

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ROMANTİK İLİŞKİSİ OLAN BİREYLERDE İLİŞKİ
DOYUM DÜZEYİNİN ÖZ ANLAYIŞ VE DUYGUSAL
MANİPÜLASYON DEĞİŞKENLERİNE GÖRE
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kübra ŞAHİN KAYITMAZ

İstanbul
Haziran-2024

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ROMANTİK İLİŞKİSİ OLAN BİREYLERDE İLİŞKİ DOYUM
DÜZEYİNİN ÖZ ANLAYIŞ VE DUYGUSAL MANİPÜLASYON
DEĞİŞKENLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kübra ŞAHİN KAYITMAZ

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

İstanbul
Haziran-2024

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

Üye:

Üye:

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Romantik İlişkisi Olan Bireylerde İlişki Doyum Düzeyinin Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Değişkenlerine Göre İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Kübra ŞAHİN KAYITMAZ

ÖN SÖZ

Tez sürecim boyunca desteğini esirgemeyen, kıymetli bilgilerini paylaşarak yol gösteren çok değerli danışman hocam Doçent Dr. Durmuş ÜMMET' e,

Tüm hayatım boyunca daima yanımda olan, yaşadığım zorluklar karşısında bana destek olan ve şefkatle sarıp sarmalayan biricik aileme,

Son olarak sabrı, anlayışı ve sevgisiyle bana güç veren, varlığı için derin bir minnet duyduğum sevgili eşim Mehdi KAYITMAZ'a

Sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Kübra ŞAHİN KAYITMAZ

Mayıs-2024

ÖZET

ROMANTİK İLİŞKİSİ OLAN BİREYLERDE İLİŞKİ DOYUM DÜZEYİNİN ÖZ ANLAYIŞ VE DUYGUSAL MANİPÜLASYON DEĞİŞKENLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

Kübra ŞAHİN KAYITMAZ

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

Haziran, 2024 – 82 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, romantik ilişkisi olan bireylerde ilişki doyum düzeyinin öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenlerine göre incelenmesidir. Bu bağlamda, araştırmanın kapsamını belirlemek amacıyla romantik ilişkilerin dinamiklerini ve bireylerin bu ilişkilerdeki deneyimlerini anlamaya yönelik bir çalışma yürütülmüştür. Araştırma evreninin romantik ilişkisi bulunan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örneklem grubuysa evren içerisinden rastlantısal şekilde ve kolay örnekleme yöntemiyle seçilen ve araştırmaya katılmak için gönüllü olan 400 bireyden meydana gelmektedir. Araştırma verileri; Kişisel Bilgi Formu, İlişki Doyum Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Duygusal Manipülasyon Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma verilerinin analiz sürecinde, veriler normallik varsayımını karşıladığı için bağımsız gruplar t testi, ANOVA, pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi gibi parametrik yöntemler kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyum düzeylerinin medeni durum, çalışma durumu, yaş grubu, eğitim düzeyi, ekonomik düzey, doğum sırası ve ilişki süresi; öz anlayış düzeyinin ekonomik düzey; duygusal manipülasyon düzeyinin ise cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, yaş grubu ve ekonomik düzeye göre anlamlı fark gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Ek olarak, romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyum düzeylerinin cinsiyet; öz anlayış düzeyinin cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, yaş grubu, eğitim düzeyi, doğum sırası ve ilişki süresi; duygusal manipülasyon düzeyinin ise eğitim durumu, doğum sırası ve ilişki süresine göre anlamlı fark göstermediği sonucu elde edilmiştir. Ayrıca,

romantik ilişkisi olan bireylerde ilişki doyum düzeyinin öz anlayış değişkeniyle pozitif yönde; duygusal manipölasyon değişkeniyle de negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Son olarak, hem öz anlayış düzeyinin hem de duygusal manipölasyon değişkeninin ilişki doyum düzeyini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişki, İlişki Doyumu, Öz Anlayış, Duygusal Manipölasyon.



ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE LEVEL OF RELATIONSHIP SATISFACTION IN INDIVIDUALS WITH ROMANTIC RELATIONSHIPS ACCORDING TO SELF-COMPASSION AND EMOTIONAL MANIPULATION VARIABLES

Kübra ŞAHİN KAYITMAZ

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Durmuş ÜMMET

June, 2024 – 82 Pages

The purpose of this research is to examine the relationship satisfaction level of individuals in romantic relationships according to self-understanding and emotional manipulation variables. In this context, a study was conducted to understand the dynamics of romantic relationships and individuals' experiences in these relationships in order to determine the scope of the research. The research population consists of adult individuals who are in romantic relationships. The sample group consists of 400 individuals who were randomly selected from the population by easy sampling method and volunteered to participate in the research. Research data; It was collected with the Personal Information Form, Relationship Satisfaction Scale, Self-Compassion Scale and Emotional Manipulation Scale. In the analysis process of the research data, parametric methods such as independent groups t test, ANOVA, Pearson correlation analysis and multiple regression analysis were used because the data met the assumption of normality.

As a result of the research, it was determined that the relationship satisfaction levels of individuals in romantic relationships are affected by marital status, employment status, age group, education level, economic level, birth order and relationship duration; economic level of self-understanding; It was concluded that the level of emotional manipulation showed a significant difference according to gender, marital status, working status, age group and economic level. Additionally, the relationship satisfaction levels of individuals in romantic relationships are affected by gender;

The level of self-understanding depends on gender, marital status, employment status, age group, education level, birth order and relationship duration; It was concluded that the level of emotional manipulation did not show a significant difference according to educational status, birth order and relationship duration. Additionally, in individuals with romantic relationships, the relationship satisfaction level is positively related to the self-compassion variable; It was also found to have a negative significant relationship with the emotional manipulation variable. Finally, it was concluded that both the level of self-understanding and the emotional manipulation variable predicted the level of relationship satisfaction.

Keywords: Romantic Relationship, Relationship Satisfaction, Self-Compassion, Emotional Manipulation.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xii
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Önem	3
1.3. Hipotezler	4
1.4. Sınırlılıklar	4
1.5. Sayıtlar	4
1.6. Tanımlar	5
İKİNCİ BÖLÜM	6
KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. İlişki Doyumu	6
2.1.1. Romantik İlişki Kavramı	6
2.1.2. İlişki Doyumu	7
2.1.3. İlişki Doyumu İle İlgili Araştırmalar	10
2.2. Öz Anlayış.....	11
2.2.1. Öz Anlayış Kavramı	11
2.2.2. Öz Anlayış Kavramının Bileşenleri.....	13

2.2.2.1. Öz Sevecenlik.....	16
2.2.2.2. Paylaşım Bilinci	18
2.2.2.3. Bilinç	19
2.2.3. Öz Anlayış İle İlgili Araştırmalar	15
2.3. Duygusal Manipülasyon	16
2.3.1. Manipülasyon	16
2.3.2. Manipülasyonun Özellikleri	18
2.3.3. Duygusal Manipülasyon	19
2.3.4. Duygusal Manipülasyon İle İlgili Araştırmalar	22
2.4. İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon ile İlgili Araştırmalar .	23
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	24
ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....	24
3.1. Araştırmanın Modeli	24
3.2. Evren ve Örneklem	24
3.3. Veri Toplama Araçları	25
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	28
3.3.2. İlişki Doyum Ölçeği	28
3.3.3. Öz Anlayış Ölçeği	29
3.3.4. Duygusal Manipülasyon Ölçeği	29
3.4. Verilerin Analizi.....	30
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	32
ARAŞTIRMA BULGULARI.....	32
4.1. Tanımlayıcı Bulgular	32

4.2. İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde Fark Analizlerine Yönelik Bulgular	32
4.3. İlişki Doyum Düzeyinin Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Değişkenlerine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	51
BEŞİNCİ BÖLÜM	53
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	53
5.1. Sonuç.....	53
5.1.1. İlişki Doyumuna Dair Sonuçlar.....	53
5.1.2. Öz Anlayış Düzeyine Dair Sonuçlar	55
5.1.3. Duygusal Manipülasyon Düzeyine Dair Sonuçlar	55
5.1.4. İlişki Doyumunun Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Değişkenlerine Göre İncelenmesine Dair Sonuçlar.....	56
5.2. Tartışma.....	57
5.2.1. İlişki Doyumunun Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması	57
5.2.2. Öz Anlayış Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması.....	59
5.2.3. Duygusal Manipülasyon Düzeyinin Demografik Değişkenler Kapsamında Tartışılması	61
5.2.4. İlişki Doyumunun Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Değişkenlerine Göre İncelenmesine Dair Sonuçların Tartışılması	62
5.3. Öneriler	64
5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	64
5.3.2. Alan Çalışanlarına Yönelik Öneriler.....	65
KAYNAKÇA	66
EKLER.....	74
Ek-1: Katılımcı Onam Formu	74

Ek-2: Kişisel Bilgi Formu.....	75
Ek-3: İlişki Doyum Ölçeği.....	76
Ek-4: Öz Anlayış Ölçeği.....	77
Ek-5: Duygusal Manipülasyon Ölçeği.....	78
Ek-6: Ölçek Kullanım İzinleri.....	79
ÖZGEÇMİŞ.....	82



TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Romantik İlişkisi Olan Bireylerde Cinsiyet Bilgisi (n=400)	25
Tablo 3.2: Romantik İlişkisi Olan Bireylerde Medeni Durum Bilgisi (n=400)	25
Tablo 3.3: Romantik İlişkisi Olan Bireylerde Çalışma Durumu Bilgisi (n=400)	25
Tablo 3.4: Romantik İlişkisi Olan Bireylerde Yaş Grubu Bilgisi (n=400).....	26
Tablo 3.5: Romantik İlişkisi Olan Bireylerde Eğitim Durumu Bilgisi (n=400)	26
Tablo 3.6: Romantik İlişkisi Olan Bireylerde Algılanan Ekonomik Düzey Bilgisi (n=400).	27
Tablo 3.7: Romantik İlişkisi Olan Bireylerde Doğum Sırası Bilgisi (n=400)	27
Tablo 3.8: Romantik İlişkisi Olan Bireylerde İlişki Süresi Bilgisi (n=400).....	28
Tablo 3.9: İlişki Doyum Ölçeği'nin Güvenirlik Değerleri	29
Tablo 3.10: Öz Anlayış Ölçeği'nin Güvenirlik Değerleri	29
Tablo 3.11: Duygusal Manipülasyon Ölçeği'nin Güvenirlik Değerleri	30
Tablo 3.12: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerine Ait Normallik Değerleri	31
Tablo 4.1: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerine Ait Tanımlayıcı Bulgular.....	32
Tablo 4.2: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde Cinsiyete Göre Karşılaştırma	33
Tablo 4.3: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde Medeni Duruma Göre Karşılaştırma.....	34
Tablo 4.4: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırma.....	35
Tablo 4.5: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde Yaş Grubuna Göre Karşılaştırma	36
Tablo 4.6: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde Yaş Grubuna Göre İzleme Testi	38

Tablo 4.7: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırma.....	40
Tablo 4.8: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde Eğitim Durumuna Göre İzleme Testi.....	42
Tablo 4.9: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde Algılanan Ekonomik Düzeye Göre Karşılaştırma.....	43
Tablo 4.10: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde Algılanan Ekonomik Düzeye Göre İzleme Testi	45
Tablo 4.11: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde Doğum Sırasına Göre Karşılaştırma	46
Tablo 4.12: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde Doğum Sırasına Göre İzleme Testi	47
Tablo 4.13: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde İlişki Süresine Göre Karşılaştırma.....	48
Tablo 4.14: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde İlişki Süresine Göre Post-hoc Analizi	50
Tablo 4.15: Romantik İlişkisi Olan Bireylerde İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Arasındaki İlişki.....	51
Tablo 4.16: Romantik İlişkisi Olan Bireylerde Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Değişkenlerinin İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi	52

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde, romantik ilişkisi olan bireylerde ilişki doyum düzeyinin öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenlerine göre değerlendirilmesine ilişkin giriş bilgileri verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Romantik ilişkilerde doyum, partnerler arasındaki duygusal ve fiziksel tatminin sağlanması anlamına gelir. Bu doyum, ilişkinin sağlıklı bir şekilde devam etmesi için oldukça önemlidir. Romantik ilişkilerde doyumun sağlanması, partnerlerin birbirlerine duydukları sevgi, saygı ve anlayışla doğrudan ilişkilidir (Kail ve Cavanuagh, 2015: 15). İlişki doyumunu, partnerlerin birbirlerine karşı duydukları tatmin olma hissi olarak tanımlanabilir. Bu tatmin olma hissi, ilişkinin güçlenmesine ve devam etmesine yardımcı olur. Romantik ilişkilerde doyumun sağlanması için ise bazı faktörler oldukça önemlidir. İletişim, romantik ilişkilerde doyumun temel unsurlarından biridir. Partnerler arasındaki açık ve sağlıklı iletişim, duygusal bağın güçlenmesine ve doyuma ulaşılmasına yardımcı olmaktadır (Fincham, Beach, 2006: 582; Toba, 2010: 19). Sağlıklı bir ilişkide doyumun sağlanabilmesi için önemli olan faktörlerden biri ise bireylerin kendileriyle ilgili güçlü bir öz anlayışa sahip olmalarıdır.

