

T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI
EĞİTİM BİLİMLERİ BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MANİPÜLE ETME EĞİLİMLERİ VE İLİŞKİ
DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI
ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ŞEYMANUR DEMİR

DANIŞMAN

Prof. Dr. MURAT İSKENDER

EYLÜL 2025

T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI
EĞİTİM BİLİMLERİ BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MANİPÜLE ETME EĞİLİMLERİ VE İLİŞKİ
DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI
ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ŞEYMANUR DEMİR

DANIŞMAN

Prof. Dr. MURAT İSKENDER

EYLÜL 2025

BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez-Proje Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer verilen tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

Şeymanur DEMİR

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

Şeymanur DEMİR tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Manipüle Etme Eğilimleri ve İlişki Doyumları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü” adlı tez çalışması 23/09/2025 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği ile Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Eğitim Bilimleri Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

Jüri Başkanı: Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR
İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Jüri Üyesi (Danışman): Prof. Dr. Murat İSKENDER
Sakarya Üniversitesi

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ
Sakarya Üniversitesi

ÖN SÖZ

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin manipüle etme eğilimleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün olup olmadığı araştırılmıştır.

Bu çalışmanın hazırlanmasında gösterdiği özveri, ilgi ve sabır ile geçirdiğim süreci kolaylaştıran, hiçbir konuda desteğini esirgemeyen ve bana olan güvenini her daim hissettiğim danışman hocam Prof. Dr. Murat İSKENDER'e,

Lisans ve yüksek lisans dönemim boyunca bilgi ve becerileriyle benim üzerimde emeği geçen mesleki anlamda benim yaşamıma dokunan tüm hocalarıma,

Lise, üniversite, yüksek lisans dönemlerimde ve hayatım boyunca beni destekleyen yanımda olduklarını hissettiren, benim stresli hallerimi yumuşatan yardımlarını esirgemeyen değerli dostlarım Aysun ÇELİK, Reyhan Ebrar OÇAKTAN, Merve BEKMEZCİ ve İpek DENİZ'e

Hayatım boyunca benim fikirlerime önem veren, maddi manevi her koşulda yanımda olup sevgilerini gösteren, destek olan annem Çiğdem DEMİR ve babam Cafer DEMİR başta olmak üzere tüm aile fertlerime en içten teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak da bu süreçte kendi iç motivasyonumu devam ettirerek, yılmadan, düşüp kalktıktan sonra bile bırakmadan, her şeye rağmen bu süreci tamamlama çabalarım için en çok da KENDİME teşekkür ediyorum.

Şeymanur DEMİR

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MANİPÜLE ETME EĞİLİMLERİ VE İLİŞKİ DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ

Şeymanur DEMİR, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Murat İSKENDER

Sakarya Üniversitesi, 2025.

Bu çalışmadaki amaç üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerindeki manipüle etme eğilimleri ve ilişki doyumları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün olup olmadığının incelenmesidir. Ayrıca daha önce romantik bir ilişki yaşamış ya da şu anda devam eden bir romantik ilişkisi olan öğrencilerin cinsiyet, yaş ve romantik ilişki süresi gibi demografik değişkenlere göre ilişki doyumları, manipüle etme eğilimleri ve duygu düzenlemelerine göre farklılaşp farklılaşmadığına bakılmıştır.

Bu araştırmada, nicel araştırma desenlerinden biri olan ilişkisel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak İnsan İlişkilerinde Manipülasyon Ölçeği (İİMÖ), Duygu Düzenleme Anketi (DDA), İlişki Değerlendirme Ölçeği (İDÖ) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye’de eğitim gören yaşları 18-27 arasında olan toplamda 340 üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışma grubunun 202’sini kadın, 138’ini erkek katılımcılar oluşmaktadır.

Araştırmadaki verilerin analizi için ilişkisiz örneklemeler için t-testi, ilişkisiz örneklemeler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) varyansların homojenliğinin test edilmesinde ise Levene Testi, tek yönlü varyans analizi sonucunda ortaya çıkan anlamlı farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığının belirlenmesi için Tukey Testi uygulanmış ve betimsel istatistik yöntemlerinden yararlanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları, manipüle etme eğilimleri ve duygu düzenleme puanları cinsiyet, yaş ve romantik ilişki sürelerine göre anlamlı şekilde farklılık göstermektedir. Korelasyon analiz sonuçlarına ilişkin üniversite öğrencilerinin yeniden değerlendirme ve ilişki doyum arasında pozitif ve orta düzeyde, manipüle etme eğilimleri arasında ise negatif ve orta düzeyde ilişki olduğu, bastırmanın ise; ilişki doyumuyla negatif ve orta düzeyde, manipüle etme eğilimleri ile pozitif bir ilişki ve orta düzeyde olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca manipüle etme eğilimleri ve ilişki doyumları arasında negatif ve orta düzeyde bir korelasyon bulunmuştur. Araştırma

probleminin incelenmesine yönelik aracı etki analizi için Hayes (2013) tarafından geliştirilen SPSS Process Makro 4.2. eklentisi ve Model 4'ten faydalanılmış, bootstrap (yeniden örnekleme) yöntemi ile regresyon analizi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin manipüle etme eğilimleri ve ilişki doyumları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin alt boyutları olan yeniden değerlendirme ve bastırmanın orta düzeyde aracı rolü olduğu bulgularına ulaşılmıştır

Anahtar Sözcükler: Romantik ilişkiler, Manipüle etme eğilimi, Duygu düzenleme, Yeniden değerlendirme ve bastırma, Romantik ilişki doyumu.

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF EMOTION REGULATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS' MANIPULATION TENDENCIES AND RELATIONSHIP SATISFACTION

Şeymanur DEMİR, Master Thesis

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Murat İSKENDER

University of Sakarya, 2025.

The aim of this study is to examine whether emotion regulation plays a mediating role in the relationship between university students' tendency to manipulate in romantic relationships and their relationship satisfaction. Additionally, it was examined whether students who had previously been in a romantic relationship or who are currently in one differ in terms of relationship satisfaction, tendency to manipulate, and emotional regulation based on demographic variables such as gender, age, and duration of the romantic relationship.

In this study, the correlational research method, one of the quantitative research designs, was used. The Human Relations Manipulation Scale (HRMS), Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), Relationship Assessment Scale (RAS), and Personal Information Form were used as data collection tools in the study. The study group consisted of a total of 340 university students aged 18-27 studying in Turkey. The study group included 202 female and 138 male participants.

For the analysis of the data in the study, the t-test was used for independent samples, one-way analysis of variance (ANOVA) was used for independent samples, the Levene test was used to test the homogeneity of variances, the Tukey test was used to determine which groups were responsible for the significant differences that emerged as a result of the one-way analysis of variance, and descriptive statistical methods were used. University students' relationship satisfaction, manipulation tendencies, and emotion regulation scores differed significantly according to gender, age, and duration of romantic relationships. Correlation analysis results indicate that there is a positive and moderate relationship between university students' re-evaluation and relationship satisfaction, a negative and moderate relationship between manipulation tendencies, and that suppression has a negative and moderate

relationship with relationship satisfaction, a positive relationship with manipulation tendencies, and a moderate relationship.

In addition, a negative and moderate correlation was found between manipulation tendencies and relationship satisfaction. For the mediation analysis of the research problem, Hayes' (2013) SPSS Process Macro 4.2 add-on and Model 4 were used, and regression analysis was performed using the bootstrap (resampling) method. The findings revealed that the sub-dimensions of emotion regulation, namely reappraisal and suppression, played a moderate mediating role in the relationship between university students' manipulation tendencies and relationship satisfaction.

Keywords: Romantic relationships, Manipulation tendency, Emotion regulation, Reappraisal, suppression, Romantic relationship satisfaction.

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem durumu.....	1
1.2. Araştırmanın amacı ve önemi	2
1.3. Problem cümlesi.....	4
1.4. Alt Problemler	4
1.5. Varsayımlar	5
1.6. Sınırlılıklar	5
1.7. Tanımlar	5
BÖLÜM II.....	7
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1. Araştırmanın kuramsal çerçevesi	7
2.1.1. Duygular	8
2.1.2. Duygu düzenleme.....	9
2.1.2.1. Duygu düzenleme süreçleri.....	11
2.1.2.2. Yeniden değerlendirme stratejisi	13
2.1.2.3. Bastırma Stratejisi	15

2.1.3. Manipülasyon.....	15
2.1.3.1. Narsisizm	18
2.1.4. Romantik yakın ilişkiler	20
2.1.4.1. İlişki doyumu	25
2.1.4.2. Romantik ilişkilerde manipülasyon ve ilişki doyumu	32
2.1.4.3. Romantik ilişkilerde manipülasyon ve duygu düzenleme	35
2.1.4.4. Romantik ilişkilerde duygu düzenleme ve ilişki doyumu	36
2.2. Ulusal ve uluslararası çalışmalar	39
2.2.1. İlgili yurt dışı araştırmalar	39
2.2.2. İlgili yurt içi araştırmalar	43
BÖLÜM III.....	46
YÖNTEM.....	46
3.1. Araştırmanın yöntemi.....	47
3.1.1. Araştırmanın modeli (deseni).....	47
3.2. Çalışma grubuna ilişkin bulgular	48
3.3. Veri toplama araçları ve veri toplama süreci	49
3.3.1. İnsan ilişkilerinde manipülasyon ölçeği	49
3.3.2. Duygu düzenleme anketi	50
3.3.3. İlişki değerlendirme ölçeği	51
3.4. Verilerin analizi	51
BÖLÜM IV	54
BULGULAR	54
4.1. Problem cümlesine ilişkin bulgular.....	55
4.1.1. Üniversite öğrencilerinin manipüle etme ve ilişki doyumları arasındaki ilişkide yeniden değerlendirmenin aracı rolü	57
4.1.2. Üniversite öğrencilerinin manipüle etme ve ilişki doyumları arasındaki ilişkide bastırmanın aracı rolü.....	60

4.2. Alt probleme ilişkin bulgular	64
4.2.1. Üniversite öğrencilerinin ilişki doyum düzeylerine ilişkin bulgular	64
4.2.2. Üniversite öğrencilerinin manipüle etme eğilimlerine ilişkin bulgular	65
4.2.3.1. Üniversite öğrencilerinin bastırma düzeylerine ilişkin bulgular	67
4.3. İlişki doyum, manipülasyon eğilimi ve duygu düzenlemenin (yeniden değerlendirme ve bastırma) cinsiyet, yaş grupları ve romantik ilişki sürelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular	68
4.3.1. Değişkenlerin cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulgular	68
4.3.2. Değişkenlerin yaş gruplarına göre incelenmesine ilişkin bulgular	69
4.3.3. Değişkenlerin romantik ilişki sürelerine göre incelenmesine ilişkin bulgular	71
BÖLÜM V	75
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	75
5.1. Sonuç ve Tartışma	75
5.1.1. Üniversite öğrencilerinin manipüle etme eğilimleri ve ilişki doyumları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması	76
5.1.2. Üniversite öğrencilerinin duygu düzenlemelerine ilişkin bulguların tartışılması	80
5.1.3. Üniversite öğrencilerinin manipüle etme eğilimlerine ilişkin bulguların tartışılması	82
5.1.4. Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumlarına ilişkin ilişkin bulguların tartışılması ...	84
5.2. Değişkenler arasındaki ilişkiye dair bulguların tartışılması	86
5.2.1. Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ve ilişki doyumları arasındaki ilişkiye dair bulguların tartışılması	86
5.2.2. Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ve manipüle etme eğilimleri arasındaki ilişkiye dair bulguların tartışılması	88
5.2.3. Üniversite öğrencilerinin manipüle etme eğilimleri ve ilişki doyumları arasındaki ilişkiye dair bulguların tartışılması	89
5.3. Öneriler	91
5.3.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler	91
5.3.1.1. Alan uzmanlarına yönelik öneriler	91

5.3.1.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler	92
KAYNAKÇA.....	93
EKLER	113

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 Kişisel Bilgi Formu Aracılığıyla Örneklem Grubuna İlişkin Elde Edilen Veriler ..	48
Tablo 2 Manipülasyon Ölçeği Alt Boyutlar	50
Tablo 3 İlişki Doyum, Manipülasyon, Duygu Düzenleme Değişkenlerine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	54
Tablo 4 Değişkenler Arasındaki korelasyon sonuçları.....	55
Tablo 5 Aracılık Testine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (Yeniden Değerlendirme) ...	57
Tablo 6 Manipülasyon ve İlişki Doyumu Arasındaki Basit Etkiye İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	58
Tablo 7 Yeniden Değerlendirmenin Aracı Rolüne İlişkin Etki Büyüklükleri ve Güven Aralıkları	59
Tablo 8 Aracılık Testine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (Bastırma)	62
Tablo 9 Bastırmanın Aracı Rolüne İlişkin Etki Büyüklükleri ve Güven Aralıkları.....	64
Tablo 10 Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyum Ölçeği'nden Aldıkları Puanlara İlişkin Dağılımlar.....	65
Tablo 11 Üniversite Öğrencilerinin Manipülasyon Ölçeği'nden Aldıkları Puanlara İlişkin Dağılımlar.....	65
Tablo 12 Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme (yeniden değerlendirme) alt boyutundan aldıkları puanlara ilişkin dağılımlar	66
Tablo 13 Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme (bastırma) alt boyutundan aldıkları puanlara ilişkin dağılımlar.....	67
Tablo 14 Değişkenlerin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin ilişkisiz Örneklemeler İçin T Testi Testi Sonucu	68
Tablo 15 Değişkenlerin Yaş Gruplarına Göre İncelenmesine İlişkin ilişkisiz Örneklemeler İçin T Testi Testi Sonucu	70
Tablo 16 Değişkenlerin romantik ilişki süresine Göre İncelenmesine İlişkin ilişkisiz Örneklemeler İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonucu.....	72
Tablo 17 Değişkenlerin Romantik İlişki Sürelerine İlişkin Tukey Testi Sonuçları	73

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Duygu düzenleme süreç modeli II	13
--	----

Şekil 2. Manipülasyonun ilişki doyumu üzerindeki basit (toplam) b etkisini gösteren model	56
Şekil 3. Manipülasyon ve ilişki doyumları arasındaki ilişkide yeniden değerlendirmenin aracılık rolünü gösteren model	56
Şekil 4 Manipülasyonun ilişki doyum üzerindeki basit (toplam) etkisine ilişkin regresyon sonuçlarını gösteren model.....	59
Şekil 5. Manipülasyonun ve ilişki doyum arasındaki yeniden değerlendirmenin aracı rolüne ilişkin regresyon sonuçlarına ilişkin regresyon sonuçlarını gösteren model.....	59
Şekil 6. Manipülasyonun ilişki doyumu üzerindeki basit (toplam) b etkisini gösteren model	60
Şekil 7. Manipülasyon ve ilişki doyumları arasındaki ilişkide bastırmanın aracılık rolünü gösteren model.....	61
Şekil 8. Manipülasyonun ilişki doyum üzerindeki basit (toplam) etkisine ilişkin regresyon sonuçlarını gösteren model.....	63
Şekil 9. Manipülasyonun ve ilişki doyum arasındaki bastırmanın aracı rolüne ilişkin regresyon sonuçlarına ilişkin regresyon sonuçlarını gösteren model	63

KISALTMALAR LİSTESİ

DOT: Duygu Odaklı Terapi

DOÇT: Duygu Odaklı Çift Terapisi

İDÖ: İlişki Değerlendirme Ölçeği

İİMÖ: İnsan İlişkilerinde Manipülasyon Ölçeği

DD: Duygu Düzenleme

SPSS: (Statistic Packets For Social Sciences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi

VIF: Varyans Büyütme Faktörü

CI: Durum İndeksi

N: Katılımcı sayısı

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem durumu

Son yıllarda yaşanan, hızlı bir değişim gösteren sosyal hayattaki değişimler ve teknolojinin gelişimi, insanları eşi benzeri görülmemiş çok sayıda ve çeşitlilikte dış uyaranlarla karşı karşıya bırakmaktadır. Örneğin salgınlar, doğa olayları, savaş gibi olaylar bireylerin üzerinde stres, üzüntü ve olumsuz duygular meydana getirir. Yaşamı değiştiren bu sebepler nedeniyle, duygusal tepkileri esnek bir şekilde düzenleme yeteneği eskisinden daha da değerli bir durum geldi. Bir bireyin olumlu ya da olumsuz yaşantıları olsa bile insan nefes alabildiği sürece hayata devam edebildiği için kendi duygu durumunu, tüm durumlara uyarlaması beklenir. Bu da en başta kişisel duygu durumlarını düzenlemesini gerektirir. Olumsuz durumlar yaşanmasa bile bireyler diğer insanlarla etkileşime girmesi nedeniyle duygu, düşünce ve davranış olarak etkileşime geçtiği için duygularının devreye girmemesi gibi bir durum söz konusu değildir. Bu açıdan değerlendirildiğinde duygu düzenleme günümüzde hayati bir önem taşımaktadır (Kozubal, Szuster ve Wielgopalan, 2023).

İnsan; çok yönlü, karmaşık ve aynı zamanda da biyo-psiko-sosyal bir varlıktır. İnsanın sosyal yönü yaşamın ilk yıllarından itibaren gelişmeye başlamakta olup diğer insanlarla iletişim kurmak temel ihtiyaçlarından biridir. İlkel çağlardan günümüze kadar iletişim şekilleri zamanla değişiklik gösterse bile her zaman önemini korumaya devam etmiştir. İletişim biçimleri, kurulan ilişki bakımından farklılıklar gösterir örneğin kişinin yakın veya uzak çevresiyle kurmuş olduğu ilişkiler kurulan ilişki dinamiklerine göre duygu, düşünce ve davranışlardan bağımsız değildir ve bu iletişim biçimlerinin şekillenmesinde büyük rol oynamaktadır (Karataş, 2019). Bu durumda, yakın ilişkilerde kurulan ilişkinin öncelikli olarak duygusal dünyanın anlaşılabilmesi ve romantik ilişkilerdeki tatmin ve doyumu yordaması açısından bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir.

İlişkilerde duygusal dünyanın anlaşılması, çiftlerin iletişim kurmalarında büyük oranda kolaylık sağlayabilir. Romantik ilişkilerde kurulan iletişim biçimleri farklı durumlarla birlikte ortaya çıkmaktadır. Örneğin manipülasyon eğilimlerinin yakın ilişkilere farklı şekillerde yansıdığı görülmektedir. Sosyal medyada sıklıkla sözü edilen Gibi (2021) “love

bombing, gaslighting, ghosting sonrasında da kara toprak” üçlemesinin arkasında öncelikle sevgi bombardımanı, manipölasyon davranışı ve son olarak hayalet olma, kaçma durumlarından söz edilmektedir. Değişen dünya koşullarına eşlik eden insan yaşamındaki duygular, düşünceler kaçınılmaz olarak kişilerin ilişkilerinde kurduğu iletişim şekillerine de yansımıştır. Tüketim çağında birçok şey hızlı yaşanarak sona ermektedir sonrasında ise doyumsuzluk devreye girmekte ve insanlar yeni arayışlar içerisine girerek bu döngüyü tekrar etmektedir. Bu durum insanın hayattan aldığı hazzın azalmasına dolayısıyla da romantik ilişkilerindeki ilişki doyumunun da azalmasına yol açmaktadır.

Duygular ise değişim göstermektedir örneğin kıskançlığın yerini ilgisizlik, ilgisizliğin yerini değersizleştirme almıştır. İlişkisellik çağından bireycilik dönemine girilmiştir, kendi kendine yetebilmek önemli kavramlardan biri haline gelmiştir. Değişim, hızlı ve zorunlu bir şekilde meydana gelmektedir (Chapaux-Morelli ve Couderc, 2010, Çev. 2017). İletişim biçimlerinde yaşanan değişiklikler, bireyin davranışlarını da etkilemektedir.

1.2. Araştırmanın amacı ve önemi

Bu çalışmadaki amaç üniversite öğrencilerinin manipüle etme eğilimleri ve ilişki doyumları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün olup olmadığının incelenmesidir. Ayrıca daha önce romantik bir ilişki yaşamış ya da şu anda devam eden romantik ilişkisi olan öğrencilerin cinsiyet, yaş, romantik ilişki süresi gibi demografik değişkenlere göre ilişki doyumları, manipüle etme eğilimi ve duygu düzenlemelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Romantik ilişkilerde manipölasyon konusundaki akademik ilgiye karşın, psikolojik manipölasyon olgusu halen yeterince incelenmemiştir; özellikle de genç yetişkin bağlamında, bu eğilimin işleyiş mekanizmaları ve bireyler üzerindeki psikolojik etkileri sınırlı düzeyde ele alınmıştır (Imtiaz, Javed ve Qureshi, 2025). Mevcut çalışmanın, manipölasyon eğilimlerinin bireyler üzerindeki psikolojik etkilerinin ve söz konusu değişkenlerle birlikte ele alınması, alan yazına önemli bir katkısı olacağı düşünülmektedir.

Beliren yetişkinlik döneminde özellikle de romantik ilişkiler konusunda, önemli psikolojik geçişler vardır. Yetişkinler arasındaki romantik ilişkilerin doğasını ve zorluklarını daha iyi anlamak için sosyolojik ve psikolojik bakış açıları birlikte değerlendirilmelidir. Özellikle son yıllarda genç yetişkinlerin karşılaştığı zorluklar ve görevler, toplumsal ve ekonomik

değişimlerden ayrı olarak düşünülemez hale gelmiştir. Özellikle Batı dünyasında, gelenek ve kurumların rolü azalmış ve gençler giderek artan yaşam zorluklarıyla karşı karşıya kalmıştır. Bu zorlukların, toplumlar üzerinde büyük ve doğrudan bir etkisi vardır. Örneğin bireylerin evlilik düşüncelerinin ertelenmesi, çocuk sayısının azalmasına neden olmaktadır ve bu durum da doğrudan ekonomik ve sosyal etkilere yol açmaktadır. Özetle, son yıllarda değişen toplumsal ve ekonomik koşullar nedeniyle genç yetişkinler, belirsizlik ve düşük beklentilerle karşı karşıya kalmaktadır. Çalışma hayatına girmiş olsalar bile kendilerini ve ailelerini geçindirme konusunda daha az beceriye sahip oldukları vurgulanmaktadır. Kendilerini veya ailelerini daha iyi geçindirebilmek amacıyla mesleki ve ekonomik olarak daha iyi bir konuma gelebilmek, eski zamanlara kıyasla çok daha uzun bir süre alabilmektedir. Bugünkü koşullarda, bir birey özellikle de erkekler belirli bir eğitim ve ekonomik düzeye ulaştıktan sonra ilişkisel bir bağlılığa girmeye hazır hale geldiğini belirtirken eğer eğitim veya ekonomik düzeyinde bir başarı hedeflenmiyorsa, erken evlenmek ve çocuk sahibi olmanın öncelik kazandığı görülmektedir (Shulman ve Connolly, 2013).

Kişilerarası ilişkilerin dinamikleri bireysel ve toplumsal gelişimini etkilemektedir. Ayrıca toplumsal eylem, eğitim programları ve sosyal politikalar üzerinde etkileri de olduğu görülmektedir (Goldstein ve Garg, 2025). Romantik ilişkilerde yaşanan süreçlerin değişimi günümüz toplumu üzerinde oluşturduğu psikolojik etkileri gözler önüne sermektedir. Bu değişimin insanlar üzerinde bıraktığı psikolojik etkiler çok derindir. Aile ve Sosyal Çalışma Bakanlığı 2025 yılını “Aile Yılı” ilan etmiştir. Bu bağlamda aile konusuna romantik ilişki açısından bakıldığında, ilişki kalitesinin yüksek olması evlilik gibi süreçleri daha sağlıklı yaşanabilir hale getirebilir. Toplum ailelerden oluşur ve aile kavramının hem dünyada hem de ülkemiz çapındaki önemi büyüktür. Ailenin sağlıklı olabilmesi için eş seçiminin doğru olması gerekmektedir. Çalışmanın örneklem grubunun üniversite öğrencilerinden seçilmesinin nedeni eğitimin gizil işlevlerinden biri olan karşı cinsle yakın ilişkiler kurulması, üniversitede eş bulma potansiyelini arttırmaktadır. Bu doğrultuda üniversite ortamı bireye eş seçme fırsatı sunmaktadır (Doğan, 2015). Üniversite yıllarında yakın ilişkiler kuramayan bireyler ise çevresiyle derin olmayan sığ ve yüzeysel ilişkiler kurma eğilimindedir. Toplumun diğer tarafında olan bu bireyler yalnızlık hissiyle beraber terk edilmişlik ve dışlanma hissedebilirler ve bu hislerle başa çıkabilmek için partnerini duygusal olarak yara bandı şeklinde kullanma gibi işlevsel olmayan davranış örüntülerini kullanabilir.

Bu araştırmada, genç yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkiler ile çalışmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla literatüre dayalı sistematik bir değerlendirme yapılmaktadır. Araştırmanın odak noktalarından biri de romantik bağlamda ilişki doyumunu etkileyen temel değişkenleri belirlemek ve bu değişkenler arasındaki etkileşimlere yönelik yeni bakış açıları oluşturmaaktır. Genç yetişkinlik, bireylerin hem kimlik gelişimlerinin hem de yakın ilişkilerdeki deneyimlerinin yoğunlaştığı bir dönem olması nedeniyle, romantik ilişkilerin gelişimsel sonuçlarının anlaşılmasında kritik bir evre olarak değerlendirilmektedir. İnsan ilişkilerinin çok boyutlu yapısı göz önünde bulundurulduğunda, romantik ilişkilerde ortaya çıkan sonuçların tek bir nedene indirgenemeyeceği açıktır. Bu nedenle, araştırmada ilişki doyumunu, manipölasyon eğilimleri ve duygu düzenleme değişkenleri birlikte ele alınarak romantik ilişkilerin daha kapsamlı bir çerçevede değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

1.3. Problem cümlesi

Bu çalışmanın problem cümlesi “Üniversite öğrencilerinin manipöl etme eğilimleri ve ilişki doyumları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü var mıdır?” olarak belirlenmiştir. Bu problem çerçevesinde aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

1. Üniversite öğrencilerinin manipöl etme eğilimleri ve ilişki doyumları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü vardır.

1.4. Alt Problemler

Üniversite öğrencilerinin;

1. İlişki doyumları yaş, cinsiyet ve romantik ilişki süresi değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Manipöl etme eğilimleri yaş, cinsiyet ve romantik ilişki süresi değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Duygu düzenlemeleri yaş, cinsiyet ve romantik ilişki süresi değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

1.5. Varsayımlar

1. Araştırmadaki örneklemin evreni temsil ettiği kabul etmiştir.
2. Araştırmada kullanılan ölçek ve anketlerin ilgili kavramları geçerli ve güvenilir bir biçimde ölçtüğü varsayılmıştır.
3. Araştırmada verilen ölçek ve alınan demografik bilgilerin yeterli olduğu varsayılmıştır.
4. Araştırmada katılımcıların sorulara samimi bir şekilde cevap verdiği varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Üniversite öğrencilerinin araştırmaya katılabilmeleri için en az bir romantik ilişki geçmişi olan veya şu anda mevcut bir romantik ilişkisi olma şartı nedeniyle bu koşul verilerin toplanmasını büyük ölçüde sınırlandırmıştır.
2. Çalışmanın evren ve örneklemi geniş olsa da (Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencileri) sadece 18-27 yaş arası üniversite öğrencilerinin araştırmaya katılabilmesi verilerin toplanması konusunda sınırlılık oluşturmuştur.
3. Araştırmadan elde edilen bulgular 2023/2024 bahar yarıyılı döneminde öğrenim gören devlet üniversitelerinin çeşitli programlarında lisans, önlisans, yüksek lisans, doktora öğrencisi olmak üzere 340 katılımcı ile sınırlıdır.
4. Araştırmadan elde edilen bulgular çalışılan ölçek ve formlar (Kişisel Bilgi Formu, İnsan İlişkilerinde Manipülasyon Ölçeği, Duygu Düzenleme Anketi ve İlişki Değerlendirme Ölçeği) ölçek ve formların ölçtüğü davranış, tutum ve özellikler ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Romantik ilişki: Romantik ilişki kavramı, psikoloji literatüründe ilk olarak Rubin (1970) tarafından; partnerler arasındaki yakınlığın, bağlanmanın ve bakım vermenin temel unsurlar olduğunu ve bu unsurlarının bir araya gelmesiyle oluşan duygusal bir bağ olarak tanımlanmıştır.

Manipülasyon: Faden, Beauchamp ve King (1986) manipülasyonu, bir kişinin başka bir kişiyi, onun kendi çıkarları yerine başkasının çıkarları doğrultusunda düşünmeye ve hareket etmeye yönlendiren bir eylem olarak tanımlamışlardır. Manipülasyon sadece bir etkileşim biçimi olarak değildir aynı zamanda etik açıdan da sorgulanması gereken bir davranıştır.

Narsisizm: Freud (1914) narsisizmi, bireyin kendi benliğine yönelttiği sevgi veya libido olarak tanımlar. Narsisizm hem sağlıklı hem de patolojik biçimde ortaya çıkabilmektedir. Sağlıklı narsisizm, kişinin kendine güvenini ve benlik bütünlüğünü desteklerken, aşırı veya patolojik narsisizm başkalarıyla ilişkilerde sorunlara yol açabilir ve bu durum sağlıklı narsisizm olarak açıklanır (Freud, 1914, 1958).

İlişki doyumu: İlişki doyumu, bireylerin romantik veya yakın ilişkilerinden elde ettikleri mutluluk, tatmin ve bireysel değerlendirmelerini ifade eder. Partnerlerin; beklentilerinin karşılanma düzeyi, duygusal destek becerisi, iletişim kalitesi ve karşılıklı bağlılık gibi faktörler ilişki doyumunun belirleyici unsurları arasındadır. Çiftlerin, ilişkilerinde ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığına dair algılarının bir yansımasıdır (Hendrick, 1988).

Duygu düzenleme: Duygu düzenlemesi, bireyde meydana gelen olumlu ya da olumsuz duygusal tepkilerini değiştirmeyi/düzenlemeyi hedefleyen beceriler bütünü olarak açıklanır. Kişinin, duygularını nasıl ifade ettiği veya deneyimlendiği konularında duygu değişimlerini içeren bir süreçtir (Preece Ditzer ve Gross, 2025).

Yeniden değerlendirme: Yeniden değerlendirme, Gross'un duygu düzenleme süreci modelinde (Gross, 1998; Gross ve John, 2003) tanımlanmış başlıca stratejilerden biridir. Gross'a göre yeniden değerlendirme, bir durumun ve olayın anlamını yeniden çerçeveleyerek, bireyde meydana gelen duygusal etkisini değiştirme/düzenleme stratejisidir.

Bastırma: Bastırma, Gross'un modelinde tanımlanan temel stratejilerden biridir. Gross (1998) bastırmayı, bireyin duyguları ortaya çıktıktan sonra duyguların dışavurumunun bilinçli bir şekilde engellenmesi ve kontrol etmesi olarak açıklar.

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde romantik ilişki, ilişki doyumu, manipülasyon eğilimleri ve duygu düzenleme kavramları kuramsal perspektiften ele alınmaktadır. Romantik ilişkilerin dinamiklerini açıklamaya yönelik psikolojik kuramlar, bireyler arası etkileşim süreçlerini ve bu süreçlerin ilişki doyumuna etkilerini anlamada önemli bir zemin sunmaktadır.

2.1. Araştırmanın kuramsal çerçevesi

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin manipüle etme eğilimleri ile ilişki doyumları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı bir rol üstlenip üstlenmediğini incelemektir. Çalışmada kurulan aracılık modeli, bireylerin romantik ilişkilerinde yaşadıkları duygusal deneyimlerin rolünü anlamlandırmaya yönelik kuramsal yaklaşımlar temelinde yapılandırılmıştır. Özellikle Duygu Odaklı Çift Terapisi (DOÇT), duyguların ilişkisel süreçlerde düzenleyici bir işlev üstlendiğini ve çiftlerin etkileşimlerinde belirleyici bir rol oynadığını vurgulayan çerçevesiyle bu araştırmanın modeline kuramsal dayanak sağlamaktadır. Bu doğrultuda, araştırma yalnızca değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymayı değil, aynı zamanda ilişkisel doyumun anlaşılmasında duygu düzenlemenin potansiyel aracılık işlevini açıklamayı da amaçlamaktadır.

Duygu odaklı çift terapisi, duygu odaklı terapinin çiftlerde kullanılan farklı bir versiyonu olarak oluşturulmuştur. Duygu odaklı terapide (DOT) Greenberg (2021), duygular belirli ve net olsa dahi sonrasında problem oluşturmayacağı anlamına gelmemektedir. Örneğin bireyin geçmiş yaşantılarındaki travmalar, öğrenmiş olduğu çarpıtılmış duygu örüntüleri, duyguların bastırılması, duygu eksikliği gibi nedenler sorun oluşturma ihtimali yüksek faktörlerdir. Duygu eksikliği, yani kişinin hem kendi hem de çevresinde oluşturabileceği etkilerden çekinmesi insanın zekasını büyük oranda etkilemektedir. Kişi yaşamış olduğu duyguların etkisiyle onu bastırarak hem yaşadığı durumun hem de hissettiği duyguları tanımlamasında güçlük oluşturur. Duygusal terapide ancak hissedebilen bir kişi duygularını değiştirebilir ve düzenleyebilir. Duygusal terapi, duygusal konuda sorun yaşayan bireylerin duygusal yaşantılarını kabul etmesi, düzenleyebilmeleri, bunun üzerinde düşünceleri ve kontrol

edebilmeleri noktasında yardımcı olmaktadır. Duygusal anlamda problem yaşayan bireylerin kendi duygularını kabul etmesi, ne hissettiğini ve hangi duyguları deneyimlediğinin farkına varması ve bu duyguların düzenlenmesi bireyin yaşantısı açısından hayati öneme sahiptir. Duygular kişiliğe rehberlik eder, bireyler duyguları aracılığı ile kendi yaşamlarını inşa ederler.

Duygu odaklı çift terapisinde Greenberg (2014) bireylerin nasıl duygusal bağ kurduklarına odaklanılır. Yakın ilişkilerin temelini duygular oluşturur. İnsanlar birbiriyle bağ kurma ve temas eğilimindedir. Bireylerin duyguları kişilerarası davranışları etkiler. Hedef, çiftler arasındaki duygusal bağı yeniden yapılandırma, hissedilen bağlantıları, duyguları hissetme ve deneyimleme şekillerini değiştirmektir. Çiftler, en önemli duygu düzenleyicilerdir. Birbirini seven bireyler, partnerinin iyi hissetmesine, olumlu hissetmesine yardımcı olur ya da tam tersi durumda birbirlerini sevmeyen çiftler, kendilerini üzgün, sevgisiz ve olumsuz duygular içerisinde bulur. Bireylerin kendilerine bakması ve partnerleriyle ilgilenmesi kendilerinin sahip olmak istedikleri duygularıyla yakından ilişkilidir. Bu kuramsal bir problemdir, eyleme geçildiğinde bir sorun oluşturmayabilir ancak duygu düzenlemesi aslında şu anlama gelmektedir; kişi istediği duyguları hissetmeye çalışır, yaşamak istemediklerini ise hissetmemeye çalışır. Bu açıdan bakıldığında duygular, romantik ilişkilerde yüksek bir motivasyona sahiptir.

Bu bölümde, araştırmanın kuramsal altyapısı ortaya konularak çalışmada ele alınan temel değişkenler kapsamlı bir biçimde incelenmektedir. Konular arasındaki kavramsal bütünlüğün korunabilmesi amacıyla literatür, alt başlıklar halinde düzenlenmiş ve her bir değişken ilgili kuramsal çerçeve açısından ele alınmıştır. Çalışmanın odaklandığı değişkenler arasındaki ilişkilerin daha açık bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlanması hedeflenmiştir.

2.1.1. Duygular

Fardis (2007) hiçkimse kendisini herkesten soyutlayarak bir boşluk içerisinde yaşayamaz. Kişi yaşadığı veya yaşamakta olduğu hisleri bilinçli veya bilinçli olmaksızın duygular aracılığıyla diğer insanlara aktarırlar. Duygular, bireyin dikkatini çevresindekilere odaklayarak duygusal alımı orta düzeyde tutabilir, nasıl karar vereceğini ayarlayarak davranışsal eylemler hazırlayabilir, kişiler arası iletişimlerini kolaylaştırabilir ve ilişkili

duygular ile epizodik belleği geliştirebilir. Duygu ifadeleri ise süre şiddet ve sıklığına göre faydalı olabileceği kadar zararı da olabilir (Gross, 2014, s. 3). Her ne kadar duygular, insan yaşamının ortak bir paylaşımı olsa da yoğunluğu, düzeyi, bireysel deneyimleri ve bağlamında kişiye özeldir. Ortak paylaşılan duygular ise öfke, korku, utanç, aşk gibi birçok durumu ve duyguyu gösterebilir, çevresindekiler tarafından görülebilir ve anlaşılabilir. Psikoloji alanında duygunun bileşenleri bilinçli farkındalık düzeyi ve benlik kavramıyla bağlantılıdır (Braisby ve Gellatly, 2012, s. 468).

Dünyanın neresinde olunursa olunsun duygusal tepkiler büyük ölçüde benzerlik gösterir örneğin aşık olan bir kişinin midesinde kelebekler uçuşması durumu bireyde mutluluk, sevinç gibi duygusal tepkiler oluşturur fakat bunu deneyimleme düzeyleri noktasında farklılaşma gösterir, birini sevme veya nefret etme düzeyleri her insan için farklıdır bu hem insanların hem de duygularının biricik ve tek olduğunu göstermektedir. Birey herhangi bir duygu yaşadığında, yüz ifadesi ve tepkileri değişiklik gösterir örneğin mutlu olduğunda gülmek, kızgın olduğunda öfkelenmek, bağırarak, üzgün olduğunda kendi kabuğuna çekilmek, tiksindiğinde yüzünü ekşitmesi gibi farklı duyguların yüz ifadeleri davranışsal tepkilere örnektir. Bu tepkiler gözlemlenebilir olduğundan dolayı içsel duyguların incelenmesinden daha kolaydır. Braisby ve Gellatly (2012, s. 464) duygusal ifadeler belli bir düzeye kadar kontrol altına alınarak düzenlenebilir. Birey üzgünken etrafına karşı gülümseyebilir neşeli davranmaya çalışabilir, kibar görünebilmek için ilgili gibi davranabilir, bir başkasına veya kendine karşı zararlı olabilecek öfkeli davranışlarını kontrol edebilir. Duygusal tepkilerin yüz ifadelerine yansımada benzer mimikler gösterildiği sonucuna varılabilir. Örneğin bir birey şaşkın olduğunda ağzını hafif açarak ve kaşlarını yukarı kaldırarak şaşkın olduğunu ifade edebilir ya da kişinin kızgın olduğu, kaşlarını çatarak bakması ve göz bebeklerinin büyümesiyle anlaşılabilir hale gelebilir.

