boyutu, acı veren duygulardan kaçmak yerine bu olumsuz duyguların düzenlenmesine işaret eder. Birey bu duyguları olumlu yönde ve lehine düzenler (Özyeşil, 2011). Bu bilgiden yola çıkarak öz-şefkatin artması için duygu düzenlemenin de artması gerektiği söylenebilir. Yani kişiler duygu düzenlemede güçlük yaşamazlarsa öz-şefkate artar. Literatürdeki bilgiler araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte olup tam tersini savunan bir fikre ya da araştırmaya rastlanmamıştır.

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda daha sonra bu araştırmadaki konulardan yola çıkarak çalışma yapacak olanlara;

- Narsisist kişilik özelliği gösteren kişilerin sayısı toplum içerisinde az olduğundan narsisizm tanısı almış kişilerle araştırma yapmak daha iyi sonuçlar vereceğinden bu kişilerle çalışılması önerilir.
- Bu araştırma çok fazla kişiye ulaşılmak istendiğinden genellikle psikoloji yüksek lisans yapanlar/psikoloji mezunları seçilmiştir. Bu kişilerin farkındalık düzeyleri daha yüksek olduğundan ölçeklerin farkına vararak doldurulduğu düşünülmüş ve bazı ölçekler samimi doldurulmadığından çalışmada kullanılamamıştır. Dolayısıyla sonraki çalışmalar için örneklem oluşturulurken bu konuyu göz önüne alarak seçilmesi önerilir. Çalışmaya katılanların büyük bir kısmı kadın olduğundan cinsiyet karşılaştırılması yapılamamıştır. Literatüre duygu düzenleme gücü, narsisizm, öz-şefkatle ilgili kadın erkek arasındaki farka pek değinilmemiştir. Bu durum dikkate alınarak bu bilgiye sahip olmak açısından daha sonraki çalışmalarda kadın-erkek sayısının yakın olmasına dikkat edilmesi önerilir.
- Bu çalışmada daha fazla kişiye ulaşabilmek adına internet üzerinden ölçekler yayınlanmış ve link birçok kişiyle paylaşılmıştır. Geri dönüşlerin iyi olduğu görüldüğünden diğer araştırmalarda örneklem sayısının artması ve çalışmanın birçok kişiye ulaşması açısından bu yöntemin kullanılması önerilir.
- Öz-şefkat ve duygu düzenleme gücü literatüre yakın bir zamanda giren kavramlardır. Bunun bir dezavantajı olarak da yapılan çalışmada narsisizm, duygu düzenleme gücü ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi daha iyi anlayabilmek için Türkiye’de yapılan araştırmalarda yeterli kaynak bulunmamaktadır. Bu anlamda yapılan çalışma literatür için önem arz etmektedir. Günümüzde bu kavramların ne kadar önemli olduğu yapılan çalışma ile birlikte daha iyi anlaşılmıştır. Dolayısıyla literatüre katkı sağlayacağı düşünüldüğünden sonraki çalışmalarda bu kavramların farklı açılardan ele alınması, aralarındaki ilişkiye kaynak olacak çalışmalar yapılması literatürü de zenginleştireceğinden önerilir.

## KAYNAKÇA

Adams, C. E. ve Leary, M. R. (2007). Promoting Self-Compassionate Attitudes Toward Eating Among Restrictive and Guilty Eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(10), 1120-1144.

Ang, R. P. ve Yusof, N. (2005). The Relationship Between Aggression, Narcissism and Self-Esteem in Asian Children and Adolescents. *Current Psychology*, 24, 113-122.

Bayramoğlu, A. (2011). Self-Compassion in Relation to Psychopathology. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Campbell, W., Rudich, E. A. ve Sedikides, C. (2002). Narcissism, Self-esteem, and the Positivity of Self-views: Two portraits of Self-love. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, (358-368).

Comrey, A. L., & Lee, H. B. (1992). *A First Course in Factor Analysis*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, Hillsdale.

Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., İzmirli, M. (Haziran 2012). Öz-anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif Ve Pozitif Duygu: Türk Ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 428-446.

Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı Öz-anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.

Gabbard, G., O. (1990). *American Psychiatry Press*, Washington DC, 369-395. *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice*.

Gottheit, P. C. (2009). *Self-Esteem, Self-Compassion, Defensive Self-Esteem and Related Features of Narcissism As Predictors of Aggression*. The University of Akron. Unpublished Doctoral Dissertation.

Kassinove, H., & Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger Disorders: Basic Science and Practice Issues. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 18(3), 173-205.

Kernberg, O. F. (1975). *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. New York: Jason Aronson.

Mauss, I. B., Evers, C. I., Wilhelm, F. H., & Gross, J.J. (2006). How To Bite Your Tongue Without Blowing Your Top: Implicit Evaluation Of Emotion Regulation Predicts Affective Responding To Anger Provocation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 589-602.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.

Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of A Scale to Measure Self Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.

Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). Self-compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.

Özyeşil, Z. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Öz-anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi SBE Doktora Tezi, Konya.