Öz anlayış, bireyin kendini, yeteneklerini, değerlerini ve sınırlarını anlama ve kabul etme sürecidir. Bu kavram, bireyin kendi iç dünyasını derinlemesine keşfetmesini ve bu sayede daha sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlar. Öz anlayış, kişinin duygusal zekasını geliştirmesine ve kendini gerçekleştirme sürecine yardımcı olmaktadır (Neff, 2004: 27). Bu kavram, bireyin kendi düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını anlama sürecidir. Bu süreç, kişinin kendi iç dünyasını keşfetmesine ve bu sayede daha sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olmaktadır. Kurulan bu sağlıklı ilişkilerin de bireylerin ilişki doyum düzeyine olumlu şekilde yansımaları düşünülmektedir (Peker, 2017: 19). Bireyin kendi duyguları ve yaşam zorluklarıyla ilgili olarak anlayışlı ve kabullenici olmasını sağlayan öz anlayış ilişkilerde sağlıklı bir doyum elde etmeyi kolaylaştırır. İlişkilerden alınan doyum düzeyini etkileyen bir diğer faktör ise bireylerin sistematik olarak maruz kaldıkları manipülasyon olabilir..

Duygusal manipölasyon, ilişkide güvensizlik, kaygı ve stres yaratabilir. Manipöle edilen kişi, sürekli olarak kendini sorgulayabilir, kendi duygularına güvenmekte zorlanabilir ve kendi ihtiyaçlarını ihmal edebilir. Eşlerin birbirlerine saygı göstermelerini ve karşı tarafın duygusal ihtiyaçlarını anlamalarını güçleştirmektedir. Manipölatif davranışları tanımak ve buna karşı koymak, ilişkide sağlıklı bir güç dengesi oluşturabilir. Bu bağlamda romantik ilişkilerdeki duygusal manipölasyon, ilişkide güç dengesini bozan ve karşı tarafın duygusal refahını olumsuz etkileyen bir durumdur. Sağlıklı iletişim ve sınırlar koymak, bu tür manipölasyondan korunmada önemlidir. Her iki partnerin de birbirlerine saygı göstermesi ve karşı tarafın duygusal ihtiyaçlarını anlaması, sağlıklı bir ilişkinin temelini oluşturmaktadır (Chapaux-Morelli ve Couderc, 2020: 24).

İlişi doyumunu, öz anlayış ve duygusal manipölasyon hakkında yürütölen araştırmalardan hareketle, bu üç değişkenin birbirleri ile ilişkili olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda yapılan bu çalışma, romantik ilişkisi olan bireylerde ilişi doyumunun öz anlayış ve duygusal manipölasyon değişkenlerine göre incelenmesini amaçlamaktadır. Bu eksende, ilişi doyumuna yön veren değişkenler hakkında literatürde yer alan sonuçlara katkıda bulunulacağı tahmin edilmektedir. Bu bağlamda, çalışmada yanıt aranan problemler şunlardır:

1. Romantik ilişkisi olan bireylerde ilişi doyum düzeyi, demografik değişkenler (cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, yaş grubu, eğitim durumu, ekonomik düzey, doğum sırası ve ilişi süresi) bağlamında anlamlı fark oluşturmakta mıdır?
2. Romantik ilişkisi olan bireylerde öz anlayış düzeyi, demografik değişkenler (cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, yaş grubu, eğitim durumu, ekonomik düzey, doğum sırası ve ilişi süresi) bağlamında anlamlı fark oluşturmakta mıdır?
3. Romantik ilişkisi olan bireylerde duygusal manipölasyon düzeyi, demografik değişkenler (cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, yaş grubu, eğitim durumu, ekonomik düzey, doğum sırası ve ilişi süresi) bağlamında anlamlı fark oluşturmakta mıdır?

4. Romantik ilişkisi olan bireylerde ilişki doyumunun öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenleriyle anlamlı ilişkisi var mıdır?
5. Romantik ilişkisi olan bireylerde öz anlayış ve duygusal manipülasyon düzeyi ilişki doyumunu yordamakta mıdır?

1.2. Önem

Evli çiftlerin boşanmasında rol oynayan pek çok sebep bulunmaktadır. En temel haliyle, bireyler arasındaki romantik ilişki doyumunun azalması evlilerin boşanmasına ya da flört durumundaki bireylerin ayrılmasına zemin hazırlamaktadır (Terzi ve Özbay, 2016: 13). TÜİK verilerine göre, son 25 yılda Türkiye'deki boşanma oranları lineer biçimde yükselmektedir. Buna göre, 2001 yılında %1,41 olan boşanma oranı 2023 yılında %2,01 şeklindedir (TÜİK, 2023). Bireylerin ilişki doyumlarının azalmasında başta kendilerini tanımamaları ve bir ilişkiden neler beklediklerini belirlememeleri yatmaktadır. Dolayısıyla, öz anlayış düzeyi düşük olan kimselerin romantik bir ilişkiden gerektiği kadar doyum alamamalarına sebebiyet vermektedir (Atlı, 2019: 22). Ayrıca, çiftlerin birbirleri üzerinde manipülatif davranışları da aralarında oluşan sevgi bağına zarar vermekte ve ilişki doyumunu düşürmektedir (Kaya, 2021: 20). Bu çalışma temelinde de, bu noktadan yola çıkarak romantik ilişkisi olan bireylerde ilişki doyumu, öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenlerini inceleyip literatüre çeşitli sonuçlar kazandırması açısından önem arz etmektedir.

Bu araştırmada romantik ilişkisi olan bireylerde ilişki doyumunun öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenlerine göre incelenmesini amaçlamaktadır. Hawkins'un (1968) tanımına göre romantik ilişki doyumu, bireyin ilişkiye yönelik mutluluk, memnuniyet ve tatmin duygularını kişisel bir değerlendirmeye ifade ettiği bir kavramdır. Öz anlayış ile duygusal manipülasyon arasındaki ilişkinin, romantik ilişkilerdeki doyum düzeyini etkilediği kabul edildiğinde akademisyenler ve ruh sağlığı uzmanlarının sunacakları psikolojik destek, bireylerin ilişkideki memnuniyet ve takdir duygularını artırmak adına önemli bir rol oynayacağı düşünülmektedir. Yapılacak önleyici çalışmaların bireylerin ruh sağlığına ve aile yaşantısına olumlu yönde etki etmesi beklenmektedir.

Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde, romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyum düzeyinin öz anlayış ve duygusal manipölasyon değişkenlerine göre inceleyen bir çalışmanın doğrudan literatürde yer almadığı belirlenmiştir. Ancak bazı araştırmalar konuları itibariyle doğrudan olmasa da dolaylı olarak bu araştırma ile örtüşmektedir. Örneğin; Birni (2021) tarafından yürütölen araştırmada, evli bireylerde ilişki doyumunu ve öz anlayış arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca, Ertürk (2022)'ün araştırmasında ise ilişki doyumunu ve duygusal manipölasyon arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Ancak literatürde öz anlayış ile duygusal manipölasyon düzeyi arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bir çalışma halihazırda tespit edilememiştir. Bu doğrultuda, literatürün genel olarak romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyum düzeyinin öz anlayış ve duygusal manipölasyon değişkenlerine göre incelenmesinde boşluklar içerdđi söylenebilir. Bu araştırmanın elde ettiği sonuçlar da ilgili boşlukları doldurması sebebiyle önemlidir.

1.3. Hipotezler

Bu araştırmanın temel amacı, romantik ilişkisi olan bireylerde ilişki doyumunun öz anlayış ve duygusal manipölasyon değişkenleri kapsamında incelenmesidir. Buradan hareketle, araştırmada sınanan hipotezler şöyledir:

H₁: Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyumunu, öz anlayış ve duygusal manipölasyon değişkenleriyle anlamlı düzeyde ilişkilidir.

H₂: Romantik ilişkisi olan bireylerin öz anlayış ve duygusal manipölasyon değişkenleri ilişki doyumunu üzerinde yordayıcı etkiye sahiptir.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırma;

1. İstanbul ili Küçükçekmece ilçesinde en az 6 aydır romantik ilişkisi olan bireyler evreniyle,
2. İlişki doyumunu, öz anlayış ve duygusal manipölasyon değişkenleriyle sınırlıdır.

1.5. Sayılılar

Bu araştırmada;

1. Romantik ilişkisi olan bireylerin ölçek maddelerine samimi cevaplar verdiği,
2. Örneklem grubunda yer alan bireyleri evreni yeterince temsil edebildiği,
3. Ulaşılan sonuçlarının genellenebileceği varsayılmıştır.

1.6. Tanımlar

İlişki Doyumu: Bir romantik ilişkinin karşılıklı olarak sürdürülebilmesi için şart olan ve partnerlerin deneyimledikleri ilişkiden aldıkları haz olarak ifade edilebilir (Morelli, 2015: 152).

Öz Anlayış: Bireyin kendi düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını anlama sürecidir. Bu süreç, kişinin kendi iç dünyasını keşfetmesine ve bu sayede daha sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olmaktadır (Peker, 2017: 19).

Duygusal Manipülasyon: İnsanların ileri düzeydeki becerileri kullanarak başkalarının duygularını ve davranışlarını kendi çıkarları doğrultusunda manipüle etmeleridir (Austin vd., 2007: 181).

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde, romantik ilişkisi olan bireylerde ilişki doyumu düzeyinin öz anlayış ile duygusal manipülasyon değişkenlerine göre değerlendirilmesini konu edinen bu araştırmanın literatür bilgisi paylaşılmıştır.

2.1. İlişki Doyumu

Bu başlık altında romantik ilişki ve ilişki doyumu kavramları yerli ve yabancı kaynaklardan hareketle tanıtılmıştır.