2.1.2. Duygu düzenleme

Duygusal ifadelerin; süre, şiddet ve sıklık türüne göre farklılaşması ve zarar vermesi durumunda birey küçük düşürücü ve kendini kötü hissettirecek olaylar yaşamaması için kendi duygularını düzenlemeye çalışabilir. Dünyanın birçok yerinde duygu düzenleme davranışının belirli durumlarda gerekli olduğundaki temel anlayış devam etmektedir. Duygular, duygu düzenlemeyi anlamak için çok önemlidir. Duygu düzenleme becerileri ise duyguları değiştirmede etkilidir. Bireyin duygularına nasıl sahip olduğunu, bu duyguları

nasıl deneyimlediği ve şekillendirdiği duygu düzenleme becerilerinden biridir. Duyguların düzenlenmesi başka bir şey tarafından değil duygular tarafından düzenlemeyi ifade etmektedir (Gross, 2014, ss. 3-6). Örneğin kendini üzgün hisseden bir kişi yürüyüşe çıkabilir, sevgilisine çok kızan biri dışarı çıkıp avazı çıktığı kadar bağırabilir, mutsuz hisseden biri arkadaşını arayıp kendini rahatlamaya çalışabilir, tartışma yaşayan biri eve geldiğinde sakinleştirici bir müzik dinleyebilir, deşarj olmak isteyen biri hafta sonu konserlerine gidebilir, regl dönemlerindeki bir kız 100.kez Alacakaranlık filmini izleyerek birçok farklı aktivitede bulunabilir.

Duygu düzenlemede bir yaklaşım türü olan durum seçimi bireyin istediği veya istemediği duygularının açığa çıkmasına sebep olabileceğini düşündüğü bir durum içerisinde olma ihtimalini artıran veya azaltan davranışları içermektedir. Aksi ve huysuz bir amcadan kaçınmak, bir annenin çocuğu için animasyon filmine bilet alması, kendini mutsuz hisseden birinin ağlayabileceği omuz olması adına bir dostunu araması bu davranışlara örnektir. Duygu düzenlemede, durum seçimi yaygın olsa da kestirelemeyen, beklenmedik zamanlarda kişilerin bir başka durumlarda nasıl tepki vereceğini, nasıl hissedeceğini belirlemesi zordur (Gross, 2014, s. 9). Duygu düzenleme becerisi, kişinin zor anında kendini normal bir seviyeye getirebilmesi açısından önemlidir. Örneğin bireyin hoşlandığı çocuk, karşı yoldan gelerek ona doğru bakarsa kişi burda çok heyecanlanabilir hatta bayılabilir, bu durumda olumsuz durumların yaşanmaması adına kişi, duygularını düzenleyerek normal yaşantısına olabildiğince hızlı dönüp durumu kontrol altına alabilir.

Leahy, Tirch ve Napolitano (2011, s. 2) duygu düzenleme becerisi kişinin duygularının yoğunluk derecesini kontrol ederek yönlendirebilmesini ifade etmektedir. Örneğin yakın zamanda annesini kaybeden bir genç; üzüntü, öfke gibi negatif duygular hissedebilir bu duyguların yoğunluğu arttıkça alkol, madde kullanımı ve cinselliğe düşkünlük artabilir. Birey, olumsuz duyguların yoğunluğu ile başa çıkmada işlevsiz yöntemler kullanarak daha fazla problemlili başa çıkma becerilerine başvurabilir. Bireyin duygusal tepkilerinin düzensiz olması şikayet etmeye, diğer insanlara veya kendisine yönelik şiddet yönelimli davranışlarda bulunmasına yol açabilir. Kendi duygularına yoğunlaşıp derinlemesine düşünürken kendini depresyona iterek sosyal izole olmasına neden olabilir. Duygu düzenlemede işlevsel olmayan başa çıkma yöntemleri geçici olarak kısa vadede bireyin rahatlamasını sağlayabilir fakat uzun vadede kişiye faydadan çok zarar sağlayacaktır. Örneğin kişi yaşadığı bunalımdan çıkabilmek için kendini alkole verebilir, alkol etken maddelerinin bireyi kısa vadede içinde bulunduğu durumdan ve hissettiği duygulardan koruyabilir fakat sonrasında alkolün etkisi

geçtikten sonra kişi, daha önceki duygusal yoğunluk düzeyinden çok daha kötü bir hale gelebilir. Sonuç olarak bu kaçınma davranışları (alkol kullanma, cinselliğe düşkünlük, madde kullanımı, aşırı yemek yeme vb.) bireye kısa vadede rahatlatıcı çözümler bulurken uzun vadede çözümler, problemler haline gelerek bireyi olumsuz etkilemektedir. Duygu düzenleme becerilerindeki temel amaç kişiye fayda sağlayan duyguları geliştirmek ve ona zarar veren duyguları yöneterek kontrol altına almaya çalışmaktır. Duygu düzenleme konusunda insanlar genellikle olumsuz duygularının süre ve şiddetini düzenlemeye çabalarken aynı zamanda özellikle de üzüntü, öfke kaygı gibi duyguların yaşantısal ve davranışsal etkilerini azaltmaya çalışır (Gross ve Richards, 2006).

Duyguların düzenlenmesinde hedefler kişinin duygularının farkında olması, duygularını kabul etmesi, olumsuz duygu yaşantılarında duygu düzenleme hedefine göre davranış oluşturma ve etkili işlevsel duygu düzenleme becerilerine ulaşmaktır. Duyguların düzenlenmesinde yalnızca duygunun değiştirilmesi ve düzenlenmesine odaklanılmaz aynı şekilde bireyin kendi duygularını tanıması, onların farkında olması, anlama ve kabul edilmesine de odaklanılır (Gratz ve Roemer, 2004). Sonuç olarak duygu düzenlemenin başarıyla gerçekleşmesi, ya regüle edilmek istenen duygu durumuna ya da bir bireyin hedeflediği duygu durumunun düzenlenmesine ulaşmasıyla ilişkilidir. Duyguları regüle etmenin güdüler aracılığı ile motive edilebileceği varsayılırsa anlık olarak duyguların düzenlenmesi başarıya ulaşıldığında yalnızca haz duygusunu en üst seviyeye çıkarmak ve acı düzeyini minimuma düşürmek ve bir kural zorundallığı olarak varsayılan duygu durumlarının deneyimlenmesi değildir. Ayrıca duygu durumları, yaşantısal ve fizyolojik belirtiler içermesinden ötürü duyguları regüle etme başarısı, kişinin duygu düzenleme hedefiyle bağlantılı olarak teoride farklı düzeylerde karşımıza çıkabilir (Springstein, Thompson ve English, 2024).

2.1.2.1. Duygu düzenleme süreçleri

Duygusal düzenlemenin süreç modeli, yeniden değerlendirme ve bastırma süreçlerini organize etmek ve anlamak için kapsamlı ve bilimsel temele dayalı bir çerçeve sunmaktadır. Duyguların regüle edilmesindeki süreçte 3 farklı aşama vardır. Birinci kısımda bir bireyin duygularını düzenleme ihtiyacı olduğunu belirleyerek, düzenleme hedefi oluşturur. İkinci aşamada kişi oluşturduğu hedefine ulaşabilmek için bir düzenleme stratejisi belirler (bastırma veya yeniden değerlendirme). Son aşamada ise seçilen duygu düzenleme

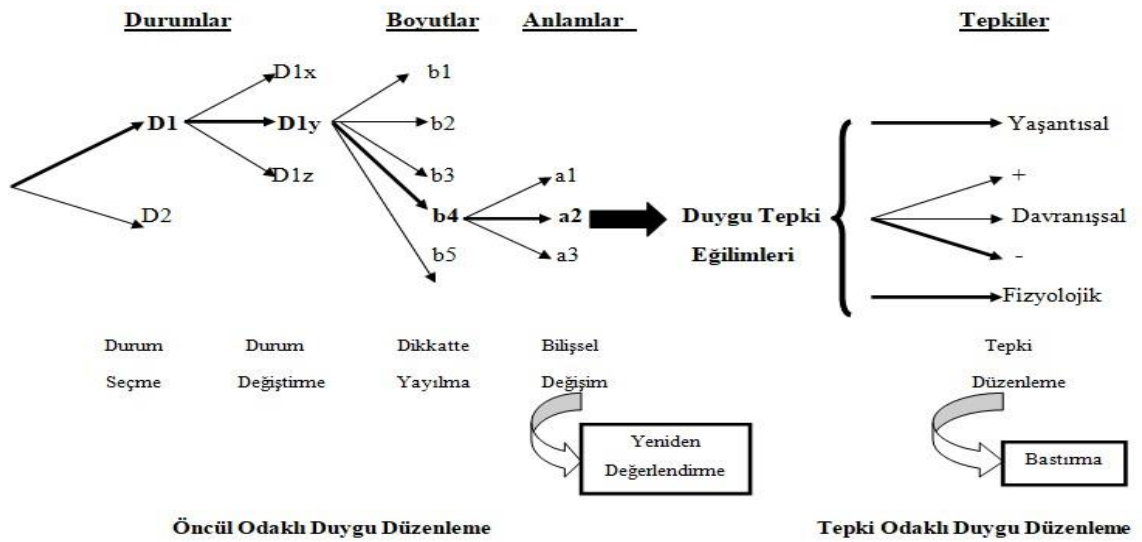
stratejileri uygulanır ve düzenlemeler için izleme yapılır. Bu bağlamda duygu düzenleme hedefinin başarıya ulaşabilmesinin göstergesi, başarılı bir duygu düzenleme stratejinin seçilmesi ve uygulanabilmesi olarak sayılabilir. Duygu düzenlemede ulaşılan başarının çok büyük ve geniş düzeyde olmasına gerek yoktur. Kişi duygu düzenleme hedefini başarıyla belirlemiştir ya da belirlediği stratejiyi günlük yaşamında başarıyla uygulayabilmiş olması da hedefine ulaştığını gösterir. Burada önemli olan, duygu düzenlemedeki başarının anlık başarıyı, kişinin duygu düzenleme öz yeterliliğinden (kişinin duygu durumunu başarıyla düzenlemesindeki yeteneğine olan güveni) genel kapasitesinden (kişinin duygu düzenlemedeki amacına göre başarıyla düzenlenmesi gerektiğinde bunu gerçekleştirme becerisi) farklılık göstererek ayırt eder. Birey, iyi bir duygu düzenleme becerisine sahip olabilir fakat duygularını regüle etme amaçlarını oluşturma kısmında veya izleme konusundaki güçlükler sebebiyle günlük yaşamında duygularını düzenleme noktasında başarısızlık yaşayabilir (Preece ve diğerleri, 2025; Springstein ve diğerleri, 2024).

Duygusal düzenleme sürecinde birey, diğer insanların hem olumlu hem de olumsuz duygularını yöneterek manipüle eder. Buradaki amaç duygu durumunun düzeyini artırıp ya da azaltılması ile ilgili değildir duygusal reaksiyon oluşturmaya ve bunu korumayı hedeflemektedir. Süreç odaklı bu modelde duyguların tepki üretmesi zaman aldığından dolayı duygu düzenleme stratejileri, duyguların tepki oluşturma süreci boyunca gerçekleşir. Duygu düzenleme stratejileri, odaklanmanın önce gerçekleştiği yani duyguyu üreten belirtilerin etkisine odaklanarak değiştirilmesi için erken müdahalenin gerçekleştiği durumdur ve duygunun üretilmesinden sonra yanıt odaklı yönetimi içeren süreç olarak adlandırılır (Gross ve Thompson, 2006).

Her duygu düzenleme stratejisi olumlu sonuçlanmayabilir, bazı duygu düzenleme yöntemleri, olumsuz sonuçlanabilir. Örneğin bastırma stratejisinin olumlu bir durumla ilişkisi olmayabilir. Bu sebepten dolayı duygusal düzenleme sürecinde strateji seçimi çok önemlidir. Bazı duygu düzenleme stratejilerinin (ruminasyon, endişe gibi) psikopatoloji ile ilgili sorunlarla ilişkilendirilebileceği düşünülmektedir. Duygu düzenleme becerilerindeki amaç sadece bastırma ya da yer değiştirmek değildir aynı zamanda sürecin dinamiklerine de odaklanılması gerekir. Her duygu durumunun çevreye uyum sağlayabilecek şekilde üretilmesi gerektiği savunulmaktadır (Aldao, 2013). Örneğin bir kişi okulda sunum yapmaktan korkuyorsa, sosyal fobisi varsa, bu korku düzeyi kişide kaç ya da savaş duruma girmesine sebep olabilir ve bu da kişinin sunum yapmasını engelleyebilir fakat birey aynı korkuyu yaşamıyorsa sunum esnasında dikkatini vermede güçlük yaşayabilir. Bu bağlamda

duygu düzenleme sürecinin nihai hedefi, duygusal dinamiklerin optimal düzeye gelmesini sağlayarak kişinin duygularını uygun bir şekilde yönetebilmesini sağlamaktır.

Duyguların başarıyla düzenlenebilmesi adına bazı duygu düzenleme yöntemleri diğer stratejilere göre daha etkili olmaktadır. Duyguların yoğunluğunu azaltmada etkili olan iki farklı yöntem kullanılmaktadır. Gross'un duygu düzenleme sürecindeki modelde duyguları düzenleme stratejilerinden biri 'yeniden değerlendirme' ve 'bastırma'dır. Yeniden değerlendirme stratejisinde duyguların oluşum sürecinde hafızayı etkilemezken davranışsal deneyimini azaltır. Bastırma yöntemi ise duyguların oluşum sürecinden sonra gelirken hafızayı bozar ve duygu düzenleme deneyimini azaltmada yeniden değerlendirme stratejisine göre başarısı oldukça düşüktür. Bu iki farklı stratejiler karşılaştırıldığında yapılan çalışmalar doğrultusunda yeniden değerlendirme stratejisinin bastırma stratejisine göre daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gros, 2002).



Şekil 1 Duygu düzenleme süreç modeli II

John ve Gross (2004) sağlıklı ve işlevsel duygu düzenleme stratejisi olarak kabul edilen iki duygu düzenleme strateji olduğunu savunmuşlardır. Bunlardan biri 'yeniden değerlendirme' diğeri ise 'bastırma' stratejisidir.

2.1.2.2. Yeniden değerlendirme stratejisi

Yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejisi, bireyin duygusal tepki hakkındaki düşüncelerini yeniden çerçeveleme yaparak odaklandığı bir yöntemdir. Elde edilen bulgulara göre kanıtlanmış iki tür düşünce vardır (1) bu stratejinin kolayca kullanılabilir olduğu ve (2) sık sık kullanılmasıdır. Bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi eleştirel bir bakış açısıyla incelendiğinde iki temel dezavantaj meydana gelmektedir. İlk olarak insanlar, yeniden değerlendirmeyi genel olarak başarılı bir şekilde kullanamazlar (duygularını istedikleri şekilde değiştirememeye) ikincisi ise yeniden değerlendirmede başarılı olsalar dahi daha iyi hissedebilmek adına yeniden değerlendirmeyi kullanmak her zaman için kullanışlı değildir. Bazı kişiler, yeniden değerlendirme stratejisini başarılı bir şekilde kullanamazlar ve buna rağmen sıklıkça tekrar deneme eğilimindedirler (Ford ve Troy, 2019).

Baars ve Gage (2010, s. 434) yeniden düzenleme durumunda insanlar için temel başa çıkma stratejilerinden biri olan yeniden değerlendirmede olaylar farklı bir şekilde yorumlanabilir. Örneğin değerlendirmeyi ve düzenlemeyi bir engel ve zaman kaybı olarak görmek yerine başka bir ülkeyi keşfetmek gibi yeniden yorumlanabilir. Böylelikle duygular, hayal kırıklığından merak duygusuna dönüşebilir. Yeniden değerlendirme stratejisinde duyguların düzenlenmesinde artışlar ve azalışlar yaşanabilir, yeniden değerlendirme hem kişisel deneyimleri hem de fizyolojik tepkileri değiştirebilir. Bazı durumlarda yeniden değerlendirmenin başarılı bir şekilde gerçekleşmesinin önünde engelleyici durumlar olabilmektedir. Örneğin kişi, çok yoğun stres altındaysa duygu düzenlemeye yönelik güdüleyici bir bağlam olarak genellikle bu durumlarda yeniden değerlendirmeyi kullanmaya çalışırlar. Bu iki durumda da başarısız sonuçlar alındığında yeniden değerlendirmeye devam etmeye çalışmak, kişinin sağlığı açısından sorun oluşturabilir (Ford ve Troy, 2019).

Yeniden değerlendirme stratejisi, deneyimlenen olumsuz duyguları hem sinir sisteminde hem de davranışsal ve yaşantısal düzeylerde azaltabilir ayrıca olumlu duyguların yaşanma sıklığını artırdığı da söylenebilir. Yeniden değerlendirme stratejisinin zihinsel dalgalanmayla bağlantılı olabileceği söylenebilir çünkü yeniden değerlendirmede duygular, düşünceler aracılığıyla kontrol edilebilen bir strateji çeşididir. Bu durum, kişinin duyguları üzerinde düşünme becerisiyle ilişkilidir. Yeniden değerlendirmeyi günlük hayatına adapte edebilen bir birey, yaşadığı olaylar üzerindeki düşünce ve duygularını düzenleyerek zihinsel dalgalanmayı etkileyebilmektedir. Bu açıdan bakıldığında yeniden değerlendirme stratejisinin bilişsel olarak yorucu bir eylem olduğu söylenebilir (Klonowska ve Kowalczyk, 2024). Luo, McRae ve Waugh (2025) bireyin yeniden değerlendirmeyi kullanmasının ardından ortaya çıkan olumlu duygular, kişinin duygularını düzenleme hedefine (örneğin

daha iyi hissetmek) ulaşıp ulaşmadığının bir göstergesi olabilir. Aynı şekilde, yeniden değerlendirmenin işlevsel ya da uygulanabilir olup olmaması da bu hedefe ulaşma yolunda bir başka gösterge olabilir. Olumlu duyguların oluşması ve yeniden değerlendirmenin uygulanabilir olması kişinin yeniden değerlendirme stratejisini seçme üzerinde etkisi vardır.

2.1.2.3. Bastırma Stratejisi

Bastırma/baskılama stratejisinde duygusal süreçte tepki basamağı devreye girmektedir. Bireyin, duygu ve tepkilerinin baskılanması anlamına gelir, negatif duygusal tepkileri azaltma ya da düzenleme kısmında bir etkileşimi yoktur sadece negatif duygusal tepkilerin ifade edilmesinde ve dışavurumunda davranışsal olarak bir azalma olmaktadır. Bastırma stratejisi, bir tepki değişim stratejisi olarak adlandırılmaktadır. Bu değişim döngüsünde bastırma stratejisi, duygular oluşuktan sonra uygulanan bir strateji olmakla birlikte duyguların oluşum kısmında duygusal tepkilere yön verici becerisinin olmayışı, tepkilerin bastırılmasına neden olmaktadır. Birey, bastırma stratejini kullanırken yalnızca olumsuz tepkileri bastırmakla kalmaz ayrıca olumlu, pozitif tepkilerin de baskılanmasına yol açarak bireyin kişilerarası ilişkilerini olumsuz anlamda etkilemektedir (Gross ve John, 2003).

Gross (1998b) bastırma duygu düzenleme stratejisinde, duyguların davranışa yansımaları sınırlı bir şekilde gerçekleşmektedir. Bastırma durumunda kişi, duygularını tamamıyla göstermek istemeyebilir. Gross (1998a) birey bastırma stratejini kullanırken her ne kadar duygu ve düşüncelerini belli bir oranda baskılamış olsa da bir sonraki duygusal yaşantısında baskıladığı duygu ve düşünceler, daha üst düzeyde deneyimlemesine neden olabilmektedir. Bastırma, olumsuz duyguların dışarıya karşı yansıtılmasını azaltır fakat kişi kendi içinde olumsuz duyguları yaşamaya devam eder. Ayrıca sempatik sinir sistemini harekete geçirerek duyguların oluşumunda rol oynayan beyindeki bölgelerin etkililik düzeyinin artırırken olumlu duyguların deneyimlenmesini de azaltmaktadır (Klonowska ve diğerleri, 2024).

2.1.3. Manipülasyon

Manipölasyon kavramı, bireyin çevresindekileri etkisi altına alarak, bilinçli bir şekilde değiştirmesi ve sömürmesi anlamında kullanılmaktadır. Manipölasyon, kişilerarası tüm ilişkilerde ortaya çıkmaktadır çünkü bireyin çevresini etkileyebilmek için sonsuz bir eylemde bulunma potansiyeli vardır. Manipölasyon, bir seçim değildir. Seçim, var olan mevcut yaşamdaki çevreye girmeyi seçme eylemidir. Manipölasyon ise daha önce yerleşilmiş alandaki çevreleri değiştirmeyi etkilemeyi içermektedir (Buss, Gomes, Higgins ve Lauterbach, 1987). Her insan belli bir miktarda kişilerarası ilişkilerinde manipölasyonu kullanmaktadır sadece normal olan ve olmayan kısmında farklılıklar vardır. Manipölasyon bir seçim olduğunda yani birey, karşısındaki kişiyi bilinçli bir şekilde etkilemeyi düşündüğünde kişi, kurduğu ilişkilerde sorun yaşamaya başlamaktadır.

Bir başka terim anlamı ise kendi güç iktidarını sürdürme doğrultusunda bilinçli bir şekilde amacına ulaşmak için tüm kişilerarası ilişkilerindeki gizli oyunlarını içerir. Bu duruma maruz kalan birey kadın ya da erkek fark etmeksizin bir suç unsuru oluşturmaz çünkü tüm ilişkiler içerisinde güç elde etme ihtiyacı barındırır bu sebepten dolayı kişilerin ilişkilerinde manipüle etme veya manipüle edilme durumlarına yol açmaktadır. Bu durumda kişi acilen isteklerin karşılanmasını isteyerek karşısındaki nesne konumuna getirir ve bu güç ilişkisinden doyum sağlar. Bu doğrultuda sağlanan doyuma bir kez ulaşıldığında çatışmalar kaçınılmaz hale gelir ve kişilerarası ilişkilerinde kopmalara neden olabilir (Chapaux-Morelli ve Couderc, 2010, Çev. 2017).

Manipüle eden kişi ihtiyaçlarının acil karşılanmasını istediğinde bir nevi id dürtüsüyle hareket eder ve o anki isteğini karşısındakini nesneleştirerek ve üstünlük kurarak gerçekleştirmeye çalışır. Manipölasyona meyilli olan bireyler, karşısındaki kişinin zayıf noktaları üzerinde taktikler uygulayarak insanları etkilemeye çalışırlar. Bu durum, kararlarını etkilemek için yalan söyleme, baskı kurma gibi eylemlerde bulunarak duygusal olarak manipüle etmeyi amaç haline getirirler. Manipölasyon kavramının psikolojik yönlerini açıklamak hem manipüle eden davranış örüntülerini hem de manipüle etme düşüncelerinin daha iyi anlaşılması adına yardımcı olabilir (Hrebin, 2020). İnsan ilişkilerinde manipölasyon ölçeğinin 5 alt boyutu vardır ve şu şekilde tanımlanmıştır (Yılmaz, 2018).

1. Duygusal manipölasyon: Manipöletif kişinin, partnerini bilinçli bir şekilde duygularını düşüncelerini ve davranışlarını değiştirme eğilimindedir ve bunu yaparken manipölatif kişi kendi yararını gözetir. Bireyin amacı duygusal manipüle etmek ve partnerini kendine bağımlı

duruma getirerek partnerinin kendisini bırakmaması için çaba göstermektir (Hyde ve Grieve, 2018).

2. Kurban seçimi: Manipülatif kişi, ilk adım olarak kurban seçimini belirler. Manipülatör, partnerine karşı manipülasyon taktiklerini kullanarak, yakın davranırken onunla ilgilenir ve güzel sözler söyleyerek iyi hissettirir. Manipüle edilen partner ise manipülatör kişinin bu davranışları karşısında onu hayal kırıklığına uğratmayarak kurban rolünü devam ettirir (Buss ve diğerleri, 1987; Demirci ve Ekşi, 2017).

3. Kendini gizleme: Manipülatif kişi, sessizliğini kullanarak karşısındaki kişiye olayları, duygu ve düşüncelerini bilinçli bir şekilde anlatmaz (Larson, Chastain, Hoyt ve Ayzenberg, 2015). Manipülatif kişi partnerinin bir davranışını sevmediğinde ya da beğenmediğinde partnerinden davranışını değiştirmesini ister ve bunu pasif bir şekilde sessiz kalarak belli eder (Buss ve diğerleri, 1987; Larson ve Chastain, 1990).

4. Strateji: Manipüleci kişi, karşısındaki kişiyi belirli stratejiler dahilinde manipüle eder. Sevgisini ve ilgisini keserek insanları bir şeye ikna etme yolunu kullanabilir. İnsanların en çok arzuladığı şeyleri bilmek onları yönetmek için kullandığı etkili bir yoldur (Bursten, 1972; Buss ve diğerleri, 1987).

5. Saldırgan manipülasyon: Manipülatif kişi suçluluk duygusunu kullanarak partnerini manipüle eder. Aşağılayıcı, zorbalayıcı düşünce ve davranışlarıyla partnerini özgüvensiz hissettirerek onu değersizleştirir. Tıpkı duygusal manipülasyondaki gibi partnerini kendine bağımlı haline getirmeyi amaçlar (Bursten, 1972).

Manipülasyon iki tür olarak değerlendirilebilir; (1) duygusal manipülasyon ve (2) entelektüel manipülasyon. Duygusal manipülasyonda kişi diğer kişileri dürtüsel veya reflektif olarak bireylerde, eyleme geçmesine yönelik uyguladığı manipülasyonlardır. Manipülasyonlar, hedefin eyleme geçmesi için mantıksal bir gerekçe gösterme yeteneklerini şaşırtmayı ve sınırlamayı hedef almaktadır. Entelektüel manipülasyon ise bir nevi akıl oyunları gibidir. Manipüle etmek, istediği kişinin istediği şekilde davranması için gerekçe göstererek amacına ulaşmayı hedefler. Burada kişi, karşısındaki bireyin akıl ve değerlendirmelerine yönelik manipülasyon uygular. Manipülatör kişi her iki manipülasyon türünü de aktif bir şekilde kullanarak diğer kişileri etkilemektedir (Handelman, 2009).

Bireyler, kişilerarası iletişimde diğer insanları suçlayarak ve yargılayarak manipüle eder. Kendisini her durumda aklamaya çalışarak karşısındakini suçluymuş gibi zan altında bırakıcı davranışlarda bulunur. Manipülatör kendi gerçeklerini ve doğrularını iç dünyasındaki

olgularına göre şekillendirir. Manipüle eden kişi, kendi gerçeğini karşısındaki kişinin gerçeklerinden farklı olarak ifade ederek etki altına almaya çalışır. Konuştuğunda, karşısındakini etkiler konuşmadığında ise yani kendini geri çekerek yine karşısındaki kişiyi etkilemeyi başarır. Manipülatör kişi kendi istediği olmayınca ya da kendi istekleri, karşısındaki bireyden karşılanmayınca kendini geri çekerek istediklerini yaptırmaya çalışır. Burada mağdur olan istekleri gerçekleşmemiş o yüzden de küsen taraf manipüle eden kişiymiş gibi görünür (Chapaux-Morelli ve Couderc, 2010, Çev. 2017). Manipüle eden kişi kendi gerçeğini karşısındaki kişinin gerçeklerinden farklı olarak ifade ederek etki altına almaya çalışır. Konuştuğunda karşısındakini etkiler konuşmadığında ise yani kendini geri çekerek yine karşısındaki kişiyi etkilemeyi başarır. Manipülatör kişi, kendi istediği olmayınca ya da kendi istekleri, karşısındaki bireyden karşılanmayınca kendini geri çekerek istediklerini yaptırmaya çalışır. Burada mağdur olan, istekleri gerçekleşmemiş o yüzden de küsen taraf manipüle eden kişiymiş gibi görünür.

2.1.3.1. Narsisizm

Manipülasyon kavramı, narsistik kişilik özellikleriyle yakından ilişkili bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Narsisizmin kişisel özellikleri, bireylerin manipülasyon eğilimlerinin anlaşılmasında önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bu nedenle, araştırmada yalnızca manipülasyonun boyutları değil, aynı zamanda narsisizmin tanımı, temel özellikleri ve narsistik kişilik yapısının ilişkilerde ortaya çıkardığı davranışsal eğilimler de incelenerek manipülasyon eğiliminin kişilerarası ilişki dinamikleriyle olan bağı kuramsal düzeyde daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesi hedeflenmiştir.

Bu bölümde narsisizm konusunun manipülasyon değişkeniyle birlikte ele alınmasındaki temel amaç şudur; (Chapaux-Morelli ve Couderc, 2010, Çev. 2017) narsist bireyler manipülatif kişilerdir fakat bütün manipülatif kişiler narsist birey değildir. Bu sebepten dolayı bu kısımda narsisizm konusuna değinilmesi manipülasyon ve narsisizm kavramlarının nasıl ilişkilendirildiği noktasında bilgi sahibi olmayı gerektirdiği düşünülmüştür. Narsisizmin genel olarak tanımına bakıldığında büyülenmecilik, kişilerin duygu ve düşüncelerine karşı duyarsızlık bireyleri önemli ölçüde etkileyen manipülatif davranışlar haksız bir durumda olsa bile hak talepleri gibi birçok davranışla ilişkilendirilen özellikler bütünüdür. Narsisizmin genetik, etiyolojik faktörleri ve sınırları tam olarak

izilemediği için ortak kabul edilen bir tanımı yoktur (Crowe, Weiss, Lynam, Campbell ve Miller, 2022).

Narsisizmin; bireyin hem kendi ilişkisiyle (düşmanlık ve kendi odak noktası) hem de diğer insanlarla kurmuş olduğu ilişkilerde (empati yapamama, samimiyet kuramama gibi özellikler) bağlantılıdır. Narsisizmin aynı zamanda bireyin öz düzenleme becerisiyle de ilişkilendirildiği görölmektedir. Narsistik bireyler kişilerarası ilişkilerindeki çıkarlarını güçlendirmede oldukça başarılıdırlar (Campbell, 1999). Örneğin narsistik kişilik özelliklerine sahip olan bir birey, partnerinin duygusal süreçlerinde verdiği tepkileri anlamlandırmada zorluk çekmese bile partnerinin deneyimlemiş olduğu hisleri, kendisinin de hissetmesi güç olabilir.

Narsist bireylerin sevme ve sevilme kapasiteleri düşük bir seviyede olduğu için genellikle kendilerini bir ilişkideymiş gibi hissetmezler, bir ilişki içerisinde gibi görönmeye çabalarken bir süre sonra bu mış/mış yapma durumları onları bunaltarak ilişkiyi devam ettirme konusunda başarısızlıklar yaşamaktadırlar ve bu doğrultuda narsist bireyler, ilişkiyi ya kendileri bitirirler ya da sorumluluk almayı reddedip partnerinin bitirmesi için sessiz bir eylemde bulunurlar. Behary (2008, ev. 2014) narsist bireyler çoğunlukla bencil kişilerdir. Kendilerine kusursuz bir profil çizerler. Karşıdakini dinleme, sevgi ve şefkat gösterme gibi konularda diğer insanların duygularını ve ihtiyaçlarını anlama noktasında güçlük çekerler. Narsist bireyler, kendileriyle olan ilişkiye odaklandıkları için diğer insanlarla herhangi bir duygusal bağ kurma ve geliştirmede başarısız olmaktadır. Sevebilme ve sevgiyi alabilme kapasiteleri ya çok düşüktür ya da hiç yoktur. Narsist kişiler, diğer insanlara ihtiyacı olmadığını ve bu dünyada güvenilebilecekleri tek kişinin kendileri olduğunu bu doğrultuda kimsenin onları olduğu gibi kabul etmeyeceğini, koşulsuz bir şekilde sevmeyeceklerini düşündüklerinden dolayı duygularını ve ne hissettiklerini çok düşük düzeyde diğer insanlara yansıtırlar. Bu açıdan bakıldığında narsistik kişilik özellikleri gösteren bireyler geçmiş ilişki örüntülerinde (anne baba, romantik ilişkiler vb.) terk edilme durumları, koşulsuz kabulün olmaması aksine koşullu kabulün olması sebebiyle kendi benliklerini koruyabilmeleri adına sorumluluğu tamamıyla diş çevreye atfederek kendilerini bu durumdan ayrı tutmayı başarabilmektedirler.

2.1.4. Romantik yakın ilişkiler

Bu çalışmanın evren ve örnekleme yaşları 18-27 aralığında olan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Türkiye'deki üniversite öğrencileri ortalama olarak 18-27 yaş aralığında değişim göstermektedir. Arnett (2006)'e göre gelişen yetişkinlik veya beliren yetişkinlik dönemi, ergenlik ve diğer yetişkinlik aşamalarından farklı olarak 18-25 yaşları arasındaki bir gelişim dönemi olarak ifade etmektedir. Son yıllarda birçok insan için bu yaş aralığındaki dönemler kesin sınırlar halinde ve belirli zaman aralıklarında gelişimsel dönemlerde yetişkin rollerine girip yerleşmesi beklenmemektedir. Buna karşın bu dönemlerde büyük çapta bir değişim, istikrarı sürdürmemesi, belirsizlik durumları ve ardından dönüşümlerin yaşandığı yıllar haline gelmiştir. Bu açıdan bakıldığında yaşam dönemlerinin aşamasında değişim görülmektedir. Örneğin birçok genç, yirmili yaşlarda genç yetişkinlik dönemine girmek yerine 18 yaşına geldiklerinde ergenlikten yeni yetişkinlik dönemine geçmekte olup ardından yirmili yaşların sonlarına doğru yeni yetişkinlikten genç yetişkinliğe geçiş yapmaktadır (Fincham ve Cui, 2011) Erikson'a göre ise ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş dönemi olan bu yaş aralığındaki gelişimsel dönem, yakınlığa karşı yalıtılmış olarak tanımlanmıştır. Bu dönemde gelişim, yakınlık kurma ve bağlanma ile bağımsızlık arzusu ve özgürlük ihtiyacı arasındaki dengenin kurulmasını ifade eder. Erikson, yakınlığı sadece bir bireyin kendisini bir başkasında kaybederek değil aynı zamanda da kendini bulma süreci olarak ifade ederek bir kişinin kendisini bir başkasına adanmasını gerektiğini belirtmektedir. Eğer bireyler sağlıklı yakın ilişkiler kurabilirse bu dönemi sorunsuz atlatabilirler fakat yakın bir ilişki geliştiremezler ise bireyler yalıtılmış duygusunu yaşatabilirler. Genç yetişkinler, yakın ilişkiler kuramadığı takdirde bireyin yaşamında ve kişiliğinde hasar bırakmaktadır (Santrock, 2019). Romantik ilişki nitelikleri, ergenlik döneminde beliren bir gelişimsel dönem olduğu, genç yetişkinlikte ise önemli bir gelişimsel görev haline gelmektedir dolayısıyla romantik ilişki nitelikleri yaşa bağlı olarak da değişim göstermektedir. Romantik ilişkiler, gelişimsel bir görev haline geldiğinde, sadece romantik bir ilişki içerisinde olmak, yetişkinlerin ilişki kalitelerini belirlemede büyük bir oranda etkisi olabilmektedir bu durumda bu gelişimsel görevini yerine getirmek, romantik ilişki kalitesini arttırabilmektedir (Fincham ve Cui, 2011).

Birçok kişinin romantik ilişkilerin varlığından, ilişkinin olmamasından veya ilişki kalitesinden etkilendiği söylenebilir (Fardis, 2007). İnsan doğası gereği kişilerarası ilişkiler geliştirme, yakınlık kurma, bağlanma gibi ihtiyaçlara sahiptir. Bu kısımda romantik ilişkinin

tanımı ve bireylerin nasıl yakın ilişkiler kurduğu açıklanmıştır. Yakın ilişkiler, diğer ilişki türlerinden farklı 3 tane özelliğe sahiptir (Guerrero, Andersen ve Afifi, 2011).

1. Duygusal olarak bağlılık gösterme
2. İhtiyaçların karşılanması
3. İlişkinin değiştirilemezliği

Yakın ilişki kurulurken bireyler duygusal olarak bağlılık hissederler bu durum romantik bir ilişkide mutlu ya da hüzünlü, iyi hissetmek ya da gururun incinmesi şeklinde ilişkinin nedeni olarak sayılabilir. Romantik yakın ilişkilerin bireye kazandırmış olduğu özellikler vardır; sosyal kabul görme, kendini ait hissetme, sevildiğini hissetme, onaylandığını ve takdir edildiğini hissetme gibi ek olarak bir ilişkiyi sürdürme çabası, emek verme, sevgiyi devam ettirme gibi insan ilişkilerinde çok önemli bir yere sahip olan bu özellikler bireyin ihtiyaçlarını karşılar. Sonuncusu ise ilişkinin değiştirilemezliğidir, yakın bir ilişkideki değiştirilemezlik, çiftlerin duygu ve düşüncelerinde özel bir konum haline gelerek ilişkideki konumunu korumayı sağlar (Vangelisti ve Perlman, 2006). Örneğin bir ilişkide sadece dostluk veya romantik bir ilişki türü yaşanabilir ya da öfkeli olduğunuz anlarda sakinleşmek için aradığınız kişinin yanınızda olmasını istediğiniz kişi olabilir.