2.1.1. Romantik İlişki Kavramı

Romantik ilişki kavramı, insanların duygusal ve fiziksel olarak birbirlerine bağlandığı, sevgi, tutku ve saygı temelinde şekillenen bir ilişki türüdür (Ezer, 2017: 8). Romantik ilişkiler genellikle partnerler arasında derin bir bağ ve anlayışın olduğu, duygusal destek ve paylaşımın ön planda olduğu ilişkilere (Terzi ve Özbay, 2016: 13). Romantizm, genellikle sevgi, tutku, romantik jestler, duygusal bağlılık ve özveri gibi unsurları içeren bir duygusal durumu ifade eder (Morelli, 2015: 152). Dolayısıyla, romantik ilişkilerin pek çok dinamikten meydana geldiği ve bireylerin duygusal olarak sevme ve sevilme ihtiyaçlarını karşılama noktasında onlara fayda sağladığı ilişkiler olduğu söylenebilir.

Romantik ilişkilerde partnerler arasındaki iletişim oldukça önemlidir. Sağlıklı bir romantik ilişki, açık iletişim, anlayışlı dinleme ve karşılıklı saygı temelinde kurulmalıdır. Partnerler arasında duygusal ihtiyaçların karşılanması, birbirini destekleme ve anlayış gösterme de romantik ilişkilerin temel unsurları arasındadır. Romantik ilişkilerde duygusal bağlılık ve güven de oldukça önemlidir (Hess vd., 2007: 30). Partnerler arasındaki güven duygusu, ilişkinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesini sağlar. Bu güven duygusu, partnerlerin birbirlerine karşı açık olmalarını, duygusal olarak destek olmalarını ve birbirlerine saygı göstermelerini sağlamaktadır (Collins, 2003: 11).

Romantik ilişkilerin yapısında pek çok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerin başında da tutku yer almaktadır. İlişkilerde partnerler arasındaki tutku da oldukça önemlidir. Tutku, romantik ilişkilerin canlı ve heyecanlı olmasını sağlar. Partnerler arasındaki

fiziksel çekim, romantizm ve heyecan, ilişkinin dinamik ve enerjik olmasını sağlamaktadır (Eryılmaz ve Atak, 2009: 32). Romantik ilişkilerde paylaşım da büyük bir öneme sahiptir. Partnerler arasında duygusal ve fiziksel olarak paylaşım, ilişkinin derinleşmesini sağlamaktadır. Ortak hobiler, ilgi alanları ve deneyimler paylaşılarak romantik ilişkinin daha da güçlenmesi mümkün olabilir. Bahsedilen insan ilişkileri arasında romantik ilişkilerin özel bir anlamı vardır (Santrock, 2011: 14).

Romantik ilişkiler, insanların mevcut romantik ilişkilerinde duygu, düşünce ve davranışlarını etkileyen bağlanma deneyimlerine dayalıdır (Yavuzer, 2017: 278). Dolayısıyla mevcut durum romantik ilişkilerin gelişim dönemleri bağlamında incelenmesini gerektirmektedir. Romantik bir ilişkinin en önemli aşamalarından biri, gelişimin ilk aşaması olan "güven ve güvensizliğin temel aşaması"dır. Temel güvene karşı güvensizlik, çocukların tamamen dış çevreye bağımlı oldukları aşamadır (Fincham, 2003: 582).

Romantik ilişkilerin ön plana çıktığı bir diğer dönem ise "yetişkinlik" dönemidir. Bu dönemde romantik ilişkiler psikososyal uyumun olumlu bir yordayıcısı olarak ortaya çıkar ve yetişkinliğe geçişte önemli bir gelişimsel görevdir (Furman, vd., 2009: 80). Yerleşik romantik ilişkiler, gelişmekte olan yetişkinlerin kimliklerini geliştirip güçlendirmelerine ve mutluluklarını artırmalarına olanak tanımaktadır (Terzi ve Özbay, 2016: 13). Bu süreçte, romantik ilişkilerin oluşumu ve sürdürülmesi, bireylerin kendilerini tanıma ve algılama becerileriyle yakından ilişkili olduğu söylenebilir.

Beliren yetişkinlikte romantik ilişki oluşumunda kendini tanıma ve algılamanın, sözel ifadenin ve bilişsel yakınlığın önemli olduğu ileri sürülmektedir (Ezer, 2017: 14). Bu süreçte, ilişki dinamikleri, sorumluluklar, duygusal ve cinsel yakınlık dahil olmak üzere büyük ölçüde değişebilir. Bu farklılıklar romantik bir ilişkinin sürmesini sağlayabildiği gibi, romantik bir ilişkinin de bitmesine neden olabilir (Roberson vd., 2017: 34).

2.1.2. İlişki Doyumu

İlişki kavramı, bireyler arasındaki bağlantıyı ifade etmektedir. Bu bağlantı, aile içinde, arkadaşlar arasında, iş ortamında veya romantik ilişkilerde olabilir. İnsanlar arasındaki ilişkiler, iletişim, etkileşim, duygusal bağ ve karşılıklı beklentileri

içermektedir (Fincham ve Beach, 2006: 583). İlişkiler, insanların sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olmaktadır. Sağlıklı ilişkiler, bireyler arasında güven, saygı, anlayış ve destek oluşturmaktadır (Morelli, 2015: 152).

İlişkilerde yaşanan çatışmalar ve zorluklar da vardır. İletişim eksikliği, çatışma çözme becerilerinin yetersizliği, duygusal kopukluk gibi faktörler ilişkileri olumsuz etkileyebilir. İlişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için empati, anlayış, sabır ve özveri gereklidir. İletişim becerilerinin geliştirilmesi, duyguların ifade edilmesi ve karşılıklı olarak anlaşmaya varılması ilişkilerin daha sağlam temellere oturmasını sağlamaktadır (Moss ve Schwebell, 1993: 33).

Romantik ilişkilerde doyum, partnerler arasındaki duygusal ve fiziksel tatminin sağlanması anlamına gelir. Bu doyum, ilişkinin sağlıklı bir şekilde devam etmesi için oldukça önemlidir. Romantik ilişkilerde doyumun sağlanması, partnerlerin birbirlerine duydukları sevgi, saygı ve anlayışla doğrudan ilişkilidir (Kail ve Cavanuagh, 2015: 15). Doyum, partnerlerin birbirlerine karşı duydukları tatmin olma hissi olarak tanımlanabilir. Bu tatmin olma hissi, ilişkinin güçlenmesine ve devam etmesine yardımcı olur. Romantik ilişkilerde doyumun sağlanması için ise bazı faktörler oldukça önemlidir (Ezer, 2017: 16). İletişim, romantik ilişkilerde doyumun temel unsurlarından biridir. Partnerler arasındaki açık ve sağlıklı iletişim, duygusal bağın güçlenmesine ve doyuma ulaşılmasına yardımcı olmaktadır (Fincham ve Beach, 2006: 582; Toba, 2010: 19).

İletişimde samimiyet, anlayış ve empati önemli rol oynamaktadır. Partnerlerin birbirlerini dinlemesi ve anlaması, doyumun sağlanmasında etkili olabilir. Ayrıca romantik ilişkilerde güven de doyumun temel unsurlarından biridir. Partnerler arasındaki güven duygusu, ilişkinin sağlıklı bir şekilde devam etmesini sağlar (Whisman ve Baucom, 2012: 6).

Güven duygusu olmayan bir ilişkide doyumun sağlanması oldukça zor olabilir. Bu nedenle partnerler arasındaki güvenin korunması ve güçlendirilmesi önemlidir. Romantik ilişkilerde zaman zaman yaşanan çatışmalar da doyumun önündeki engellerden biri olabilir (Fincham ve Beach, 2006: 584). Ancak çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözülmesi, ilişkinin güçlenmesine ve doyuma ulaşılmasına yardımcı olabilir. Çatışmaların yapıcı bir şekilde ele alınması ve çözüme kavuşturulması, partnerler arasındaki bağın güçlenmesine katkı sağlamaktadır (Özkan, 2016: 12).

Romantik ilişkilerde fiziksel yakınlık da doyumun sağlanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Partnerler arasındaki fiziksel temas, duygusal bağın güçlenmesine ve doyuma ulaşılmasına yardımcı olabilir. Fiziksel yakınlık, partnerler arasındaki duygusal bağın derinleşmesine katkı sağlayabilir. Bu bağlamda, romantik ilişkilerde doyumun sağlanması için iletişim, güven, çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözülmesi ve fiziksel yakınlık oldukça önemlidir (Terzi ve Özbay, 2016: 13).

Partnerler arasındaki sevgi, saygı ve anlayışın korunması, doyumun sağlanmasına yardımcı olabilir. Sağlıklı bir romantik ilişki için bu unsurların göz önünde bulundurulması ve üzerinde çalışılması gerekmektedir (Furman vd., 2009: 80). Erikson'un psikososyal gelişim teorisine göre genç yetişkinliğin izolasyona karşı yakınlık döneminde, bu aşamada güven veren, tutarlı ve yakın bir ilişki içinde olmak çok önemlidir. Böyle bir ilişkinin varlığının başlangıç noktası kişinin romantik partnerini nasıl seçtiğidir (Harper ve Gentile, 2022: 36). İlgili literatür incelendiğinde partner seçiminde fiziksel çekicilik ve benzerlik faktörlerinin en önemli faktörler olduğu ortaya çıkmıştır (Finkel vd., 2012: 4).

İnsanlar romantik ilişkiler sırasında partnerlerine ve ilişkilerine değer verme eğilimindedir. Bu değerlendirmeler romantik ilişkinin sürdürülmesini, romantik ilişkinin kalitesini ve memnuniyetini yakından etkilemektedir (Çemberci, 2019: 11). İlişki tatmini, subjektif değerlendirmelerin yanı sıra, kişilerin ilişkilerinden ve partnerlerinden beklentilerinden ve partnerlerinin beklentilerini ne ölçüde karşılayabildiklerinden de etkili bir şekilde etkilenmektedir. Romantik ilişkilerinde beklentileri karşılanan kişiler romantik ilişkilerini olumlu görmekte; beklentileri karşılanmayan kişiler olumsuz değerlendirmeye eğilimli olmaktadır. Sağlıklı bir romantik ilişki, yüksek düzeyde yakınlık, memnuniyet, güven, bağlılık, sevgi ve tutku ile karakterize edilmektedir (Kail ve Cavanuagh, 2015: 17).

Romantik ilişkilerinde doyum bulamayan kişilerde depresyon, panik bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal fobi, alkol bağımlılığı gibi pek çok psikolojik sorun görülmektedir. Evlilikte memnuniyetsizliğin olduğu evliliklerde boşanma oranları da daha yüksektir (Harper ve Gentile, 2022: 36). Öte yandan ilişkisinden memnun olan çiftlerin birbirlerine karşı daha ilgili, açık, duyarlı ve destekleyici oldukları, ilişkilerinde daha az sorun yaşadıkları, bazen sorun yaşasalar bile çözüm bulabildikleri tespit edilmiştir (Özkan, 2016: 11). Bu açıdan bakıldığında ilişki

doyumunu, sağlıklı, kaliteli, uzun süreli bir ilişki ve çiftlerin psikolojik sağlığı için kritik öneme sahiptir. Bağlanma türleri ilişki doyumunu etkiler. Böylece güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişilere göre daha olumlu ilişkiler kurabilmekte ve romantik ilişki doyumları daha yüksek olabilmektedir (Furman, vd., 2009: 80). Eşini ideal partner olarak gören ve kendisini eşine duygusal olarak ifade eden kişilerin ilişki doyumunun daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. İlişkileri hakkında gerçekçi olmayan inançlara sahip olan çiftlerin ilişki uyumu ve tatmini daha düşüktür (Cobb vd., 2003: 224).

İnsanın en önemli sorunlarından biri romantik ilişkiler geliştirmek ve bundan keyif ve doyum almaktır. Romantik bir ilişki kurmak, doğru partneri bulmak, zaman, şans ve çaba gibi birçok faktörü gerektirir. İnsanların romantik ilişkiler aramasının temel nedeninin, ilişkinin sağladığı zevkler ve aşk fırsatları olabileceğine inanılmaktadır (Harper ve Gentile, 2022: 36). Ayrıca gençliklerinde birlikte vakit geçiren, birlikte kararlar alan, birbirleri için önemli olan ve çatışmaları çözmeye çalışan çiftlerin romantik ilişkilerinden doyumlarını arttırdığı da tespit edilmiştir (Ezer, 2017: 14).

Romantik bir ilişkinin süresinin uzatılması, ilişkiye duyulan ihtiyacı azaltabilir ancak bağlılığın artmasına neden olabilir. Özellikle gençlik döneminde yaşanan romantik ilişkilerde tutku daha fazla olup yıllarca sürebilmektedir (Toba, 2010: 19). Bu durumda romantik ilişkiden elde edilen doyum, ilişkinin uzun ömürlü olması, kaliteli bir ilişkiye dönüşmesi ve psikolojik sağlığın korunması için gereklidir. Romantik ilişkilerinde doyum sağlayamayan çiftlerde madde bağımlılığı, depresyon, sosyofobi, anksiyete ve panik bozuklukları gelişebilmektedir (Dibello vd, 2015: 54).

2.1.3. İlişki Doyumu İle İlgili Araştırmalar

Eken (2019) tarafından yapılan araştırmada, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Analizlerin sonucuna göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile ilişki doyumunu arasında negatif yönlü düşük seviyede bir ilişki bulunmuştur. Demografik değişkenlerden romantik ilişki durumu, ilişki süresi ve yaş değişkeninin ilişki doyumuna katkısı anlamlı bulunmuştur.

Arslan (2020)'ın çalışmasında romantik ilişki sürecinde olan fakat evli olmayan kişilerin romantik ilişki doyumunu ile irrasyonel inanışları ve psikolojik ihtiyaçlarının

arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre özerklik psikolojik ihtiyacı ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca, romantik ilişkinin süresi ile ilişki doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Dibçsoy (2021)'un araştırmasında, romantik ilişki yaşayan bireylerde sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile romantik ilişkide güven duygusu ve doyum arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ile romantik ilişkilerde güven arasında anlamlı ve negatif korelasyon bulunmuştur. Bunun yanısıra romantik ilişkilerde güven ile doyum arasında anlamlı ve pozitif korelasyon bulunmuştur. Ayrıca, sosyal medya bağımlılığının güveni anlamlı ve negatif yönde yordadığı, romantik ilişkide sosyal medya bağımlılığı arttıkça güvenin azaldığı görülmüştür.

2.2. Öz Anlayış

Bu başlık altında öz anlayış kavramı tanıtılıp bu kavramın bileşenlerinden söz edilmiştir.

2.2.1. Öz Anlayış Kavramı

Öz anlayış, bireyin kendini, yeteneklerini, değerlerini ve sınırlarını anlama ve kabul etme sürecidir (Gürkan ve Öztürk, 2019: 452). Bu kavram, bireyin kendi iç dünyasını derinlemesine keşfetmesini ve bu sayede daha sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlar. Öz anlayış, kişinin duygusal zekasını geliştirmesine ve kendini gerçekleştirmesine yardımcı olmaktadır (Neff, 2004: 27). Bu kavram, bireyin kendi düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını anlama sürecidir. Bu süreç, kişinin kendi iç dünyasını keşfetmesine ve bu sayede daha sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olmaktadır (Peker, 2017: 13).

Öz anlayış, bireyin kendini kabul etmesini ve değer vermesini sağlar. Bu sayede kişi, kendine karşı daha olumlu bir tutum geliştirir ve hedeflerine daha kolay ulaşabilir. Bu kavram, bireyin kendini tanıma sürecidir (Atlı, 2019: 18). Bu süreçte kişi, kendi duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını derinlemesine irdeleyerek kendini daha iyi anlar. Bu sayede kişi, kendi sınırlarını ve potansiyelini daha iyi keşfedebilmektedir (Leary vd., 2007: 887).

Öz anlayış, bireyin kendine karşı dürüst olmasını ve kendini geliştirmesini sağlamaktadır. Öz anlayış, bireyin kendini kabul etme sürecidir. Bu süreçte kişi, kendi eksikliklerini ve kusurlarını kabul eder ve bunları değiştirmek için adım atar (Germer ve Neff, 2013: 859). Bu kavram, kişinin kendine karşı empati kurmasını ve kendini sevmesini sağlar. Bu sayede kişi, başkalarına karşı daha anlayışlı ve saygılı olabilir. Öz anlayış, bireyin kendi değerlerini ve inançlarını anlama sürecidir (Miller, 2009: 3).

Kişi, kendi değerlerini ve inançlarını sorgular ve bu sayede daha sağlam bir kimlik geliştirir. Bu kavram, bireyin kendi hayat amacını ve hedeflerini belirlemesine yardımcı olur (Dilmaç, vd., 2009: 12). Bu sayede kişi, hayatından daha fazla tatmin ve mutluluk elde edebilir. Bu süreçte kişi, kendi iç dünyasını keşfeder ve bu sayede daha sağlıklı ilişkiler kurabilir. Öz anlayış, bireyin duygusal zekasını geliştirmesine yardımcı olur ve kişinin kendini gerçekleştirme sürecine olanak tanımaktadır. Öz anlayış, bireyin kendi iç dünyasını keşfetme ve anlama sürecidir (Neff, 2004: 27).

Öz anlayış, bireyin kendine karşı daha olumlu bir tutum geliştirmesine ve hayatından daha fazla tatmin elde etmesine yardımcı olmaktadır. Öz anlayış, bireyin kendi değerlerini ve inançlarını sorgulama sürecidir (Germer, 2009: 14). Bu süreçte kişi, kendi değerlerini ve inançlarını derinlemesine irdeleyerek daha sağlam bir kimlik geliştirir. Öz anlayış, bireyin kendi hayat amacını belirlemesine ve bu doğrultuda hareket etmesine olanak tanımaktadır (Peker, 2017: 16).

Öz anlayış, bireyin kendi sınırlarını ve potansiyelini keşfetme sürecidir. Bu süreçte kişi, kendi sınırlarını zorlar ve potansiyelini daha iyi kullanma yolları bulur (Miller, 2009: 3). Öz anlayış, bireyin kendisini geliştirmesine yardımcı olur ve hayatından daha fazla tatmin elde etmesine olanak tanımaktadır (Dilmaç vd., 2009: 12).

Öz anlayış, bireyin kendi eksikliklerini kabul etme ve değiştirme sürecidir (Neff, 2004: 27). Öz anlayış kavramı, bireyin kendi iç dünyasını keşfetme, anlama ve kabul etme sürecidir. Bu süreçte kişi, kendi duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını derinlemesine irdeleyerek kendini daha iyi tanır. Öz anlayış, bireyin kendisine karşı dürüst olmasına yardımcı olur ve hayatından daha fazla tatmin elde etmesine olanak tanır (Şekerli, 2021: 18). Dolayısıyla öz anlayış, bireylerin kendilerini tanımalarına ve potansiyellerinin farkına varmalarında önemli bir yer tutan kavramdır. Bu kavramda dikkat edilmesi gereken temel nokta bireyin kendisini kabul etmesidir. Bu kabulleniş

süreci, bireylerin kendilerini objektif olarak değerlendirmelerine ve hayattan daha fazla doyum almasına zemin hazırlamaktadır.

2.2.2. Öz Anlayış Kavramının Bileşenleri

Öz anlayış kavramı, bireyin kendi iç dünyasını ve dış dünyayı nasıl algıladığını, kendi değerlerini, inançlarını ve yeteneklerini nasıl anladığını ve bu anlayışı nasıl kullanarak hayatını nasıl şekillendirdiğini ifade etmektedir (Leary vd., 2007: 887). Öz anlayışının bileşenleri, bireyin kendisiyle ilgili farkındalığı, duygusal zekası, özsaygısı, özgüveni ve kişisel değerleri gibi unsurlardan oluşmaktadır (Dilmaç vd., 2009: 12).

Birinci bileşen olarak, bireyin kendisiyle ilgili farkındalığı öz anlayışının temelini oluşturur. Bireyin kendi duygularını, düşüncelerini, isteklerini ve ihtiyaçlarını anlama yeteneği, öz anlayışının oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır (Şekerli, 2021: 14). Bu farkındalık, bireyin kendi iç dünyasını derinlemesine keşfetmesine ve bu sayede kendisiyle ilgili daha net bir anlayışa sahip olmasına yardımcı olmaktadır (Germer ve Neff, 2013: 859).

İkinci bileşen olarak, duygusal zeka öz anlayışının bir diğer önemli unsuru olarak karşımıza çıkar (Dilmaç, vd., 2009: 12). Duygusal zeka, bireyin kendi duygularını tanıma, anlama, yönetme ve başkalarının duygularını anlama yeteneği olarak tanımlanabilir. Bu yetenekler, bireyin kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkilerini daha sağlıklı bir şekilde sürdürmesine ve öz anlayışını geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Neff, 2004: 27).

Üçüncü bileşen olarak, özsaygı öz anlayışının temel taşlarından biridir. Bireyin kendisine duyduğu saygı ve değer verme, özsaygının temelini oluşturur (Atlı, 2019). Özsaygı, bireyin kendi yeteneklerine, sınırlarına ve değerlerine saygı duymasını sağlar. Bu da bireyin kendisiyle olan ilişkisini olumlu bir şekilde etkileyerek öz anlayışını güçlendirmektedir (Neff, 2003: 227).

Dördüncü bileşen olarak, özgüven öz anlayışının diğer bir önemli unsuru olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin kendi yeteneklerine ve potansiyeline olan inancı, özgüveninin temelini oluşturur (Peker, 2017: 21). Özgüven sahibi bir birey, karşılaştığı zorluklarla başa çıkma ve hedeflerine ulaşma konusunda daha etkili olur.

Bu da öz anlayışını güçlendirir ve bireyin hayatını daha olumlu bir şekilde şekillendirmesine yardımcı olmaktadır (Germer ve Neff, 2013: 859).

Öz anlayışın son bileşeni ise, kişisel değerlerdir. Bireyin kendi değerleri üzerine kurulu olan yaşam tarzı, kararları ve ilişkileri, öz anlayışını belirleyen temel unsurlardan biridir (Neff, 2003: 227). Kişisel değerlerini tanıyan ve onlara uygun bir şekilde hareket eden birey, daha tutarlı ve anlamlı bir yaşam sürmektedir (Germer, 2009: 14).

Özetle, öz anlayışının bileşenleri bireyin kendisiyle ilgili farkındalığı, duygusal zekası, özsaygısı, özgüveni ve kişisel değerleri gibi unsurlardan oluşmaktadır (Şekerli, 2021: 18). Bu bileşenlerin etkileşimi sonucunda birey, kendi iç dünyasını daha iyi anlar ve bu anlayışı kullanarak hayatını daha bilinçli bir halde şekillendirmektedir (Dilmaç, vd., 2009: 12).