Vangelisti ve Perlman (2006, s. 369)'a göre romantik ilişkiler konusu, çok geniş bir yelpazede olduğundan dolayı farklı yönlerden birden fazla teori ile açıklama yapmak gerekebilir. Romantik ilişkileri açıklamak için birden fazla teoriler olsa bile ortak bir elemanı olan duygu faktörü vardır. Romantik ilişkileri açıklamak için kullanılan teoriler duygulara dayanır ve duygular olmadan ilişkiler tam anlamıyla ilerleme göstermez. Aşk kavramı, romantik ilişkilere girme motivasyonlarından biridir ve her insan için farklı anlamlara gelebilir (Kozakiewicz ve diğerleri, 2022). Sternberg (1986) aşkın doğasını anlamak için üçgen aşk kuramını ortaya koymuştur. Aşkın üç bileşeninde bireyler yakınlık kurmada, kendi duyguları üzerinde belirli bir düzeye kadar bilinçli olarak romantik ilişkiyi sürdürme taahhüdü karar/bağlılık bileşeninin, partnerine bağlılığı üzerinde ise yüksek düzeyde bir kontrole sahiptir ancak tutku bileşeninin romantik ilişkilerin başlatılması ve sürdürülmesinde etkili olan motivasyonel ve diğer uyarılmalar üzerinde düşük bir düzeyde kontrole sahiptir. Bu durumda çiftler, tutku bileşeninin farkındadırlar ancak yakınlık ve karar/bağlılık bileşenleri üzerinde farkındalık düzeyleri değişken olabilmektedir. Örneğin bir kişi farkında olmadan veya etkilenme hissetmeyerek de sıcak bir yakınlık duygusu yaşayabilir. Çiftler, bir ilişkiye ne kadar ve nasıl bağlı olduklarından, olaylar veya diğer insanlar tarafından karşıt tepki

gösterilmediği takdirde genel olarak emin olamamaktadır. Açıklanan bu 3 bileşenler romantik bir ilişkinin kısa vadeli ya da uzun vadeli olmasına göre değişim göstermektedir. Kısa vadeli romantik ilişkilerde, tutku bileşeni daha fazla ön planda olmaktadır. Yakınlık bileşeni, genel olarak orta düzeyde, karak/bağlılık bileşeni ise neredeyse hiç etkili olmamaktadır. Bu durumlara karşıt olarak yakınlık ve karar/bağlılık, uzun vadeli romantik ilişkilerde daha büyük rol oynayabilmektedir. Tutku bileşeni ise orta düzeyde bir rol oynamaktadır ve ilişkiler üzerindeki etkisi zamanla azalabilir.

Özet olarak aşkın üç bileşeninin özellikleri romantik yakın ilişkilerde ortaya çıktıkça aşk ve sevgi deneyimlerinde nasıl rol oynadıklarını açıklama eğilimindedir. Sternberg'in (1986) üçgen aşk kuramının bileşenleri aşağıda açıklanmıştır;

1. Yakınlık (üçgenin üst köşesi): Çiftlerin partnerlerine gösterdiği yakınlık ve onları birbirine bağlayan sevgi bağının gücünü ifade etmektedir. Yakınlık bileşeni çoğu zaman sabit kalmaya devam eder belirli bir düzeye kadar kontrol altına alınabilir partnerlerin bu konudaki farkındalığı değişiklik göstermektedir bu durum ise bazı zamanlarda çiftlerin, partnerlerine karşı bu tür duyguların farkında oldukları ancak diğer zamanlarda yakın duygular yaşadıklarının farkında olmadıkları anlamına gelir. Yakınlık bileşeni, kısa süreli romantik ilişkilerde orta düzeyde etkili olurken uzun süreli romantik ilişkilerde ise daha fazla etkili olmaktadır. Yakınlık kurma, bireylerde orta düzeyde psikolojik ve fizyolojik davranışlara neden olabilmektedir. Ayrıca yakınlık duygusu yüksek olan çiftler, partnerlerine değer verir ve onları anlamaya çalışır.

2. Tutku (üçgenin sol köşesi): Tutku bileşeni, ilişkilerdeki romantizm, fiziksel çekim, cinsel tatmin gibi bireyler için gerekli olan dürtüler olarak tanımlanır. Bu dürtüler romantik bir ilişkide tutkunun deneyimlenmesinde etkili olmasına yol açan motive edici ve uyarılma biçimlerini içermektedir. Bu psiko-fizyolojik ve dürtüsel tepkiler kısa zaman aralığında etkili olmaktadır çünkü insan vücudu uzun süreli psiko-fizyolojik durumu sürdüremez. Partnerler tutku bileşeninde bir ilişkide olup olmadıklarını kontrol edemezken duyguları hissedip hissedemediklerinin bilincinde olma eğilimindedirler.

3. Karar/bağlılık (üçgenin sağ köşesi): Kısa ve uzun vadede oluşmaktadır. Bireylerin kısa vadede bir başkasını sevmeye karar vermesini ve uzun vadede ise aşkı sürdürmesini kapsamaktadır. Bu iki unsur her zaman bir arada bulunmaz. Bir kişinin, diğer kişiyi sevmeye kararı, aşka bağlı olduğu anlamına gelmez. Benzer şekilde bağlılık da karar anlamına gelmemektedir. Romantik ilişkilerde inişler ve çıkışlar olması kaçınılmazdır. Bu iniş ve çıkış dönemlerinde karar/bağlılık bileşeni ilişkiyi genellikle ayakta tutan tek şey olabilmektedir.

İlişkide yaşanan zor süreçleri atlatmak ve daha iyi hale gelebilmek adına gerekli olabilir. Çoğu insan, birini sevdiğini veya ona aşık olduğunu söylemese bile, başka birinin aşkına bağlı olabilir fakat genellikle karar bileşeni bağlılıktan önce gelmektedir. Örneğin evlilik, kişinin hayatı boyunca eşini sevme kararına olan bağlılığını, yasal olarak temsil eder.

Sternberg (1986)'e göre üçgen aşk kuramı temel olarak 3 bileşenden oluşmaktadır. Aşkın sınıflandırılmasında, bu bileşenler birleşerek toplamda sekiz aşk türünün olduğunu ileri sürmektedir. Aşkın üç bileşeni birbirlerinden bağımsız bir şekilde ele alınabilir fakat bu bileşenler ayrı olarak gözükse de hepsi birbirleriyle bağlantı halindedir. Ayrıca bileşenler, birbirlerinin azalmasına veya artmasına katkıda bulunurlar. Aşkın çeşitleri ve bileşenleri arasındaki ilişki, farklı kombinasyonlarda toplamda 8 aşk türünü oluşturmaktadır. Her kombinasyon, sevgi deneyimlerini ifade etmektedir (Sternberg, 1987).

1. Sevgisizlik: Aşk, yakınlık, tutku ve karar/bağlılık içermeyen sevginin yokluğunu ifade eder. Önemsiz ya da sıradan kişilerarası ilişkilerin birçoğunu içermektedir.

2. Beğenme: Bireylerin yakınlık kurmasıdır ve bu yakınlıkta tutku ve karar/bağlılık yoktur. Sevgisizlik gibi sıradan değildir bireyin hayatındaki yakın insanları gerçek arkadaşlarına duyduğu hisler olarak tanımlanır. Kişinin, ilişkilerinde deneyimlediği duygular bütünüdür. Bağlılık ve yakınlık hissinin yanı sıra tutku veya uzun vadede bağlılık hissi olmadan da diğer kişiye sıcaklık hissi vardır.

3. Tutkulu aşk: Film, dizi veya sıklıkla sözü edilen ilk görüşteki aşkın karşılığıdır. Yakınlık ve karar/bağlılık bileşeni olmadan tutkulu bir deneyim yaşanmasıdır. İlk görüşte aşk neredeyse anında ortaya çıkabilir ve bazı durumlarda hızlı bir şekilde ortadan kalkabilir. Genellikle dürtüler veya psiko-fizyolojik belirtiler eşliğinde meydana gelmektedir.

4. Boş aşk: Bireyin yakınlık ve tutku bileşeni olmadan birini sevmesini ve bu aşka bağlılık kararını belirtir. Uzun vadeli olsa bile tek taraflı veya karşılıklı olarak duygusal bağlılığını ve fiziksel çekiciliğini kaybetmiş yıllardır süregelen ilişkileri temsil eder. Evlenmelerde veya romantik ilişkilerde aracılık eden kişilerin olduğu toplumlarda daha fazla rol oynamaktadır.

5. Romantik aşk: Romantik aşk, yakınlık ve tutku bileşenlerin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Temelinde fiziksel çekim ve diğer oluşumlara ek olarak hoşlantı da vardır. Romantik aşkta çiftler, birbirlerine karşı yalnızca fiziksel çekiciliği değil aynı zamanda duygusal bağlılığı da vardır. Romeo ve Juliet, gurur ve önyargıdaki Elizabeth ve Darcy gibi edebi karakterlerin görüşlerine benzer bir yaklaşımı vardır.

6. Arkadaşça aşk: Yakınlık ve kararlılık/bağlılık bileşenlerinden oluşmaktadır. Temelde uzun süreli ve bağlı bir arkadaşlık vardır. Örneğin evli olan çiftlerde, tutku bileşiminin temel yapıtaşlarından biri olan fiziksel çekiminin azaldığı ilişkilerde daha yaygındır.

7. Budalaca aşk: Tutku ve karar/bağlılık bileşenlerinden oluşmaktadır. Bir anda akla esen, karar verilen kısa zaman aralığında ilişkiler meydana gelir. Örneğin bir çift, kısa süreli bir birlikteliği olsa bile 2 ay sonra evlilik kararı alıp hemen evlenebilme potansiyelini taşır. Budalaca aşk anlamını, yakınlık kurulmadan ya da yakınlık bileşeni ilişkide dengede olmadığı zaman temelini tutku bileşeninden alır. Bu tür aşkta tutku hemen oluşabilse de yakınlık kurulamadığından dolayı budalaca aşk türünde yapılan evlilikler sonlanma veya boşanma riski taşımaktadır.

8. Kusursuz aşk: Tam aşk olarak da adlandırılmaktadır. Çoğu insanın yaşamak istediği romantik aş türüdür. Kusursuz bir aşka ulaşmak aynı zamanda bir hedefe ulaşmak gibidir. Hedefe ulaştıktan sonra yeni hedefler gerekebilir çünkü kusursuz aşka ulaşmak o ilişkinin sonsuza kadar süreceğini göstermez. Kalıcılık için çaba göstermek gerekir. Çiftlerin kusursuz aşk için çaba göstermeleri, hayatlarındaki çok özel insana karşıdır çünkü tüm sevgi dolu ilişkilerde kusursuz aşk yoktur.

Romantik ilişkiler, çiftler için önemlidir ve kişisel mutluluklarına doğrudan veya dolaylı olarak katkıda bulunmaktadır. Bireylerin ilişkilerini etkileyen olumlu ya da olumsuz birçok faktör ilişkileri, yetişkinliğe geçişlerinde aşmaları gereken bir yolculuk haline getirir. Bireylerin romantik ilişki seçimleri ve kararlarında söz sahibi olmalarına rağmen çiftlerin, hayatlarındaki önemli kişilerden güçlü bir şekilde etkilendiğini ve sağlıklı sosyal ilişkilerin, romantik ilişkilerin kalitesini belirleyici olduğu vurgulamaktadır. İlişkilerin olumlu yönlerinden faydalanmak ve olumsuz yönlerini en aza indirmek için bireylerin romantik bir ilişkiye girerken ne istediklerini bilmeleri çok önemlidir ve bu, bir ilişkinin faydalı veya zararlı olabileceği için kişinin içgüdülerine, düşüncesine ve hislerine dikkat ederek hem kendine hem de ilişkiye öncelik vermesi önemlidir (Goldstein ve Gard, 2025).

Bir ilişkinin uzun vadede sürdürülebilir olması için, her iki partnerin de öncelikle kendi hayat düzenlerini kurmaları gerekir. Örneğin, kendi evine çıkma veya eğitimiyle ilgili bir gelişme, romantik bir ilişkinin başlamasına ve sürdürülmesi üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir. Bu nedenle, uzun süreli bir birliktelik ve bağlılık geliştirmede, partnerlerin, romantik ilişkileri üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Bu açıdan birliktelik ve partnerin görüşleri de kişinin kariyer ve düzen kurma aşamalarında önemli bir rol oynar. Beliren yetişkinlikteki bir kişi romantik evrelerinde ne kadar başarılı bir şekilde ilerlerse ilerlesin, yeni durumlara

uyum sağlaması, yeni yaşam beceriler edinmesi ve daha büyük kararlar alabilmesi gerekir. Bu doğrultuda kişiler, romantik partnerleriyle yaptıkları görüşmeler ve ortak kararlar sayesinde, uzun süreli bir romantik birlikteliğe geçiş için kendilerini yeterince yetkin hissedeceklerdir (Shulmanve Connolly, 2013).

Başka bir açıdan bakıldığında ise beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler henüz ergenlik dönemini tamamlamış veya sonlarında olmaları nedeniyle romantik ilişkilerde yaşanan olumsuz durumları, ilişkili stres faktörlerini yönetmek için gerekli başa çıkma ve duygu düzenleme becererilerinden yoksun olabilir. Romantik ilişkiyle başa çıkabilen bireyler, karşılaştıkları zorluklarla, ilişkileri başlatmakta ve sürdürmekte daha başarılı olabilmektedir. Bu durumun tam tersi olduğu durumlarda ise olumsuz faktörler, romantik ilişkilerin kalitesini belirlemede rol oynama görevini  stlenmeyebilir. Örneğin kişilerin partnerleriyle vakit geçirme arzusu ile akademik veya ailevi sorumluluklar arasında nasıl denge kuracaklarını  ng remeyebilir buna karşın zaman geçtikçe denge kurmayı öğrenerek romantik ilişkilerinde daha fazla başa çıkma becerileri, duygu durumlarını ve sorumluluklarını yerine getirmede daha deneyimli olabilirler (Collibee ve Furman, 2015).

Romantik ilişkilerde, başarısızlık durumlarında partner seçimlerinde dikkatli olmak önemli bir rol oynamaktadır. Romantik partnerlerin ilişkinin ilk dönemlerinde partneri hakkında bilgi toplarken dikkatli bir şekilde ve kademeli olarak ilişkiye yatırım yapmak, süreci daha kontrollü hale getirerek fayda sağlayabilir. Ortaya çıkan araştırmalar ise tam tersini göstermektedir. İlişki yatırımlarının altında yatan karar verme süreçlerinde partnerlerin, dikkatli ve bilinçli olma eğiliminde olmadığını göstermektedir. Birçok insan ilişki zorlukları karşısında ayrılmak yerine ilişkide kalmayı tercih eder. Aylar veya yıllar sonra partnerlerin kendilerine uygun olmadıklarını, fikir uyuşmazlıklarını, duygusal eksikliklerini, romantik ilişkinin tatminsizliğini ve sağlıklı olmadığını fark edemezler. Genellikle insanlar bir ilişkiye başlarken ve ilişkiyi sürdürürken yatırım yapma karar aşamasında kendi sezgilerine ve düşüncelerine daha fazla önem verdiğini, lişkiyi sonlandırma aşamasında ise daha fazla çaba gösterme eğilimde olduklarını  ne sürmektedir (Joel ve MacDonald, 2021)

2.1.4.1. İlişki doyumu

Vangelisti ve Perlman (2006, s. 591) romantik ilişkilerde partnerlerin birbirinden beledikleri yüksek düzeyde ilişki doyumu masallardaki gibi her zaman beklentileri karşılamaz. İlişki doyumu, ihtiyacının karşılanması ile ilişkiden haz elde edildiği için ilişki doyumu, romantik ilişkilerde önemli bir faktör haline gelmektedir. Bu bağlamda ilişki doyumu hakkında araştırmalar yapılarak literatüre olumlu bir katkı sağlanmıştır. Literatürdeki bu araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre ilişkilerden sağlanan doyumun bireyin fiziksel ve psikolojik olarak sağlık problemleri ile bir bağlantısı olduğuna dair bulgulara ulaşılmıştır. İlişki doyumu kavramı, romantik ilişkilerin incelemesinde sıkça üzerinde durulan bir konudur. Genel anlamda partnerlerin, ilişkilerine dair geniş çerçevede bir değerlendirme söz konusudur. Örneğin bu sevmeye sevilme, güvende hissetme, destek gibi istek ve ihtiyaçların ne düzeyde karşılandığıyla ilgilidir. Bazı araştırmacılar ilişki doyumunun tek bir sınıflama üzerinden açıklamayı ya da çoklu bileşenler şeklinde kategorilendirerek açıklanmasını önermiştir bu doğrultuda literatürde ilişki doyumunun çeşitli tanımları yer almaktadır (Gerlach, Driebe ve Reinhard, 2020).

İlişki doyumu kavramı birçok unsurun varlığı ile açıklanarak, partnerlerin ilişkilerine yönelik kişisel değerlendirmelerini ifade eden bir olgu olarak ele alınmaktadır ve bu nedenle davranışsal göstergelere dayalı olan ilişki uyumundan farklılık göstermektedir (Hendrick, 1995). Fletcher, Simpson ve Thomas (2000) ilişki doyumunu, romantik ilişki niteliğini oluşturan altı bileşenden biri olarak tanımlamışlardır. Stenberg'in aşk kuramına benzer olarak bağlılık, yakınlık, aşk, tutku ve güven gibi unsurların bir araya gelmesiyle ilişki kalitesini ifade eden boyutlarını oluşturmaktadır. Karney ve Bradbury (1995)'e göre ilişki doyumu, ilişki kalitesi ve istikrarını açıklayan kuramsal modellerde yol gösterici bir rol üstlenmektedir. Bir romantik ilişkinin niteliğini anlamak, kişilik özellikleri, olumsuz durumlar ve partnerlerin uyum süreçleri gibi birbiriyle ilişkili çok sayıda faktörün geniş çerçevede incelenmesini gerektirmektedir. Bu açıdan romantik ilişki kalitesi, çok boyutlu ve dinamik bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

Çiftlerin ilişki doyum düzeyleri, çok boyutlu bir yapıya sahiptir ve çeşitli bireysel ve ilişkisel unsurların etkisiyle değişim göstermektedir. Alanyazında ilişki doyumunu belirleyen temel faktörler arasında bağlanma stilleri, iletişim biçimleri, duygusal süreçler, cinsel tatmin ve psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi daha fazla öne çıkmaktadır. Bu çalışmada, ilişki doyumuna etki eden başlıca unsurlar sırasıyla ele alınarak ayrıntılı biçimde incelenmiştir. İlişki doyumuna yönelik genel bir yaklaşım, ilişki yapısının temelinde iki boyut vurgulanmaktadır. Fincham, Beach ve Kemp-Fincham (1997), bireylerin ilişkilerinde tüm

özelliklerinin dikkate alınması gerektiğini ifade etmişlerdir. Buna doğrultuda, partnerlerin olumlu ve olumsuz özellikleri farklı kombinasyonlar oluşturabilir. Örneğin yüksek olumlu ve düşük olumsuz nitelikler mutlulukla ilişkilendirilirken, yüksek olumlu ve yüksek olumsuz nitelikler ikili bir deneyimle açıklanır, yüksek olumsuz ve düşük olumlu özellikler problemli bir ilişkiyle, her iki boyutun da düşük olması ise kayıtsızlıkla ilişkili olduğunu belirtir.

Romantik ilişkilerden alınan doyum, bireylerin yaşam doyumlarının ve psikolojik iyi oluşlarının önemli unsurlarından biridir. Araştırmalarda ilişki doyumu, değişkenlik gösterebilen dinamik bir süreç olarak ele alınır. Çiftler, ilişkilerinin çeşitli dönemlerinde değişim yaşamalarının yanı sıra bireysel farklılıkları ve ilişki dinamiklerinde artış ya da azalma görülebilir. Bazı çiftler, ilişkiden aldıkları doyumdan uzun süreli bir memnuniyet yaşarken bazı çiftler ise farklı evrelerde doyum düzeylerinde azalma deneyimleyebilir. Bu duruma göre ilişki doyum düzeylerinin değişim göstermesi noktasında bireysel farklılıklar ve ilişki dinamiklere de odaklanılmalıdır. (Bühler ve Orth, 2022). Bir ilişkinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesi için hem partnerlerin karşılıklı bağlılığına hem de ilişkinin dinamiğinden kaynaklanan çok sayıda etkene odaklanılması gerekir. Bu bağlamda romantik ilişkilerin sürdürülebilirliği, her bir partnerin düzenli olarak çaba göstermesi, karşılıklı uyum geliştirmesi ve meydana gelen zorlukları aşabilmek için ilişki çabanın sürdürülmesi gerekir. Geçmişte evlilikler, çoğunlukla aileler tarafından düzenlenen birliktelikler ya da bireylerin sınırlı seçenekler doğrultusunda uygun koşullar temelinde kurdukları ilişkiler şeklinde ortaya çıkmaktaydı. Bu nedenle, romantik birlikteliklerde doyum kavramı, görece olarak yakın dönemde önem kazanan bir olgu niteliğindedir (Levinger, 1997). Günümüzde ise toplumsal kısıtlamaların azalması, bireylerin daha geniş seçeneklere sahip olması ve çiftler arasındaki kararsızlıkların artması, ilişki doyumunu ve partnerlerin ilişkilerinden ne ölçüde hoşnut olduklarını önceki dönemlere kıyasla çok daha merkezi bir unsur haline getirmiştir (Hendrick, 2016).

Doyum kavramının önemi, yalnızca kuramsal modeller ya da kavramsal tanımlar üzerinden değil, ilişkilerin sürdürülebilir olup olmadığını, bağlantılı olası sonuçlar üzerinden de değerlendirilmektedir. Örneğin, flört eden çiftlerle yapılan bir çalışmada, ilişki doyum düzeyi ve diğer ilişki kalitesi düşük olan çiftlerin ayrılık yaşamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hendrick, 1988). Bu bağlamda ilişki doyumu, bir ilişkinin işlevselliğini ve kalitesini gösteren bir tür "barometre" olarak tanımlanabilir belirleyici tek ölçüt olmasa da ilişki doyumuna etki eden önemli faktörlerinden biri olarak değerlendirilebilir (Karney ve Bradbury, 1995).

Cinsiyet farklılıkları değerlendirildiğinde, evlilikte doyum üzerine yapılan çalışmalar değişkenlik göstermektedir. Örneğin erkeklerin, evlilikten özellikle de fiziksel sağlık ve psikolojik iyi oluş hali açısından kadınlara oranla daha fazla yararlandığını göstermektedir (Cutrona, 1996). Bernard (1972) ise toplumsal cinsiyet rolleri açısından "erkek evliliği" ve "kadın evliliği" kavramlarını ileri sürmüştür, aynı evliliğin iki farklı deneyimi olabileceğini ifade etmiştir. Bununla birlikte, araştırmalarda genellikle kadın ve erkeklerin ilişkilerinde doyum düzeylerinin benzer oranlarda deneyimlediğini ortaya koymaktadır (Clement, Cordova, Markman ve Laurenceau, 1997). Diğer yandan ilişki doyumunu etkileyen faktörlerin cinsiyetler arasında da değişkenlik gösterebileceği aynı cinsiyetten partnerlerin, ilişkilerinde doyum düzeylerinin karşıt cinsiyetli partnerlere oldukça benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Peplau ve Spaulding, 2000).

İlişki doyumunu, ilişkide gözlemlenen birçok duygu ve davranışlarla ilgilidir. Örneğin, tutkulu aşkın varlığı ve oyunsu aşkın yokluğu ilişki doyumunu ile pozitif yönde ilişkilirken (Hendrick ve diğerleri, 1998), empati becerisi ve çatışmacı davranışların az olması da doyumla pozitif yönde ilişkilidir (Meeks, Hendrick ve Hendrick, 1998). Ayrıca çiftlerin bağlanma stilleri ve ilişkiye bağlılık düzeyleri de ilişki doyumuyla yakından ilişkilidir; güvenli bağlanma stili, çiftler açısından önemli bir avantajdır (Feeney ve Collins, 2000). Rusbult ve Buunk'a (1993) göre, bağlanma stilleri, ilişki doyumunda daha fazla etkiye sahiptir. İlişkinin sürdürülmesi, bir ilişkinin başarısını ve devamlılığını destekleyen bütüncül bir davranış türleri ile bağlantılı olarak devam eder. Örneğin bu davranışlar ortak bir bakış açısına sahip olmak ya da paylaşılan bir değerler sistemini benimsemek, ilişkinin sürdürülebilirliğini sağlayan unsurlar olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, ilişkilerin devam etmesi için belirli stratejiler vardır; güvence verme, toplumsal ağlara katılım, açıklık, olumlu tutum sergileme ve sorumlulukların paylaşımı gibi stratejiler vardır. Ayrıca, partner ve ilişkiye yönelik bilişsel ve duygusal odaklanmayı gerektiren "umursama" ve "ilişki farkındalığı" da ek stratejiler olarak öne çıkmaktadır.

Johnson, Lavner, Mund, Zemp, Stanley ve Neyer (2021) ilişkisel iletişim ile doyum arasındaki ilişkinin yüksek olduğunu ifade etmiştir. İlişki bilimi alanındaki kuramsal çerçeveler ve ampirik çalışmalar, partnerlerin iletişim kalitesinin zaman içerisinde ilişki doyumunun bir yordayıcısı olarak değerlendirildiğini ileri sürmektedir. Çalışmaların büyük bir kısmı bireysel ilişkilere odaklanmanın yanı sıra çift dinamiklerinin, kişi içi düzeyde de kuramsal çerçevede ifade edilebileceği düşünülmektedir. İletişim, ilişkinin devamlılığı açısından büyük bir role sahiptir ve genellikle stratejik/işlevsel ve sonuçsal/kültürel olmak

üzere iki yaklaşım çerçevesinde ele alınmaktadır. Stratejik/işlevsel yaklaşım daha çok amaçlı davranışlara odaklanırken; sonuçsal/kültürel yaklaşım ilişkinin kültürel bağlamına odaklanır. Farklı ilişki türlerine sahip partnerler, kendi ilişki kültürlerini ortaya koyarken farklı iletişim ve sürdürme becerilerinden yararlanabilmektedir. Açılma (self-disclosure), iletişimin önemli bir biçimi olarak kabul edilir ve çiftlerin duygu ve deneyimlerini samimi bir şekilde partneriyle paylaşmasını ifade etmektedir. Partnerlerin açılması, ilişkinin başlangıç dönemlerinde daha genel ve yüzeysel olabilirken, sosyal penetrasyon kuramına göre ise zamanla derin ilişkiler kurma eğiliminde olabilirler. Diğer yandan ilişkilerde kişisel alan, açılma ihtiyaçları arasında bir denge oluşturur. Açılma, duyguların paylaşımı ve etkin dinleme ile yakınlığın üç temel bileşeninden biri olarak ifade edilmektedir. Bununla birlikte ilişkinin başlangıç evrelerinde travmatik deneyimlerin paylaşılması, riskli bir süreç olabilirken uzun vadede daha iyi psikolojik ve fiziksel sağlıkla ilişkilendirilmektedir. Sözsüz iletişim de ilişkiyi sürdüren güçlü bir unsurdur. Beden dili, yüz ifadeleri ve göz teması, çiftler arası iletişimin niteliğini belirleyen belirleyici unsurlar arasında yer almaktadır. Genel olarak sözlü veya sözsüz mesajlar arasında bir tutarsızlık olduğunda, partnerler sözsüz ipuçlarını daha güvenilir olarak kabul etmeyi tercih ederler. Çiftlerin benzerlik ve farklılıklarla başa çıkma stratejileri de ilişkinin kalitesi açısından önemlidir. Partnerler değişmek istediklerinde yoğun bir çaba gösterme, mevcut durumu sürdürmeyi istediklerinde ise geri çekilme davranışları sergilemektedir. Bu döngü, literatürde “talep/geri çekilme” davranışı olarak tanımlanmaktadır. Diğer açıdan, partnerin sözünü kesme davranışı genellikle olumsuz değerlendirilse de anlayabilmek amacıyla yapılan söz kesmeler, partnerin duygu durumu ve anlık ilişki doyum düzeyiyle ilişkilendirilmektedir. Ayrıca, kırıcı/tartışmacı iletişimlerin istemli olmaması durumunda daha az olumsuz durumlar meydana geldiği öne sürülmektedir. (Hendrick, 2016). Sonuç olarak, iletişim ve ilişkiyi sürdürme stratejileri, bireylerin ilişkilerine yönelik kişisel değerlendirmeleri ve doyum düzeyleriyle doğrudan bağlantılıdır. Romantik ilişkiden alınan doyum, bağlanma ve ilişki kalitesi ile ele alındığında, ilişkiyel sağlığın en önemli rol oynayıcılarından biri olarak öne çıkmaktadır

İlişki doyumu, bireyin romantik ilişkisinden hangi düzeyde bir doyum sağladığını gösterir. Bireylerin, partnerlerinden bekledikleri ilişkideki doyum ihtiyacı, partnerler arası nasıl bir ilişki kurulacağını sağlar ayrıca ilişkiden alınan doyumun partnerlerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını etkilemede önemli bir düzenleyici rolü vardır. Partnerlerin romantik ilişkilerindeki aldıkları doyum, kişinin hayatını olumlu bir şekilde etkilediği ve şekillendirdiği düşünülmektedir. Örneğin ilişkiden alınan doyum yüksek olduğunda bireye

psikolojik anlamda iyi gelmesi ve bu bağlamda ilişki doyumunun artmasıyla birlikte yaşam doyumlarının da artması ön görülmektedir (Kadakal, 2021). Bir romantik ilişkinin sağlıklı olup olmadığının belirlenmesinde partnerlerin duygusal ihtiyaçlarının ne ölçüde karşılanıp karşılanmadığının belirlenmesi gereklidir Birch (2015). Bu açıdan bakıldığında ilişkideki duygusal ihtiyaçların karşılanıp karşılanmaması ilişkiden alınan doyumu doğrudan etkilediği var sayılabilir.

Sychev (2017)'e göre ilişki doyumu, romantik ilişkiler bağlamında partnerlerin deneyimledikleri duygusal durumlarına dayalı olarak geliştirdikleri genel bir değerlendirme biçimi olarak ifade edilmektedir. Bu değerlendirme, bireylerin kişisel algılarını yansıtmakla birlikte, aynı zamanda romantik ilişki kalitesi ve sürekliliği açısından da önemli bir etken olduğu vurgulanmaktadır. Romantik ilişkilerde, partnerlerin psikolojik ihtiyaçlarının yeterli düzeyde karşılanmadığı için olumsuz duygular gözlemlenir. Özellikle özerklik, aidiyet ve yeterlik gibi temel psikolojik ihtiyaçlar açısından düşük tatmin düzeyi, partnerlerin ilişkilerini olumsuz duygular üzerinden değerlendirmelerine ve ilişki doyumlarının düşmesine neden olabilmektedir. Ayrıca söz konusu ihtiyaçların karşılanma düzeyi ilişkinin yapısal özelliklerinden ve çiftlerin bireysel farklılıklarından da etkilenir. Bağlanma stilleri, sevgi dilleri ve bireylerin yakınlık kurma biçimleri, psikolojik ihtiyaçların ilişkide ne ölçüde doyum sağlayacağını belirleyen önemli faktörler arasındadır. Örneğin, güvenli bağlanma stiline sahip çiftler, yalnızca kendi ihtiyaçlarını ifade etme konusunda değil aynı zamanda partnerlerinin ihtiyaçlarını karşılama konusunda daha başarılı olduklarından dolayı daha yüksek ilişki doyumu deneyimi yaşadıklarını ifade ederler. Diğer açıdan değerlendirildiğinde kaygılı veya kaçınmacı bağlanma stiline sahip çiftler, ihtiyaçlar noktasında düşük tatminler yaşayarak daha fazla olumsuz duygu durumları ve düşük ilişki doyumu ile karşılaşabilmektedir.

Baumeister ve Leary (1995)'e göre bireylerin temel psiko-sosyal ihtiyaçlarından biri, ait olma ihtiyacıdır. Bu ihtiyacın karşılanmasında fiziksel temas önemli bir rol oynamaktadır. Fiziksel temas, sevgi ve yakınlığın dışavurumu ve kişilerarası bağların güçlenmesine aracılık eden bir etkileşim biçimi olarak ifade edilebilir. Örneğin ebeveyn-çocuk ilişkisinde sarılmak veya el ele tutuşmak, arkadaşlık ilişkilerinde omza yaslanmak ya da destek amaçlı sarılmak, romantik ilişkilerde ise öpüşme, özel temas biçimleri ve cinsel yakınlık (çoğunlukla orgazmı sonuçlanan) fiziksel temasın farklı türleri olarak ele alınabilir. Cinsel arzu, partnerlerin cinsellik ve aşk deneyimleri arasında bir köprü görevi önemli bir bileşen olarak değerlendirilir ve bu nedenle giderek artan bir şekilde bilimsel araştırmalarda daha fazla yer

almaktadır. Özellikle tutkulu aşk, cinsel arzu ile güçlü bir ilişkisi olan aşk türü olarak öne çıkmaktadır ve bu iki olgunun sıklıkla birlikte yer aldığı görülmektedir. Yakın dönemdeki çalışmalar, kişilerin aşk ve cinsellik arasındaki ilişkiye dair algılarında dört temel yaklaşımın bulunduğunu göstermektedir;

1. Aşk, öncelikli ve merkezi bir unsurdur
2. Aşk, cinsellikten önce gelir
3. Cinsellik, aşkın bir ifadesi olarak görülür
4. Cinsel yaşantıdaki azalma, olası bir risk faktörüdür

Bu 4 yaklaşım, cinsel yaşantıdaki gerilemenin hem cinsellik alanında hem de romantik ilişkilerdeki doyumun düşmesiyle de güçlü bir biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmalar, cinsel davranışların niteliği ve sıklığının bireylerin cinsel ve ilişki doyum düzeyleriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Daha sık cinsel birliktelik, orgazm yaşamadaki istikrarlılık ve partnerler arasındaki cinsel paylaşım gibi faktörlerin, ilişki doyumunu artırıcı nitelikte olduğu görülmektedir (Hendrick, 2016). White ve Joyner'in (2001) araştırmasında, heteroseksüel çiftlerde kadının cinsel ilişki sırasında daha sık orgazm yaşamasının yalnızca kadının değil aynı zamanda her iki partnerin de duygusal doyumunu yükselttiği bulgularına ulaşılmıştır. Benzer şekilde, iletişim ve duygusal yakınlık gibi ilişki dinamiklerinin hem cinsel tatmin açısından hem de ilişki doyumunun sürdürülmesinde de merkezi bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Sprecher ve Regan, 2000).

Romantik ilişkiler, bireylerin yaşantısal deneyimlerinden oluşur. Bu deneyimler ilişki tatmini bakımından ilişkiyel bağıllık, iletişim problemlerini çözebilme becerileri gibi belirleyici unsurlar vardır. İlişkideki doyumı belirleme yöntemleri yalnızca bu unsurlarla sınırlı değildir aynı zamanda partnerlerin birbirine olan gerçekçi beklentileri ve deneyimleriyle ne kadar örtüştüğü ilişki doyum düzeyini göstermesi açısından önemli bir rol üstlenmektedir. Partnerlerin beklenti ve deneyimleri ne kadar birbiriyle uyuyorsa bireylerin ilişkiden aldıkları doyum da artacaktır fakat beklenti ve deneyimler birbirlerinden uzaklaştığında ve bu ihtiyaçlar karşılandığında bireylerin ilişki doyumunda düşüş yaşandığı görülmektedir (Miller ve Tedder, 2012). Çiftler romantik ilişki sürecinin başlangıç evresinde iletişim sorunları yaşayabilirler. Bu durumda partnerler, kendi duygularını düzenleyebilir ve nasıl bir ilişki istediğini gözden geçirerek ona yönelik bir davranışta bulunabilir. Bir ilişkiyi devam ettirme davranışında karşılıklı olarak ilişkiyel bağıllık ortaya çıkmadığında bağımlılık sorunlarıyla karşılaşabilir ve bu zamanlarda bireyler daha kararlı bir şekilde ilerleme

gösterebilecektir (Rusbult ve Buunk, 1993). İlişki araştırmalarının iletişim biçimleri ve örüntülerine yoğun bir şekilde odaklanmasının temel nedenlerinden biri, iletişimin hem ilişkilerin niteliği hem de bireylerin ilişki doyumu düzeyi açısından belirleyici bir rol üstlenmesidir. Özellikle, belirli iletişim değişkenlerinin ilişki doyumunu olumlu yönde etkilediği ve çiftler arasındaki etkileşim kalitesini güçlendirdiği görülmektedir.

Yakın ilişkilerde çatışmalar, kişiler arası etkileşiminde kaçınılmaz bir durum olarak görülmektedir. Çatışmaların meydana gelmesinde partnerlerin ilgisizlik, ev içi sorumlulukların eşit bir şekilde paylaşılmaması, birlikte geçirilen zamanın azlığı, ekonomik durumlar veya kişisel olarak rahatsız hissettiren davranışlar gibi çeşitli nedenlerin olduğu görülmektedir. Ayrıca literatürde belirtilen çalışmaların büyük bir kısmını partnerlerin inanç, tutum, değer, bakış açıları ve değerlendirmelerindeki farklılıklar oluşturmaktadır. Bazen bu farklılıklar çiftlerin yaşam biçimini ve gelecek planlarını doğrudan etki edebilecek şekilde önemli karar durumlarında ortaya çıkarken, bazen ise gündelik yaşam üzerinde sınırlı etkisi olan görece önemsiz konular hakkında tartışmalara neden olmaktadır. Ancak çatışmaların bağlamından bağımsız değerlendirildiğinde partnerlerin bu anlaşmazlıkları ele alış ve yönetme biçimleri, çiftin iletişim dinamiklerini, birbirlerine yönelik duygusal algılarını ve bu doğrultuda ilişkiden alınan doyumunu belirleyen temel faktörlerden biri olmaktadır. (Jongman-Sereno, Reich, Pond ve Leary, 2025).

2.1.4.2. Romantik ilişkilerde manipülasyon ve ilişki doyumunu

Romantik partnerlerin ilişki doyumunu belirleyen temel unsurlar önceki bölümde ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Bu bölümde ise, özellikle çalışmada incelenen değişkenler kapsamında, manipülatif eğilimlerin ve duygu düzenlemenin ilişki doyumunu üzerindeki etkileri sistematik bir biçimde ele alınmaktadır.