2.2.2.1. Öz Sevecenlik

Öz sevecenlik, bireyin kendisini ve duygularını önyargısız bir şekilde anlayabilme, kendine nazik, anlayışlı, nazik ve yapıcı bir şekilde, yıpratıcı veya yargılayıcı olmadan davranabilme yeteneğidir (Peker, 2017: 13). Bireysel eksiklikler veya hayattaki en olumsuz olaylar karşısında bile bağışlayıcılığı, empatiyi ve duyarlılığı tüm varlığına yayabilme yeteneğidir (Atlı, 2019: 22). Ancak, bu yeteneği geliştiremeyen kişiler, olumsuz olaylar karşısında kendilerini ağır, yıkıcı ve sert eleştirilerle değerlendirmektedir (Şekerli, 2021: 14). Kendine duyduğu saygının bir sonucu olarak, sebep olduğu zararlar ve acılar çoğu zaman durumun sonuçlarından daha önemli olabilmektedir (Germer ve Neff, 2013: 860).

Öz sevecenlik, benlik saygısının tam tersi olarak değerlendirilebilir. Kendinden şüphe duymakla mücadele etmek ve kendine şefkat geliştirmek için öz şefkati kullanabilen bir kişi, kendine karşı nazik ve şefkatli olma eğilimindedir (Miller, 2009: 6). Kişi olumsuz yargılardan kaçınarak kendine karşı nazik, anlayışlı ve sabırlı bir tutum benimseyerek davranışını değiştirebilir, bu da sorunların üstesinden gelmeyi kolaylaştırır ve sorunların olumsuz etkisini azaltmaktadır (Dilmaç, vd., 2009: 12). Sunulan durumlar göz önüne alındığında öz şefkat, bireyin kendisin karşı sabırlı, şefkatli ve nazik olması anlamına gelmektedir (Neff, 2003: 227).

2.2.2.2. Paylaşım Bilinci

Neff'in ikinci unsur olarak gördüğü bir diğer unsur ise sıradan insanlıktır. Bilinçli olma; Acı, üzüntü, başarısızlık gibi olumsuz olayların yaşamın bir parçası olduğunun ve bu durumların yaşamın normal akışında meydana gelebileceğinin ve sadece kendisi için değil başkaları için de olduğunun farkındalığıdır (Miller, 2009: 7). Acı, üzüntü ve başarısızlık gibi duygulara neden olan trajik olayların insanların yaşayabileceği ortak duygular olduğunun farkına varmak önemlidir. Bu farkındalığa sahip kişiler, benlik saygısı ve izolasyon gibi tutumlardan ziyade yaşamdaki olumsuz deneyimleri yaşam deneyimleri olarak değerlendirmektedir (Neff, 2003: 227).

2.2.2.3. Bilinç

Bilinç; bireyin yaşamdaki sıkıntı veren duygularının farkındalığına ve bu duyguların olumsuz sonuçlarının önlenmesine olumlu etkisi olan farkındalıktır (Neff, 2004: 27). İnsan açısından bakıldığında olumsuz duygulara karşı dengeye ihtiyaç vardır (Neff, 2003: 228). Bunun için kişinin öncelikle duygularını tanıyabilmesi gerekmektedir. Kişinin duygularını tanımasının önündeki en önemli engeller kaçınma ve aşırı özdeşleşmedir (Germer ve Neff, 2013: 861). Aşırı özdeşleşme, kişinin mevcut duruma çözüm bulmayı ve farklı bakış açılarını düşünmeden, o andaki duygusal duruma odaklanarak sürekli aynı duyguyu yaşamaması durumudur (Neff, 2004: 27).

İnsanlar bazen kendine acımayı kayıtsız, pasif olmak veya zararlı eylemlerinin sorumluluğundan kaçınmak için bir bahane olarak kullanabilirken, kendine acıma tam ve gerçekse bunun gerçekleşmesi pek mümkün değildir (Atlı, 2019: 17). Öz-şefkat, kişinin kendini sert bir şekilde yargılamamasını gerektirirken, öz-şefkatin farkındalık bileşeni, başarısızlıkların açıkça görülebildiğini ve gözden kaçırılmadığını veya gözden kaçırılmadığını göstermektedir (Germer, 2009: 861).

Gerçek öz-şefkat, sağlık ve refahı arzulamayı gerektirir; bu, gerektiğinde değişimi nazikçe teşvik etmek ve zararlı veya verimsiz davranışları düzeltmek anlamına gelmektedir. Bu nedenle öz-şefkat, bilinç olduğu sürece kayıtsızlığı dengelemektedir (Neff, 2004: 228).

2.2.3. Öz Anlayış İle İlgili Araştırmalar

Peker (2017)'in araştırmasında, bireylerin çocukluk çağında yaşadıkları travmaları, bağlanma ve öz anlayış arasındaki ilişkileri araştırmayı amaçlamaktadır. Araştırma

sonunda, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel istismar ve fiziksel ihmal alt boyutlarının kaygılı bağlanma, duygusal ihmal alt boyutunun ise kaçınan bağlanma üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Duygusal ihmal ve duygusal istismar ve kaygılı bağlanmanın katılımcıların öz anlayış düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Atlı (2019)'nın araştırmasında, öğretmenlerin Öz-Anlayışları ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin yaş, cinsiyet, medeni durum, hizmet yılı ve okul türü değişkenlerine göre incelenmesidir. Elde edilen analiz bulgularına göre; tükenmişlik alt boyutları olan duygusal tükenme ve duyarsızlaşma ile öz anlayış arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı, diğer tükenmişlik alt boyutu olan kişisel başarı ile öz anlayış arasında ise pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

Şekerli (2021)'nin araştırmasında, ebeveynlerin evlilikte problem çözme becerileri ile öz-anlayış özellikleri bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmiş ve bu değişkenlerden hareketle ebeveynlerin evlilikte problem becerileri ile öz-anlayış özellikleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda; ebeveynlerin evlilikte problem çözme ve öz-anlayışları arasında istatistiksel ve pozitif olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

2.3. Duygusal Manipülasyon

Bu başlık altında duygusal manipülasyon kavramı tanımlanmıştır. Bu doğrultuda, ilk olarak manipülasyon kavramı tanımlanıp özellikleri hakkında bilgi verilmiştir. Daha sonra ise duygusal manipülasyon kavramı açıklanmıştır.

2.3.1. Manipülasyon

Manipülasyon, bir kişinin başkalarını kandırmak, etkilemek veya yönlendirmek amacıyla bilinçli bir şekilde kullanılan bir taktır (Etcheverry vd., 2008: 283). Manipülasyon genellikle kişisel çıkarlar için yapılır ve genellikle etkilenen kişilerin farkında olmadığı bir şekilde gerçekleşmektedir (Austin vd., 2007: 181).

Manipülasyon, çevreyi değiştirmeye, etkilemeye ve kullanmaya yönelik kasıtlı eylemleri içermektedir. Manipülasyon süreci, hedefe yönelik ipuçları veya sinsi davranışlar olmaksızın insan-çevre yazışmasının en geniş mekanizması olarak kabul edilmektedir (Etcheverry vd., 2008: 284). Bu davranışın ilkesi, insanın ekolojik

olarak düşmanca ve uygunsuz davranışlarla doğayı etkilemesidir. Mevcut yaşam alanlarına taşınmanın aksine, mevcut yaşam alanlarını değiştirmekle ilgilidir. Bu nedenle manipülasyon, seçimden farklıdır (Kuru, 2022: 36).

Manipülasyon, karmaşık bir süreçtir. Bu nedenle manipülasyon öncelikle sosyal bir olgu olarak değerlendirilebilir. Çünkü manipülasyon, bir ilişki içinde ortaya çıkan, bireyler veya gruplar arasındaki sosyal ilişkiler ve güce dayalı istismardan kaynaklanan davranışlardır (Yalçın, 2021: 19). Manipülasyon, sosyal bir olgu olmasının yanı sıra aynı zamanda insanların zihinlerini etkileyen bilişsel bir olgudur. Ve son olarak manipülasyon, söylemsel etkileşimli bir olgu olarak düşünülebilir. Manipülatif davranışların mesajlar, konuşma ve görsel unsurlar aracılığıyla açığa çıkarılmasını içermektedir (Van Dijk, 2006: 361).

Saldırganlık, zeka ve aldatmayı içeren psikolojik bir hareket olarak tanımlanan manipülasyon; Bunun birey üzerinde doğrudan etkisi vardır. Manipülatörün memnuniyetinin, manipüle edilen kişinin duruma karşı isteksizliği ile birleştiği bu süreç, manipüle edilen kişi için oldukça kaygılı ve stresli bir durumdur. Aile ya da iş hayatında olduğu gibi romantik ilişkilerde de yaşanabilen bu tür bir durum, kişiyi duygusal, ruhsal ve psikolojik iyi oluşunun devamlılığı açısından olumsuz etkilemektedir (Kuru, 2022: 34).

Manipülasyon, bilişsel psikologların da belirttiği gibi basitçe nesnelere çocuklar tarafından kasıtlı olarak değiştirilmesi veya dil kullanıcıları tarafından sembollerin kasıtlı olarak karıştırılması olarak tanımlanabilir. Aynı zamanda sergilenen davranış yoluyla gizli bir mesajı iletme ve duygusal becerileri bir araç olarak kullanma yeteneği olarak da kabul edilmektedir (Şen, 2023: 17).

Manipülasyonu önlemek ve engellemek için sağlıklı iletişim becerileri ve sınırların belirlenmesi de önemlidir. Sonuç olarak, manipülasyon insan ilişkilerinde sıkça karşılaşılan bir durumdur ve kişilerin bu tür taktiklere karşı bilinçli olmaları önemlidir (Van Dijk, 2006: 362). Manipülasyonun farkında olmak, sağlıklı ilişkiler kurmak ve korumak için önemli bir adımdır. Bu nedenle, manipülasyonun türleri ve etkileri hakkında bilgi sahibi olmak ve bu tür taktiklere karşı kendini korumak için gerekli önlemleri almak önemlidir (Kaya, 2023: 23).

2.3.2. Manipülasyonun Özellikleri

Manipülasyon, bir nesnenin ya da bir durumun kasıtlı olarak değiştirilmesi veya yanıltıcı bir şekilde sunulması anlamına gelir. Bu kavram, genellikle bilgi, veri veya görüntülerin yanıltıcı bir şekilde değiştirilmesi olarak kullanılır. Manipülasyon genellikle bilgiyi yanıltıcı bir şekilde sunarak insanları etkilemeyi amaçlamaktadır (Kaya, 2023: 26).

Manipülasyon, çeşitli alanlarda karşımıza çıkabilir. Örneğin, medya manipülasyonu, reklam manipülasyonu, bilgi manipülasyonu gibi farklı alanlarda bu kavramla karşılaşabiliriz (Kuru, 2022: 34). Medya manipülasyonu, haberlerin kasıtlı olarak yanıltıcı bir şekilde sunulması anlamına gelir. Reklam manipülasyonu ise tüketicileri yanıltıcı bilgilerle etkileyerek ürünleri satın almaya teşvik etmeyi amaçlamaktadır (Grieve, 2011: 984). Bilgi manipülasyonu ise verilerin kasıtlı olarak değiştirilmesi veya yanıltıcı bir şekilde sunulmasıdır. Manipülasyon özellikleri, genellikle insanları etkilemeyi amaçlar. Bu nedenle, manipülasyon özelliklerinin farkında olmak ve bu tür durumlara karşı dikkatli olmak önemlidir. Özellikle bilgi ve medya tüketirken, kaynakları doğrulamak ve bilginin güvenilirliğini sorgulamak gereklidir. Manipülasyon özellikleriyle mücadele etmek için bilinçli olmak ve eleştirel düşünme becerilerini geliştirmek önemlidir (Şen, 2023: 17).

Manipülasyon özellikleriyle mücadele etmek için bilinçli olmak, eleştirel düşünme becerilerini geliştirmek ve eğitim çalışmalarına destek vermek gereklidir. Manipülasyonun temel özelliklerinden biri her zaman aldatma içermesidir (Van Dijk, 2006: 363).

Manipülatif kişi, manipüle edilen kişiyi veya insanları zihinsel değişikliklere neden olacak şekilde manipüle ederek istenilen sonuca ulaşmaktadır. Ancak manipülasyon süreci ikna ve baskıyı birleştirmektedir. Manipüle edilen taraf o anda gönüllü olarak hareket ediyor gibi görünse de manipülatörün gizli biçimde baskısı olmaktadır (Yalçın, 2021: 19). Bu durum, manipülasyonun karmaşık doğasını ortaya koyar. Manipülasyonun hem olumlu hem de olumsuz yönleri vardır. Bir kişi, başka bir kişinin davranışının amacını anlayamıyor ve buna inanamıyorsa, o zaman manipülatörün kurbanı olarak manipülasyonun hedefi haline gelmektedir. Olumsuz etkiyle manipülasyon bu şekilde yapılmaktadır (Kuru, 2022: 34). Olumlu, etkili

manipülasyon, karşı tarafa bir seçenek sunmakla karakterize edilir ve baskıcı veya sömürücü değildir (Şen, 2023: 19).

Literatüre bakıldığında yapılan çalışmalarda manipülasyonun olumsuz yönünün daha çok vurgulandığı görülmektedir. Empati ve manipülasyon arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada empatinin duygusal zeka, sosyal zeka, psikopati, saldırganlık, bilişsel bozukluk ve duygusal manipülasyondaki rolüne bakılmış ve çalışmanın sonucu etik değerlere daha fazla hassasiyet gösterenlerin olduğu olmuştur (Grieve, 2011: 984; Kaya, 2021: 19).

2.3.3. Duygusal Manipülasyon

Duygusal manipülasyon, insanların ileri düzeydeki becerileri kullanarak başkalarının duygularını ve davranışlarını kendi çıkarları doğrultusunda manipüle etmeleridir (Austin vd., 2007: 181). Duygusal manipülasyon, bir kişinin duygusal durumunu istismar etmek amacıyla bilinçli olarak kullanılan bir taktiktir (Gürkan ve Öztürk, 2019: 455). Bu taktik genellikle kişinin duygusal zayıflıklarını hedef alarak onları kontrol etmeyi amaçlamaktadır. Duygusal manipülasyon genellikle ilişkilerde, iş ortamlarında ve sosyal çevrelerde karşı karşıya gelinen bir durum olup çoğu zaman bireyler tarafından fark edilememektedir (Chapaux-Morelli ve Couderc, 2020: 19).

Duygusal manipülasyonun birçok farklı şekli vardır. Bir kişi duygusal manipülasyonu kullanarak diğer kişiyi suçlamak, tehdit etmek, korkutmak veya suistimal etmek gibi yöntemlere başvurabilir (Kaya, 2021: 23). Bu tür manipülasyonlar genellikle kişinin kendine güvenini zayıflatmayı, karar verme yeteneğini etkilemeyi ve onları istenilen şekilde davranmaya zorlamayı amaçlamaktadır (Van Dijk, 2006: 362).

Duygusal manipülasyonun etkileri oldukça zararlı olabilir. Manipüle edilen kişi genellikle kendi duygusal ihtiyaçlarını ihmal eder, sürekli olarak suçluluk duygusu yaşar ve kendine olan güveni azalır. Bu durum uzun vadede kişinin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir ve ilişkilerinde sorunlar yaşamasına neden olabilir (Hyde ve Grieve, 2014: 132).

Duygusal manipülasyondan korunmanın en etkili yolu, bu tür davranışları tanımak ve sınırlar koymaktır. Kendinizi manipülasyona açık hale getirmemek için duygusal ihtiyaçlarınızı ve sınırlarınızı belirlemek önemlidir. Ayrıca, manipülasyonu kullanan

kişileri tanımak ve onlarla sağlıklı iletişim kurmak da önemlidir. Duygusal manipülasyonla mücadele etmek için kişinin duygusal zekasını geliştirmesi ve kendi duygusal durumunu anlaması da önemlidir (Chapaux-Morelli ve Couderc, 2020: 19).

Kendini tanımak, duygularını ifade etmek ve başkalarının duygularını anlamak, duygusal manipülasyona karşı direnç oluşturabilir (Hyde ve Grieve, 2014: 132). Bu bağlamda, duygusal manipülasyon birçok insanın karşılaştığı bir durumdur ve genellikle fark edilmez. Bu nedenle, bu tür manipülasyonları tanımak ve onlardan korunmak için duygusal zekayı geliştirmek önemlidir (Duman, 2018: 25).

Sağlıklı ilişkiler kurabilmek ve duygusal refahı korumak için duygusal manipülasyonla mücadele etmek gereklidir. Başka bir deyişle duygusal manipülasyon, başkalarının duygularını etkilemek için duygusal becerileri stratejik ve manipülatif bir şekilde kullanmaktadır (Austin vd., 2007: 181). Duygusal manipülasyon, insanların bir ilişkide başkalarının duygularını kendi çıkarları için manipüle etme yeteneğidir (Yalçın, 2021: 23).

Duygusal manipülasyon, romantik ilişkilerde partnerler arasında veya işyerindeki patron-çalışan ilişkilerinde görülebilir (Kaya, 2021: 21). İlişkilerinde manipülasyona açık olan birey, iradesi dışında etkilenmeye ve manipüle edilmeye açık hale gelirken; Bağımlılığa, çaresizlik, değersizlik ve suçluluk duygularına, tehdit ve yalanlara yatkın hale gelmektedir. Gaslighting, maruz kalan bireylerde kafa karışıklığı ve duygusal çarpıklıklar ile karakterize edilen bir duygusal istismar tekniği olarak kurulmuştur (Sweet, 2019: 853).

Duygusal manipülasyon, duygusal ve davranışsal yollarla mesaj göndermek ve böylece fiziksel baskı veya zorlama olmadan kontrolü sağlamak için kullanılmaktadır. Bu güç döngüsü bir kez oluştuğunda bireyler manipülasyona direnme yeteneklerini kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya kalabilirler (Hyde ve Grieve, 2014: 132).

Manipüle edilen kişiler, sürekli suçluluk duygusu ve kötü duygular nedeniyle özgüvenlerini kaybetmeye başladıkça, güvensiz hale gelir ve davranışlarından ve duygularından şüphelenirler. Bu durum kendilerini manipüle eden kişilerle olan ilişkileri teşhis etme ve algılama yeteneklerini bozmaktadır (Duman, 2018: 21). Dolayısıyla olumsuzluğu kabul eden, herhangi bir konuşma veya davranışta sağlıklı

talep gücünü kaybetmiş, manipülatif kişinin doğruluğunu kontrol etme cesaretini kaybetmiş bir kişilik ortaya çıkmaktadır (Kaya, 2021: 20).

Manipülasyonun bir başka boyutu da, kişilerarası iletişim sonucunda bir tarafın diğer taraf üzerinde gizli bir hakimiyet kurması şeklinde gözlemlenebilir. Bu bağlamda taraflar birbirleriyle iletişim kurarlar (Sweet, 2019: 853). Doğrudan manipülasyona neden olan herhangi bir çatışma veya yapay barış ortamı yoktur. Ancak olumsuzluklar karşısında karşı tarafın ilgisizliğini ve geri çekilmesini sürdürmesi karşı tarafın itaat etmesine ve kabullenmesine yol açabilmektedir (Chapaux-Morelli ve Couderc, 2020: 19; Yalçın, 2021: 25).

Romantik ilişkilerde duygusal manipülasyon, bir partnerin diğerini kontrol etmek veya istediklerini elde etmek amacıyla duygusal olarak manipüle etmesini ifade etmektedir (Atlı, 2019: 23). Bu tür manipülasyon genellikle bilinçli olarak yapılsa da bazen kişinin farkında olmadan da gerçekleşebilir. Duygusal manipülasyon, ilişkide güç dengesini bozabilir ve karşı tarafın duygusal refahını olumsuz etkileyebilir. Duygusal manipülasyonun birçok farklı biçimi vardır. Bunlardan bazıları şunlardır: (Chapaux-Morelli ve Couderc, 2020: 19)

- 1. Suistimal:** Bir partnerin diğerini suistimal etmek amacıyla duygusal olarak manipüle etmesi. Bu, karşı tarafın duygusal ihtiyaçlarını ihmal etmek, sürekli eleştirmek veya aşağılamak gibi davranışları içerebilir.
- 2. Kıskançlık ve Kontrol:** Bir partnerin diğerini kıskançlık ve kontrol duygularıyla manipüle etmesi. Bu, karşı tarafın sosyal ilişkilerini kısıtlamak, sürekli olarak nerede olduğunu sormak veya sürekli olarak mesajlaşmalarını kontrol etmek gibi davranışları içerebilir.
- 3. Oyun Oynama:** Bir partnerin diğerini duygusal olarak oyunlar oynayarak manipüle etmesi. Bu, karşı tarafı kafa karıştırmak, sürekli olarak belirsizlik yaratmak veya duygusal iniş çıkışlara neden olmak gibi davranışları içerebilir.

Duygusal manipülasyon, ilişkide güvensizlik, kaygı ve stres yaratabilir. Manipüle edilen kişi, sürekli olarak kendini sorgulayabilir, kendi duygularına güvenmekte zorlanabilir ve kendi ihtiyaçlarını ihmal edebilir (Yalçın, 2021: 33). Bu durum, ilişkinin sağlıklı gelişmesini engelleyebilir ve karşı tarafın duygusal refahını olumsuz

etkileyebilir. Duygusal manipölasyondan korunmanın birkaç yolu vardır. İlk olarak, sağlıklı iletişim becerilerini geliştirmek ve duygusal sınırları belirlemek önemlidir (Kaya, 2021: 19).

Partnerlerin birbirlerine saygı göstermelerini ve karşı tarafın duygusal ihtiyaçlarını anlamalarını sağlamaktadır (Hyde ve Grieve, 2014). Manipölatif davranışları tanımak ve buna karşı koymak, ilişkide sağlıklı bir güç dengesi oluşturabilir. Bu bağlamda romantik ilişkilerde duygusal manipölasyon, ilişkide güç dengesini bozan ve karşı tarafın duygusal refahını olumsuz etkileyen bir durumdur (Austin vd., 2007: 181). Sağlıklı iletişim ve sınırlar koymak, bu tür manipölasyondan korunmada önemlidir. Her iki partnerin de birbirlerine saygı göstermesi ve karşı tarafın duygusal ihtiyaçlarını anlaması, sağlıklı bir ilişkinin temelini oluşturmaktadır (Chapaux-Morelli ve Couderc, 2020: 14).

2.3.4. Duygusal Manipölasyon ile İlgili Araştırmalar

Yalçın (2020)'nın araştırmasındaki temel amaç, hobo sendromu ve duygusal manipölasyon olarak tanımlanan kavramları, kurumsal düzeyde var olup olmadıklarını ortaya koyabilecek bir ölçeğin geliştirilmesidir. Elde edilen ölçeğin örneklem grubu üzerinde uygulanması ile Hobo Sendromu'nun Cronbach's Alpha değerinin ,805 olduğu, Duygusal Manipölasyon'un Cronbach's Alpha değerinin ,890 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nihayetinde elde edilen bulguların ölçeğin bundan sonra yapılabilecek çalışmalarda kullanılabileceğini destekler nitelikte olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kuru (2022)'nin çalışmasının amacı, bağlılık ve duygusal manipölasyon arasındaki ilişkide ilişki doyumunun aracı rolünü araştırmaktır. Analizlerin sonuçları, bağlılık ve duygusal manipölasyon arasındaki ilişkiye, her iki taraf için de ilişki doyumu yoluyla kısmi aracılık edildiğini ortaya koymuştur. Mevcut çalışmanın sonuçları alanyazın ışığında tartışılmış, kuram ve uygulamaya yönelik çıkarımlar belirtilmiş ve gelecekteki araştırmalar için öneriler detaylandırılmıştır.