Romantik ilişkilerde manipülasyon, bireyin partneri üzerinde kurduğu duygusal baskı, suçluluk duygusu oluşturma, görmezden gelme, pasif ya da agresif eylemler üzerinden ince bir şekilde manipüle ederek kontrol etme çabasıyla ileri gelmektedir. Partnerin bu davranış örüntülerini ilişkinin başlarında fark etmesi genellikle zordur; kişi bu davranışları fark etse bile bu durumu kanıtlaması da güçtür bundan dolayı duygusal manipülasyon aynı zamanda bir istismar biçimi olarak da ele alınabilir. Manipülasyon, bireylerde negatif sonuçlar yaratabilir örneğin birey artık kendi hayatı üzerindeki kontrolünü kaybedebilir. Manipülatif

ilişkiler, mükemmel bir başlangıç yapar. İlk başlarda bu partner muhteşem biri gibi görünür hatta çoğunlukla bu kişi ruh eşinizdir ve ilk aylar neredeyse kusursuz geçer ve kendinizi tıpkı bulutların üzerinde gibi hissedersiniz. İlişki süreci kötüye gittiğinde neler olup bittiğini anlamakta zorlanırsınız. Kötü giden gidişatı düzeltmek adına manipüle edilen partner kendinden ödün vererek ilişkiyi kurtarmaya çalışır. Bu bağlamda manipülasyon yavaş bir şekilde başlayan ve giderek artış gösteren bir davranış biçimidir (Birch, 2015; Salihagić ve Tuce, 2023). Manipüle etme davranışı bir amaç için etki altına almayı ifade eder. Manipüle etme eğilimleri bireyin ulaşmak istediği hedefe göre değişiklikler gösterir. Örneğin dersi geçebilmek için öğretmenini etkilemek adına kullanılan manipüle taktikleri ile romantik ilişkiden doyum sağlayabilmek için partnerini manipüle etme taktiği birbirinden farklılaşmaktadır.

Manipülasyon eğilimlerinin araştırılması adına genel olarak iki tür belirlenmiştir. (1) Davranışsal başlatma; bir kişiyi, başka bir kişiye herhangi bir şey yapmak için ikna etme taktikleridir. (2) Davranışsal sonlandırma; bir kişinin, bir şey yapmasının bırakmasını sağlama taktikleridir. Romantik ilişkilerde, manipülasyon eğilimleri davranış başlatma ve sonlandırma taktikleri bağlamında incelenmiştir (Buss ve diğerleri, 1987). İlişki sürecinde partnerlerden bazıları genel olarak bir ilişki isteyen taraf olabilirken bazı partnerler ise genellikle kendi kişisel çıkarları doğrultusunda ilişkiyi sürdürme eğiliminde olabilirler (Rusbult ve Buunk, 1993). Böylelikle manipülatif olan partner, çoğunlukla ilişkisel çıkarlarını gözeterek bir ilişki kurma ve partnerini manipüle etme davranışlarını benimser.

Manipülatif bir ilişkide çift kavramı çok fazla yoktur. İlişkide manipüle eden partner, kendi çıkarları doğrultusunda ilişkiyi sürdürme eğilimi gösterir. Manipüle edilen partnerin ilişkideki var olma çabaları karşılıksız kalır. Manipülatif partner diğer kişilerarası ilişkilerinde maske takarak mükemmel bir kişilik çizerken manipüle edilen partnerin kendisine karşı manipüle edici davranışlarda bulunmasını yakın çevresine anlattığında çoğu kişi kendisine inanmayarak maskedeki görünen kişiliğe inanırlar bu durumda manipüle edilen partner kendini yalnız ve yalancı konumunda hissedebilir. Partnerler, romantik ilişkilerinde tamamıyla karşıdaki kişiyi manipüle etmezler ilişkiyi manipüle ederler ve bu doğrultuda daha önce hedefledikleri ilişkiye yönlendirme çabasında bulunurlar (Chapaux-Morelli ve Couderc, 2010, Çev. 2017). Birch (2015) romantik ilişkilerde manipülasyon çok zekice kurgulanır ve kişiyi etkisi altına alarak kontrol edebilir. Manipülatif partnerlerin, karşılarındaki kişiyi ustaca etkileme yetenekleri olduğundan dolayı birey, manipüle edildiğini anlamakta zorlanabilir. Bu durumda manipüle edilen kişi kurban haline gelebilir.

İlişkilerde görülen manipölasyon, partnerler tarafından her zaman olumsuz olarak algılanmayabilir. Çiftlerin partner seçimleri ve duyarlılıkları cinsiyete göre de değişiklik gösterebilir.

Haslam ve Montrose (2015) manipölasyon eğiliminde olan erkekler, ilişkide bağlılık eksikliği göstererek sadakatsiz davranışlarda bulunabilirler bu sebeple manipüle etme eğilimi yüksek olan erkeklerin romantik partner olarak tercih edilme düzeyi düşüktür. Ayrıca manipüle etme eğilimi yüksek olan erkekler, bu duruma karşı kadın partnerler tarafından arzulanırlar. Burada manipölatif erkeklerin çekici gelmesi, kadın partnerlerin değerlerine göre şekillenebilir örneğin kadın partner birçok alanda başarılı özellikler göstermesine rağmen çekingen karakter, kendini değersiz hissetme vb. özellikler açısından manipüle edilmeye daha yatkın oldukları için manipölatif erkekler, çekiciliklerini kaybetmezler. Manipüle etme eğilimleri olan kişilerin psikolojilerini anlamlandırabilmek hem manipüle eden bireylerin hem de manipölasyon davranışlarını daha iyi açıklamaya yardımcı olarak manipüle edilen kişilerde manipölasyon eylemlerini azaltmada ve bu durumlara karşı önlemler alınmasına olanak sağlayabilir. Bu sebepten ötürü manipölasyon davranışını psikolojik açıdan ele almak ve çözümlemek önem taşımaktadır (Hrebin, 2020).

Manipölasyon davranışının uç noktalarda olması hem romantik ilişkiyi hem de kişinin psikolojik ve ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. (Chapaux-Morelli ve Couderc, 2010, Çev. 2017) çiftler arasındaki tamamlayıcılık ilkesinde ‘öteki ben’ tamamlanır. Yalnızca kendinde eksik olanı tamamladığı için değil aynı zamanda kişinin kendi benliğinin ilişkinin bir parçası sayarak dönüştüğü kimlik için de tamamlanmayı sağlar. Partnerlerin, romantik bir ilişki oluşturabilmesi için az da olsa narsisizmden beslenmesi gerekir. Sağlıklı olan narsisizm ilişkiye katkı sağlar. Narsisizm kelimesi çoğunlukla olumlu anlamda kullanılmasa da narsisizm aralığı geniş bir spektrumda tanımlanmaktadır. Sağlıklı narsisizmde birey; empatik, çekici, lider, kendine hakim (bencil olan değil), azimli, onay arayıcı ve gerçekçi bir şekilde kaygıları olan kişilik özelliklerine sahiptir. Patolojik narsist ve manipölatif kişiler, partnerini nesneleştirerek, öteki benini alırken kendini narsistleştirmeye devam eder ve karşılık olarak partnerine bir şey vermez. Çiftler, bir elmanın yarısı gibi değil iki birimin toplamı gibidir. Benlik kavramının öneminin yoğun olduğu bu dönemlerde önceki dönemlerde hissedilen yalnızlık ve aşık olma ihtiyacına oranla günümüzde bu hisler çok daha yoğun olarak yaşanmaktadır. Burada bahsedilmekte olan çift kavramını tek bir kişiye indirmek doğru değildir ancak eski dönemlerde kurulan romantik ilişkilerdeki dinamikler kültürün, değişimin, kişilerin benzer tiplere bürünmesi bu durumu hem avantajlı hem de

dezavantajlı kılmaktadır. İnsanlar birbirine benzer hale gelirken diğer taraftan sürekli bir benmerkezciliğe doğru değişim göstermekte olup, kişi yalnızca kendine bakıyor, kendini önemsiyor ve ilişki tatmininde yüksek beklentilere girerken bu durumda partnerini değersizleştiriyor. Partnerin değersizleştirilmesi, narsisizmin başlıca sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Narsist bireylerin romantik ilişkilerinde partnerler, ilgili partner ve ihtiyaçlı partner olmak üzere iki gruba ayrılabilir. (1) ilgili partnerler; sevgi, saygı, bakım ve ilgi gösterme (2) ihtiyaçlı partnerler; duygusal ihtiyaçların karşılanmasıdır. Bu iki tür partner grubunun birleşimiyle birlikte ilişkideki hedef belirlenmiş olur. Bu doğrultuda odak noktası ilişki olan bireyler, tamamıyla kendisine değil ilişkiye odaklanırlar. Narsist kişilerin odak noktası daha çok kendisindedir ve ilişki odaklı hedeflerden kendilerini uzak tutma eğilimindedirler (Campbell, 1999).

2.1.4.3. Romantik ilişkilerde manipülasyon ve duygu düzenleme

Behary (2008, çev. 2014) duygusal bağ kurmadaki eksiklik ve deneyimsizliği nedeniyle manipülatif bir kişi çok yakınınızda olsa bile kendinizi içten içe yalnız hissetme eğiliminde olabilirsiniz. Manipülatif kişiler, genellikle duygularını bastırma durumundadırlar. Kişi, duygularını göz ardı ederken bunun karşısı olarak aşırı mantıkçılığı savunma durumuna geçmektedir. Kusursuz olma ve mükemmelliyetçiliğin peşindedir. Manipüle etme davranışları gösteren bireylerde, duygusal tepkiler hızlı ve değişkendir. Karşısındaki kişinin duygusal yönlerini; aptal duygusal ihtiyaçlar olarak görerek aşağılayabilir duygusal ihtiyaçlarını dile getiren partnerini mantıksız ve gereksiz gözüyle bakabilmektedir. Bu durumun sonucu olarak manipülatif bireyler, duygularını saklayarak duygusal düzenleme sürecinde bastırma stratejisini kullanarak hem kendi duygularını hem de partnerlerinin duygularını düzenleme girişiminde bulunabilirler. Kişi duygularını regüle etmeye çalışırken gerçekte hissettiği duygularını bilinçli bir şekilde arttırabilir ya da azaltabilir. Manipülatif kişi, istediği başka bir sonuç için duyguları manipüle eder bir başka deyişle bu kişiler için duygular, manipüle etmek için bir araçtır (Preece ve diğerleri, 2025). Örneğin teselli ve duygusal destek almak amacıyla üzgün olmasa bile üzgünmüş gibi davranarak partnerinden ilgi, sevgi veya şefkat almaya çalışabilir. Kişi kendini çok iyi ve mutlu hissetse bile diğer insanların ona nazar değdireceğini düşünerek kendisi hakkında herhangi bir şey düşünmemeleri için mutluluğunu bastırır, ifade etmez. Artık bu durumda bireyin, kişisel duygularını kontrol etmesi bir taktik haline gelmektedir.

Manipölasyon eğiliminde olan kişiler, duygu düzenleme becerilerini geliştirdiklerinde, diğer insanları manipüle etmede daha iyi duruma gelebilirler. Duygu düzenlemelerini, yaşadıkları hayatın istekleriyle başa çıkmak için kullanırlar. Manipölatif kişiler, duygusal manipölasyonu kullanarak kendi davranışlarını mantıklı göstermeye ve kabul ettirmeye çalışırlar (Aftab ve Malik, 2021). Manipölatif bireyler, kendi duygu ve düşüncelerini diğer insanların onu yargılayacağı veya eleştireceği korkusu nedeniyle duygu, düşünce ve dürtülerini baskılayarak utanç ve ayıplanma korkusundan kaçınmaya çalışır. Bastırmanın en yaygın görülen biçimleri öfke ve saldırganlığın bastırılması, olumlu olan dürtülerin (eğlence ihtiyacı, duygusal yakınlık kurma, cinsel istek veya oyun oynamak gibi) aşırı baskılanması şeklinde görülmektedir. Bu bağlamda kırılganlıklarını, duygusal ihtiyaçlarını açık bir şekilde ifade etmekte güçlük çekerler ve buna karşı aşırı mantıkçılığı ve rasyonelizmi savunarak bastırmayı telafi ederler (Chapaux-Morelli ve Couderc, 2010, Çev. 2017).

2.1.4.4. Romantik ilişkilerde duygu düzenleme ve ilişki doyumu

Vangelisti ve Perlman, (2006)'a göre partnerlerin ilişki doyumlarını arttırmak için davranış değişikliğine gitmelerine gerek olmayabilir bu bağlamda partnerlerin birbirlerinin davranışlarını farklı yorumlamaya, anlamlandırmaya başlayarak bilişsel süreçlerde değişiklik olursa romantik ilişkideki problemlerin çözülebileceği öngörülür. Bu bilişsel değişiklikler, duygu düzenlemedeki yeniden değerlendirme stratejisiyle de bağdaşan bir süreçtir. Sonuç olarak duygusal değişikliklerin ve düzenleme süreçlerinin potansiyelini davranışsal sistem üzerine kurarak ve ilişki doyumunu arttırmanın bilişsel ve davranışsal değişikliklerin bir dengede olmasıyla gerçekleşeceğine dikkat çeker örneğin bir kadın hem kariyer yapma hem de çocuk bakma konusunda ikilem yaşıyorsa eşi bu durumu, ailesine çok bağlı değil aksine kariyerini ailesine tercih ediyor gibi yorumlayabilir. Bu bağlamda kadının eşi, davranış değişikliğine gitmeden önce olayı ve durumu yeniden değerlendirerek düşüncelerinin ve duygularının olumsuz düzeyinin azalmasına yardımcı olabilir.

Vangelisti ve Perlman (2006, s. 758) romantik ilişki içerisinde deneyimlenen duygusal süreçler, partnerleri büyük oranda etkilemektedir. Partnerlerin geçmiş yaşantıları, bu duygusal süreçlerin çoğunu etkilemektedir. Çiftlerin ilişkide yaşadığı sorunlar; beraber yaşadığı stresli durumlar ve bu problemlerle başa çıkmadaki yetersizliklerden kaynaklanabilir ancak bireylerin daha önceki romantik ilişki deneyimlerindeki

yaralanmaları, incinmişlikleri, yıpranmaları, duygusal süreçlerinin üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Partnerler, duygusal yeniden düzenlemede geçmiş ilişkilerdeki duygu deneyimlerini temelleri ile değerlendirerek geçmişteki ve mevcut ilişki yaşantılarını karşılaştırarak aradaki farkı anlayabilir ve aynı duygu deneyimlerinin yaşanmaması adına ilişki ve duygusal tatminleri için işlevsel duygu düzenleme stratejileri geliştirerek negatif duyguların yaşanmasını azaltabilirler. Çiftler, romantik ilişkilerindeki olumsuz veya olumlu duygular üzerinden ilişkinin işlevi, ilerleyişi ve kalitesi gibi durumlar hakkında yordamada bulunabilirler. Romantik partnerlerin her biri duygularını paylaştığında partnerine yaşadığı duygu durumuyla ilgili bilgi vermiş olmaktadır. Romantik ilişkiden alından doyum partnerlerin duygusal etkileşimlerinden, deneyimlerinden, yaşantılarından ve oluşturulan beklentilerden memnun olması anlamına gelmektedir ve bu memnun olma durumu öznel olmakla birlikte kişisel bir duygu durumu olarak nitelendirilmektedir (Claudia, Momanu ve Sîrbu, 2023; Fardis, 2007).

Romantik ilişkide paylaşılan duygusal yaşantılar, ilişkiden ne kadar doyum alındığını şekillendirmektedir. Partnerler, daha yüksek ilişki doyumlarına ulaşabilmek için birbirlerini daha iyi hissettirmeye odaklanırlar. Diğer bir açıdan bakıldığında ise çiftlerin, birbirlerinin duygularını düzenleme sürecinde hangi strateji ve yöntemleri kullandıklarının ilişki doyumuna ile çok güçlü bir düzeyde ilişkili olduğuna dair bulgular net değildir (Walker, Pinkus, Olderbak ve MacCann, 2023). Romantik ilişkilerde partnerlerin olumsuz duygularıyla nasıl başa çıktığı, hangi duygu düzenleme stratejilerini kullandıkları, birbirlerine yardımcı olacak şekilde nasıl karşılık verdikleri, ilişki doyumunu açısından ne kadar tatmin sağladığı konusunda etki gösterebilir. Örneğin partnerlerden biri, olumsuz bir duygu durumu hissettiğinde daha iyi hissetmek için partnerinden yardım isteyecektir. Partnerlerin ise bu olumsuz duygu durumlarında birbirlerine nasıl tepki verdikleri ilişki doyumunda önemli bir rol oynamaktadır. Çiftlerden biri olumlu bir tepki vermediğinde diğer partnerin yaşamış olduğu olumsuz duygu durumunun yoğunluğu daha fazla yaşanırken bu durum ilişki içerisinde çatışmalara yol açabilmektedir. Durum tam tersi olduğunda, olumsuz duygular yaşayan partnere karşı partnerinden olumlu destekleyici tepkiler geldiğinde yardımcı olan partner, negatif duygu yaşayan partnerini hem duygusal olarak kendini daha iyi hissetmesine olanak sağlamış olur hem de kendisine karşı daha olumlu hissetmesini de sağlamaktadır (Myers, 1999).

Romantik ilişkide duygusal süreçlerle başa çıkma becerilerinin, ilişki doyumunu açısından önemli getirileri vardır. Partnerler, ilişkisel bir değişiklik istediklerinde hedefe yönelik çaba

harcama girişiminde bulunurlar, olay ve durumlar kendi istedikleri gibi gerçekleştiğinde, bir davranış değişikliğine gitmeden ilişkilerini sürdürmeye devam ederler. İletişimde olma hali, anlatabilme, anlayışlı olabilme gibi durumlar partnerlerin duygusal tepkilerini etkilemesi ilişki doyumu açısından önemlidir (Hendrick, 2016, s. 135). Her bir duygusal düzenleme stratejilerinin olumlu sonuçları olabilir ya da bunun tam tersi de olabilmektedir. Partnerlerin yeniden değerlendirme stratejisini kullanımlarında olumsuz durumlar da meydana gelebilmektedir örneğin kişi yeniden değerlendirme stratejisini yoğun bir şekilde kullanarak partnerine karşı duyduğu olumsuz duyguları daha az veya hiç göstermeyebilir bu durum partnerinin ve kendisinin duygusal tepkilerini etkileyebilir (Kardum, Gračanin, Hudek-Knežević ve Blažić, 2021). İfade edilmeyen duygular, düşünceler zamanla birikerek başka bir dönemde duygusal bir patlama şeklinde ortaya çıkabilir ya da bireylerin yeniden değerlendirmeyi çok sık ve yoğun bir şekilde kullanmaları bastırma ile de ilişkili olabilir.

Çiftler arasındaki duygu düzenlemede güçlü/zayıf ya da kör/hassas noktalar konusunda duygusal tepki gösteren iki kişi vardır. Çiftler yalnızca kendi duygularını ifade etme ve düzenlemeyle sınırlı kalmazlar aynı zamanda partnerlerinin de duygularını düzenlemesinde etkili olarak karmaşık duygusal süreçler içerisinde kendilerini bulabilirler. Çiftler, olumsuz duygular yaşadığında durumu o an ifade etmeyerek bastırmayı kullanabilmektedir ancak daha sonra konu tekrar gündeme geldiğinde partnerler ne için tartıştıklarını, hangi duyguyu hissettiklerini hatırlamakta güçlük çekebilirler ve bu durum da yaşanan duygusal süreçlerin yeteri kadar anlaşılmamasına neden olabilir. Bu bağlamda duygusal süreçlerde, etkili duygusal düzenleme becerileri için partnerlerin duygularını zamanında ifade etmesi olası çatışmaları ve ayrılıkları önlemede etkin bir rol oynadığı söylenebilir (Fardis, 2007; Levenson, 2014). Bireyin, partneriyle tartışması her zaman kötü görünmeyebilir bazen de daha iyi bir iletişim ve daha yüksek düzeyde duygu yansıtılmasında etkili olabilir. Bastırma stratejisinin aksine bireylerin olumsuz duyguları fark etmesi ve kabul etmesi, partneriyle olan iletişimini daha etkili ve sağlıklı hale getirerek daha derin bağlar kurmasına yardımcı olur. Ayrıca duygusal olarak içinden gelindiği gibi davranılması partnerlerin arasındaki olası çatışmaları olumlu bir şekilde çözülebileceği öngörülür. Bastırma stratejisinin, partnerler arası çatışmalarda daha az uyumlu olduğu görülse de bu strateji her zaman olumsuz değildir bağlama göre değişim göstererek özellikle kısa vadede işlevsel olabileceğini de vurgulamaktadır (Shahar, Kalman-Halevi ve Roth, 2019).

Önceki bölümlerde, araştırmanın kuramsal altyapısını oluşturan değişkenler kapsamlı bir literatür taramasıyla ele alınmıştır. Bu noktadan sonra, söz konusu değişkenlere ilişkin

ampirik çalışmaların incelenmesi, kuramsal temellerin alanyazındaki bulgularla desteklenmesini sağlayacaktır. Böylelikle araştırmanın odaklandığı ilişkilerin daha somut bir biçimde ortaya konması amaçlanmaktadır.

2.2. Ulusal ve uluslararası alışmalar

Bu bölümde, mevcut çalışmanın odaklandığı değişkenlere ilişkin yrtlen çalışmalar da ele alınmaktadır. İlgili değişkenlere doğrudan odaklanan araştırmaların sınırlı olduğu durumlarda ise, benzer ya da ilişkili değişkenleri inceleyen çalışmalar değerlendirilmiş ve mevcut araştırmanın kapsamıyla ilişkilendirilmiştir.

2.2.1. İlgili yurt dışı araştırmalar

Stackert ve Bursik'in (2003) Amerika'da gerçekleştirdiği çalışmada, bağlanma stilleri, ilişkiye özgü irrasyonel inançlar ve ilişki memnuniyeti arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, irrasyonel inançların hem erkekler hem de kadınlarda daha düşük ilişki memnuniyeti ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Özellikle partnerin değişmeyeceğine dair inançlar ve cinsiyet farklılıklarına yönelik katı inançlar, her iki cinsiyet için de ilişki memnuniyetini olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca, erkeklerde cinsel mükemmeliyetçilik inançlarının, kadınlarda ise anlaşmazlığın yıkıcı olduğuna dair inançların ilişki memnuniyetini negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Austin, Farrelly, Black ve Moore (2007) Birleşik Krallık'ta yapılan çalışmada, duygusal zeka, duygu düzenleme ve maniplasyon arasındaki bağlantılar incelenmiştir. Bulgulara göre düşük duygusal zekanın maniplasyona daha eğilimli, yüksek duygusal zekanın ise işbirlikçi davranışlarla ilişkili olduğunu bulmuştur.

Ehring, Tuschen-Caffier, Schnlle, Fischer ve Gross'un (2010) Almanya'da gerçekleştirdiği araştırmada, depresyon geçmişi olan, depresyon sürecini yaşamış ve iyileşmiş bireyler ile hiç depresyon yaşamamış katılımcıların duygu düzenleme stratejileri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, bastırma stratejisinin olumsuz duyguları düzenlemede etkili olmadığını göstermiştir. Ayrıca depresyon sürecini deneyimlemiş ve iyileşmiş bireylerin,

üzücü uyaranlara maruz kaldıklarında bastırma stratejisini kontrol grubuna kıyasla daha sık kullandıkları bulunmuştur. Bununla birlikte, gruplar arasında bastırma ve yeniden değerlendirme stratejilerinin olumsuz duygulanım üzerindeki etkileri açısından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Grieve ve Mahar (2010) Avustralya’da yapılan çalışmada, duygu düzenleme güçlükleri ile başkalarını manipüle etme eğilimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre duygu düzenleme becerileri zayıf olan bireylerin duygusal manipülasyon stratejilerini daha sık kullandıklarını ortaya koymuştur.

Wiltink, Glaesmer, Canterino, Wölfling, Knebel, Kessler, Brähler ve Beutel (2011) Almanya’da yürüttükleri çalışmada, duygu düzenleme stratejilerinin kaygı, depresyon ve demografik değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, yeniden değerlendirme stratejisinin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir ve romantik ilişki durumu gibi değişkenlerle anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır. Buna karşın bastırma stratejisinin, romantik ilişkisi olmayan bireylerde daha yüksek düzeyde görüldüğü ve yaşla birlikte artış gösterdiği saptanmıştır.

Jonason ve Buss (2012) ABD’de yürütülen çalışmada, “karanlık üçlü” kişilik özelliklerinin (Machiavellianism, narsisizm, psikopati) romantik ilişki doyumu ve manipülasyon üzerindeki etkileri incelemiştir. Bulgulara göre, Machiavellian bireylerin daha fazla manipülasyon eğiliminde olduklarını ve bu durumun ilişkilerinde doyumu azalttığını ortaya koymuştur.

Grieve ve Panebianco (2013) Avustralya’da yapılan çalışmada duygu düzenleme stratejileri ile ilişkilerde kullanılan olumsuz manipülasyon davranışları incelenmiştir. Bugulara göre, bastırma gibi işlevsiz duygu düzenleme stratejilerinin, manipülasyon davranışlarını artırdığını; bilişsel yeniden değerlendirme gibi işlevsel stratejilerin ise manipülasyon eğilimlerini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bodenmann, Meuwly, Germann, Nussbeck, Heinrichs ve Bradbury (2015) İsviçre’de gerçekleştirdiği meta-analiz çalışmasında, çiftlerin stresle başa çıkma süreçleri (dyadic coping) ile ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın bulguları, çiftlerin duygusal stresi birlikte yönetmelerinin ilişki doyumunu artırdığını ortaya koymuştur.

Bobera’nın (2015) Avustralya’da gerçekleştirdiği araştırmada, romantik ilişkilerde duygusal manipülasyon ve bu manipülasyona yönelik istekliliği etkileyen faktörler incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre kadınlarda sadece büyüklenmeci narsisizm, duygusal

manipölasyonu anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ayrıca büyülenmeci ve kırılğan narsisizm düzeylerinin yüksek olması ve ilişki doyumunun düşük olması, partneri manipüle etme isteğini anlamlı biçimde yordadığı görölmektedir. Erkeklerde ise, sadece büyülenmeci narsisizm, duygusal manipölasyon yeteneğini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ek olarak duygusal manipölasyon (yeteneğı ve isteğı) ile ilişkinin süresi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Rick'in (2015) Amerika'da bir örnekleme yaptığı çalışmada, çift terapisine başvuran bireylerde duygu düzenleme becerilerinin hem bireyin hem de partnerin ilişki doyumunu nasıl etkilediğı araştırılmıştır. Bulgular, duygu düzenleme stratejilerinin çiftlerin ilişki doyumunu artırdığını; kadınlarda duygusal kabulün ve erkeklerde duygusal farkındalığın düşük ilişki doyumunu ile ilişkili olduğunu, ayrıca kadınların dürtülerini kontrol etme becerisinin partnerinin doyumunu artırdığını ortaya koymuştur.

Chen ve Liao'nın (2021) Tayvan'da gerçekleştirdiğı çalışmada, duygu düzenlemedeki bireysel farklılıkların rolü ve duygu düzenlemenin ruh sağlığı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre erkeklerin, kadınlara kıyasla bastırma stratejisini daha yüksek düzeyde kullandıkları saptanmıştır. Ayrıca, bireylerin öfkelerini yakın ilişkilerde bastırmadan ziyade yeniden değerlendirme yoluyla düzenlemeyi tercih ettikleri ortaya konmuştur.

Jitaru ve Turliuc'un (2022) Romanya'da gerçekleştirdikleri çalışmada, bağlılık ve yakınlık gibi ilişki dinamiklerine ek olarak kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin ilişki memnuniyeti üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, duygu düzenleme stratejilerinin ilişkilerde önemli bir belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle kadınların iyileştirici özellikteki duygu düzenleme stratejilerini kullanmalarının partnerlerin genel ilişki doyumlarına olumlu katkı sağladığı görölmüştür. Diğer yandan, kadınların kötüleştirici stratejilere başvurmasının ise erkeklerin ilişki doyum düzeyinin azaldığını ortaya koymuştur.

Monaco, De La Barrera ve Montoya-Castilla (2022) İspanya'da yürüttükleri çalışmada bağlanma stilleri ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkide duygusal becerilerin aracı rolü incelenmiştir. Bulgulara göre, duygu düzenlemenin, bağlanma stilleri ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rol oynadığını göstermektedir.

Todorov, Paradis ve Ha'nın (2023) Kanada'da gerçekleştirdikleri, ergen çiftleri inceleyen çalışmada, duygu düzenleme güçlükleri ile romantik ilişki doyumunu arasındaki bağlantı ele

alınmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, partnerlerin çatışma çözümünde kullandıkları stratejilerin romantik ilişkiyi doğrudan etkilediği görülmüştür.

Morgan, Wittenborn, Morlan ve Snyder'ın (2024) Amerika'da yürüttükleri araştırmada, duygu düzenleme güçlüklerinin, çift terapisine katılan bireylerde ilişki doyumu ile depresyon düzeylerindeki değişimler arasındaki ilişkide aracılık rolü incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, duygu düzenleme güçlüklerinin değişkenler arasındaki ilişkide aracılık rolünün bulunmadığını göstermektedir. Ayrıca, ilişki doyumu ile duygu düzenleme zorlukları arasında düşük düzeyde bir ilişki saptanmıştır.

Alwesmi, Bayounes, Binrushaydan, Alanazi, Salem, Alomairi, Albugami, Alzahrani, Alahmari ve Youssef (2024) Suudi Arabistan'da gerçekleştirdiği çalışmada, sağlık bilimleri öğrencilerinde duygusal manipülasyon ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma bulguları, duygusal manipülasyonun olumlu yeniden odaklanma ve plan yapmaya odaklanma stratejileriyle düşük ancak anlamlı düzeyde ve negatif yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir.

Antoniac, Huțul ve Karner-Huțuleac'ın (2024) Romanya'da yürüttükleri araştırmada, duygu düzenleme güçlükleri, ilişki doyumu ve yaş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları, duygu düzenleme güçlükleri, yaş ve ilişki doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğunu ayrıca yaş değişkeni, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi anlamlı ölçüde değiştiren bir aracı etken olarak bulunmuştur.

White VanBoxel, Miller, Morgan, Iqbal, Edwards ve Wittenborn (2024) ABD'de yürüttükleri çalışmada duygusal odaklı terapi (DOT) ile sıradan bakım karşılaştırmasında, terapi başlangıç evresindeki duygu düzenleme becerilerinin ilişki doyumu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bulgulara göre, başlangıçtaki duygu düzenleme güçlüklerinin ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediğini ancak zaman içinde ilişkisel doyum üzerine anlamlı bir değişim yordamadığı ve bu etkiyi tedavi türü değiştirmedikine ulaşılmıştır.

Morgan, Wittenborn, Morlan ve Wittenborn, Morlan (2024) ABD'de yapmış oldukları çalışmada çift terapisi gören 484 heteroseksüel çift üzerinde yürüttüğü çalışmada, duygu düzenleme güçlüklerinin ilişki doyumu ve depresyon arasındaki ilişkide aracı rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Bulgular, duygu düzenleme güçlüklerinin doğrudan depresyonu yordadığını ancak ilişki doyumu ile depresyon arasındaki ilişkide aracı rol oynamadığı tespit edilmiştir.

Zhang, Zhang ve Huang (2025) tarafından Çin’de yürütülen bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin dürtüsellik ve duygu düzenleme öz-yeterliliklerinin risk alma davranışları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgulara göre, düşük duygu düzenleme öz-yeterliliği ve yüksek dürtüsellik düzeyine sahip bireylerin, daha fazla risk alma davranışı sergilediğini göstermektedir. Bu bulgu, duygu düzenleme becerilerinin, bireylerin davranışlarını ve manipülasyon stratejilerini etkileyen önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

2.2.2. İlgili yurt içi araştırmalar

Curun (2012) çalışmasında, cinsiyet rolü yönelimi ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgulara göre, partnerini androjen kimlik düzeyinde algılayan bireylerin diğer gruplara oranla daha yüksek düzeyde ilişki doyumu deneyimlediğini göstermiştir. Ancak, partnerin gerçek cinsiyet rolü yönelimine göre gruplar arasında ilişki doyum düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Akdur ve Aslan (2017) çalışmasında evli çiftlerde, duygusal zekâ düzeyleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskanlığın aracı rolü incelenmiştir. Bulgular, duygusal zekanın yüksek olduğu çiftlerin, duygu düzenleme güçlükleri ve kıskançlıkları daha az deneyimlediğini ve bu durumun ilişki doyum düzeyini artırdığını göstermektedir.

Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2019) yürüttükleri çalışmada, bireylerin duygu düzenleme becerilerinin evlilik doyumuyla ilişkisi incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada özellikle kadınların olumsuz duygularını düzenleme becerilerinin hem kendi hem de partnerlerinin evlilik doyumunu artırdığı bulunmuştur.

Köse (2019) çalışmasında, insan ilişkilerinde manipülasyon eğilimleri ile kendini sabotaj davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre, bireylerin manipülasyon eğilimleri arttıkça kendini sabotaj düzeylerinin de arttığını ancak bu ilişki düzeyinin düşük olduğunu göstermiştir. Ayrıca, manipülasyon düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği; erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek manipülasyon eğiliminde oldukları sonucuna ulaşılırken yaş değişkeni açısından ise anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yıldırım ve Demir (2020) yürüttükleri çalışmada romantik ilişki doyumu ile duygusal manipülasyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, duygusal

manipölasyon eğilimi yüksek olan partnerlerin ilişki doyum düzeylerinin düşük olduğu ortaya çıkmıştır.

Özen'in (2022) araştırmasında ilişki doyumunu ile yükleme biçimleri arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz duygulanımın aracı rolü incelenmiştir. Bulgulara göre, nedensel yüklemeler ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkide olumsuz duygulanım kısmi aracı rolü üstlendiği görülmektedir. Ayrıca, sorumluluk yüklemeleri ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz duygulanımın anlamlı düzeyde kısmi aracı rol oynadığına ulaşılmıştır.

Kuru (2022) çalışmasında, bağıllık ve duygusal manipölasyon arasındaki ilişkide ilişki doyumunun aracı rolü incelenmiştir. Bulgulara göre, ilişki doyumunun bağıllık üzerinde kısmi aracı etkiye sahiptir. Ayrıca cinsiyet değişkeni incelendiğinde kadınların duygusal manipölasyon düzeyleri hem kendi bağıllıkları hem de erkek partnerlerinin bağıllığı üzerindeki doğrudan etkisinin düşük düzeyde olduğu saptanmıştır.

Ayyıldız (2023) yürüttüğü çalışmasında, ilişki değişkenleri (ilişki doyumunu ve bağlanma davranışları) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, duygu düzenleme güçlüğü'nün bağlanma yönelimleri ile ilişki değişkenleri arasındaki ilişkide aracılık rolünün olmadığını göstermiştir. Ayrıca, yüksek düzeyde bağlanma kaygısı ve kaçınmanın, duygu düzenleme güçlükleri ile ilişki doyumunu arasında düşük düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Şen (2023) çalışmasında, romantik ilişki kalitesi, benliğin ayrımlaşması ve duygusal manipölasyon düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, çiftlerin romantik ilişki kaliteleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Ayrıca, algılanan romantik ilişki kalitesi ile insan ilişkilerinde manipölasyonun alt boyutları olan saldırgan manipölasyon, duygusal manipölasyon ve kurban seçimi arasında anlamlı ancak düşük düzeyde ilişki bulunmuştur.

Akat, Bakioğlu ve Ercan (2023) tarafından yürütölen çalışmada üniversite öğrencilerinde flört şiddetine yönelik tutum ile duygu düzenleme becerileri ve romantik ilişki doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre, duygu düzenleme becerilerinin yüksek olduğu çiftlerin ilişki doyumunun da yüksek olduğuna ulaşılmıştır.

Kuloğlu (2024) çalışmasında, çiftlerin ilişki doyum düzeylerinin psikolojik manipölasyon ve duygusal bağımlılık tarafından yordanması incelenmiştir. Bulgulara göre, kadın ve erkek partnerlerin ilişki doyumları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde psikolojik manipölasyon eğiliminde oldukları

saptanmıştır. İlişki doyumu ile psikolojik manipölasyon eğilimleri arasında negatif ve yüksek düzeyde; ilişki doyumu ile duygusal bağımlılık arasında ise pozitif ve yüksek düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca psikolojik manipölasyon ve duygusal bağımlılığın ilişki doyumu üzerinde yüksek düzeyde anlamlı bir etkisi olduğu, psikolojik manipölasyonun alt boyutu olan değersizleştirmenin ise ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu ulaşılmıştır.

Can-Mamak (2024) araştırmasında, evlilik doyumu ile yükleme biçimleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü incelenmiştir. Bulgulara göre, evlilik doyumu ve duygu düzenleme güçlüklerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak aracı analizine göre, duygu düzenleme güçlüğü evlilik doyumunu negatif yönde yordadığını ve evlilik doyumu ile yükleme biçimleri arasındaki ilişkide aracı bir rol üstlendiğı belirlenmiştir. Ayrıca yükleme biçimlerinin evlilik doyumunu, duygu düzenleme güçlükleri aracılığıyla dolaylı bir şekilde etki ettiğini göstermektedir.

Yıldız (2024) tarafından yürütölen çalışmada, genç yetişkinlik döneminde; ilişki doyumu, ilişkisel eşitlik, algılanan partner duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgulara göre, duygu düzenleme güçlüğü'nün kadınlarda ilişki doyumu üzerinde aracılık etkisi göstermediğı tespit edilirken erkeklerde ise duygu düzenleme güçlüklerinin kısmen aracı rolü olduğu bulunmuş ve özellikle eşitlik algısının ilişki doyumu üzerindeki etkisinde aracılık işlevi gördüğü saptanmıştır.

Olcay-Yılmaz ve Soyer-Kalı (2024) çalışmasında genç yetişkinlerin retrospektif baba algısı ile duygu düzenleme becerileri ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, duygu düzenleme becerisinin, retrospektif baba algısı ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisi gösterdiğine ulaşılmıştır.

Yılmaz (2025) çalışmasında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (özellikle felaketleştirme) romantik ilişki doyumu ve problemli yeme tutumları arasındaki ilişkide aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, felaketleştirmenin düşük ilişki doyumu ve olumsuz yeme tutumları arasında aracılık rolünün olduğunu göstermektedir.

Koçyiğit'in (2025) evli çiftlerle yürüttüğü çalışmada, duygusal tükenmişlik ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin etkisi incelenmiştir. Bulgulara göre, duygu düzenlemenin romantik ilişkilerin istikrarı ve mutluluğı açısından çok önemli olduğunu ve partnerlerin ortak duygu düzenlemelerinin ilişki kalitesi ve sürdürülebilirliğinde kritik bir rol oynadığını göstermiştir.

Keskiner, Yılmaz ve Demirtaş (2025) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinin davranışsal duygu düzenleme stratejileri ile depresyon, anksiyete ve stres belirtileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre, uyumsuz davranışsal duygu düzenleme stratejilerinin (geri çekilme, görmezden gelme gibi) yüksek düzeyde kullanımı ile psikolojik sıkıntı düzeylerinin arttığı görülmektedir. Bu durum, duygu düzenleme becerilerinin, partnerlerin psikolojik iyi oluş halleri ve manipülasyon eğilimleri üzerinde önemli bir etken olduğunu göstermektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın yöntemi

3.1.1. Araştırmanın modeli (deseni)

Bu araştırmada, nicel araştırma desenlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Birden fazla değişkenlere ilişkin veri toplanarak bu değişkenler arasındaki ilişkiler sorgulanmıştır. İlişkisel araştırmalar aynı zamanda korelasyonel araştırmalar olarak da adlandırılır. Bu araştırma türünde ortaya çıkan ilişki, değişkenlerden birinde gözlenen, hesaplanabilen değişimin bir kısmının diğer değişken veya değişkenlerden kaynaklanabileceğini göstermektedir (Köklü ve Büyüköztürk, 2000, s. 125). Araştırma için test edilen modelde ilişki doyumu, manipüle etme eğilimleri ve duygu düzenleme değişkenleri kullanılmıştır. Araştırma, örgün eğitimde ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora öğrenimine devam eden öğrenciler ile yürütülmüştür. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde manipüle etme eğilimleri ve ilişki doyumları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracılık etkisi incelenmek istenmiştir. Hayes (2013)'in geliştirmiş olduğu aracılık modellerinden 4 numaralı model kullanılmıştır. Bu araştırma gruplarının oluşturulmasında, araştırmacıya zaman ve erişim açısından kolaylık sağladığından dolayı google form üzerinden anket ve ölçekler oluşturularak uygun örneklem yöntemi kullanıldı. Uygulama sırasında katılımcılar, çalışmanın amaçları hakkında bilgilendirilmiş olup verilerin gizli tutulacağı ve istedikleri zaman çalışmadan ayrılacakları belirtildi. Ayrıca, her katılımcıdan bilgilendirilmiş onayları alındı. Katılımcılar, çalışmaya gönüllü olarak katıldılar.

3.2. Çalışma grubuna ilişkin bulgular

Tablo 1

Kişisel Bilgi Formu Aracılığıyla Örneklem Grubuna İlişkin Elde Edilen Veriler

Değişken	Grup	Frekans	Yüzdelik (%)
Cinsiyet	Kadın	208	61.2
	Erkek	132	38.8
Toplam		340	100
Yaş	18-22	201	59.1
	23-27	139	40.9
Toplam		340	100
Romantik İlişki Süresi	0-1 yıl	152	44.7
	1-3 yıl	108	31.8
	3 yıl ve üzeri	80	23.5
Toplam		340	100

Tablo 1 incelendiğinde 340 kişiden oluşan katılımcıların 208'inin (%61.2) kadın, 132'sinin (%38.8) erkek olduğu; yaşlarının 18-27 arasında değiştiği; 201 kişinin (%59.1) 18-22 yaş aralığında değiştiği, 139 kişinin ise (%40.9) 23-27 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların romantik ilişki süreleri incelendiğinde; 0-1 yıl aralığında 152 (%44.7) kişinin olduğu, 1-3 yıl aralığında 108 kişi (%31.8) olduğu, 3 yıl ve üzerinde ise 80 (%23.5) kişinin olduğu görülmektedir. Tüm katılımcılar önlisans-lisans-yüksek lisans ve doktora olmak üzere üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır.

3.3. Veri toplama araçları ve veri toplama süreci

Bu çalışmada, veri toplama aracı olarak ilgili ölçek ve anket yazarlarından kullanım izinleri alınarak İnsan İlişkilerinde Manipülasyon Ölçeği, Duygu Düzenleme Anketi, İlişki Değerlendirme Ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ölçekler ve ölçeklerin kullanımına ilişkin yazarlardan alınan onaylar çalışmanın ek kısmında yer verilmiştir (Ek 1, Ek 2, Ek 3, Ek 4, Ek 5 ve Ek 6).

Araştırma konusu ve kullanılacak veri toplama araçları belirlendikten ve gerekli izinler elektronik posta yolu ile alındıktan sonra etik kurul onayına gidilmiş ve Sakarya Üniversitesi Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik Kurulu Başkanlığı'nın 22.11.2023 tarihli kararı ile çalışmanın etik açıdan uygunluğuna karar verilmiştir. Araştırma verileri hem online ortamda hem de Google form aracılığı ile Türkiye'de öğrenim gören 2023/2024 eğitim öğretim dönemi bahar yarıyılındaki ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencilerinden oluşmaktadır.

3.3.1. İnsan ilişkilerinde manipülasyon ölçeği

İnsan ilişkilerinde Manipülasyon Ölçeği (1) Saldırgan Manipülasyon, (2) Duygusal Manipülasyon, (3) Kurban Seçimi, (4) Kendini gizleme, (5) Stratejiler ve (6) Manipülasyon toplam boyutlarını içeren toplamda 6 alt boyut ve 39 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin yanıtları (5) Bana Tamamen Benziyor (4) Bana Biraz Benziyor (3) Emin Değilim (2) Bana Benzemiyor ve (1) Bana Hiç Benzemiyor şeklinde değişen 5'li likert tipi ölçekten oluşmaktadır. Ölçekte ters maddeler bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar manipülasyon düzeyinin arttığını göstermektedir. İnsan ilişkilerinde Manipülasyon Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı saldırgan manipülasyon, duygusal manipülasyon, kurban seçimi, kendini gizleme, strateji kullanma ve manipülasyon toplam alt boyutlarının Cronbach α değerleri sırasıyla 0.69, 0.86, 0.69, 0.86, 0.85 0.89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tamamı için ise Cronbach α değeri 0.94 bulunmuştur (Yılmaz, 2018). Manipülasyon ölçeğinin alt boyutları tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2

Manipülasyon Ölçeği Alt Boyutlar

Boyutlar	Maddeler	En Düşük Puan	En Yüksek Puan
Saldırgan Manipülasyon	1-9-10-15-27	5	25
Duygusal Manipülasyon	2-17-20-22-23-24-30-33-35-36	10	50
Kurban Seçimi	6-7-8-12-19-31	6	30
Kendini Gizleme	3-4-5-14-16-21-28-32-34	9	45
Strateji	13-15-18-25-26-29-37-38-39	9	45
Manipülasyon Toplam		39	195

3.3.2. Duygu düzenleme anketi

Duygu Düzenleme Anketi (ERQ) Gross ve John (2003) tarafından geliştirilmiş olup bireylerin yeniden düzenleme ve bastırma alt boyutlarını içeren toplamda 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek yanıtları (1) kesinlikle katılmıyorum ile (7) kesinlikle katılıyorum arasında değişen 7'li likert tipi ölçekten oluşmaktadır. Yeniden değerlendirme alt boyutunda alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan ise 42'dir bastırma alt boyutunda ise alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan 28'dir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Duygu Düzenleme Anketi'nin iç güvenirlik katsayısı, yeniden değerlendirme faktörü için .80 ile .82 arasında ve bastırma faktörü için .73 ile .76 arasında değişiklik göstermektedir (Eldeleklioğlu ve Eroğlu, 2015).

3.3.3. İlişki değerlendirme ölçeği

İlişki Değerlendirme Ölçeği, romantik ilişkilerde ilişki doyumunu ölçmek amacıyla Hendrick (1989) tarafından geliştirilen 7 maddelik (1) en düşük, (7) en yüksek arasında değişen 7'li likert tipi ölçektir. Ölçekteki iki madde (madde 4 ve madde 7) ters puanlanmakta olup her soru 1 puan değerindedir. Puanların artması ilişki doyumunun arttığını göstermektedir. Regresyon analizi için geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları Kurun (2001) tarafından yapılmıştır. İlişki Değerlendirme Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı 0.86'dır ve Cronbach Alfa katsayısı 0.83 olarak hesaplanmıştır. Bu bağlamda ilişki Doyum Ölçeği'nden elde edilen puanların ilişki doyumu değişkeninin güvenilir ve geçerli bir temsilcisi olduğu söylenebilir (Kurun, 2001).

3.4. Verilerin analizi

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin manipüle etme eğilimleri ve ilişki doyumları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü araştırılmıştır. Yapılan araştırmada insan ilişkilerinde manipülasyon ölçeği, duygu düzenleme anketi, ilişki değerlendirme ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler Google Form aracılığıyla katılımcılara ulaşmıştır. Araştırmanın örneklemi Türkiye'de öğrenim gören 2023-2024 bahar yarıyılında öğrenim gören ve yaşları 18-27 arasında değişen 202'si kadın, 138'i erkek olmak üzere toplamda 340 katılımcıdan oluşmaktadır. Bu bölümde araştırma sonucunda ulaşılan verilere yönelik analiz ve sonuçlar yer almaktadır. Araştırma problemi ve alt problemlerinin incelenmesi açısından çoklu regresyon analizinin kullanılmasından dolayı veri seti regresyon analizi için uygun hale getirilmiştir ve uç değerlerin çıkarılması için z puanları hesaplanmıştır ardından $-3 < x < 3$ z puan aralığında olmayan toplamda 6 uç değer veri setinden çıkartılarak mevcut veri sayısı ile araştırmaya devam edilmiştir. Normallik varsayımı için değişkenlerin skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri üzerinden hesaplanmıştır. Bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantılılık sorunu olup olmadığı ile ilgili olarak tolerans, VIF ve CI bulguları incelenmiştir. Çoklu bağlantılılık sorununun olmaması için tolerans değerlerinin 0.2'den büyük, VIF değerlerinin 10'dan küçük ve CI değerlerinin 30'dan küçük olması önerilmektedir (Field, 2005, s.630). Buna göre değişkenlerin tamamı, çoklu bağlantılılık sorunu olmadığını göstermiştir. Yine ön şartlar

arasında yer alan veriler içerisinde uç değerlerin olup olmadığı ise Cook Aralığı (Cook's distance) üzerinden değerlendirilmiştir. En büyük değer 1'i geçmediği (maks-0.25) için uç değer bulunmadığına karar verilmiştir.

Araştırma probleminin incelenmesine yönelik aracı etki analizi için Hayes (2013) tarafından geliştirilen SPSS Process Makro 4.2. eklentisi Model 4'ten faydalanılmış ve alt problemlerin analizi için SPSS V.25 paket programı kullanılmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişki için korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırmanın alt problemlerinde ilişkisiz örneklemeler için t-testi, ilişkisiz örneklemeler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve betimsel istatistik yöntemlerinden yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki korelasyon kat sayısı (0 - 0.3) aralığının düşük, (0.3- 0.7) aralığının orta ve (0.7- 1.0) aralığının yüksek ilişkiyi gösterdiği referans aralığı dikkate alınmıştır (Ratner, 2009). Üniversite öğrencilerinin manipüle etme eğilimleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü olup olmadığı test edilmiştir. Duygu düzenleme anketinin 2 alt boyut içermesinden ötürü aracılık analizinde yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutları ayrı ayrı ele alınarak analiz yapılmıştır. Aracılık analizlerinde (Gürbüz, 2025; Preacher ve Hayes, 2008) bootstrap (yeniden örnekleme) yöntemi ile regresyon analizi yapılmıştır. Aracılık analizinde geleneksel sobel testi yerine çağdaş yöntem olan boobstrapt (yeniden örnekleme) %95 güven aralıklarına yer verilmesi daha gerçekçi sonuçlara ulaşılmasını sağlamaktadır. Ayrıca MacKinnon, Lockwood, Hoffman, West ve Sheets (2002) aracılık analizlerinde kısmi aracılık ve tam aracılık ifadeleri kullanılarak sadece kalıp yargılar ile aracılık analizlerinin betimlenmesi uygun değildir. Aracılık modelleri betimlenirken kısmi aracılık ve tam aracılık ifadeleri yerine doğrudan etki (c'), dolaylı etki (a.b) ve toplam etki ($c=c'+ab$) değerleri hesaplanarak aracılık modeline ilişkin bulguların betimlenmesi daha gerçekçi sonuçlar elde edilmesini sağlamaktadır (Fritz ve MacKinnon, 2007; Hayes, 2018).

Aracılık analizinde; üçüncü değişken, bağımsız değişkenin, bağımlı değişken üzerindeki etkisini açıklayan mekanizmayı temsil eder. Başka bir deyişle bağımsız değişkenin, bağımlı değişkeni nasıl etkilediğini açıklamaktadır. Aracı etkisinden söz edebilmek için bazı koşulların sağlanması gerekir; bağımsız değişkenin (tahmin edilen) bağımlı değişkeni (sonuç değişkeni) (c yolu); bağımsız değişkenin aracı (mediator) değişkeni (a yolu) anlamlı bir şekilde etkilemesi ve regresyon analizinde aracı olarak tanımlanan değişken, bağımsız değişkeni (b yolu) anlamlı bir şekilde etkilemelidir. Son kısımda ise bağımsız değişkenin bağımlı değişkene olan etkisi (c' yolu) istatistiksel olarak anlamsızlaşmalıdır ya da etkide bir

azalmanın meydana gelmesi beklenmektedir. Eğer bu süreçte gerekli koşullar sağlanamazsa aracılık etkisinden söz edilememektedir. (Baron ve Kenny, 1986; Gürbüz, 2019).

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırma sonucunda ulaşılan verilere yönelik elde edilen bulgulara yer verilmiştir. İlk olarak katılımcıların demografik özellikleri, değişkenler arası korelasyon değerleri sonrasında ise verilerin aracılık etkisi ve değişkenlerin yaş, cinsiyet ve romantik ilişki sürelerine göre betimlenmesine yer verilmiştir.

Tablo 3

İlişki Doyum, Manipülasyon, Duygu Düzenleme Değişkenlerine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık	Tolerans	VIF	CI
İlişki Doyum	-.438	-.997			1.000
Manipülasyon	.157	-.390	.836	1.196	5.782
DD Yeniden Değerlendirme	-.184	-.504	.837	1.194	9.771
DD Bastırma	-.071	-.987	.807	1.239	20.620

Yukarıdaki tablo 3 üzerinden çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde tüm değişkenlerin +1 ile -1 değer aralığında yer aldığı görülmektedir. Dağılımın normal olup olmadığını saptayabilmek için çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden yorum yapılabilmektedir. Normal dağılımda basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1 ile -1 değerleri arasında olması beklenir (Mertler ve Vannatta, 2005). Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ve -1 arasında değer alması veri setinin normal dağılım gösterdiği şeklinde

yorumlanabildiği için regresyon ve parametrik testlerin kullanımına uygun olduğuna karar verilmiştir.

4.1. Problem cümlesine ilişkin bulgular

Regresyon analizine geçmeden önce değişkenler arasındaki ilişkiye dair bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4

Değişkenler Arasındaki korelasyon sonuçları

(1) İlişki Doyum	1			
(2) Manipülasyon	-.386**	1		
(3) DD Yeniden Değerlendirme	.403**	-.306**	1	
(4) DD Bastırma	-.467**	.356**	-.354**	1
$\bar{X}$	39.4	101.1	29	14.8
SS	7.4	22.2	5.7	5.6

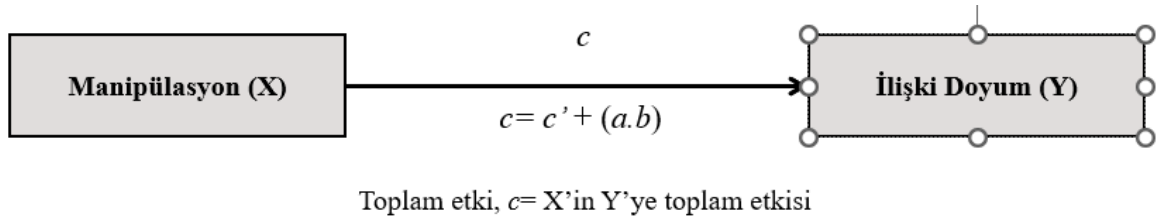
n=340, **p < .01

Tablo 4 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin;

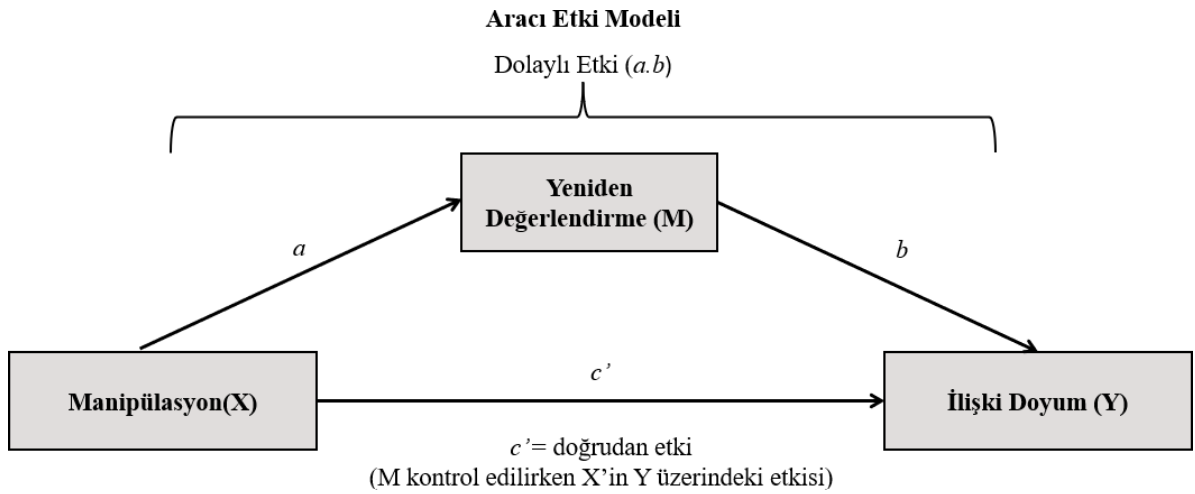
İlişki doyum ile manipülasyon arasında negatif ve orta düzeyde ($r = -.386$; $p < 0.05$), ilişki doyum ve yeniden değerlendirme arasında pozitif orta düzeyde ($r = .403$; $p < 0.05$), ilişki doyum ile bastırma arasında negatif ve orta düzeyde ($r = -.467$; $p < 0.05$) ilişki vardır.

Manipülasyon ile yeniden değerlendirme arasında negatif ve orta düzeyde ($r = -.306$; $p < 0.05$), manipülasyon ve bastırma arasında ise pozitif ve orta düzeyde ($r = .356$; $p < 0.05$), bir ilişki bulunmuştur. Yeniden değerlendirme ve bastırma arasında negatif ve orta düzeyde ($r = -.354$; $p < 0.05$) bir ilişki olduğu görülmektedir.

Araştırmanın ana problemi doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin manipüle etme eğilimleri ve ilişki doyumu arasındaki duygu düzenlemenin (yeniden değerlendirme) aracı rolünü araştırmak amacıyla aracılık analizine başvurulmuştur. Araştırma problemi bir bağımsız değişken (X) manipülasyon, bir bağımlı değişken (Y) ilişki doyumu ve bunlara aracılık eden bir aracı değişken (M) duygu düzenleme (yeniden değerlendirme ve bastırma) içermektedir. Analiz sırasında Araştırmanın problem cümlesine ilişkin oluşturulmuş olan aracılık modeli (Model 4) aşağıda verilmiştir.



Şekil 2. Manipülasyonun ilişki doyumu üzerindeki basit (toplam) etkisini gösteren model



Şekil 3. Manipülasyon ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide yeniden değerlendirmenin aracılık rolünü gösteren model

Yukarıdaki şekillerde değişkenler arasındaki ilişki oklar üzerinden gösterilmektedir. Görüldüğü üzere manipülasyonun (X), ilişki doyumu (Y) üzerinde doğrudan ve yeniden değerlendirme (M) aracılığıyla dolaylı etkisi söz konusudur. Araştırma problemi Model 4 üzerinden kurulmuştur. Bu modele göre aracılık analizinde X 'in Y üzerindeki etkisi (basit etki modeli) c yolu (Şekil 3); X 'in M üzerindeki etkisi a yolu, X kontrol edilirken M 'nin Y

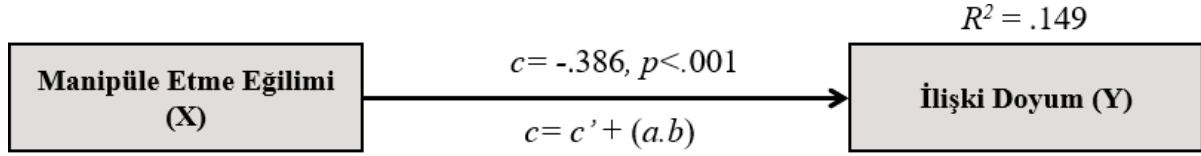
Tablo 6

Manipülasyon ve İlişki Doyumu Arasındaki Basit Etkiye İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

		Bağımlı Değişken	
		İlişki Doyum	
Bağımsız Değişken	Yol	β	S.H
Manipülasyon (X)	c	-.386**	.017
Sabit		52.536**	1.74
		$R^2 = .149$	
		$F(1; 338) = 59.196; p < .001$	

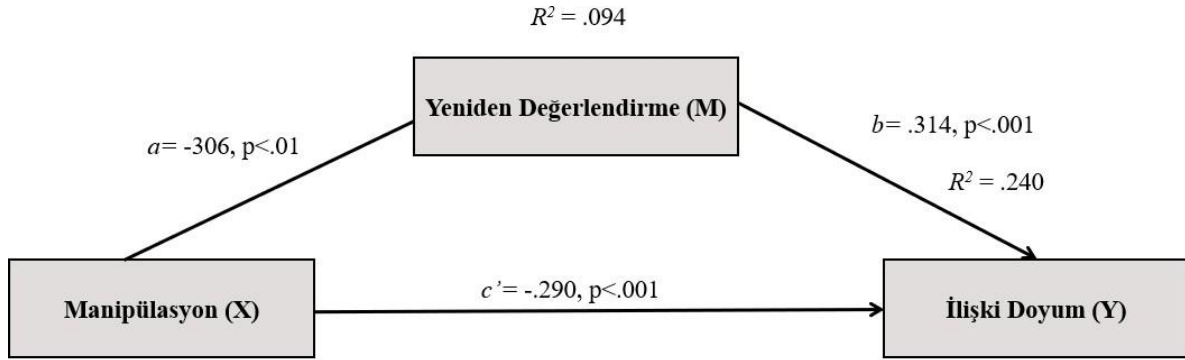
N = 340; p <.001; S.H.: Standart Hata. Standardize edilmiş beta katsayıları (β) raporlanmıştır.

Yukarıdaki tablolarda aracılık analizine ilişkin regresyon bulgularına yer verilmiştir. Tablo 6 incelendiğinde manipülasyonun (X) yeniden değerlendirme (M) [a yolu] negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı (β (β .306, $p < .01$)). Yeniden değerlendirme (M) kontrol edilirken denklemdeki diğer değişken olan manipülasyonun (X) ilişki doyumunu (Y) [c' yolu] negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmaktadır ($\beta = -.290$, $p < .01$). 43 44 Manipülasyon ve yeniden değerlendirmenin ilişki doyumundaki %24'sini ($R^2 = .240$) açıklamaktadır. Manipülasyonun (X) ise ilişki doyumu (Y) üzerindeki basit etkisi [c yolu] negatif yönde ve anlamlıdır ($\beta = -.386$, $p < .001$). Manipülasyon, ilişki doyumu üzerindeki değişimin tek başına %15'ini ($R^2 = .149$) açıklamaktadır (Tablo 5). Tablo 5'te yer alan veriler aracılık modeli (Şekil 2); Tablo 6'da yer alan veriler ise basit etki modeli (Şekil 3) üzerinde gösterilmiştir.



Standardize edilmiş β katsayıları açıklanmıştır. R^2 varyansı göstermektedir.

Şekil 4. Manipülasyonun ilişki doyum üzerindeki basit (toplam) etkisine ilişkin regresyon sonuçlarını gösteren model



Standardize edilmiş β katsayıları açıklanmıştır. R^2 varyansı göstermektedir.

Şekil 5. Manipülasyonun ve ilişki doyum arasındaki yeniden değerlendirmenin aracı rolüne ilişkin regresyon sonuçlarına ilişkin regresyon sonuçlarını gösteren model

Tablo 7

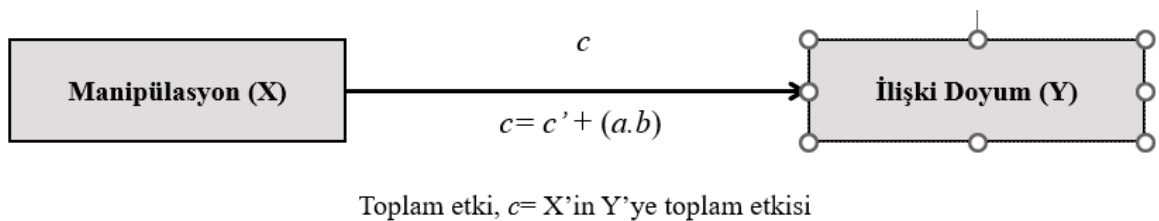
DD Yeniden Değerlendirmenin Aracı Rolüne İlişkin Etki Büyüklükleri ve Güven Aralıkları

Yeniden Değerlendirme	Etki Büyüklüğü	Standart Hata	Güven Aralığı	
Toplam Etki	-.130	.017	-.163	-.097
Doğrudan Etki	-.098	.017	-.131	-.064
Dolaylı Etki	-.032	.008	-.048	-.019

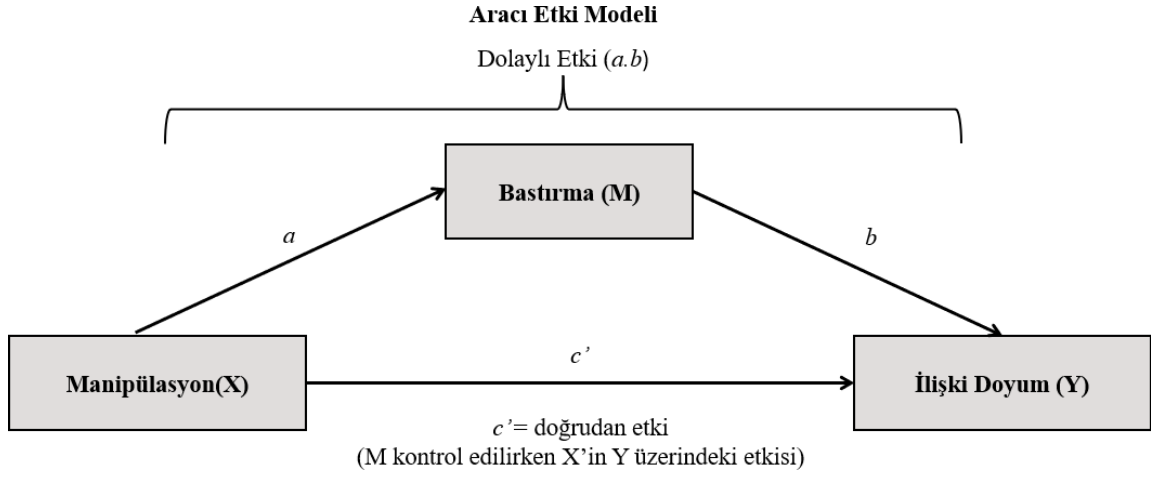
Tablo 7 üzerinde aracılık modelinde yeniden değerlendirmenin toplam etki, doğrudan etki etki ve dolaylı etkileri ile güven aralıkları gösterilmiştir. Tablodaki bootstrap güven aralığı değerleri yorumlanırken iki değer arasında “0” değerinin olmaması gerekir eğer güven aralığında 0 değeri yer alırsa aracı değişkenin denklem üzerinde hiçbir etkisinin olmadığı diğer bir ifadeyle aracı etkinin anlamsız olduğu anlamına gelmektedir (Field, 2018). Toplam ve doğrudan etki büyüklük değerleri yorumlanırken; $K^2 = .01$ ’e yakın olması düşük etki; $K^2 = .09$ ’a yakın olması orta etki; $K^2 = .25$ ’e yakın olması ise yüksek etki olarak değerlendirilir (Preacher ve Kelley, 2011). Bu bilgiler doğrultusunda manipülasyonun, ilişki doyumu üzerinde yeniden değerlendirme aracılığıyla dolaylı etkisi (a.b) güven aralığında sıfır değeri bulunmadığı için anlamlıdır [-.048; -.019]. Aynı şekilde toplam ve doğrudan etki değerlerinin de anlamlı olduğu görülmektedir ([-.163; -.097], [-.131; -.064]). Toplam ve doğrudan aracılık etkisinin düzeyine ilişkin yorum yapmak gerekirse toplam ve doğrudan etkinin $K^2 = .01$ ’e yakın olmasından dolayı ($K^2 = -.130$; $K^2 = -.098$) yeniden değerlendirmenin manipüle etme eğilimleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide orta düzeyde aracı rolünün olduğu görülmektedir.

4.1.2. Üniversite öğrencilerinin manipüle etme ve ilişki doyumları arasındaki ilişkide bastırmanın aracı rolü

Araştırmanın ana problemi doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin manipüle etme eğilimleri ve ilişki doyum arasındaki duygu düzenlemenin (bastırma) aracı rolünü araştırmak amacıyla aracılık analizine başvurulmuştur. Araştırma problemi bir bağımsız değişken (X) manipülasyon, bir bağımlı değişken (Y) ilişki doyum ve bunlara aracılık eden bir aracı değişken (M) duygu düzenleme (bastırma) içermektedir. Araştırmanın problem cümlesine ilişkin oluşturulmuş olan aracılık modeli (Model 4) aşağıda verilmiştir.



Şekil 6. Manipülasyonun ilişki doyumu üzerindeki basit (toplam) b etkisini gösteren model



Şekil 7. Manipülasyon ve ilişki doyumları arasındaki ilişkide bastırmanın aracılık rolünü gösteren model

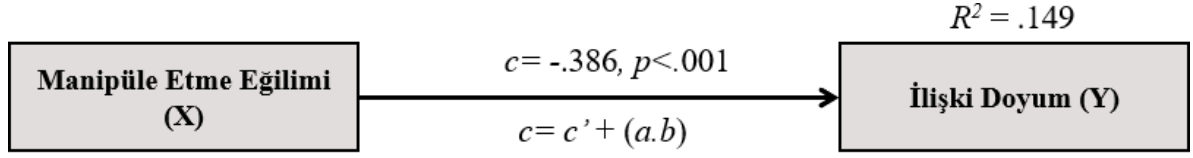
Yukarıdaki şekillerde değişkenler arasındaki ilişki oklar üzerinden gösterilmektedir. Görüldüğü üzere manipülasyonun (X), ilişki doyumu (Y) üzerinde doğrudan ve yeniden değerlendirme (M) aracılığıyla dolaylı etkisi söz konusudur. Araştırma problemi Model 4 üzerinden kurulmuştur. Bu modele göre aracılık analizinde X'in Y üzerindeki etkisi (basit etki modeli) c yolu (Şekil 3); X'in M üzerindeki etkisi a yolu, X kontrol edilirken M'nin Y üzerindeki etkisi b yolu; X'in M aracılığıyla Y üzerindeki dolaylı etkisi ($a.b$) ise c' yolu ile ifade edilmiştir.

Tablo 8

Aracılık Testine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (Bastırma)

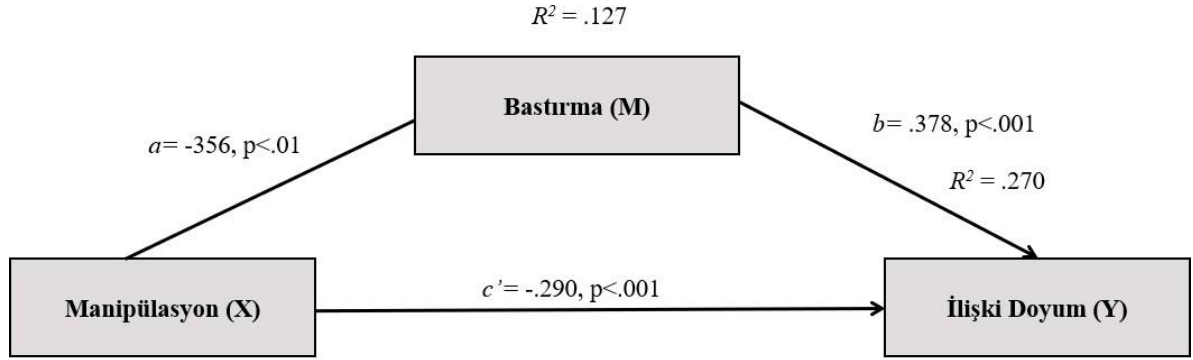
Bağımsız Değişkenler	Bağımlı Değişkenler					
	Bastırma (M)			İlişki Doyum (Y)		
	Yol	β	S.H	Yol	β	S.H
Manipülasyon (X)	<i>a</i>	-.356*	.013	<i>c'</i>	.386**	.017
DD Bastırma (M)	--	--	--	<i>b</i>	-.378**	.017
Sabit		5.699**	1.331		55.400**	1.661
	<i>i_M</i>			<i>i_Y</i>		
		$R^2 = .127$			$R^2 = .274$	
		$F_{(1; 338)} = 49.082; p < .05$			$F_{(2; 337)} = 63.482; p < .001$	

Yukarıdaki tablolarda, aracılık analizine ilişkin regresyon bulgularına yer verilmiştir. Tablo 8 incelendiğinde manipülasyonun (X) bastırma (M) [*a* yolu] negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı ($\beta = -.356$, $p < .01$). Bastırma (M) kontrol edilirken denklemdaki diğer değişken olan manipülasyonun (X) ilişki doyumunu (Y) [*c'* yolu] negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmaktadır ($\beta = -.290$, $p < .01$). Manipülasyon ve bastırmanın ilişki doyumundaki %27.4'ünü ($R^2 = .274$) açıklamaktadır. Manipülasyonun (X) ise ilişki doyumu (Y) üzerindeki basit etkisi [*c* yolu] negatif yönde ve anlamlıdır ($\beta = -.386$, $p < .001$). Manipülasyon, ilişki doyum üzerindeki değişimin tek başına %15'ini ($R^2 = .149$) açıklamaktadır. Tablo 7'de yer alan veriler aracılık modeli (Şekil 6); Tablo 8'de yer alan veriler ise basit etki modeli (Şekil 7) üzerinde gösterilmiştir.



Standardize edilmiş β katsayıları açıklanmıştır. R^2 varyansı göstermektedir.

Şekil 8. Manipülasyonun ilişki doyumu üzerindeki basit (toplam) etkisine ilişkin regresyon sonuçlarını gösteren model



Standardize edilmiş β katsayıları açıklanmıştır. R^2 varyansı göstermektedir.

Şekil 9. Manipülasyonun ve ilişki doyumu arasındaki bastırmanın aracılığıyla ilişkin regresyon sonuçlarına ilişkin regresyon sonuçlarını gösteren model

Manipülasyonun (M)nin, yeniden değerlendirme (X) ile ilişki doyumu (Y) arasındaki ilişkide aracılık etkisi (rolü) olup olmadığını tespit edebilmek için Hayes (Process) Analizi (Hayes, 2013) yapılmış ve Tablo 9'da öncelikle M değişkeni modele dahil edilmeden önce X'in Y üzerindeki etkisine ilişkin bulgular verilmiştir.

Tablo 9

DD Bastırmanın Aracı Rolüne İlişkin Etki Büyüklükleri ve Güven Aralıkları

Bastırma	Etki Büyüklüğü	Standart Hata	Güven Aralığı	
Toplam Etki	-.130	.017	-.163	-.097
Doğrudan Etki	-.085	.017	-.117	-.052
Dolaylı Etki	-.045	.009	-.066	-.029

Tablo 9 üzerinde aracılık modelinde bastırmanın toplam etki, doğrudan etki ve dolaylı etkileri ile güven aralıkları gösterilmiştir. Tablodaki bootstrap güven aralığı değerleri yorumlanırken iki değer arasında “0” değerinin olmaması gerekir eğer güven aralığında 0 değeri yer alırsa aracı değişkenin denklem üzerinde hiçbir etkisinin olmadığı diğer bir ifadeyle aracı etkinin anlamsız olduğu anlamına gelmektedir (Field, 2018). Toplam ve doğrudan etki büyüklük değerleri yorumlanırken; $K^2 = .01$ ’e yakın olması düşük etki; $K^2 = .09$ ’a yakın olması orta etki; $K^2 = .25$ ’e yakın olması ise yüksek etki olarak değerlendirilir (Preacher ve Kelley, 2011). Bu bilgiler doğrultusunda manipülasyonun ilişki doyumu üzerinde bastırma aracılığıyla dolaylı etkisi (a.b) güven aralığında sıfır değeri bulunmadığı için anlamlıdır [-.066; -.029]. Aynı şekilde toplam ve doğrudan etki değerlerinin de anlamlı olduğu görülmektedir ([-.163; -.097], [-.131; -.064]). Toplam ve doğrudan aracılık etkisinin düzeyine ilişkin yorum yapmak gerekirse toplam ve doğrudan etkinin $K^2 = .09$ ’e yakın olmasından dolayı ($K^2 = -.130$; $K^2 = -.085$) bastırmanın manipüle etme eğilimleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide orta düzeyde aracı rolünün olduğu görülmektedir.

4.2. Alt probleme ilişkin bulgular

4.2.1. Üniversite öğrencilerinin ilişki doyum düzeylerine ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinin ilişki doyum ölçeğine ilişkin bulgular Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10

Üniversite Öğrencilerinin İlişki Değerlendirme Ölçeği'nden Aldıkları Puanlara İlişkin Dağılımlar

İlişki Doyum	n	En	En	$\bar{X}$	SS	Mod	Medyan
		Düşük	Yüksek				
		Puan	Puan				
	340	23	49	39.4	7.49	49	41

Tablo 10 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin İlişki Değerlendirme Ölçeği'nden aldıkları en düşük puan 23 en yüksek puan 49'dur. Aritmetik ortalama 39.4, standart sapma ise 7.49'dur. Katılımcıların ölçekten aldıkları puanların medyan değeri 41, modu ise 49'dır. Bu bilgiler ışığında aritmetik ortalama < medyan < mod bağıntısı olduğundan dağılımın sola çarpık bir eğilim gösterdiği dolayısıyla katılımcıların çoğunluğunun ortalama üzerinde puanlar aldığı anlaşılmaktadır. Bu durumda üniversite öğrencilerinin İlişki Değerlendirme Ölçeği'nden aldıkları puanların yüksek olduğu söylenebilir.