Kaya (2023)'nin çalışmasında, özel bir duygusal manipölasyon taktiği olan gaslighting'in duygular ve davranışlar üzerindeki etkisi ele alınırken borderline, narsistik, psikopatik, sadistik ve makyavelistik kişilik bozukluklarına ait işaretler de incelenmektedir. Araştırma boyunca psikolojik dayanıklılığı etkileyen risk faktörleri

ile koruyucu faktörler de bu etkisi göz önüne alınarak ele alınmaktadır. Bu nitelikleri göz önüne alındığında duygusal manipülasyon temelinde kişilik bozuklukları, duygular, davranışlar ve zorluklara dayanma toleransı olarak ele alınan psikolojik dayanıklılığın dizi analizi üzerinden ortaya konulması hedeflenmekte, son zamanlarda popüler hale gelen gaslighting kavramı hakkındaki literatürdeki eksikliği giderilmesine katkı sunmayı amaçlamaktadır.

2.4. İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon ile İlgili Araştırmalar

Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde, romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyum düzeyinin öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenlerine göre inceleyen bir çalışmanın doğrudan literatürde yer almadığı belirlenmiştir. Ancak bazı araştırmalar konuları itibariyle doğrudan olmasa da dolaylı olarak bu araştırma ile örtüşmektedir.

Birni (2021)'nin araştırmasında, evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile ilişki doyumları, öz-anlayış seviyeleri ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan regresyon analizleri sonucunda evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının, öz-anlayış ve ilişki doyumunu tarafından pozitif yönde anlamlı olarak yordandığı bulunmuştur. Yine bulgulara göre mutluluğu artırma stratejileri evli bireylerin psikolojik iyi oluşunu pozitif yönde anlamlı olarak açıklamıştır.

Ertürk (2022)'ün çalışmasının temel amacı, sınır kişilik örgütlenmesinde, erken dönem uyumsuz şemaların, flört şiddetinin ve ilişkilerde duygusal manipülasyonun ilişki istikrarı ile ilişkisini incelemektir. Yapılan analizler sonucunda zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, kopukluk şema alanları ile sınır kişilik örgütlenmesi arasında, sınır kişilik örgütlenmesi ile de istismar, kontrol, şiddet ve manipülasyon arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. İlişki doyumunu ile istismar, kopukluk ve diğeri yönelimlilik şema alanı arasında negatif yönde ilişki görülürken, ilişki yatırımı ile istismar, kontrol ve diğeri yönelimlilik şema alanı arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Romantik ilişkisi olan bireylerde ilişki doyumu düzeyinin öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenleri bağlamında incelenmesine ilişkin yürütülen araştırmanın bu bölümünde, metodoloji bilgisi verilmiştir. Bu eksende, araştırmanın modeli tanımlanmış ve evreni belirtilerek örneklem grubu hakkında açıklama yapılmıştır. Daha sonra, araştırma sürecinde veri toplanılan ölçme araçları tanımlanmıştır. Son olarak ise toplanan verilerin analiz edilmesinde kullanılan yöntemler hakkında bilgilendirme yapılmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Romantik ilişkisi olan bireylerde ilişki doyumu düzeyinin öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenleri kapsamında incelenmesi, bu araştırmanın konusunu oluşturmaktadır. Bu bağlamda, araştırma modeli seçilirken “tarama modeli” tercih edilmiştir. Tarama modelinde yer alan çalışmalar; büyük gruplara erişip elde ettiği verilerle birçok değişkene ilişkin tespitler yapmayı hedefleyen araştırmalardır (Wellington, 2006: 385). İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına denir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011: 113).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, İstanbul ili Küçükçekmece ilçesindeki yaşayan ve en az 6 aydır romantik ilişkisi olan 18 yaş üstü yetişkin bireylerden meydana gelmektedir. Araştırmanın örneklem grubu ise, evren içinden rastlantısal olarak seçilmek ve araştırmaya katılmak için gönüllü olmak şartıyla seçilen 400 bireyden oluşmaktadır. Bu araştırmada, 400 kişilik örneklem grubu hedefinin koyulma sebebi, bir araştırmanın güvenilir sonuçlar vermesi için minimum 384 katılımcıya ulaşılması gerekmesinden kaynaklanmaktadır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Büyük sayıda katılımcı grubuna ulaşmanın daha güvenilir sonuçlar vereceği düşünüldüğünde, bu araştırmanın 400 kişilik örneklem grubu ile yürütülmesine karar verilmiştir. Bu bireyler kolay ulaşılabilir örneklem yoluyla seçilmiştir. Kolay ulaşılabilir örneklem, araştırmaya katılacak kişilere ulaşım bakımından kolaylık sağlayan ve zamanı

ekonomik olarak kullanmayı hedef edinen örnekleme yöntemidir (Yıldırım ve Şimşek, 2016: 119). Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin edinilen bulgular aşağıda verilmiştir.

Tablo 3.1: Romantik İlişkisi Olan Bireylerde Cinsiyet Bilgisi (n=400)

Değişken	Grup	<i>f</i>	%	% (c)
Cinsiyet	Kadın	311	77.8	77.8
	Erkek	89	22.3	100.0
Toplam		400	100.0	

Tablo 3.1’de sunulan bulgular doğrultusunda, katılımcıların %77.8’inin (311 birey) kadın ve %22.3’ünün (89 birey) ise erkek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.2: Romantik İlişkisi Olan Bireylerde Medeni Durum Bilgisi (n=400)

Değişken	Grup	<i>f</i>	%	% (c)
Medeni Durum	Evli	293	73.3	73.3
	Bekar	107	26.7	100.0
Toplam		400	100.0	

Tablo 3.2’de sunulan bulgular doğrultusunda, katılımcıların %73.3’ünün (293 birey) evli ve %26.7’sinin (107 birey) ise bekar olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.3: Romantik İlişkisi Olan Bireylerde Çalışma Durumu Bilgisi (n=400)

Değişken	Grup	<i>f</i>	%	% (c)
Çalışma Durumu	Evet	256	64.0	64.0
	Hayır	144	36.0	100.0
Toplam		400	100.0	

Tablo 3.3'te sunulan bulgular doğrultusunda, katılımcıların %64.0'ünün (256 birey) aktif olarak bir işte çalıştığı ve %36.0'sının (144 birey) ise herhangi bir işte çalışmadığı belirlenmiştir.

Tablo 3.4: Romantik İlişkisi Olan Bireylerde Yaş Grubu Bilgisi (n=400)

Değişken	Grup	<i>f</i>	%	% (c)
Yaş Grubu	18-24	62	15.5	15.5
	25-34	214	53.5	69.0
	35-44	92	23.0	92.0
	45 ve üzeri	32	8.0	100.0
Toplam		400	100.0	

Tablo 3.4'te sunulan bulgular doğrultusunda, katılımcıların %15.5'inin (62 birey) 18-24, %53.5'inin (214 birey) 25-34, %23.0'ünün (92 birey) ve %8.0'inin (32 birey) ise 45 ve üzeri yaş grubunda yer aldığı belirlenmiştir.

Tablo 3.5: Romantik İlişkisi Olan Bireylerde Eğitim Durumu Bilgisi (n=400)

Değişken	Grup	<i>f</i>	%	% (c)
Eğitim Durumu	İlköğretim	30	7.5	7.5
	Lise	87	21.8	29.3
	Üniversite	226	56.5	85.8
	Lisansüstü	57	14.3	100.0
Toplam		400	100.0	

Tablo 3.5'te sunulan bulgular doğrultusunda, katılımcıların %7.5'inin (30 birey) ilköğretim, %21.8'inin (87 birey) lise, %56.5'inin (92 birey) üniversite ve %14.3'ünün (57 birey) ise lisansüstü mezunu olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.6: Romantik İlişkisi Olan Bireylerde Algılanan Ekonomik Düzey Bilgisi (n=400)

Değişken	Grup	<i>f</i>	%	% (c)
Algılanan Ekonomik Düzey	Düşük	107	26.8	26.8
	Orta	239	59.8	86.5
	Yüksek	54	13.4	100.0
Toplam		400	100.0	

Tablo 3.6’da sunulan bulgular doğrultusunda, katılımcıların %26.8’inin (107 birey) düşük, %59.8’inin (239 birey) orta ve %13.4’ünün (54 birey) ise yüksek düzeyde ekonomik gelire sahip olduğunu algıladığı belirlenmiştir.

Tablo 3.7: Romantik İlişkisi Olan Bireylerde Doğum Sırası Bilgisi (n=400)

Değişken	Grup	<i>f</i>	%	% (c)
Doğum Sırası	İlk çocuk	122	30.5	30.5
	Ortanca çocuk	156	39.0	69.5
	Son çocuk	122	30.5	100.0
Toplam		400	100.0	

Tablo 3.7’de sunulan bulgular doğrultusunda, katılımcıların %30.5’inin (122 birey) ilk çocuk, %39.0’unun (156 birey) ortanca çocuk ve %30.5’inin (122 birey) ise son çocuk olarak doğduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.8: Romantik İlişkisi Olan Bireylerde İlişki Süresi Bilgisi (n=400)

Değişken	Grup	<i>f</i>	%	% (c)
İlişki Süresi	6 ay-1 yıl	39	9.8	9.8
	1-2 yıl	32	8.0	17.8
	2-3 yıl	37	9.2	27.0
	3 yıl üzeri	292	73.0	100.0
Toplam		400	100.0	

Tablo 3.8’de sunulan bulgular doğrultusunda, katılımcıların %9.8’inin (39 birey) 6 ay-1 yıl, %8.0’inin (32 birey) 1-2 yıl, %9.2’sinin (37 birey) 2-3 yıl ve %73.0’ünün (292 birey) ise 3 yıl üzerinde ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Romantik ilişkisi olan bireylerin cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, yaş grubu, eğitim düzeyi, ekonomik düzeyi, doğum sırası ve ilişki süresi benzeri kişisel bilgilerinin elde edilmesinde araştırma sürecinde geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır (Ek-2).

3.3.2. İlişki Doyum Ölçeği

Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyum düzeylerinin saptanmasında Hendrick (1988)’in geliştirdiği ve Curun (2001)’un Türkçe uyarlamasını yaptığı ölçek kullanılmıştır.

Türkçe uyarlaması Curun (2001) tarafından duygusal beraberliği olan 140 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Faktör analizi sonucunda ölçeğin tek bir faktör altında toplandığı bulunmuştur. İDÖ’nün iç tutarlılık katsayısı, 86’dır. Ölçekteki iki madde ters puanlanmakta ve puanların artması ilişki doyumunun arttığını göstermektedir.

Bu ölçek, 7’li likert tipte olup 7 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerin 5 tanesi olumlu iken 2 tanesi olumsuzdur. Dolayısıyla, ölçek puanı hesaplanmadan önce

olumsuz maddelerin ters kodlaması yapılmaktadır. Bu doğrultuda ölçekten alınabilecek puan 7 ile 49 arasında değişmektedir. Yapılan faktör analizinde tek boyutlu olduğu tespit edilen İlişki Doyum Ölçeği'nin Cronbach's α güvenilirlik katsayısı şu şekildedir:

Tablo 3.9: İlişki Doyum Ölçeği'nin Güvenirlik Değerleri

Ölçek	Orijinal α Değeri	Bu Çalışmadaki α Değeri	Güvenirlik Düzeyi
İlişki Doyumu	.83	.90	Yüksek

Tablo 3.9'da verilen Cronbach's α güvenilirlik katsayılarına göre, ölçeğin hem orijinal ölçümleri ($\alpha=.83$) hem de bu çalışmadaki ölçümleri ($\alpha=.90$) yüksek düzeyde güvenilirildir.