4.2.2. Üniversite öğrencilerinin manipüle etme eğilimlerine ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinin manipülasyon ölçeğine ilişkin bulgular Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11

Üniversite Öğrencilerinin Manipülasyon Ölçeği'nden Aldıkları Puanlara İlişkin Dağılımlar

Manipülasyon	n	En	En	$\bar{X}$	SS	Mod	Medyan
		Düşük	Yüksek				
		Puan	Puan				
	340	44	155	101.15	22.27	9	99

Tablo 11 incelendiğinde, Manipülasyon Ölçeğinden alınan en düşük puanın 44, en yüksek puanın ise 155 olduğu görülmektedir. Puanların aritmetik ortalaması 101.15, standart sapma

değeri ise 22.27'dir. Bunun yanında puanların medyan değeri 99, mod değeri 9'dur. Ortalama ve medyan değerlerinin birbirlerine eşitlik derecesinde yakın olması katılımcıların yarısının ortalamanın altında; diğer yarısının ortalamanın üzerinde puan aldığı yorumunu yapma imkânı vermektedir. Bu durumda puanların simetrik dağılıma yakın olduğu söylenebilir. Ancak ölçekten alınabilecek puan aralığının 39-195 olduğu ve tablodaki diğer değerler de göz önünde bulundurulduğunda katılımcıların ölçekten yüksek puanlar aldıkları anlaşılmaktadır. Bu durumda üniversite öğrencilerinin Manipülasyon puanlarından beklenen özelliklere yakın olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme (yeniden değerlendirme) alt boyutuna ilişkin bulgular Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12

Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme (yeniden değerlendirme) alt boyutundan aldıkları puanlara ilişkin dağılımlar

DD Yeniden Değerlendirme	n	En Düşük	En Yüksek	$\bar{X}$	SS	Mod	Medyan
		Puan	Puan				
	340	16	42	29.07	5.75	29	29

Tablo 12 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yeniden değerlendirme alt boyutundan aldıkları puanlar puan 16-42 arasındadır ve puanların ortalaması 29.07, standart sapma değeri ise 5.75'dir. Puan dağılımının mod değeri 29 iken, medyan değeri de 29'dur. Ortalama ve medyan değerlerinin birbirlerine eşit olması katılımcıların yarısının ortalamanın altında; diğer yarısının ortalamanın üzerinde puan aldığı yorumunu yapma imkanı vermektedir. Bu durumda puanların simetrik dağılıma yakın olduğu söylenebilir. Ancak ölçekten alınabilecek puan aralığının 7-42 olduğu ve tablodaki diğer değerler de göz önünde bulundurulduğunda katılımcıların ölçekten yüksek puanlar aldıkları anlaşılmaktadır. Bu durumda üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerine ilişkin yeniden değerlendirme alt boyutunda beklenen özelliklere yakın olduğu söylenebilir.

4.2.3.1. Üniversite öğrencilerinin bastırma düzeylerine ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinin bastırma alt boyutuna ilişkin bulgular Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13

Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme (bastırma) alt boyutundan aldıkları puanlara ilişkin dağılımlar

DD Bastırma	n	En	En	$\bar{X}$	SS	Mod	Medyan
		Düşük	Yüksek				
		Puan	Puan				
	340	4	25	14.80	5.63	17	15

Tablo 13 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin bastırma alt boyutundan aldıkları puanlar puan 4-25 arasındadır ve puanların ortalaması 14.80, standart sapma değeri ise 5.63'tür. Puan dağılımının mod değeri 17 iken, medyan değeri 15'tir. Ortalama ve medyan değerlerinin birbirlerine eşitlik derecesinde yakın olması katılımcıların yarısının ortalamasının altında; diğer yarısının ortalamasının üzerinde puan aldığı yorumunu yapma imkânı vermektedir. Bu durumda puanların simetrik dağılıma yakın olduğu söylenebilir. Ancak ölçekten alınabilecek puan aralığının 4-28 olduğu ve tablodaki diğer değerler de göz önünde bulundurulduğunda katılımcıların ölçekten yüksek puanlar aldıkları anlaşılmaktadır. Bu durumda üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerine ilişkin bastırma alt boyutunda beklenen özelliklere yakın olduğu söylenebilir.

4.3. İlişki doyum, manipülasyon eğilimi ve duygu düzenlemenin (yeniden değerlendirme ve bastırma) cinsiyet, yaş grupları ve romantik ilişki sürelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular

4.3.1. Değişkenlerin cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulgular

Değişkenlerin cinsiyete göre incelenmesine ilişkin ilişkisiz örneklem için t testi sonucu tablo 14’te verilmiştir

Tablo 14

Değişkenlerin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin ilişkisiz Örneklem İçin t Testi Testi Sonucu

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	Levene Testi		t	sd	T Testi		SH
					F	p			p	Ortalama Fark	
İlişki Doyum	Kadın	202	41.36	7.071	.738	.391	6.027	338	0.00	4.7306	.7964
	Erkek	138	36.61	7.212							
Manipülasyon	Kadın	202	95.14	19.50	10.486	.001	-6.050	267.67	0.00	-14.4905	2.3253
	Erkek	138	109.63	23.22							
DD Yeniden Değerlendirme	Kadın	202	30.77	5.315	.300	.585	6.854	295.17	0.00	4.09302	.59368
	Erkek	138	26.68	5.501							
DD Bastırma	Kadın	202	12.92	5.320	1.456	.228	-7.963	338	0.00	-4.53637	.56969
	Erkek	138	17.46	4.962							

Tabloda 14’te sunulan ilişki doyum puanlarının cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan ilişkisiz örneklem için t testinde;

Kadınların ilişki doyumu puanlarının erkeklere nispeten daha yüksek olduğu görülmektedir. İlişkisiz örneklem t testi sonucuna göre üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu ölçeğinden aldığı puanlar cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılık göstermektedir [(Kadın $X = 41.36$, Erkek $X = 36.61$), ($t = -5.280$; $p < 0.05$)]. Kadınların manipülasyon puanlarının erkeklere oranla daha düşük olduğu görülmektedir. İlişkisiz örneklem t testi sonucuna göre üniversite öğrencilerinin manipülasyon ölçeğinden aldığı puanlar cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılık göstermektedir [(Kadın $X = 95.14$, Erkek $X = 109.63$), ($t = -6.050$; $p < 0.05$)]. Kadınların yeniden değerlendirme puan ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. İlişkisiz örneklem t testi sonucuna göre üniversite öğrencilerinin yeniden değerlendirmeden aldıkları puanlar cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılık göstermektedir [(Kadın $X = 30.77$, Erkek $X = 26.68$), ($t = 6.854$; $p < 0.05$)]. Kadınların bastırma puan ortalamalarının erkeklere göre daha düşük olduğu görülmektedir. İlişkisiz örneklem t testi sonucuna göre üniversite öğrencilerinin bastırma alt boyut puanları cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılık göstermektedir [(Kadın $X = 12.92$, Erkek $X = 17.46$), ($t = -7.963$; $p < 0.05$)].

4.3.2. Değişkenlerin yaş gruplarına göre incelenmesine ilişkin bulgular

Değişkenlerin yaş gruplarına göre incelenmesine ilişkin bulgular tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15

Değişkenlerin Yaş Gruplarına Göre İncelenmesine İlişkin ilişkisiz Örneklemeler İçin T Testi Testi Sonucu

Değişkenler	Yaş Grupları	N	$\bar{X}$	Ss	Levene Testi		t	sd	T Testi		SH
					F	p			p	Ortalama Fark	
İlişki Doyum	18-22	202	37.69	7.356							.79647
					2.388	.123	-5.280	338	0.00	-4.20548	
	23-27	138	41.89	6.994							.78893
Manipülasyon	18-22	202	105.50	23.00535							2.39323
					7.389	.007	4.622	322.271	0.00	10.72959	
	23-27	138	94.77	19.54669							2.32135
DD Yeniden Değerlendirme	18-22	202	28.18	5.649							.62476
					.025	.875	-3.523	338	0.00	-2.20089	
	23-27	138	30.38	5.667							.62513
DD Bastırma	18-22	202	16.26	4.973							.59127
					10.385	.001	5.904	261.541	0.00	3.60066	
	23-27	138	12.66	5.867							.60986

Tabloda 15’te sunulan ilişki doyum puanlarının yaş grupları üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan ilişkisiz örneklemeler için t testinde; 18-22 yaş arasındaki kişilerin ilişki doyum puanları ortalamalarının 22-27 arasında olan kişilerin puan ortalamalarına göre daha düşük olduğu söylenebilir. İlişkisiz örneklemeler t testi sonucuna göre üniversite öğrencilerinin ilişki doyum ölçeğinden aldığı puanlar yaş gruplarına göre anlamlı şekilde farklılık göstermektedir [(18-22 yaş arası $\bar{X}$ = 37.69, 23-27 yaş arası $\bar{X}$ = 41.89), (t = -5.280; p < 0.05)].

18-22 yaş arasındaki kişilerin manipülasyon puan ortalamaları 22-27 arasında olan kişilerin puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu söylenebilir. İlişkisiz örneklemeler t testi sonucuna göre üniversite öğrencilerinin manipülasyon ölçeğinden aldığı puanlar yaş

gruplarına göre anlamlı şekilde farklılık göstermektedir [(18-22 yaş arası $X= 105.50$, 23-27 yaş arası $X= 94.77$), ($t= 4.622$; $p< 0.05$)].

18-22 yaş arasındaki kişilerin yeniden değerlendirme puan ortalamalarının 22-27 arasında olan kişilerin ortalamalarına göre daha düşük olduğu söylenebilir. İlişkisiz örneklem t testi sonucuna göre üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu ölçeğinden aldığı puanlar yaş gruplarına göre anlamlı şekilde farklılık göstermektedir [(18-22 yaş arası $X= 28.18$, 23-27 yaş arası $X= 30.38$), ($t= -3.523$; $p< 0.05$)].

18-22 yaş arasındaki kişilerin bastırma puan ortalamalarının 22-27 yaş arasında olan kişilerin ortalamalarına göre daha düşük olduğu söylenebilir. İlişkisiz örneklem t testi sonucuna göre üniversite öğrencilerinin dd bastırma alt boyutundan aldığı puanlar yaş gruplarına göre anlamlı şekilde farklılık göstermektedir [(18-22 yaş arası $X= 16.26$, 23-27 yaş arası $X= 12.66$), ($t= 5.904$; $p< 0.05$)].

4.3.3. Değişkenlerin romantik ilişki sürelerine göre incelenmesine ilişkin bulgular

İDÖ, İİMÖ ve DD'nin romantik ilişki sürelerine göre incelenmesine ilişkin bulgular tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16

Değişkenlerin romantik ilişki süresine Göre İncelenmesine İlişkin ilişkisiz Örneklemeler İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonucu

	Levene Testi	p	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
İlişki Doyum	5.523	0.04	Gruplar Arası	5505.921	2	2752.961	68.331	0.00
			Gruplar İçi	13577.267	337	40.289		
			Toplam	19083.188	339			
Manipülasyon	7.383	0.01	Gruplar Arası	59100.736	2	29550.368	91.311	0.00
			Gruplar İçi	109060.614	337	323.622		
			Toplam	168161.350	339			
DD Yeniden Değerlendirme	6.673	0.01	Gruplar Arası	1330.286	2	665.143	22.739	0.00
			Gruplar İçi	9883.725	337	29.329		
			Toplam	11214.012	339			
DD Bastırma	3.625	0.28	Gruplar Arası	2235.664	2	1117.832	44.238	0.00
			Gruplar İçi	8515.524	337	25.269		
			Toplam	10751.188	339			

Tabloda 16’da sunulan değişkenlerin romantik ilişki süreleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan ilişkisiz örneklemeler için tek yönlü varyans analizi testinde; ilişki doyum ($F_{(2 - 337)} = 68.331$, $p < .005$) romantik ilişki sürelerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Tek yönlü varyans analizi sonucunda tespit edilen bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğu Tukey testi aracılığıyla incelenmiş ve sonuçlar Tablo 17 üzerinde sunulmuştur.

Tablo 17

Değişkenlerin Romantik İlişki Sürelerine İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Değişkenler	(I) Romantik İlişki Süresi	(I) Romantik İlişki Süresi	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	p	%95 GüvenAralığı	
						Alt Sınır	Üst Sınır
İlişki Doyum	0-1 yıl	1-3 yıl	-5.98849*	.77427	0.00	-7.8112	-4.1658
		3 yıl ve üzeri	-10.34007*	.92703	0.00	-12.5224	-8.1577
	1-3 yıl	0-1 yıl	5.98849*	.77427	0.00	4.1658	7.8112
		3 yıl ve üzeri	-4.35158*	.93541	0.00	-6.5536	-2.1495
	3 yıl ve üzeri	0-1 yıl	10.34007*	.92703	0.00	8.1577	12.5224
		1-3 yıl	4.35158*	.93541	0.00	2.1495	6.5536
Manipülasyon	0-1 yıl	1-3 yıl	23.34451*	2.19442	0.00	18.1786	28.5104
		3 yıl ve üzeri	31.37171*	2.62738	0.00	25.1865	37.5569
	1-3 yıl	0-1 yıl	-23.34451*	2.19442	0.00	-28.5104	-18.1786
		3 yıl ve üzeri	8.02720*	2.65112	0.07	1.7861	14.2683
	3 yıl ve üzeri	0-1 yıl	-31.37171*	2.62738	0.00	-37.5569	-25.1865
		1-3 yıl	-8.02720*	2.65112	0.07	-14.2683	-1.7861
DD Yeniden Değerlendirme	0-1 yıl	1-3 yıl	-2.71485*	.66061	0.00	-7.8112	-4.1658
		3 yıl ve üzeri	-5.17749*	.79095	0.00	-12.5224	-8.1577
	1-3 yıl	0-1 yıl	2.71485*	.66061	0.00	1.1597	4.2700
		3 yıl ve üzeri	-2.46264*	.79810	0.06	-4.3415	-.5838
	3 yıl ve üzeri	0-1 yıl	5.17749*	.79095	0.00	3.3155	7.0395
		1-3 yıl	2.46264*	.79810	0.06	.5838	4.3415
DD Bastırma	0-1 yıl	1-3 yıl	4.38489*	.61319	0.00	2.9414	5.8284
		3 yıl ve üzeri	6.23372*	..3417	0.00	4.5054	7.9620
	1-3 yıl	0-1 yıl	-4.38489*	.61319	0.00	-5.8284	-2.9414
		3 yıl ve üzeri	1.84883*	.74080	0.35	.1049	3.5928
	3 yıl ve üzeri	0-1 yıl	-6.23372*	.73417	0.00	-7.9620	-4.5054
		1-3 yıl	-1.84883*	.74080	0.35	-3.5928	-.1049

Tablo 17 incelendiğinde;

İlişki doyumu 0-1 yıl romantik ilişki süresi (1) ortalaması $X = 34.92$, 1-3 yıl romantik ilişki süresi (2) ortalaması $X = 40.91$ ve 3 yıl ve üzeri romantik ilişki süresi (3) ortalaması ise $X = 45.26$ 'dır. Romantik ilişki sürelerinin üçü arasında da anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2 = 0.28$) bu farkın yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, anlamlı farkın [(0-1 yıl ve 1-3 yıl), (0-1 yıl ve 3 yıl ve üzeri) ve (1-3 yıl ve 3 yıl ve üzeri)] romantik ilişki süreleri arasında olduğu görülmektedir.

Manipülasyon 0-1 yıl romantik ilişki süresi (1) ortalaması $X = 116.69$, 1-3 yıl romantik ilişki süresi (2) ortalaması $X = 93.35$ ve 3 yıl ve üzeri romantik ilişki süresi (3) ortalaması ise $X = 85.32$ 'dir. Romantik ilişki sürelerinin az ikisi arasındada anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2 = 0.35$) bu farkın yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, anlamlı farkın [(0-1 yıl ve 1-3 yıl), (0-1 yıl ve 3 yıl ve üzeri) ve (1-3 yıl ve 3 yıl ve üzeri)] romantik ilişki süreleri arasında olduğu görülmektedir

Yeniden değerlendirme 0-1 yıl romantik ilişki süresi (1) ortalaması $X = 26.94$, 1-3 yıl romantik ilişki süresi (2) ortalaması $X = 29.66$ ve 3 yıl ve üzeri romantik ilişki süresi (3) ortalaması ise $X = 32.12$ 'dir. Romantik ilişki sürelerinin üçü arasında da anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir [$F(2 - 337) = 22.739$, $p < 0.05$]. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2 = 0.11$) bu farkın yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, anlamlı farkın [(0-1 yıl ve 1-3 yıl), (0-1 yıl ve 3 yıl ve üzeri) ve (1-3 yıl ve 3 yıl ve üzeri)] romantik ilişki süreleri arasında olduğu görülmüştür.

Bastırma 0-1 yıl romantik ilişki süresi (1) ortalaması $X = 17.79$, 1-3 yıl romantik ilişki süresi (2) ortalaması $X = 13.41$ ve 3 yıl ve üzeri romantik ilişki süresi (3) ortalaması ise $X = 11.56$ 'dir. Romantik ilişki sürelerinin üçü arasında da anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir [$F(2 - 337) = 22.739$, $p < 0.05$]. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2 = .20$) bu farkın yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, anlamlı farkın [(0-1 yıl ve 1-3 yıl), (0-1 yıl ve 3 yıl ve üzeri) ve (1-3 yıl ve 3 yıl ve üzeri)] romantik ilişki süreleri arasında olduğu görülmüştür.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

İlişki doyum, manipülasyon eğilimleri ve duygu düzenleme değişkenlerine ilişkin alan yazındaki bulgular ayrıntılı biçimde incelenmektedir. Manipülasyon eğilimleri ile ilişki doyumunu arasındaki bağlantılar, duygu düzenlemenin bireysel ve ilişkisel düzeydeki işlevleri ve bu değişkenlerin karşılıklı etkileşimleri mevcut araştırmalar ışığında değerlendirilmektedir. Böylelikle, çalışmanın odaklandığı değişkenler hakkında kapsamlı bir literatür çerçevesi oluşturulmakta ve araştırmanın dayandığı bilimsel arka plan bütüncül bir biçimde sunulmaktadır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda özetlenmiştir.

- Araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunu, manipüle etme eğilimleri ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkileri ortaya koymaktadır. Bulgulara göre, duygu düzenlemenin hem yeniden değerlendirme hem de bastırma alt boyutları, manipüle etme eğilimleri ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkide orta düzeyde aracılık rolü oynamaktadır.
- Cinsiyet açısından, kadınların ilişki doyum puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu, erkeklerin manipülasyon puanlarının kadınlara oranla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, kadınların yeniden değerlendirme puanları erkeklerden yüksek iken, erkeklerin bastırma puanları kadınlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur.
- Yaş grupları incelendiğinde, 18-22 yaş aralığındaki bireylerin ilişki doyum puanları daha düşük, manipülasyon puanları ise daha yüksek olarak ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu yaş grubunun yeniden değerlendirme ve bastırma puanları düşük düzeydedir. 22-27 yaş grubunda ise ilişki doyum ve yeniden değerlendirme puanları artarken, manipülasyon ve bastırma düzeyleri daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

- Romantik ilişki süresi açısından, ilişki doyumu, süreyle birlikte artmaktadır; 0-1 yıl, 1-3 yıl ve 3 yıl üzeri ilişkiler arasında belirgin farklılıklar görülmüştür. Manipülasyon puanları ise kısa süreli ilişkilerde daha yüksek iken, ilişki süresi arttıkça azalmaktadır. Duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme puanları, ilişki süresi arttıkça yükselmekte; bastırma puanları ise kısa süreli ilişkilerde daha yüksek düzeyde görülmektedir.

Özetle, araştırma bulguları, duygu düzenlemenin manipüle etme eğilimleri ve ilişki doyumu ile ilişkili olduğunu ve cinsiyet, yaş ile ilişki süresinin bu değişkenler üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Mevcut çalışmanın değişkenlerinin ilişki doyumu ile olan bağlantıları ve birbirleriyle etkileşim biçimleri, kuramsal çerçeve ve araştırma bulguları ışığında sıralı olarak tartışılacaktır.

5.1.1. Üniversite öğrencilerinin manipüle etme eğilimleri ve ilişki doyumları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin manipülasyon eğilimleri ve ilişki doyumları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracılık rolü incelenmiştir. Bulgular, genel olarak duygu düzenlemenin özellikle yakın ilişki türlerinde önemli bir düzenleyici mekanizma olduğunu göstermektedir. Yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutlarının manipülasyon eğilimleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide orta düzeyde aracı rolü olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, duygu düzenleme stratejilerinin romantik ilişkilerde sağlıklı veya işlevsiz sonuçlar doğurabileceğini ortaya koymaktadır. Gross ve John'un (2003) çalışmasında da yeniden değerlendirmenin daha sağlıklı ilişkiler ve daha yüksek doyum ile, bastırmanın ise daha düşük ilişki doyumu ve daha fazla olumsuz duygulanım ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bu açıdan incelendiğinde araştırma bulguları uluslararası literatürle de uyumlu olduğu görülmektedir.

Duygu düzenlemenin aracı rolüne ilişkin alanyazında doğrudan ya da dolaylı pek çok bulguya rastlanmaktadır. Örneğin Özen'in (2022) araştırmasında nedensel yüklemeler ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide olumsuz duygulanımın; sorumluluk yüklemeleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide ise hem olumlu hem de olumsuz duygulanımın kısmi aracılık rolü üstlendiği bulunmuştur. Bu sonuçlar, duygusal süreçlerin ilişki doyumu üzerinde belirleyici bir etken olduğunu ortaya koymaktadır. Ayyıldız (2023) araştırma bulgularına

göre ilişki değişkenleri (ilişki doyumu ve bağlanma davranışları) arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü olmadığı bulunmuştur. Ayrıca yüksek düzeyde bağlanma kaygısı ve kaçınmasının duygu düzenleme güçlükleriyle ve düşük düzeyde ilişki doyumuyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bulguları ayrıca manipülasyon eğilimi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin, duygu düzenleme stratejileri üzerinden şekillendiğini göstermektedir. Bu durum, duygu düzenlemenin ilişkilerde bir tür “köprü” görevi gördüğünü ortaya koymaktadır. Örneğin Bloch, Haase ve Levenson'un (2014) çalışmasında, duygu düzenleme güçlüklerinin partnerlerin ilişki doyumunu azalttığını ve olumsuz etkileşimleri ise artırdığını göstermiştir. Benzer şekilde duygu düzenleme güçlüklerinin, ilişkisel stres ve doyum arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, mevcut araştırmada ulaşılan sonuçlarla paralel olup ve duygu düzenlemenin ilişkisel süreçlerde merkezi bir rol oynadığını göstermektedir (Randall, Totenhagen, Cooper ve Beckmeyer, 2014). Araştırmalar, bireylerin duygusal düzenleme becerileri arttıkça manipülasyonu daha stratejik ve etkili bir şekilde kullanabileceğini göstermektedir (Alzahrani, Smith ve Lee, 2024). Yeniden değerlendirme stratejisini kullanan bireyler, diğer kişileri ikna etmede ve duygusal tepkileri yönlendirmede daha başarılı olabilir. Ancak, işlevsiz duygu düzenleme stratejileri (bastırma veya inkar gibi) manipülasyonun daha yıkıcı ve düşük düzeyde ilişki doyumuna neden olabilir (Çapar, Taşkesen ve İnöz, 2024). Bulgular ve mevcut çalışma sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, duygu düzenlemenin, manipülasyon eğilimleri üzerinde belirleyici bir aracılık rolü üstlenmektedir. Olumlu stratejiler (yeniden değerlendirme vb.) bireylerin manipülasyon eğilimlerini azaltırken, olumsuz stratejiler (bastırma gibi) manipülasyon eğilimlerini artırmaktadır. Bu bağlamda manipülasyon eğilimi davranışların büyük oranda duygusal kontrol ve baş etme tarzlarıyla şekillendiği görülmektedir. Bununla birlikte, manipülasyon eğilimleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracılık rolünü doğrudan ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan mevcut araştırma, duygu düzenlemenin manipülasyon eğilimleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi anlamada önemli bir açıklayıcı model sunduğu için literatüre özgün katkı sağlamaktadır.

Evli bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada, duygu düzenleme stratejilerinin bağlanma stilleri aracılığıyla bireylerin manipülasyon eğilimlerine dolaylı etkilerinin olduğu bulunmuştur. Bulgulara göre, işlevsel duygu düzenlemeye sahip kişilerin manipüle etme eğilimlerinin daha düşük düzeyde olduğu; duygu düzenlemede yetersiz kalan partnerlerin ise ilişkilerinde manipülasyona daha fazla başvurabildikleri görülmektedir (Donoghue ve

Falzon, 2023). Romantik ilişkilerde manipölasyon eğilimleri, bireylerin kullandıkları duygu düzenleme stratejileriyle yakından ilişkili olduğu görölmektedir. Özellikle yeniden değerlendirme gibi duygu düzenleme stratejileri, çiftlerin olumsuz duygularını daha işlevsel yollarla yönetmelerine yardımcı olmakta ve bu durum manipölasyon eğilimlerinin azalmasına katkı sağlayabilmektedir.

Schutte, Malouff ve Brown (2014) tarafından yürütölen araştırmada, düşük duygusal zekaya sahip kişilerin ilişkilerinde daha fazla manipölasyona başvurduğunu ortaya koymuştur. Duygusal zeka ile duygu düzenleme arasındaki yakın ilişki birlikte değerlendirildiğinde yetersiz duygu düzenlemenin, manipölasyon eğilimlerini arttıran önemli bir risk faktörü haline geldiğı söylenebilir. Ayrıca Jonason ve Webster'in (2010) karanlık üçlü türleri (narsisizm, makyavelizm ve psikopati) üzerine yaptıkları araştırmada, bireylerin kişilik özelliklerinin manipölasyonla doğrudan ilişkili olduğu işaret etmektedir. Ancak sonraki çalışmalar, bu kişilik özelliklerine sahip bireylerin duygu düzenleme becerilerinde de zayıflıklar olduğunu göstermiştir (Garnefski ve Kraaij, 2018). Bu sonuçlar, mevcut çalışmanın bireylerin duygu düzenlemelerinin manipölasyon eğilimleri üzerindeki aracılık rolünü destekler niteliktedir.

Kardum ve diğeri (2021) ise yeniden değerlendirmenin ilişki doyumu üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmaya göre hem bireyin kendi yeniden değerlendirmesi hem de partnerinin yeniden değerlendirmesi, ilişki doyumunu benzer düzeyde etkilemektedir. Bununla birlikte bastırma stratejisi özellikle kadınlarda ilişki doyumunu olumsuz etkilemektedir. Ayrıca yeniden değerlendirmenin etkilerinin bastırmaya kıyasla daha güçlü olduğı belirlenmiştir. Bu bağlamda, mevcut araştırmanın bulguları ile Kardum ve diğeri (2021) bulguları paralellik göstermektedir; yeniden değerlendirmenin manipölasyon eğilimleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracılık rolü, bastırmaya göre daha güçlü bulunmuştur. Yıldız'ın (2024) araştırması, çiftlerin duygusal paylaşımlarının ilişki doyumları üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bulgulara göre, çiftlerin duygularını bastırmaları, ilişkide sorunların artmasına ve doyumun azalmasına yol açarken; duyguların açıkça paylaşılması ve partnerin destekleyici tutumları ilişki doyumunu artırmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğünün, ilişkisel ihtiyaçların doyumunu ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide tam aracı rol üstlendiğı belirlenmiştir. İlişkisel ihtiyaçların karşılanması bireylerin duygu düzenleme güçlüklerini azaltırken, bu ihtiyaçların karşılanmaması ise duygusal yeme gibi işlevsiz başa çıkma stratejilerini artırmaktadır (Usta,

2025). Bu bulgular, duygu düzenleme becerilerinin yalnızca ilişki doyumu ile değil, aynı zamanda genel psikolojik işlevsellikle de doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir.

Çift terapisine katılan bireylerde ilişki doyumunun depresif semptomlar üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, duygu düzenleme stratejilerinin yalnızca bireysel psikolojik iyi oluş halini değil, aynı zamanda yakın ilişkilerin işlevselliği de açıkladığını ortaya koymaktadır Zilcha-Mano ve Fisher (2022). Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, üniversite öğrencilerinin manipülasyon eğilimleri ile ilişki doyumları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rol üstlenmesi olası ve beklenen bir durumdur. Gross ve Thompson, 2007; Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer (2010)'a göre duygu düzenleme, bireylerin yakın ilişkilerinde ortaya çıkan çatışmaları nasıl yönettiklerini ve partnerleriyle kurdukları iletişim biçimlerinin kalitesini doğrudan etkilemektedir. Türkiye’de yapılan çalışmalar da benzer şekilde duygu düzenlemenin ilişki doyumu üzerinde önemli bir etkisi olduğunu, özellikle duygu düzenleme güçlüklerinin düşük ilişki doyumu ve daha fazla ilişki çatışmasıyla bağlantılı olduğunu göstermektedir (Akdur ve Aslan, 2017; Muslu, 2020; Sönmez ve Taştan, 2023). Ayrıca, ilişki doyumu, duygu düzenleme ve manipülasyon eğilimleri arasındaki ilişkileri doğrudan ele alan çalışmalar sınırlıdır (Kuru, 2022; Kuloğlu, 2024).

Bu çalışma, duygu düzenlemenin manipülasyon eğilimleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi anlamada önemli bir aracı rol üstlenebileceğini göstermektedir. Özellikle yeniden değerlendirmenin (reappraisal) ilişki doyumunu artırıcı etkiler gösterirken, bastırma (suppression) ise ilişki doyumunu düşürücü etkiler göstermektedir. Gross ve John’un (2003) çalışması da yeniden değerlendirmenin olumlu sosyal işlevlerle, bastırmanın ise olumsuz yakın ilişkilerde sonuçlarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda, duygu düzenleme stratejilerinin seçimi ve geliştirilmesi, genç yetişkinlerin ilişkisel sağlığını güçlendirmede önemli bir müdahale amacı olarak görülebilir (Aldao ve diğerleri, 2010; Gross ve Thompson, 2007).

Mevcut çalışmanın sonuçları, duygu düzenlemenin ilişkisel süreçlerde üstlendiği aracı rolünü destekleyen önceki araştırmalarla tutarlıdır. Örneğin, Shahar ve diğerleri (2019) klinik araştırmasında, duygu düzenleme stratejilerinin çiftlerin iletişimini daha sağlıklı hale getirdiğini; bastırma stratejisinin ise hem birey hem de partner düzeyinde psiko-fizyolojik belirtilere neden olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Butler ve Rndal (2013) bastırmanın partnerler arası yapıcı iletişimi zayıflattığını, yeniden değerlendirme stratejisinin ise olumsuz duyguları azaltarak ilişkisel işleyişi desteklediğini belirtmişlerdir.

Geniş bir çerçeveden bakıldığında, Levenson, Carstensen ve Gottman'ın (1993–1994) çalışmaları, negatif duyguların düzenlenmesinin eş ve ilişkisel doyumunu artırdığını ve bu etkiye yapıcı iletişimin aracı rolü olduğunu göstermiştir. Akademiksel açıdan ise Tang ve He (2022), duygu düzenlemenin bireylerin psikolojik sermaye üzerindeki etkilerinde öğrenme tatmini ve öğrenme katılımının aracı rol oynadığını ortaya koymuştur; bu bulgu, duygusal süreçlerin hem duygusal ilişkilerde hem de bilişsel ve akademik işlevlerde de belirleyici rolü üstlendiğini göstermiştir. Trudel -Fitzgerald, Millstein, von Hippel, Howe, Tomasso, Wagner ve VanderWeele (2019) ise yeniden değerlendirmenin sağlığa olumlu etkilerinin kaygı ve depresyon üzerinden, bastırmanın olumsuz etkilerinin ise aynı mekanizmalar üzerinden dolaylı olarak meydana geldiğini belirtmişlerdir. Bastırmanın kişisel düzeyde hem psikolojik iyi oluşu hem de sosyal yalnızlığı etkilediğini, cinsiyet faktörünün ise bu süreçte düzenleyici rolü olduğunu göstermiştir. Zhao, Fu, Lian, Ye ve Huang (2021). Tüm bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, duygu düzenlemenin yalnızca bireysel düzeyde değil aynı zamanda kişilerarası ve sosyal işlevselliği de açıklayan merkezi bir rol oynadığını; özellikle yeniden değerlendirmenin koruyucu, bastırmanın ise risk artırıcı bir rolü olduğunu göstermektedir.

Gross ve John'un (2003) çalışma bulgularına göre, yeniden değerlendirmenin daha yüksek kişilerarası işlevsellik ve ilişki doyumuyla bağlantılı olduğunu, bastırmanın ise daha düşük ilişki doyumu ve olumsuz sosyal çıktılarla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Bu bulgular hem bireysel danışmanlık süreçlerinde hem de çift terapilerinde duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi gerektiğine odaklanmaktadır (Aldao ve diğerleri, 2010; Gross ve Thompson, 2007).

5.1.2. Üniversite öğrencilerinin duygu düzenlemelerine ilişkin bulguların tartışılması

Duygu düzenleme stratejilerinin kullanım sıklığı ve düzeyi birey üzerinde farklı etkileri olmaktadır. Xu, Zhang ve Chen (2024) bireylerin duygu düzenleme stratejilerini kullanırken aslında her iki stratejinin de kullanımının normal olduğu ve bastırmayı daha az yeniden değerlendirmeyi daha etkili kullanmak ruh sağlığı açısından dengeli bir yaklaşımdır. Duygu düzenlemesi üzerine yapılan araştırmalar yeniden değerlendirmenin baskılamadan daha sağlıklı ve daha etkili bir duygu düzenleme stratejisi olduğunu göstermiştir. Bireyin sıklıkla kullandığı duygu düzenleme stratejileri, zamanla duygu durumunu etkileyebilmektedir. Ayrıca yeniden değerlendirmeyi daha sık kullanan ergenlerin olumsuz duygu durumlarını

düzenlemesi gereken durumlarda beynin uygun bölgelerini aktive etme konusunda daha yatkındırlar (Yang, Deng ve An, 2021).

Duyguların düzenlenmesi romantik ilişki sürelerine göre değerlendirildiğinde bireyler ilişkinin başlarında, olumlu duyguların ifadesini artırmaya; olumsuz duyguların ifadesini ise bastırmaya çalışabilir. Zamanla, partnerlerin kendilerini daha çeşitli durumlarda ortaya koyma fırsatlarının artmasıyla, bu tür seçici benlik sunumu daha zor ya da daha az önemli hale gelebilir (Meier, Stephens ve Haase, 2024). Araştırma bulguları, romantik ilişki süresi 0-1 yıl arasında olan bireylerin, 1-3 yıl ve 3 yılın üzerinde ilişki yaşayan bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde bastırma stratejisini kullandıklarını göstermektedir. Bu durum, kısa süreli ilişkilerde bireylerin duygusal deneyimlerini doğrudan ifade etmek yerine bastırarak, ilişkilerinin sürdürülebilirliğini koruma eğiliminde olabileceklerini düşündürmektedir. Özellikle ilişkinin başlangıç evrelerinde partner üzerinde olumlu bir izlenim bırakma isteği ya da olası çatışmalardan kaçınma eğilimi, bireylerin bastırma stratejilerini daha sık kullanmalarına yol açabilmektedir. Daha uzun süreli ilişkilerde ise duygusal paylaşımların artması ve partnerler arası güvenin güçlenmesiyle birlikte bastırma eğiliminin azalması, duyguların daha açık ve sağlıklı bir biçimde daha kolay bir şekilde ifade edilmesini sağlamaktadır. Dolayısıyla, romantik ilişki süresinin artmasıyla beraber duygu düzenleme biçimlerinin de değişime uğradığı ve bastırmanın işlevselliğinin azalarak yerini daha işlevsel stratejilere bıraktığı söylenebilir.

Yapılan çalışmaların genel bulgularına göre erkeklerin bastırmayı kadınlara oranla daha fazla kullandığı yönünde olmuştur bu durum toplum açısından bakıldığında farklı anlamlara gelebilir. Bastırma stratejisi cinsiyet faktörü açısından değerlendirildiğinde erkeklerde kadınlara nispeten daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu bulguların daha çok batılı toplumlar için geçerli olduğu, doğu toplumlarında ise bastırma stratejisinin kullanılması doğu kültüründe avantajlı bir durum olduğu ve olumlu sonuçlar içermesi açısından önemlidir (Wiltink ve diğerleri, 2011; Wei, Su, Carrera, Lin ve Yi, 2013). Ülkemizde, erkekler üzerinden dayatılan erkek adam ağlamaz gibi kalıp yargıların erkekler açısından duyguların bastırılmasının daha iyi yönde olacağı şeklinde bir mesaj verilmesi de yine aynı şekilde erkeklerin duygularını regüle etmesinde daha az başarılı olmasında etkili bir neden olabilmektedir. Kadınların bastırma stratejisini daha az kullanımı ile ilgili Brandão ve diğerleri (2020) kadınlar erkeklere göre duygusal ihtiyaçlarını daha fazla ifade ederler ve kendilerinin ve başkalarının duygusal bağlamına ve ipuçlarına daha fazla dikkat etmeye eğilimlidirler. Kadınların erkeklere nispeten romantik ilişkilerinin dışında insan ilişkilerinde

de yakın sosyal ilişkilere sahiptir. Bu sosyal bağlar, kadınların duygusal destek ihtiyaçlarını arkadaş, aile vb. kişilerarası ilişkilerinde karşılayabilir. Bu açıdan bakıldığında erkeklerin arkadaş, aile vb. gibi kişilerle duygularını paylaşması daha az düzeyde olduğu için duygusal desteklerini daha çok romantik ilişkilerden karşılayabilirler bu durum da erkeklerin partnerine olan bağlılık seviyesini arttırır ve ilişkinin sürdürülmesi için daha fazla çabalar. Romantik ilişki sonlandığında ise erkekler, kadınlara göre daha az başa çıkma becerilerine sahip olabilir bu yüzden ayrılık durumlarında erkekler kadınlara oranla daha fazla acı çekme duygularını düzenleme daha az beceri sahibi olma eğilimi gösterebilirler (Wahring, Simpson ve Van Lange, 2024). Özetle kadınların kişilerarası ilişkilerinin daha iyi olması ve hemcins arkadaşlarıyla yaptıkları duygusal paylaşımların duyguları ifade etme ve düzenlemedeki başarısında önemli bir etken olduğu görülmektedir.

Genel olarak araştırma bulgularına göre erkeklerin duygu düzenlemeleri kadınlara nispeten daha düşüktür fakat tam tersini gösteren bulgular da bulunmaktadır. Örneğin Erdoğan-Başbuğ (2025) tarafından yapılan araştırma sonucunda cinsiyet değişkeni incelendiğinde erkeklerin duygu düzenleme puanları, kadınlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durumun nedenlerinden biri erkeklerin duygularını yönetme ve düzenleme süreçlerine daha yatkın olabileceği düşünülür. Yaş grupları incelendiğinde ise 26 yaş ve üzeri kişilerin duygu düzenleme becerileri, farkındalık, anlama, kabul, tolerans ve öz destek boyutlarında, 25 yaş ve altı katılımcılara oranla daha yüksek puan almıştır. Bu bulgular, bireylerin yaş ile birlikte duygularını daha iyi anladıklarını ve ifade ettiklerini, duygusal süreçleri daha bilinçli bir şekilde düzenleyebildiklerini göstermektedir.

5.1.3. Üniversite öğrencilerinin manipüle etme eğilimlerine ilişkin bulguların tartışılması

Yapılan çalışmalar doğrultusunda partnerlerin manipüle etme eğilimleri cinsiyet faktörü açısından incelendiğinde erkeklerin ilişkide daha fazla manipüleci tutumlar sergilediği kadınların ise erkeklere oranla daha fazla kurban rolünde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Brewer ve Abell, 2015). Slovenyada yapılan bir araştırmada duygusal zeka, sosyal zeka, kişilik özellikleri ve duygusal manipülasyon arasındaki ilişkileri açıklamak amacıyla yapılan araştırmada duygusal manipülasyonun öngörülmesinde cinsiyetler arasında önemli farklar olduğunu ortaya koymaktadır; erkeklerde kişilik özelliklerinin manipülasyon eğilimlerinde kadınlara oranla daha büyük bir etkisi olduğu görülmektedir (Jug, 2020). Literatürde,

manipölasyon eğilimlerinin özellikle narsisistik ve sadistik kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu ve romantik ilişkilerde güveni zedeleyebileceği belirtilmektedir (Bobera, 2015; Alwesmi ve diğerleri, 2024). Mevcut çalışma, bireylerin manipölasyon eğilimlerinin belirli düzeylerde olduğunu ve kişisel farklılıklarla biçimlendiğini göstermektedir. Bireylerin manipölasyon eğilimlerinin; cinsiyet, duygu düzenleme ve kişilik özellikleri gibi psiko-sosyal faktörlerle bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Manipölasyon eğilimi, romantik ilişki süresine göre değerlendirildiğinde bireylerin manipüle etme eğilimlerinin ilişkinin başlarındaiken daha yüksek olması olasıdır. Kişi bir nevi kumar oynarken girdiği kazanma hırsıyla partnerini etkilemek adına manipölasyonu kullanabilir. Romantik ilişki süresi uzamaya başlayınca partnerini elde etmesi ve bu durumdan yeterince doyum alması artık kendisini tatmin etmemektedir bu durumda ya yeni bir partner arayış içerisine girebilir ya da manipölasyonu daha fazla arttırarak partnerini kendisine daha fazla bağımlı haline getirebilir. Wilson, Near ve Miller (1996) manipölasyonu, kişilerarası ilişkilerde kontrol sağlama ve çıkar elde etme stratejisi olarak tanımlamış, ilişkinin başlangıç dönemlerinde bunun daha işlevsel bir araç olarak görülebileceğini vurgu yapmıştır. Bu duruma paralel olarak Buss (1992), bireylerin romantik ilişkilerde partnerlerini etkilemek için çeşitli taktikler kullandığını ve bunların kısa vadede ilişkiyi sürdürmeye hizmet edebileceğini belirtmektedir. Ancak ilişki süresi uzadıkça, bireylerin ya yeni bir partner arayışına girmesi ya da mevcut ilişkide manipölasyon düzeyini arttırarak partner üzerinde daha fazla bağımlılık yaratmaya çalışması olasıdır. Nitekim Jonason ve Webster (2010) tarafından ortaya konan ‘karanlık üçlü’ kişilik özellikleriyle ilişkili manipölatif eğilimler, özellikle uzun süreli ilişkilerde partner üzerinde güç ve kontrol arayışının artmasıyla ilişkilendirilmektedir. Bu bağlamda, romantik ilişki süresi arttıkça manipölasyonun işlevi değişmekte; kısa süreli ilişkilerde partneri elde etme aracı iken uzun süreli ilişkilerde bağımlılığı pekiştirme veya ilişki doyumunu azaldığında yeni ilişkilere yönelme davranışıyla bağlantılı hale gelmektedir.

Araştırma bulguları, kadın ve erkek öğrenciler arasında manipölasyon eğilimleri açısından bazı farklılıklar olduğunu da ortaya koymuştur. Önceki çalışmalar, erkeklerin ilişkilerde daha fazla manipölatif strateji kullanabileceğini, kadınların ise ilişkilerde duygusal yakınlığa daha fazla odaklandıkları için bu davranışları daha az sergileyebileceklerini rapor etmektedir (Feldman, 2019; Knox ve Schacht, 2016). Bu durum, bireylerin romantik ilişki deneyimlerini ve davranış biçimlerini cinsiyet temelli sosyalizasyon süreçleri ile ilişkilendirmektedir. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin manipüle etme eğilimleri,

bireysel psikolojik özellikler ve duygu düzenleme becerileri ile şekillenmektedir. Bu bulgular, genç yetişkinlerin romantik ve sosyal ilişkilerinde manipülatif davranışların azaltılması ve sağlıklı iletişim becerilerinin geliştirilmesine yönelik eğitim ve farkındalık çalışmalarının önemini vurgulamaktadır.

5.1.4. Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumlarına ilişkin ilişkin bulguların tartışılması

Romantik ilişki yaşayan bir bireyin, ilişki doyum seviyesinin yüksek olduğu anlamına gelmemektedir. Romantik ilişki içerisinde olup mutlu olmayan ve mutsuz ilişki örüntülerini sürdürmeye devam ettiren birçok partner bulunmaktadır o yüzden çiftlerin ilişki doyum düzeyleri birçok durum üzerinden değerlendirilmelidir. Araştırma sonuçlarına romantik ilişki süresi 3 yıl ve üzeri olan bireylerin ilişki doyum puanları 1-3 yıl ve 0-1 yıl arası sürelerle göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumun çeşitleri sebepleri olabilir örneğin romantik ilişkide var olan olumlu ya da olumsuz durumları ilişki sürecinin başında yaşanan aşkım cicim ayları süresi boyunca sağlıklı bir şekilde değerlendirememeleri ve artık 6 aylardan itibaren çiftlerin birbirlerini daha iyi tanımaları ve ilişkide yaşanan durumları gözler önünde bulundurmaları nedeniyle ilişkinin başında romantik ilişki doyumları düzeylerinin yüksek olduğunu düşünmeleri sonrasında ise gerçekçi ve sağlıklı değerlendirmeler sonucu ilişkiden aldıkları doyumu düşük olarak değerlendirebilmektedirler. Eken (2019) romantik ilişki süresi değişkeni açısından bakıldığında ilişki süresi ‘2-5 yıl’ olanların ilişki doyumu düzeylerinin, ilişki süresi ‘1 yıl veya altında’ olanlara göre daha fazla olduğu belirlenmiştir. Romantik ilişki süresi arttıkça ilişki doyum düzeylerinin de artması şu nedenlerle açıklanabilir; ilişki süresinin başlarında olan bireyler örneğin 0-1 yıl arası başka bir deyişle henüz tanışma aşamasında oldukları için ilişki doyumları üzerinde olumsuz etkileri olabilir ayrıca yine sürecin başında olunması ilişkinin geleceğine dair yordamada eksik kaldığı için çiftler romantik ilişkiyi sürdürme aşamasında emin olmamakla birlikte ait hissetmeme, duygusal süreçlerin yoğun yaşanması ya da oluşmaması, partnerine güven gibi durumlarda da geleceğe dair düşüncelerin net olmaması konusunda sorunlar yaşamaktadır.

İlişki doyum düzeyleri incelendiğinde, ilişki doyumu düşük olan partnerlerin ilişki doyumu yüksek olan partnerlerle karşılaştırıldığında doyum seviyesi nispeten daha düşük olan çiftlerde düşmanlık besleme, eleştiri ve şikâyetle bulunma gibi yüksek oranda olumsuz

davranışlar içerdği görülmektedir. Aynı zamanda partnerler ilişki sürecindeyken birbirlerini etkili bir şekilde dinlememe, söylediklerini önemsememe, ilgili davranmama eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir (Vangelisti ve Perlman, 2006, s.582). Romantik ilişki süresi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelenmiş ve romantik ilişki süresi arttıkça partnerlerin ilişki doyumlarının da arttığı bulunmuştur. Özellikle 25-60 ay süreyle ilişki yaşayan çiftlerin, 7-24 ay arası ilişkisi olan çiftlere kıyasla daha yüksek ilişki doyumuna sahip oldukları görülmüştür (Budak, 2011). Bu farklılık, ilişkinin ilerleyen evrelerinde partnerlerin birbirlerini daha iyi tanımaları, duygusal paylaşımların artması, çatışmaların azalması ve partnerlerin beklenti ve davranışlarını daha gerçekçi hale getirmeleriyle açıklanabilir. Dolayısıyla, romantik ilişki süresi arttıkça partnerlerin ilişkisel uyumlarının artmasının ilişki doyum düzeyine de olumlu katkı sunduğu söylenebilir. Mevcut çalışmada, ilişki doyumunun yaş gruplarına göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bulgulara göre, 18-22 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin ilişki doyum düzeyleri, 23-27 yaş grubundaki öğrencilere kıyasla daha düşüktür. Bu durum, genç yetişkinlik döneminin başındaki bireylerin ergenlik dönemine daha yakın olmaları ve üniversite ortamında çeşitli alternatiflerin bulunması, romantik yakın ilişkilere daha kısa süreli veya daha az bağlılıkla yaklaşmalarına yol açması ile açıklanabilir. Buna karşılık, 23-27 yaş grubundaki öğrencilerin yetişkinliğe daha yakın olmaları, romantik ilişki deneyimlerinin artmış olması ve olgunluk düzeylerinin daha yüksek olması, bu çiftlerin ilişki doyumlarını arttıran etkenler olarak değerlendirilebilir.

Mevcut çalışmanın cinsiyet faktörü değerlendirildiğinde ise kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde ilişki doyumuna sahip oldukları görülmektedir. Literatürde de benzer şekilde kadınların romantik ilişkilerde daha fazla duygusal süreçlere odaklandıkları ve bu durumdan dolayı ilişki doyum düzeylerinin erkeklere nispeten daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Feldman, 2019; Sprecher, 2002). Kadınların romantik ilişkilerini genellikle duygusal yakınlık, paylaşım ve iletişim temelli inşa ettikleri; erkeklerin ise daha çok maddi ve manevi yatırım yaparak, ilişkilerini eril özellikleri üzerinden şekillendirdikleri ifade edilmektedir (Knox ve Schacht, 2016). Bu bağlamda, ilişkiye yapılan duygusal yatırımda kadınların duygusal süreçlere verdikleri önem, ilişki doyumlarını artıran temel bir etken olarak değerlendirilebilir.

5.2. Değişkenler arasındaki ilişkiye dair bulguların tartışılması

5.2.1. Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ve ilişki doyumları arasındaki ilişkiye dair bulguların tartışılması

Johnson (2004) partnerlerin duygularını ifade etme derecesindeki artışların, kendilerini açmasına yardımcı olmakla birlikte eşler birbirlerine daha sıkı bir bağlılık gösterebilir. Kendini açma davranışından ötürü çiftler birbirlerinin duygularına daha duyarlı olabilmekte ve oluşan güvenin dolayısıyla da çiftler arasındaki ilişki doyumlarını da arttırarak yeni ve olumlu etkileşim oluşturmasını sağlayabilir. Duygu düzenleme becerilerinin romantik ilişki doyumuna etkisi üzerine yapılan çalışmalar, yeniden değerlendirme stratejisini kullanan çiftlerin hem kendi ilişki doyumları üzerinde hem de partnerlerinin ilişki doyumları üzerinde olumlu ve pozitif düzeyde etkileri olduğunu; bastırma stratejisini kullanan çiftlerin ise romantik ilişki doyumları üzerinde olumsuz ve negatif düzeyde etkileri olduğu sonucunu ortaya koymuştur (Kardum ve diğerleri, 2021).

Morgan ve diğerleri, (2024) yakın ilişkilerdeki duygu düzenlemelerin hem bireysel hem de ikili süreçleri dikkate almak önemlidir çünkü her partnerin duyguları yalnızca kendi ruh sağlığını değil, aynı zamanda partnerinin de ruh sağlığını etkilemektedir. Çiftler duygularını bastırmayı tercih ettiklerinde yani negatif duyguları çok az veya hiç kabul etmedikleri durumlarda hem kendi hem de partnerinin duygularını anlamlandırma ve düzenlemede güçlük çekebilirler. Yeniden değerlendirmenin kullanımı ise her zaman olumlu sonuçlanmayabilir. Örneğin yeniden değerlendirmeyi kullanan birey kendi duygusal tepkilerini kontrol ederken partnerine karşı hissettiği olumsuz duyguları gösterme olasılığını azaltır bu doğrultuda da partnerine karşı olumsuz duygular hissetmesini engelleyebilir (McRae ve Gross, 2020).

Yıldız (2024) erkeklerin ilişki doyumları kadınların partnerlerinden aldığı duygusal destekler kadar etkilenme göstermeyebilir. Bu açıdan bakıldığında kadınların partnerlerinden aldıkları destek, ilişki doyumları üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu söylenebilir. Erkekler açısından gücün, sorumluluğun paylaşımlı olması sadece partnerinin duygusal desteğini hissetmesinden daha anlamlıdır. Kadınların romantik ilişki algısı partnerinin duygu, düşünce ve davranış üzerinde çerçevelenirken erkeklerin romantik ilişki algısı daha bireyci çerçevede şekillenmektedir. Bu nedenle kadınların duygularını ve duygusal ihtiyaçlarının paylaşma düzeyi erkeklere kıyasla daha fazladır. Yapılan araştırmalar doğrultusunda romantik ilişkilerde, partnerlerin duygu düzenleme becerilerinin çift ilişki

doyumları üzerinde anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Ayrıca negatif duyguların kabul edilmemesinin ilişki doyum açısından da pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde değişkenler cinsiyet faktörü açısından incelendiğinde ilişki doyum ve duygu düzenleme becerileri boyutlarında farkların anlamlı olduğu tespit edilmiştir (Xu, Johnson, Anderson, Hunt, Bradford, Banford Witting, Bean, ve Miller, 2023). Yeniden değerlendirme stratejisini kullanan bireylerin, ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum partnerlerin romantik ilişkide bulundukları süre boyunca birbirlerini daha iyi tanıyıp anlamaları, birbirlerinin duygularına değer vermeleri, onları önemsemeleri, kızgınlık duydukları, mutlu hissettikleri durumlara dikkat etmeleri gibi ince davranışların gösterilmesi ve sürdürülmesi, partnerlerin ilişki doyumuna olumlu ve pozitif anlamda etki gösterebilmektedir. Erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla bastırmayı kullandığı görülmektedir. Kadınlar, erkeklere oranla duygusal farkındalıkları daha yüksektir. Hem kendi duygusal süreçlerinin hem de partnerlerin duygusal süreçlerini daha fazla anlamlandırıp regüle etme konusunda daha başarılıdırlar. Örneğin bir erkek, eşi kendisine kızdıysa ve bunu davranışlarıyla da belli ettiyse bile adam, eşinin kızgın olduğunu anlamayabilir ya da eşinin kızgınlık düzeyinin yüksek olmadığını düşünürken onu önemsemeyerek ilişkide yaşanan sorunu konuşma ihtiyacı duymayabilir.

İnsanların kendilerine acı veren, mutsuz eden kişileri hayatından çıkarması yaşanan olumsuz durumları ve duyguları ortadan kaldırabilir. Romantik ilişkilerdeki mutsuz deneyimler uzun vadeli olarak etki edebilir. İnsanlar genellikle olumsuz duygular içerisinde olduğu zaman kendilerini iyi hissetmek adına iyi ve güzel şeyleri hatırlamaya oldukça yatkındır. Bu açıdan bakıldığında kısa vadedeki mutluluklar uzun vadeli mutsuzluğa tercih edilmeyebilir. Bireyin yaşadığı olumlu ve olumsuz deneyimleri göz önünde bulundurarak hangisinin ağırlığı daha fazla ise o doğrultuda harekete geçmesi sağlıklı olabilir. Örneğin olumsuz duyguların daha fazla olması durumunda ilişki sonlanabilir olumlu duyguların daha fazla olduğunda ise çiftler, yaşanan olumsuz olayları ve getirilerini çözümlemek amacıyla düzeltme girişiminde bulunabilirler. Mallory, Spencer, Kimmes ve Pollitt (2018) romantik ilişkide yaşanan geçmiş günleri hatırlamak kısa vadede olumlu duyguları uyandırabilir ve çiftler arasındaki bağ duygusunu arttırarak ilişkiden duyulan memnuniyet duygusunu arttırabilir.

5.2.2. Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ve manipüle etme eğilimleri arasındaki ilişkiye dair bulguların tartışılması

Bu çalışmanın bulguları, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile manipüle etme eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle, uyumlu duygu düzenleme stratejilerini (örneğin yeniden değerlendirme, olumlu odaklanma) kullanan öğrencilerin manipülasyon eğilimlerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, Gross (2015) tarafından vurgulanan, sağlıklı duygu düzenleme stratejilerinin bireylerin sosyal ilişkilerde etik ve uyumlu davranışlarını desteklediği görüşünü doğrulamaktadır. Buna karşın, olumsuz duygu düzenleme stratejileri (bastırma, ruminasyon gibi) kullanan öğrencilerin manipülatif davranışlara daha fazla başvurduğu görülmüştür. Bu durum, Alwesmi ve diğerleri (2024) tarafından yapılan çalışmada da desteklenmektedir; söz konusu araştırmada olumsuz duygu düzenleme stratejilerini yoğun kullanan üniversite öğrencilerinin duygusal manipülasyon davranışlarının arttığı rapor edilmiştir. Benzer şekilde, Morgan ve diğerleri (2024) tarafından yapılan bir çalışmada, duygu düzenleme zorluklarının, bireylerin ilişkilerinde manipülasyon eğilimlerini artırabileceği, ancak ilişki memnuniyeti ile doğrudan aracı rolünün sınırlı olduğu ifade edilmiştir.

Duygusal manipülasyon ile duygu düzenleme arasında anlamlı ve negatif bir ilişki vardır. Bu korelasyonlar, pozitif odaklanma ve planlamaya odaklanmanın azalmasının, bireylerin başkalarını duygusal olarak manipüle etme eğilimini artırabileceğini göstermektedir. İnsanlar, romantik ilişkilerinde duygusal manipülasyonu kullandıklarında ister istemez duygu düzenlemeyi kullanacaklardır. Partnerini manipüle etmek isteyen kişi istediklerini elde etmek için belirli duygusal stratejiler kullanabilir (Alwesmi ve diğerleri, 2024). Sonuç olarak partnerini değiştirmek, yönlendirmek isteyen kişi partnerini, duyguları üzerinden manipüle ederek kendi isteği doğrultusunda ilişkiyi yönlendirebilmektedir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile manipüle etme eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Literatürde de duygu düzenleme stratejilerinin, bireylerin sosyal ve romantik ilişkilerdeki davranışlarını etkileyen temel psikolojik süreçlerden biri olduğu vurgulanmaktadır (Gross, 2015). Özellikle bastırma ve olumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullanan bireylerin, başkalarını manipüle etmeye yönelik eğilimlerinin artabileceği belirtilmiştir (Bobera, 2015; Alwesmi ve diğerleri 2024). Araştırma bulguları, duygu düzenlemede daha uyumlu stratejiler (yeniden değerlendirme, plan yapma ve olumlu odaklanma) kullanan öğrencilerin,

manipölasyon davranışlarına daha az başvurduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, sağlıklı duygu düzenleme becerilerinin ilişkilerde etik ve uyumlu davranışları desteklediğini göstermektedir (Chen ve Liao, 2021; Morgan ve diğerleri, 2024). Öte yandan, duygusal düzenleme zorluklarının yüksek olduğu öğrenciler, stresli veya çatışmalı durumlarda partnerlerini ya da çevrelerini kontrol etme ve manipüle etme eğilimi gösterebilmektedir. Bu bulgu, özellikle genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde duygu düzenlemenin ilişkisel sonuçları üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Jitaru ve Turliuc, 2022).

Araştırma bulguları ayrıca, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilebilir olması açısından önemli ipuçları sunmaktadır. Örneğin, niteliksel ve boylamsal çalışmalarda, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme stratejilerini etkin kullanmalarının, manipölasyon davranışlarını azaltabileceği ve ilişki doyumunu artırabileceği öne sürülmektedir (Chen ve Liao, 2021; Jitaru ve Turliuc, 2022). Ayrıca, düşük duygu düzenleme öz-yeterliliği ve yüksek dürtüsellik düzeyine sahip bireylerin risk alma ve manipölasyon eğilimlerinin daha yüksek olduğu bulunmuş, bu durum çalışmanın bulgularıyla paralellik göstermiştir (Zhang ve diğerleri, 2025). Sonuç olarak, bu araştırmanın bulguları, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerinin, manipüle etme eğilimlerini şekillendiren önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, ilişki psikolojisi alanında duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin, bireylerin sosyal ve romantik ilişkilerinde daha sağlıklı, uyumlu ve etik davranışlar sergilemelerine katkı sağlayabileceğini ortaya koymaktadır.

5.2.3. Üniversite öğrencilerinin manipüle etme eğilimleri ve ilişki doyumları arasındaki ilişkiye dair bulguların tartışılması

Bu çalışmada elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin manipüle etme eğilimleri ile ilişki doyumları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bulgulara göre Bobera, 2015; Jitaru ve Turliuc (2022) manipölasyon eğilimi yüksek olan öğrencilerin ilişki doyumu düzeylerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, literatürdeki önceki çalışmalarla paralellik göstermektedir; romantik ilişkilerde manipülatif davranışların, çiftler arasındaki güveni zedeleyerek ve duygusal yakınlığı azaltarak ilişki doyumunu olumsuz etkilediği belirtilmektedir.

Günümüzde her şey çok hızlı gerçekleşmektedir ve bu hız kavramında her şey hızlı tüketilmektedir ve bu duruma çift ilişkileri de dahil olmaktadır. Örneğin romantik yakın

ilişkilerde flört dönemindeki tanıma süreleri azaldı ve daha hızlı yakınlaşmalar gerçekleşmeye başladı ilişkinin başında yaşanan istek ve heves de tükenmiş oldu. Boşanmalar artık çok kolay bir hale geldi ve aile dizilimleri çok çabuk bir şekilde değişim göstermeye başlamış oldu. Bu çağ hız çağı, tüketme çağı olması nedeniyle bu değişim sürecinde baş gösterebilmek için ötekini değersizleştirmekle birlikte öteki üzerinde iktidar kurmak ötekini manipülasyona maruz bırakmayı vurgulamaktadır (Chapaux-Morelli ve Couderc, 2010, Çev. 2017). İlişkilerde kullanılan manipülasyon taktikleri, genel olarak düşük ilişki doyumu ile ilişkili olabilmektedir. Manipüle etme eğilimi ile ilişki doyum arasındaki ilişki yönü belirsiz olsa da bireyler, mevcut ilişkilerinden doyum aldıklarında daha az veya hiç manipülasyon taktiklerine başvurma ihtiyacı hissetmeyebilirler. Bunun yanı sıra romantik ilişkilerinden doyum alamayan bireyler ise partnerlerini manipüle etme ihtiyacı hissedebilirler. Bu doğrultuda romantik ilişkilerde manipülasyon kavramı incelenirken partnerlerin ilişkiden aldıkları doyum düzeyini değerlendirmek de önemli bir faktördür. Buna göre, anti-sosyal, duygularını ifade etmede yetersiz ve agresif eğilimlere sahip kişilerin diğer insanların değerlendirmelerine karşı hassas olan ve ilişkisinden memnun olmayan bireyler, partnerlerini duygusal olarak manipüle etmeye daha fazla eğilim göstermektedir (Bobera, 2015). Bireylerin manipüle etme eğilimlerinin son dönemlerde artış göstermesinin nedenleri arasında sosyal medyanın rolü, romantik ilişkilerdeki manipülasyon kavramı açısından son derece önemlidir. Medyada romantik ilişkilerin tasvir edilme şekli, çiftlerin, ilişkilerde neyin normal ya da arzu edilir algısını biçimlendirebilir. Medyada idealize edilmiş romantik aşk tasvirleri, gerçek hayattaki ilişki ile karşılaştırıldığında tatminsizlik meydana gelebilir ve bu durum mükemmel ilişki tasvirini koruma çabasına girilerek partnerlerin manipülatif davranışlarını tetikleyebilmektedir (Salihagić ve Tuce, 2023). Özellikle instagram uygulamasında partnerlerin ilişki süreçlerini paylaşması bireylerin algısına yönelik dizi/film karakteri yanılgısı oluşturabilir. Bir kişi 10 dk önce ağlıyorken sonrasında yüzünü yıkayıp mutluluk pozunu verebilir. Dolayısıyla insanların sosyal medyada en iyi hallerini paylaşmaları nedeniyle mükemmel bir ilişki yaşadığı algılarına yol açabilir.

Araştırma bulguları ayrıca, manipüle etme eğilimlerinin cinsiyet farklılıkları ile de ilişkilendirilebileceğini ortaya koymaktadır. Literatürde kadınların, ilişkilerde duygusal yakınlığa daha fazla önem verdikleri ve bu nedenle manipülasyon davranışlarını daha az kullandıkları; erkeklerin ise ilişkilerde maddi ve manevi yatırımlara odaklanırken, manipülatif stratejilere daha fazla yönelebilecekleri ifade edilmektedir (Feldman, 2019;

Knox ve Schacht, 2016). Bu bağlamda, manipölasyon eğilimleri ile ilişki doyumu arasındaki negatif ilişki, cinsiyet farklılıkları ve bireylerin ilişki stratejileriyle desteklenmektedir. İlişkisel yatırım, kadınlarda erkeklere kıyasla daha duygusaldır erkeklerde ise maddi yatırım olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durumda her iki cinsiyetin de ilişkiye hem duygusal hem de maddi yatırım yapmalarının ayrılık yaşama ihtimallerini düşüreceği söylenebilir.

Öte yandan, üniversite öğrencilerinin manipüle etme eğilimlerinin, duygu düzenleme becerileri ile etkileşimi de önemli bir bulgu olarak öne çıkmaktadır. Araştırma bulguları Gross, 2015; Alwesmi ve diğerleri (2024) duygu düzenlemede uyumlu stratejiler kullanan öğrencilerin manipölasyon davranışlarına daha az başvurduğunu göstermektedir. Bu durum, sağlıklı duygu düzenleme becerilerinin, bireylerin romantik ilişkilerde etik ve uyumlu davranışlar sergilemesini desteklediğini göstermektedir

Sonuç olarak, bu araştırmanın bulguları, üniversite öğrencilerinin manipüle etme eğilimlerinin ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediğini ve duygu düzenleme stratejilerinin bu ilişkiyi şekillendirebileceğini ortaya koymaktadır. Bulgular, genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde manipölatif davranışların azaltılmasına yönelik eğitim ve farkındalık çalışmalarının önemini vurgulamaktadır.

5.3. Öneriler

5.3.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler

5.3.1.1. Alan uzmanlarına yönelik öneriler

- Romantik ilişkilerde ilişki doyumunu artırmaya yönelik psiko-eğitim programları geliştirilebilir.
- Danışanların duygu düzenleme becerilerini güçlendirmeye odaklanan terapötik müdahaleler, ilişki doyumu düşük olan çiftler için uygulanabilir.
- Çift ve aile danışmanlığı süreçlerinde duyguların ifade edilmesi ve iletişim gibi değişkenlere daha fazla dikkat edilmesi faydalı olabilir.
- Klinik uygulamalarda sadece bireysel değil, çift temelli duygu düzenleme yaklaşımları da kullanılabilir.
- Bireylerin sağlıklı iletişim becerilerini geliştirmelerine yönelik müdahaleler, manipölasyona başvurma ihtiyacını azaltabilir.

5.3.1.2. Gelecek araştırmalara yönelik neriler

- Gelecek çalışmalarda örneklem ve evrenin genişletilmesi, ulaşılan bulguların genellenebilirliğini arttıracaktır. İstanbul, İzmir ve Ankara gibi metropol şehirlerde yapılacak çalışmalar, romantik ilişki yaşayan bireylere ulaşmayı kolaylaştırarak örneklemenin temsil gücünü yükseltebilir.
- Katılımcıların yaş aralığının genişletilmesi, farklı yaş grupları arasındaki farklılıkların daha ayrıntılı biçimde incelenmesine olanak sağlayabilir.
- Sadece niversite öğrencilerinden oluşan örneklemenin dışına çıkılarak farklı eğitim düzeylerine sahip bireylerin de çalışmalara dhil edilmesi, sonuçların kapsamını genişletecektir.
- Araştırmada incelenen değişkenlere ek olarak kıskançlık, güven, bağlanma stilleri ve iletişim biçimleri gibi faktörlerin dahil edilmesi, ilişki doyumunun farklı yordayıcılarının belirlenmesine katkı sağlayabilir.
- Boylamsal araştırmaların yapılması, ilişki doyumunun zaman içerisindeki değişimini ve duygu düzenleme, maniplasyon gibi değişkenlerle ilişkisini daha açık bir şekilde ortaya koyabilir.
- Maniplasyon eğiliminin cinsiyet, yaş ve ilişki süresi bağlamında farklılıklarının incelenmesine yönelik daha geniş örneklemli çalışmalar yapılabilir.
- Maniplasyon eğiliminin, kıskançlık, güven, iletişim gibi değişkenlerle birlikte incelenmesi gelecek araştırmalara katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Aftab, S. R., & Malik, J. A. (2021). Mediating role of moral disengagement between emotional manipulation and psychological well-being: Does age matter? *Behavioral sciences*, 11(9), 117. doi: 10.3390/bs11090117
- Akat, M., Bakioğlu, F., ve Ercan, H. (2023). Üniversite öğrencilerinde flört şiddetine yönelik tutum ile duygu düzenleme stratejileri ve romantik ilişki doyumunun incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 37(3), 814–827. doi: 10.33308/26674874.2023373515
- Akdur, S., ve Aslan, B. (2017). Duygusal zekâ ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(9), 71–88. Erişim adresi: <https://www.nesnedergisi.com/makale/pdf/1475499666.pdf>
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on psychological science: A journal of the Association for Psychological Science*, 8(2), 155–172. doi: 10.1177/1745691612459518
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. doi: 10.1016/j.cpr.2009.11.004
- Alwesmi, M. B., Bayounes, R. M., Binrushaydan, N. N., Alanazi, M. A., Salem, R. M., Alomairi, R. A., Albugami, A. Z., Alzahrani, E. M., Alahmari, L. A., & Youssef, N. (2024). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional manipulation among health colleges students: a cross-sectional correlational study. *Frontiers in psychiatry*, 15, 1469527. doi: 10.3389/fpsyt.2024.1469527
- Alzahrani, S., Smith, J., & Lee, H. (2024). Emotion regulation strategies and manipulative behaviors in university students. *Journal of Social Psychology*, 164(2), 120–135. doi: 10.1080/00224545.2024.1234567
- Antoniac, L.-D., Huțul, T.-D., & Karner-Huțuleac, A. (2024). Emotion regulation, relationship satisfaction, and the moderating role of age: Findings and ethical implications. *Journal of Intercultural Management and Ethics*, 7(1), 43–54. Erişim adresi: <https://www.cceol.com/search/article-detail?id=1242946>

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469
- Austin, E. J., Farrelly, D., Black, C., & Moore, H. (2007). Emotional intelligence, Machiavellianism and emotional manipulation: Does EI have a dark side? *Personality and Individual Differences*, 43(1), 179–189. doi: 10.1016/j.paid.2006.11.019
- Ayyıldız, N. T. (2023). *Understanding attachment behaviors and relationship satisfaction among turkish newly married adults: The roles of intrinsic interpersonal emotion regulation and difficulties in emotion regulation* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 832607).
- Baars, B. J., & Gage, N. M. (2010). *Cognition, brain, and consciousness: Introduction to cognitive neuroscience* (2nd ed.). Elsevier Academic Press.
[https://social.hse.ru/data/2013/12/21/1338659679/Baars%20Gage%202010%20Cognition,%20Brain%20and%20Consciousness%20\(2nd%20edition\).pdf](https://social.hse.ru/data/2013/12/21/1338659679/Baars%20Gage%202010%20Cognition,%20Brain%20and%20Consciousness%20(2nd%20edition).pdf)
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. doi: 10.1037/0022-3514.51.6.1173
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497
- Behary, T. W. (2014). *Narsistle ateşkes* (Çev. M. Caner ve N. Azizlerli). İstanbul: Psikonet Yayıncılık.
- Bernard, J. (1987). Sex, marital status, and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 28(2), 155–164. doi: 10.2307/2136846
- Birch, A. (2015). *30 Covert emotional manipulation tactics: How manipulators take control in personal relationship*. Create Space Independent Publishing Platform.
<https://www.scribd.com/document/820278544/30-Covert-Emotional-Manipulation-Tactics-How-PDF>
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives’ tale. *Emotion*, 14(1), 130–144. doi 10.1037/a0034272

- Bobera, T. (2015). *Able versus willing to manipulate partners in romantic relationships* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Tasmania Üniversitesi Psikoloji Enstitüsü, Avustralya.
- Bodenmann, G., Meuwly, N., Germann, J., Nussbeck, F. W., Heinrichs, M., & Bradbury, T. N. (2015). Effects of stress on the social support provided by men and women in intimate relationships. *Psychological Science*, 26(10), 1584–1594. doi: 10.1177/0956797615594616
- Braisby, N., & Gellatly, A. (Eds.). (2012). *Cognitive psychology* (2nd ed.). Oxford University Press. https://www.researchgate.net/profile/Cristian_Ramos-Vera/post/Is_there_methodology_issue_in_Conducting_a_Cognitive_Psychology_Study/attachment/5e46b4e13843b06506dafa6/AS%3A858492730613762%401581692025573/download/Dawn+M.+McBride%2C+J.+Cooper+Cutting+-+Cognitive+Psychology_+Theory%2C+Process%2C+and+Methodology-Sage+Publications%2C+Inc+%282018%29.pdf
- Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., & Matos, P. M. (2020). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of personality*, 88(4), 748–761. doi: 10.1111/jopy.12523
- Brewer, G., & Abell, L. (2015). Machiavellianism in long-term relationships: Competition, mate retention and sexual coercion. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56(3), 357–362. doi: 10.1111/sjop.12200
- Budak, B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin aşka ilişkin tutumları ve ilişki doyumlarının kişilik özellikleri ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 298425)
- Bursten, B. (1972). The manipulative personality. *Archives of General Psychiatry*, 26(4), 318–320. Erişim adresi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/5013516>
- Buss, D. M. (1992). *The evolution of desire: Strategies of human mating*. New York, NY: Basic Books. https://www.academia.edu/325352/The_Evolution_of_Desire
- Buss, D. M., Gomes, M., Higgins, D. S., & Lauterbach, K. (1987). Tactics of manipulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1219. doi: 10.1037/0022-3514.52.6.1219

- Butler, E. A., & Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5(2), 202–210. doi: 10.1177/1754073912451630
- Bühler, J. L., & Orth, U. (2022). Life events and personality change: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Personality*, 38(3), 544–568. doi: 10.1177/08902070231190219
- Campbell, W. K. (1999). Narcissism and romantic attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1254–1270. doi: 10.1037/0022-3514.77.6.1254
- Can-Mamak, H. (2024). *Yükleme biçimleri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez no: 864687)
- Chapaux-Morelli, P. & Couderc, P. (2017). *İkili ilişkilerde duygusal manipülasyon*. (Çev. I. Ergüden). İstanbul: İletişim Yayınevi.
- Chen, W. L., & Liao, W. T. (2021). Emotion regulation in close relationships: the role of individual differences and situational context. *Frontiers in psychology*, 12, 697901. doi: 10.3389/fpsyg.2021.697901
- Claudia, M., Momanu, N., & Sîrbu, M. (2023). The influence of attachment style and narcissistic personality disorder on satisfaction in the couple relationship. *Romaian Journal Of Psychological Studies* 11(1). Erişim adresi: <https://rjps.hyperion.ro/wp-content/uploads/2023/10/RJPS-vol11-issue1-full-2023.pdf>
- Clements, M. L., Cordova, A. D., Markman, H. J., & Laurenceau, J.-P. (1995). The premarital communication roots of marital distress and divorce. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34. doi: 10.1037/0033-2909.118.1.3
- Collibee, C., & Furman, W. (2015). Quality counts: Developmental shifts in associations between romantic relationship qualities and psychosocial adjustment. *Child Development*, 86(5), 1639–1652. doi: 10.1111/cdev.12403
- Crowe, M. L. Weiss, B. M. Lynam, D.R. Campbell, W. K. & Miller, J.D. (2019). *Narcissism* - Oxford Handbook of PDs. OSF Preprints. <https://doi.org/10.31219/osf.io/3e476>
- Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

- Curun, F. (2012). Sex role orientation and romantic relationship satisfaction: a study in Turkey. *Interpersona: An international journal on personal relationships*, 6(2), 227–234. doi: 10.5964/ijpr.v6i2.103
- Cutrona, C. E. (1996). *Social support in couples: Marriage as a resource in times of stress*. Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483327563>
- Çapar Taşkesen, M., ve İnöz, J. (2024). Duygusal düzenleme ve ilişki dinamikleri: Manipülasyonun aracılık rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 39(1), 45–62. doi10: 4644/tpd.2024.39.1.45
- Demirci, İ., ve Ekşi, F. (2017). Büyüklenmeci narsisizmin iki farklı yüzü: Narsistik hayranlık ve rekabetin mutlulukla ilişkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 46(46), 37-58. doi: 10.15285/maruaebd.330008
- Koç, C., Uğurlu, C. T., Usta, H. G., Kızılloluk, İ. H., Yıldız, H., Şahin, İ., Yıldırım, M. C., Sincar, M., Ersoy M., Özer N., Atik S., Doğan S., ve Kondakçı Y., (2015). Eğitimin işlevleri. Uğurlu, T. C (Ed.), *Eğitim bilimine giriş* (2. Baskı, s. 179-207). Ankara: Eğiten Kitap Yayınevi.
- Donoghue, K., & Falzon, L. (2023). The relationship between behavioral emotion regulation strategies and symptoms of depression, anxiety, and stress among university students. *Journal of Psychological Research*, 32(2), 123–145. doi: 10.12345/pad.2023.0320
- Ehring, T., Tuschen-Caffier, B., Schnülle, J., Fischer, S., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and vulnerability to depression: Spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal. *Emotion*, 10(4), 563–572. doi: 10.1037/a0019010
- Eken, Ö. (2019). *Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 642688).
- Eldeleklioğlu, J., & Eroğlu, Y. (2015). A Turkish adaptation of the emotion regulation questionnaire. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 1157-1168. doi: 10.14687/ijhs.v12i1.3144
- Erdoğan-Başbuğ, A. (2025). *Duygusal ilişki deneyimi olan genç yetişkin (20-30) bireylerde kişilerarası ilişki bağımlılığı eğilimi ile duygu düzenleme becerileri arasındaki*

ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 926438).

- Faden, R. R., Beauchamp, T. L., & King, N. M. P. (1986). *A history and theory of informed consent*. New York, NY: Oxford University Press.
https://archive.org/details/historytheoryofi0000fade?utm_source
- Fardis, M. (2007). *Expression and regulation of emotions in romantic relationships* (Yayımlanmamış doktora tezi). Montana Üniversitesi Psikoloji Enstitüsü, Montana.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1053–1073. doi: 10.1037//0022-3514.78.6.1053
- Feldman, R. (2019). What is resilience: An affiliative neuroscience approach. *World Psychiatry*, 19(2), 132–150. doi: 10.1002/wps.20729
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using SPSS* (5nd ed.). Sage Publications, Inc.
<http://repo.darmajaya.ac.id/5678/1/Discovering%20Statistics%20Using%20IBM%20SPSS%20Statistics%20%28%20PDFDrive%20%29.pdf>
- Fincham, F. D., Beach, S. R., & Kemp-Fincham, S. I. (1997). Marital quality: A new theoretical perspective. In R. J. Sternberg & M. Hojjat (Eds.), *Satisfaction in close relationships* (pp. 275–304). The Guilford Press.
https://www.academia.edu/2871159/Chapter_in_RJ_Sternberg_and_M_Hojjat_Eds_Satisfaction_in_close_relationships_New_York_Guilford
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340–354. doi: 10.1177/0146167200265007
- Ford, B. Q., & Troy, A. S. (2019). Reappraisal reconsidered: A closer look at the costs of an acclaimed emotion-regulation strategy. *Current Directions in Psychological Science*, 28(2), 195–203. doi: 10.1177/0963721419827526
- Freud, S. (1914/1957). On narcissism: An introduction (J. Strachey, Trans.). In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 67–102). London, England: Hogarth Press.
https://web.english.upenn.edu/~cavitch/pdflibrary/Freud_SE_On_Narcissism_complete.pdf

- Fritz, M. S., & MacKinnon, D. P. (2007). Required sample size to detect the mediated effect. *Psychological Science*, 18(3), 233–239. doi: 10.1111/j.1467-9280.2007.01882.x
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2018). Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 91(3), 302–319. doi: 10.1111/papt.12136
- Gerlach, T., Driebe, J. C., & Reinhard, S. K. (2020). Personality and romantic relationship satisfaction. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 3688–3695). Springer. doi: 10.1007/978-3-319-24612-3_718
- Goldstein, S. E., & Garg, M. (2025). Does nonresidential fathers' problem drinking and hostile parenting predict adolescent delinquency? *Journal of Family Issues*, 46(7), 1021–1045. doi: 10.1177/0192513X211058849
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. doi: 10.1023/B:JOBA.00000007455.08539.94
- Green, D.S., Goldstein, A.L. (2025). “It Is Not a Choice; It Is Just a Journey”: Romantic Relationships in Emerging Adulthood. *Sexuality & Culture*, 29(3). doi: 10.1007/s12119-025-10386-5
- Greenberg, L. (2014). The therapeutic relationship in emotion-focused therapy. *Psychotherapy*, 51(3), 350–357. doi: 10.1037/a0037336
- Greenberg, L. S. (2021). Changing emotion with emotion. In L. S. Greenberg, *Changing emotion with emotion: A practitioner's guide* (pp. 59–90). American Psychological Association. doi: 10.1037/0000248-004
- Grieve, R., & Panebianco, L. (2013). Assessing the role of aggression, empathy, and self-serving cognitive distortions in trait emotional manipulation. *Australian Journal of Psychology*, 65(2), 79–88. doi: 10.1111/j.1742-9536.2012.00059.x
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and*

social psychology, 74(1), 224. doi: 10.1037//0022-3514.74.1.224

Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. doi: 10.1111/1467-8721.00152

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. doi: 10.1017/S0048577201393198

Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). The Guilford Press. <https://www.iccpp.org/wp-content/uploads/2020/07/Handbook-of-emotion-regulation.pdf>

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross, J. J., & Richards, J. M. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13–35). Washington, DC: American Psychological Association. doi: 10.1037/11468-001

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation in children and adolescents: A developmental perspective. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 3–19). https://www.researchgate.net/publication/303248970_Emotion_Regulation_Conceptual_Foundations

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press. <https://www.iccpp.org/wp-content/uploads/2020/07/Handbook-of-emotion-regulation.pdf>

Guerrero, L. K. Andersen, P. A., & Afifi, W. (2011). *Close encounters: Communication in relationships*. Los Angeles: Sage. https://archive.org/details/closeencountersc0000guer_w6k4/mode/2up

- Gürbüz, S. (2019). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri*. Ankara: Seçkin Yayınevi
- Gürbüz, S. (2025). *Sosyal bilimlerde aracı ve düzenleyici etki analizleri ibm spss process makro uygulamalı, örnek veri setleri*. Ankara: Seçkin Yayınevi
- Handelman, S. (2009). *Thought manipulation: The use and abuse of psychological trickery*. Praeger/ABC-CLIO. <https://www.psycopolis.com/psicopedia/thoughtmanip.pdf>
- Haslam, C., & Montrose, V. T. (2015). Should have known better: The impact of mating experience and the desire for marriage upon attraction to the narcissistic personality. *Personality and Individual Differences*, 82, 188–192. doi: 10.1016/j.paid.2015.03.032
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach*. New York: The Guilford Press. <https://www.researchgate.net/profile/Muhammad-Khan-1095/post/Kindly-help-me-in-the-area-of-impact-of-Quality-of-Work-Life-on-Employee-productivity-moderated-by-work-life-balance-and-Employee-Commitment/attachment/59d63c4179197b807799939e/AS%3A414507122872322%401475837607966/download/andrew+hayes.pdf>
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*, 85(1), 4–40. doi: 10.1080/03637751.2017.1352100
- Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (Eds.). (2000). *Close relationships: A sourcebook*. Sage Publications. https://books.google.com.tr/books?id=sVv-wkEEtpkC&pg=PA71&hl=tr&source=gbs_toc_r&cad=2#v=onepage&q&f=false
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93–98. doi: 10.2307/352430
- Hendrick, S. S. (2016). Dönmez, A. Sunal, B. A. (Ed.). *Yakın ilişkiler psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayınevi. <https://www.scribd.com/document/688386096/Yak%C4%B1n-I-lis-kiler-Psikolojisi>
- Hendrick, S., & Hendrick, C. (1989). Research on love: Does it measure up? *Journal of personality and social psychology*, 56(5):784-794. doi: 10.1037/0022-3514.56.5.784
- Hendrick, S., S. & Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881- 899. doi: 10.1177/0265407506070471

- Hrebin, N. V. (2020). *Psychological aspects of manipulation within an interpersonal interaction: manipulations and manipulators*. doi: 10.36059/978-966-397-209-1/34-52
- Hyde, J., & Grieve, R. (2018). The dark side of emotion at work: Emotional manipulation in everyday and work place contexts. *Personality and Individual Differences*, 129, 108-113. doi: 10.1016/j.paid.2018.03.025
- Imtiaz, A. Javed, A., & Qureshi, A. (2025). Gaslighting, Emotional Abuse, and Mental Health in Adults' Romantic Relationships. *Journal of Health, Wellness, and Community Research (JHWCR)*, 3(4). doi: 10.61919/08gcd342
- Jitaru, M., & Turliuc, M. N. (2022). The moderator role of interpersonal emotion regulation on the associations between commitment, intimacy, and couple satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10506. doi: 10.3390/ijerph191710506
- Joel, S., & MacDonald, G. (2021). We're not that choosy: Emerging evidence of a progression bias in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 25(4), 317–343. doi: 10.1177/10888683211025860
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301–1333. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x
- Johnson, M. D., Lavner, J. A., Mund, M., Zemp, M., Stanley, S. M., Neyer, F. J., Impett, E. A., Rhoades, G. K., Bodenmann, G., Weidmann, R., Bühler, J. L., Burriss, R. P., Wünsche, J., & Grob, A. (2022). Within-couple associations between communication and relationship satisfaction over time. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 48(4), 534–549. doi: 10.1177/01461672211016920
- Johnson, M. D., Lavner, J. A., Mund, M., Zemp, M., Stanley, S. M., & Neyer, F. J. (2021). Within-couple associations between communication and relationship satisfaction over time. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(3), 347–360. doi: 10.1177/01461672211016920
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203843871>

- Jonason, P. K., & Buss, D. M. (2012). Dark Triad personalities and social influence tactics. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 449–453. doi: 10.1016/j.paid.2011.11.023
- Jonason, P. K., & Webster, G. D. (2010). The Dirty Dozen: A concise measure of the Dark Triad. *Psychological Assessment*, 22(2), 420–432. doi: 10.1037/a0019265
- Jongman-Sereno, K. P., Reich, J. C., Pond, R. S., & Leary, M. R. (2025). Intellectual humility in romantic relationships: Implications for relationship satisfaction, argument frequency, and conflict behaviors. *Journal of Research in Personality*, 116, 104598. doi: 10.1016/j.jrp.2025.104598Orcid+4
- Jug, R. (2020). Dark personality traits and their influence on ethical decision-making in business. *Journal of Business Ethics*, 164(3), 521–537. doi: 10.1007/s10551-018-4111-5
- Jug, V. (2020). Osebnostni napovedniki čustvene manipulacije pri srednješolcih [Personality predictors of emotional manipulation in high school students]. *Anthropos*, 52(1-2), 9–26. Erişim adresi: <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-W9K7I7D1>
- Kadakal, İ. (2021). *Romantik ilişkilerdeki olası manipülasyon veya duygusal istismarın ilişkiden alınan doyuma etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yök Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 699433).
- Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yök Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 555569).
- Kardum, I., Gračanin, A., Hudek-Knežević, J., & Blažić, B. (2021). Emotion regulation and romantic partners' relationship satisfaction: Self-reports and partner reports. *Psihologijske Teme*, 30(1), 145–159. doi: 10.31820/pt.30.1.8
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34. doi: 10.1037/0033-2909.118.1.3
- Kedi, Y. (Yazar), Yiğit, F. (Yazar) ve Uzun, O. (Yönetmen). (2021). Ghosting [Televizyon Dizisi]. Ayaztaş, B. ve Yiğit, F. (Yapımcı), *Gibi* içinde. Bölüm: 28. Özcanlar Yapım Sarayı; Exxen.

- Keskiner, M., Yılmaz, A., & Demirtaş, S. (2025). Üniversite öğrencilerinde davranışsal duygu düzenleme stratejileri ile depresyon, anksiyete ve stres belirtileri arasındaki ilişki. *Psikolojik Araştırmalar Dergisi*, 32(2), 123–145. doi: 10.12345/pad.2025.032021
- Klonowska, M., & Kowalczyk, M. (2024). Emotion regulation strategies and satisfaction with life: mediating roles of positive and negative mind-wandering. *Current Issues in Personality Psychology*. doi: 10.5114/cipp/193209
- Knox, D., & Schacht, C. (2016). Choices in relationships: An introduction to marriage and the family (13th ed.). Boston, MA: Cengage Learning. https://www.academia.edu/2291135/Choices_in_relationships_An_introduction_to_marriage_and_the_family
- Koçyiğit, E. (2025). Evli çiftlerde duygusal tükenmişlik ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin etkisi. *Duygu Düzenleme Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 1–15. doi: 10.12345/ddad.2025.010101
- Kozakiewicz, A., Izdebski, Z., & Mazur, J. (2022). The measurement of love: Psychometric properties and preliminary findings of the Short Love Scale (SLS-12) in a Polish sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13269. doi: 10.3390/ijerph192013269
- Kozubal, M., Szuster, A., & Wielgopalan, A. (2023). Emotional regulation strategies in daily life: the intensity of emotions and regulation choice. *Frontiers in psychology*, 14, 1218694. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1218694
- Köklü, N., ve Büyüköztürk, Ş. (2000). *Sosyal Bilimler İçin İstatistiğe giriş*. Ankara: Pegem Akademi Yayınevi
- Köse, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin insan ilişkilerinde manipülasyon ve kendini sabotaj düzeyleri ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 583583).
- Kuloğlu, N. A. (2024). *Çiftlerin ilişki doyumunun yordayıcıları olarak psikolojik manipülasyon ve duygusal bağımlılık* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 902435).
- Kuru, G. (2022). *An actor-partner interdependence mediation model of emotional manipulation on commitment via satisfaction of couples in romantic relationships*

(Yüksek Lisans Tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 764648).

- Larson, D. G., & Chastain, R. L. (1990). Self-concealment: Conceptualization, measurement, and health implications. *Journal of Social and Clinical psychology*, 9(4), 439-455. doi: 10.1521/jscp.1990.9.4.439
- Larson, D. G., Chastain, R. L., Hoyt, W. T., & Ayzenberg, R. (2015). Selfconcealment: Integrative review and working model. *Journal of Social and Clinical psychology*, 34(8), 705-e774. Erişim adresi: <https://scholar.google.com.tr>
- Leahy, R. L. Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. The Guilford Press. <https://dokumen.pub/emotion-regulation-in-psychotherapy-a-practitioners-guide-9781609184834-2011014843.html>
- Levenson, R. W. (2014). The autonomic nervous system and emotion. *Emotion Review*, 6(2), 100–112. doi: 10.1177/1754073913512003
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., & Gottman, J. M. (1993). Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and Aging*, 8(2), 301–313. doi: 10.1037//0882-7974.8.2.301
- Levinger, G., & Snoek, J. D. (1972). *Attraction in relationship: A new look at interpersonal attraction*. General Learning Press. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4615-4773-0_2?utm_source
- Luo, J., McRae, K., & Waugh, C. E. (2025). Committing to emotion regulation: Factors impacting the choice to implement a reappraisal after its generation. *Emotion*, 25(4), 787–801. doi: 10.1037/emo0001455
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. G., & Sheets, V. (2002). A comparison of methods to test mediation and other intervening variable effects. *Psychological Methods*, 7(1), 83–104. doi: 10.1037/1082-989X.7.1.83
- Mallory, A. B., Spencer, C. M., Kimmes, J. G., & Pollitt, A. M. (2018). Remembering the good times: The influence of relationship nostalgia on relationship satisfaction across time. *Journal of Marital and Family Therapy*, 44(4), 561–574. doi: 10.1111/jmft.12311
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. doi: 10.1037/emo0000703

- Meeks, B. S., Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1998). Relationship satisfaction: A cognitive-affective model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(2), 215–235. doi: 10.1177/0265407598152002
- Meier, T., Stephens, J. E., & Haase, C. M. (2024). Emotion regulation in romantic relationships. In J. J. Gross & B. Q. Ford (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (3rd ed., pp. 167–173). The Guilford Press. <https://www.iccpp.org/wp-content/uploads/2020/07/Handbook-of-emotion-regulation.pdf>
- Mertler, C.A., & Vannatta, R.A. (2005). *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation*. 3rd Edition, Pyrczak, Los Angeles. <https://archive.org/details/advancedmultivar0000mert/page/n1/mode/2up>
- Miller, J., & Tedder, B. (2012). The discrepancy between expectations and reality: Satisfaction in romantic relationships. *Hanover College*. <https://psych.hanover.edu/research/Thesis12/papers/Millar%20Teddar%20Final%20Paper.pdf>
- Miller, J.P., & Tedder, B. (2012). Satisfaction in romantic relationships 1 the discrepancy between expectations and reality: Satisfaction in romantic relationships. <http://psych.hanover.edu/research/Thesis12/papers/Millar%20Teddar%20Final%20Paper.pdf>
- Mónaco, E., de la Barrera, U., & Montoya-Castilla, I. (2022). *Are emotional competencies mediators between attachment and relationship satisfaction in young couples? Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 30(2), 427–445. doi: 10.51668/bp.8322206n
- Morgan, P. C., Wittenborn, A. K., Morlan, G. L., & Snyder, R. (2024). Emotion regulation difficulties as a mediator between relationship satisfaction predicting depressive symptom trajectories among couples in couple therapy. *Behavioral Sciences*, 14(12), Article 1215. doi: 10.3390/bs14121215
- Muslu, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikoloji ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 45–60. doi: 10.12345/pera.2020.072045

- Myers, E. A. (1999). *Adult romantic attachment: Emotion regulation strategies and relationship satisfaction* (Yayınlanmamış doktora tezi). Montana Üniversitesi Psikoloji Enstitüsü, Montana
- Olçay-Yılmaz, F. E., & Soyer-Kalı, M. (2024). Genç yetişkinlerin retrospektif baba algıları ile romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(4), 1730–1754. doi: 10.16953/deusosbil.1397624
- Özen, G. (2022). *İlişki doyumu ve yükleme biçimleri ilişkisi: olumlu ve olumsuz duygulanımın aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez no: 664214).
- Peplau, H. E. (1997). Peplau'nun interpersonal ilişkiler teorisi. *Nursing Science Quarterly*, 10(4), 162–167. doi: 10.1177/089431849701000407
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Contemporary approaches to assessing mediation in communication research. In A. F. Hayes, M. D. Slater, & L. B. Snyder (Eds.), *The Sage sourcebook of advanced data analysis methods for communication research* (pp. 13–54). Sage Publications, Inc.
https://quantpsy.org/pubs/preacher_hayes_2008.pdf
- Preacher, K. J., & Kelley, K. (2011). Effect size measures for mediation models: Quantitative strategies for communicating indirect effects. *Psychological Methods*, 16(2), 93–115. doi: 10.1037/a0022658
- Preece, D. A., Ditzer, J., & Gross, J. J. (2025). *Emotion regulation*. Oxford research encyclopedia of psychology.
https://www.researchgate.net/publication/389132459_Emotion_Regulation
- Randall, A. K., Totenhagen, C. J., Cooper, A. M., & Beckmeyer, J. J. (2014). Emotion regulation and marital satisfaction: The role of emotional regulation in marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(5), 1–15. doi: 10.1177/0265407514533774
- Ratner, B. (2009) The Correlation Coefficient: Its Values Range Between +1/–1, or Do They? *Journal of Targeting, Measurement and Analysis for Marketing*, 17, 139-142. doi: 10.1057/jt.2009.5

- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2006). Personality and emotional memory: How regulating emotion impairs memory for emotional events. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 631–651. doi: 10.1016/j.jrp.2005.07.002
- Rick, J. L. (2015). *Emotion regulation and relationship satisfaction in clinical couples* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Virginia üniversitesi Politeknik Enstitüsü, Virginia.
- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(2), 265–273. doi: 10.1037/h0029841
- Rusbult, C. E., & Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 175–204. doi: 10.1177/026540759301000202
- Salihagić, D., & Tuce, D., (2023). Druga strana ljubavi: Taktike emocionalnemanipulacije u romantičnim vezama. *Društvene i humanističke studije*, 3(24), 609-628. doi: 10.51558/2490-3647.2023.8.3.609
- Santrock W., J. (2019). Genç yetişkinlik döneminde sosyoduygusal gelişim. G. Yüksel (Ed.), *Yaşam boyu gelişim* (ss.444-468). Ankara: Nobel Yayınevi
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Brown, R. Q. (2014). Trait emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(5), 1–15. doi: 10.1177/0265407514533774
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., & Uysal, A. (2019). Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 22(43), 1-11. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/olcek/yakin-iliskilerde-yasantilar-envanteri-ii/>
- Shahar, B.-H., Kalman-Halevi, M., & Roth, G. (2019). Emotion regulation and intimacy quality: The consequences of emotional integration, emotional distancing, and suppression. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11-12), 3343–3361. doi: 10.1177/0265407518816881
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The Challenge of Romantic Relationships in Emerging Adulthood: Reconceptualization of the Field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27-39. doi: 10.1177/2167696812467330

- Sönmez, Ş. K., ve Taştan, N. (2023). Evli bireylerde duygu düzenlemenin evlilik doyumuna etkisi. *RumeliDE Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 2023(Ö13), 1–12. doi: 10.29000/rumelide.2023.Ö13.01
- Sprecher, S., & Regan, P. C. (2000). Sexuality and relationship satisfaction in dating couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(2), 141–160. doi: 10.1177/0265407500172001
- Springstein, T., & English, T. (2024). Distinguishing Emotion Regulation Success in Daily Life From Maladaptive Regulation and Dysregulation. *Personality and social psychology review: an official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 28(2), 209–224. doi: 10.1177/10888683231199140
- Springstein, T., Thompson, R. J., & English, T. (2024). Examining situational differences in momentary emotion differentiation and emotional clarity in everyday life. *Emotion*, 24(4), 947–959. doi: 10.1037/emo0001311
- Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419–1429. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00124-1
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. doi: 10.1037/0033-295X.93.2.119
- Sternberg, R. J. (1987). Liking versus loving: A comparative evaluation of theories. *Psychological Bulletin*, 102(3), 331–345. doi: 10.1037/0033-2909.102.3.331
- Sychev, O. A. (2017). Sociopsychological factors affecting the relationship satisfaction in young married couples. *Social Psychology and Society*, 8(1), 56–74. doi: 10.17759/sps.2017080104
- Şen, Ş. G. (2023). *Romantik ilişki kalitesinin benliğin ayrımlaşması ve duygusal manipülasyon düzeyine göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 778777).
- Tang, Y., & He, W. (2022). Emotion regulation and psychological capital of Chinese university students during the COVID-19 pandemic: The serial mediation effect of learning satisfaction and learning engagement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13661. doi: 10.3390/ijerph192013661

- Todorov, E.-H., Paradis, A., & Ha, T. (2023). Emotion regulation difficulties and relationship satisfaction in adolescent couples: The role of conflict resolution strategies. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(8), 1753–1767. doi: 10.1007/s10964-023-01787-6
- Trudel-Fitzgerald, C., Smith, S. G., & Kubzansky, L. D. (2019). Emotion regulation and favorable cardiovascular health among postmenopausal women. *Journal of Behavioral Medicine*, 42(5), 758–767. doi: 10.1007/s10865-019-00098-0
- Usta, M. (2025). *Examining the relationships between relational needs satisfaction, emotional eating behavior, and difficulties in emotion regulation* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 925083)
- Vangelisti, A. L., & Perlman, D. (Eds.). (2006). *The Cambridge handbook of personal relationships*. Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511279898. https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9780511279898_A24806623/preview-9780511279898_A24806623.pdf
- Wahring, I. V., Simpson, J. A., & Van Lange, P. A. M. (2024). Romantic relationships matter more to men than to women. *Behavioral and Brain Sciences*, 1–64. doi: 10.1017/S0140525X24001365
- Walker, S. A., Pinkus, R. T., Olderbak, S., & MacCann, C. (2023). People with higher relationship satisfaction use more humor, valuing, and receptive listening to regulate their partners' emotions. *Current Psychology*, 43(3), 2348–2356. doi: 10.1007/s12144-023-04432-4
- Wei, M., Su, J. C., Carrera, S., Lin, S.-P., & Yi, F. (2013). Suppression and interpersonal harmony: A cross-cultural comparison between Chinese and European Americans. *Journal of Counseling Psychology*, 60(4), 625–633. doi: 10.1037/a0033413
- White VanBoxel, J. M., Miller, D. L., Morgan, P., Iqbal, N., Edwards, C., & Wittenborn, A. K. (2024). Exploring associations among baseline emotion regulation and change in relationship satisfaction among couples in a randomized controlled trial of emotionally focused therapy compared to usual care. *Family Process*, 63(2), 1–18. doi: 10.1111/famp.12972
- White, J. L., & Joyner, K. (2001). Identity and school adjustment: The role of racial identity in African American adolescents' academic achievement. *Journal of Black Psychology*, 27(4), 357–373. doi: 10.1177/0095798401027004004

- Wilson, D. S., Near, D., & Miller, R. R. (1996). Machiavellianism: A synthesis of the evolutionary and psychological literatures. *Psychological Bulletin*, 119(2), 285–299. Doi: 10.1037/0033-2909.119.2.285
- Wiltink, J., Glaesmer, H., Canterino, M., Wölfling, K., Knebel, A., Kessler, H., Brähler, E., & Beutel, M. E. (2011). Regulation of emotions in the community: suppression and reappraisal strategies and its psychometric properties. *Psycho-social medicine*, 8, Doc09. <https://doi.org/10.3205/psm000078>
- Xu, J., Zhang, S., & Chen, H. (2024). Relationship between types of emotion regulation and reflective learning: Based on latent profile analysis. *Learning and Motivation*, 88(4), 102041. doi: 10.1016/j.lmot.2024.102041
- Xu, M., Johnson, L. N., Anderson, S. R., Hunt, Q., Bradford, A. B., Banford Witting, A., Bean, R., & Miller, R. B. (2023). Emotion dysregulation and couple relationship satisfaction of clinical couples: An actor-partner interdependence model. *Family process*, 62(4), 1555–1573. doi: 10.1111/famp.12828
- Yang, M., Deng, X., & An, S. (2021). The relationship between habitual use and real-time emotion regulation strategies in adolescents: Evidence from frontal EEG asymmetry. *Neuropsychologia*, 162, 108056. doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2021.108056
- Yıldırım, A., & Demir, M. (2020). Romantik ilişki doyumu ile duygusal manipölasyon arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Eğitim ve Bilim*, 45(202), 1–16. doi: 10.15390/EB.2020.8801
- Yıldız, Ç. B. (2024). *Relationship satisfaction, relational equity, perceived partner responsiveness and emotion regulation difficulties in emerging adulthood: A dyadic analysis* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 900064).
- Yılmaz, H. (2018). İnsan ilişkilerinde manipölasyon ölçeği. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4). Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mjss/issue/43010/520792>
- Zhang, R., Zhang, C., & Huang, L. (2025). Emotional regulation self-efficacy and impulsivity effects on college students' risk-taking behavior: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 16, 1566618. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1566618
- Zhao, T., Fu, Z., Lian, X., Ye, L., & Huang, W. (2021). Exploring emotion regulation and perceived control as predictors of anxiety and perceived learning in remote learning

during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 675910. doi: 10.3389/fpsyg.2021.675910

Zilcha-Mano, S., & Fisher, H. (2022). Distinct roles of state-like and trait-like patient–therapist alliance in psychotherapy. *Nature Reviews Psychology*, 1(4), 194–210. doi: 10.1038/s44159-022-00029-z

EKLER

Ek-1.İnsan İlişkilerinde Manipölasyon Ölçeği

Aşağıdaki ifadeler “SİZE NE KADAR BENZİYOR?”	Bana Hiç Benzemiyor	Bana Benzemiyor	Emin Değilim	Bana Biraz Benziyor	Bana Tamamen Benziyor
1.Arkadaşlarım bazen öfke ve gazabımdan çekindikleri için isteklerimi yerine getirir					
2. Arkadaşlarıma karşı aşırı fedakâr davranarak istediklerimi elde ettiğim olmuştur.					
3. Arkadaşlarıma söylemem gereken şeylerde gerçeğin bir kısmını saklayarak paylaştığım olmuştur.					
4. Arkadaşlarımdan bir gerçeği saklamak için dikkatlerini başka konulara çekmekte iyiyimdir.					
5. Arkadaşlarımdan gerçek özelliklerimi saklamakta başarılıyım.					
6. Arkadaşlarımı genellikle düşük özgüvenli insanlardan seçerim.					
7. Arkadaşlarımdan hassas yönlerini keşfetmekte ustayım.					
8. Bana karşı aşırı fedakâr arkadaşlarımı daha çok seviyorum.					
9. Bazen amacıma ulaşmak için bağırıp çağırdığım ve çevremdekileri tehdit ettiğim olmuştur.					
10. Bazen arkadaşlarımı aşağılayarak ve küçük düşürerek de istediğim yöne sevk edebilirim.					
11. Bazen başkalarına zarar verebilecek kadar acımasız davranabiliyorum.					
12. Bir arkadaşım bana duygusal olarak ne kadar bağımlıysa o kadar fazla kıymet veririm.					
13. Bir isteğimi alışılmadık, sıra dışı bir şekilde ifade ederek amacıma ulaştığım olmuştur.					

14. Bir konuşma beni rahatsız etmeye başladığında konuyu değiştirmekte iyiyimdir.					
15. Bir sözü ya da davranışı insanların karşısında çok sık tekrarlayarak onları ikna ettiğim olmuştur.					
16. Çoğu zaman gerçek niyetimi arkadaşlarımdan saklarım.					
17. Duygu sömürüsü yapmayı severim.					
18. Haksız olduğum zamanlarda da üste çıkmayı becerebilirim.					
19. Hayır demeyi beceremeyen insanlarla birlikte olmak hoşuma gidiyor.					
20. İnsanlara küserek onlardan istediklerimi elde etme yöntemini kullanırım.					
21. İnsanlara, onların görmek istedikleri kişi gibi davranmayı iyi bilirim.					
22. İnsanların bana verdikleri değerden yararlanarak çıkar sağladığım olmuştur.					
23. İnsanların duygusal olarak hassas oldukları noktaları isteklerimi kabul ettirmek için kullanırım.					
24. İnsanların egolarını okşamak onlar üzerinde etkili olmak için işe yarar.					
25. İnsanların en çok arzuladığı şeyleri bilmek onları yönetmek için kullandığım etkili bir yoldur.					
26. İnsanların zayıf taraflarını keşfetmekte iyiyimdir.					
27. İstedigimi elde etmek için karşımdakini bencillik ya da ilgisizlikle suçladığım olmuştur.					
28. İşime gelmeyen şeyleri görmemezlikten gelmek kullandığım bir yöntemdir.					
29. Kelime oyunları yaparak kafaları karıştırmakta iyiyimdir.					
30. Kendime acındırarak da amacıma ulaştığım olmuştur.					
31. Kontrolü bana bırakan arkadaşları daha çok tercih ediyorum.					

32. Konuşmak istemediğim şeyler olduğunda kaçamak ve alakasız cevaplar veririm.					
33. Mağdur edilmiş, kurban rolünü oynayarakda amacıma ulaşabilirim.					
34.Saklamak istediğim bir şey olduğunda laf kalabalığı yaparak konuyu başka yönlere çekmekte iyiyimdir.					
35. Sevgi ve ilgimi keserek de insanları bir şeye ikna etme yolunu kullanabilirim.					
36. Üzgün olmadığım zamanlarda üzülmüş gibi davrandığım olmuştur.					
37. Yalan söyleyeceksem, önce küçük doğruları itiraf ederek işe başlarım.					
38. Yanlış bir şey yaptığımda ısrarla inkar ederek sorunu çözebilirim.					
39. Yaptığım davranışlara bahane ve sebep bulmakta ustayımdır.					

EK-2 Duygu Düzenleme Anketi

Size duygusal yaşamınızla özellikle de duygularınızı nasıl kontrol ettiğiniz (yani düzenlediğiniz ve yönettiğiniz) ile ilgili sorular sormak istiyoruz. Aşağıdaki sorular duygusal yaşantınızın iki farklı yönünü kapsamaktadır. Birisi duygusal deneyiminiz ya da içinizde ne hissettiğinizdir. Diğer duygusal ifadeniz ya da konuşma, el kol hareketleri yapma ve davranma şeklinizde duygularınızı nasıl gösterdiğinizdir. Aşağıdaki soruların bazıları size benzer görünebilir fakat önemli açılardan farklıdırlar. Her bir madde için, lütfen aşağıdaki ölçeği kullanarak cevap veriniz. Her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle			Karasızım			Kesinlikle
aynı fikirde değilim						aynı fikirdeyim

1.Daha olumlu duygular hissetmek istediğimde (keyif veya eğlence gibi) düşündüğüm şeyi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
2.Duygularımı kendime saklarım.	1	2	3	4	5	6	7
3.Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde (üzüntü ve öfke gibi) düşünüyordüğüm şeyi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
4.Olumlu duygular hissettiğimde onları ifade etmemeye özen gösteririm.	1	2	3	4	5	6	7
5.Stresli bir durumla karşılaştığımda sakin kalmama yardım edecek biçimde düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Duygularımı onları açıklamayarak kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
7.Daha fazla olumlu duygu hissetmek istediğimde, içinde bulunduğum durum hakkındaki düşünme biçimimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
8.Duygularımı içinde bulunduğum durumla ilgili düşünme biçimimi değiştirerek kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
9.Olumsuz duygular hissediyorsam kesinlikle onları ifade etmem.	1	2	3	4	5	6	7
10.Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde durumla ilgili düşünme biçimimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7

EK-3 İlişki Değerlendirme Ölçeği

Aşağıdaki sorulara 1’den (en düşük) 7’ye (en yüksek) kadar kaç puan verirsiniz işaretleyiniz.

	Düşük					Yüksek	
	1	2	3	4	5	6	7
1. Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?							
2. Genel olarak ilişkiniz sizin ne kadar doyurucu?							
3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?							
4. Ne kadar sıklıkla “keşke bu ilişkiye hiç girmeseydim” diyorsunuz?							
5. İlişkiniz ilişkiye başlarken sahip olduğunuz beklentileri ne ölçüde karşılıyor?							
6. Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz?							
7. İlişkinizde ne kadar probleminiz var?							

Ek 4. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar,

Bu çalışma, Romantik İlişkilerde Bireylerin Manipüle Etme Eğilimleri ve Duygu Düzenleme Becerilerinin İlişki Doyumu Açısından İncelenmesi amacıyla yapılmaktadır. Araştırmada sizden tahminen 5 dakikanızı ayırmanız istenmektedir. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Katılımlarınız için teşekkür ederim.

Şeymanur DEMİR

Cinsiyet:	Yaş:	Romantik İlişki Süresi
() Kadın () Erkek	() 18-22 arası () 23-27 arası	() 0-1 yıl () 1-3 yıl () 3 yıl ve üzeri

Ek 5. Etik Kurul Onay Belgesi

	T.C. SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ Etik Kurulu	
Sayı : E-61923333-050.99-308378 Konu : 25/01 Şeymanur DEMİR		23.11.2023
Sayın Şeymanur DEMİR		
İlgi : 17.11.2023 tarihli ve E--000-0 sayılı yazınız.		
Üniversitemiz Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik Kurulu'nun 22.11.2023 tarihli ve 25 sayılı toplantısında alınan "01" nolu karar ile Şeymanur DEMİR'in başvurusu uygun görülmüş ve karar örneği ekte sunulmuştur.		
Bilgilerinizi rica ederim.		
Prof. Dr. Murat İSKENDER Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik Kurulu Başkanı		
Ek: Karar Yazısı (1 Sayfa)		
Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.		
Doğrulama Kodu :BSRKY4381U Pin Kodu :13552 Belge Takip Adresi : https://turkiye.gov.tr/ebd/ek-5783&eD=BSRKY4381U&eS=308378		
Adres:Esentepe Kampüsü 54187 Serdivan SAKARYA / KEP Adresi: sakaryauniversitesi@hs01.kep.tr Telefon No:0264 295 50 00 Faks No:0264 295 50 31 e-Posta:ozelkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ:www.sakarya.edu.tr		Bilgi için: Hanife Babacan Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu
		

Ek 6. Ölçek Formları İçin Alınan İzinler

1. İnsan İlişkileri Manipülasyon Ölçeği

25 Eki 2023 22:13



Sn. Şeymanur Demir;

İnsan İlişkileri Manipülasyon Ölçeğinin araştırmanız için uygun olduğunu düşünüyorum. Buna rağmen Ölçeğin maddelerini ve alt boyutlarını inceleyerek son kararı danışmanınızla birlikte vermenizi öneririm.

Ölçeğin tüm psikometrik özellikleri, maddeler, puanlama ve alt boyut bilgilerini ilgili makalede bulabilirsiniz.

Bilimsel araştırma yöntem ve etiğine uyarak adı geçen ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.
Prof.Dr. Hasan YILMAZ

2. Duygu Düzenleme Anketi

31 Ekim Sal 08:52 (11 gün önce)



Merhaba Şeymanur, ölçeği ekte yolluyorum, psikometrik çalışmalarına ilgili makaleden ulaşabilirsin. İyi çalışmalar.

On Mon, Oct 30, 2023 at 11:27 AM ŞEYMANUR DEMİR

wrote:

Merhaba hocam,

Ben Şeymanur DEMİR. Sakarya Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek Lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans tezimde kullanmak amacıyla Duygu Düzenleme Ölçeğini kullanabilmek için izin istiyorum. Ölçeği ve puanlamasına ilişkin bilgileri iletirseniz çok sevinirim. Şimdiden teşekkür ederim.

İyi Günler.

3. İlişki Değerlendirme Ölçeği

İlişki Doyum Ölçeği Kullanım İzni

Harici

Gelen Kutusu x



08:26 (1 saat önce)



Merhaba hocam, ben Şeymanur DEMİR. Sakarya Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek Lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans tezimde kullanmak amacıyla

10:14 (0 dakika önce)



Merhaba,

Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçek ve ilgili bilgiler ekteki master tezimde.

İyi dileklerle