3.3.3. Öz Anlayış Ölçeği

Romantik ilişkisi olan bireylerin öz anlayış düzeylerinin saptanmasında Neff (2003)'in geliştirdiği ve Deniz ve diğerlerinin (2008) Türkçe uyarlamasını yaptığı ölçek kullanılmıştır.

Orijinal ölçek, 5'li likert tipi 26 maddeden ve öz şefkat, öz yargılama, ortak paydaşım, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme olan 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği için madde analizine bağlı olarak Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .89 ; test-tekrar test korelasyon .83 olarak hesaplanmıştır.

Bu ölçek, 5'li likert tipte olup 24 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerin 13 tanesi olumlu iken 11 tanesi olumsuzdur. Dolayısıyla, ölçek puanı hesaplanmadan önce olumsuz maddelerin ters kodlaması yapılmaktadır. Bu doğrultuda ölçekten alınabilecek puan 24 ile 120 arasında değişmektedir. Yapılan faktör analizinde tek boyutlu olduğu tespit edilen Öz Anlayış Ölçeği'nin Cronbach's α güvenilirlik katsayısı şu şekildedir:

Tablo 3.10: Öz Anlayış Ölçeği'nin Güvenirlik Değerleri

Ölçek	Orijinal α Değeri	Bu Çalışmadaki α Değeri	Güvenirlik Düzeyi
Öz Anlayış	.89	.87	Yüksek

Tablo 3.10’da verilen Cronbach’s α güvenilirlik katsayılarına göre, ölçeğin hem orijinal ölçümleri ($\alpha=.89$) hem de bu çalışmadaki ölçümleri ($\alpha=.87$) yüksek düzeyde güvenilirlerdir.

3.3.4. Duygusal Manipülasyon Ölçeği

Romantik ilişkisi olan bireylerin duygusal manipülasyon düzeylerinin saptanmasında Austin ve diğerleri (2007)’in geliştirdiği ve Aydemir (2021)’in Türkçe uyarlamasını yaptığı ölçek kullanılmıştır.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması, kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen, farklı meslek gruplarından 141 çalışan ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde frekans analizi, güvenilirlik analizi, açıklayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizlerinden yararlanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri $\alpha=0,926$ olarak hesaplanmıştır. Açıklayıcı faktör analizi (AFA) sonuçlarına göre ölçek tek boyutludur. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için yapılan doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçlarına göre, elde edilen değerler tek boyutlu yapıdadır.

Bu ölçek, 5’li likert tipte olup 10 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerin tamamı olumludur. Bu doğrultuda ölçekten alınabilecek puan 10 ile 50 arasında değişmektedir. Yapılan faktör analizinde tek boyutlu olduğu tespit edilen Duygusal Manipülasyon Ölçeği’nin Cronbach’s α güvenilirlik katsayısı şu şekildedir:

Tablo 3.11: Duygusal Manipülasyon Ölçeği’nin Güvenirlik Değerleri

Ölçek	Orijinal α Değeri	Bu Çalışmadaki α Değeri	Güvenirlik Düzeyi
Duygusal Manipülasyon	.93	.88	Yüksek

Tablo 3.11’de verilen Cronbach’s α güvenilirlik katsayılarına göre, ölçeğin hem orijinal ölçümleri ($\alpha=.93$) hem de bu çalışmadaki ölçümleri ($\alpha=.88$) yüksek düzeyde güvenilirlerdir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma sürecinde romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyum düzeyi ile öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenlerine dair toplanan verilerin analizinde

SPSS-28 programı kullanılmıştır. Bu noktada, analizler yapılmadan önce ilgili verilerin dağılımı kontrol edilmiştir.

Normallik kontrollerinin yapılmasında, romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyum düzeyi ile öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenlerine dair verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir (Yalçıntaş, 2019). Bu doğrultuda, -1.50 ile +1.50 arası referans alınmış olup bu aralıkta yer alan değerlerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (Tabachnik ve Fidell, 2013).

Tablo 3.12: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerine Ait Normallik Değerleri

Boyut	Çarpıklık		Basıklık	
	İst.	S.H.	İst.	S.H.
İlişki Doyumu	-.77	.12	.02	.24
Öz Anlayış	-.19	.12	1.15	.24
Duygusal Manipülasyon	-.53	.12	-.28	.24

Tablo 3.12’de verilen çarpıklık ve basıklık değerlerine göre, romantik ilişkisi olan bireylerde ilişki doyum düzeyi ile öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenleri normal dağılmakta olup araştırmaya parametrik analiz yöntemleri ile devam edilmiştir (Kul, 2014: 28). Bu ekseninde, ilgili verilerin analizinde cinsiyet, medeni durum ve çalışma durumuna dair yapılan karşılaştırmalar bağımsız gruplar t testi; yaş grubu, eğitim düzeyi, ekonomik düzey, doğum sırası ve ilişki süresine dair yapılan karşılaştırmalar ise ANOVA ile değerlendirilmiştir. ANOVA’da tespit edilen anlamlı farkların belirlenmesinde izleme testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Ayrıca, romantik ilişkisi olan bireylerde ilişki doyum düzeyinin öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenlerine göre incelenmesi ise pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi ile değerlendirilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Romantik ilişkisi olan bireylerde ilişki doyum düzeyinin öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenleri bağlamında incelenmesine ilişkin yürütülen araştırmanın bu bölümünde, araştırma bulgularına verilmiştir. Bu eksende, araştırma verileri analiz edilerek tablolar biçiminde sunulmuş ve araştırma problemlerine yanıt aranmıştır.

4.1. Tanımlayıcı Bulgular

Romantik ilişkisi olan bireylerde ilişki doyum düzeyi ile öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenlerine ait tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Bu doğrultuda; minimum ve maksimum değer, ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır.

Tablo 4.1: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerine Ait Tanımlayıcı Bulgular

Ölçekler	n	Min.	Max.	\bar{x}	ss
İlişki Doyumu	400	7.00	49.00	37.16	9.28
Öz Anlayış	400	30.00	111.00	76.61	13.58
Duygusal Manipülasyon	400	10.00	50.00	24.84	9.18

Tablo 4.1’de verilen tanımlayıcı bulgulara göre, katılımcıların ilişki doyumuna ait ölçüm (37.16 ± 9.28), öz anlayış düzeyine dair yapılan ölçüm (76.61 ± 13.58) ve duygusal manipülasyon değişkenine ilişkin yapılan ölçüm ise (24.84 ± 9.18) şeklindedir.

4.2. İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde Fark Analizlerine Yönelik Bulgular

Bu araştırmanın alt amaçlarında, romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyum düzeyleri ile öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenlerinin demografik bilgilere göre karşılaştırılması yer almaktadır. Bu doğrultuda; cinsiyet, medeni durum ve çalışma durumuna dair yapılan karşılaştırmalar bağımsız gruplar t testi; yaş grubu,

eğitim düzeyi, ekonomik düzey, doğum sırası ve ilişki sũresine dair yapılan karşılaştırmalar ise ANOVA ile değerlendirilmiştir. ANOVA’da tespit edilen anlamlı farkların belirlenmesinde izleme testlerinden Tukey testi yapılmıştır.

Tablo 4.2: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipũlasyon Dũzeylerinde Cinsiyete Gũre Karşılaştırma

Ölçek	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	Sh _x	t Testi		
						sd	t	p
İlişki Doyumu	Kadın	311	36.86	9.81	.56	398	-1.20	.23
	Erkek	89	38.20	7.08	.75			
Öz Anlayış	Kadın	311	76.02	14.00	.79	398	-1.63	.10
	Erkek	89	78.67	11.81	1.25			
Duygusal Manipũlasyon	Kadın	311	23.91	8.74	.50	398	-3.85	.000**
	Erkek	89	28.09	9.98	1.06			

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 4.2’de verilen bağımsız gruplar t testi bulgularına gũre, romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyum dũzeyleri ile öz anlayış ve duygusal manipũlasyon değişkenleri cinsiyete gũre değerlendirilmiş ve ilişki doyumunu ($t_{398} = -1.20$; $p = .23$) ile öz anlayış ($t_{398} = -1.63$; $p = .10$) puanlarında anlamlı farka ulaşılamamıştır. Ancak duygusal manipũlasyon ($t_{398} = -3.85$; $p = .000$) dũzeyinde erkeklerin kadınlardan anlamlı dũzeyde yũksek puan aldığı belirlenmiştir.

Tablo 4.3: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde Medeni Duruma Göre Karşılaştırma

Ölçek	Medeni Durum	N	\bar{x}	ss	Sh _x	t Testi		
						sd	t	p
İlişki Doyumu	Evli	293	37.93	8.62	.50	398	2.76	.01*
	Bekar	107	35.06	10.65	1.03			
Öz Anlayış	Evli	293	76.28	14.14	.83	398	-.79	.43
	Bekar	107	77.50	11.91	1.15			
Duygusal Manipülasyon	Evli	293	23.66	9.28	.54	398	-4.34	.000**
	Bekar	107	28.07	8.11	.78			

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 4.3'te verilen bağımsız gruplar t testi bulgularına göre, romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyum düzeyleri ile öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenleri medeni duruma göre değerlendirilmiş ve ilişki doyumunda ($t_{398}=2.76$; $p=.01$) evliler; duygusal manipülasyonda ($t_{398}=-4.34$; $p=.000$) ise bekarlar lehine anlamlı farka ulaşılmıştır. Ancak öz anlayış ($t_{398}=-.79$; $p=.43$) puanında anlamlı fark bulunamamıştır.

Tablo 4.4: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırma

Ölçek	Çalışma Durumu	N	\bar{x}	ss	Sh _x	t Testi		
						sd	t	p
İlişki Doyumu	Evet	256	36.37	9.21	.58	398	-2.29	.02*
	Hayır	144	38.57	9.27	.77			
Öz Anlayış	Evet	256	75.68	14.70	.92	398	-1.83	.07
	Hayır	144	78.26	11.16	.93			
Duygusal Manipülasyon	Evet	256	25.93	9.40	.59	398	3.21	.001**
	Hayır	144	22.90	8.48	.71			

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 4.4'te verilen bağımsız gruplar t testi bulgularına göre, romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyum düzeyleri ile öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenleri çalışma durumuna göre değerlendirilmiş ve ilişki doyumunda ($t_{398} = -3.29$; $p = .02$) herhangi bir işte çalışmayanlar; duygusal manipülasyonda ($t_{398} = 3.21$; $p = .001$) ise halihazırda bir işte çalışanlar lehine anlamlı farka ulaşılmıştır. Ancak öz anlayış ($t_{398} = -1.83$; $p = .07$) puanında anlamlı fark bulunamamıştır.

Tablo 4.5: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde Yaş Grubuna Göre Karşılaştırma

		Betimsel Bulgular				ANOVA Bulguları					
Ölçek	Gruplar	n	\bar{x}	ss	Vr. K.	K.T.	sd	K.O.	F	p	Fark
İlişki Doyumu	18-24	62	38.10	10.49	G.A.	1513.36	3	504.45			
	25-34	214	38.10	9.09	G.İ.	32860.40	396	82.98			
	35-44	92	33.64	8.57	Toplam	34373.76	399		6.08	.000**	1,2,4>3
	45 ve üzeri	32	39.19	7.80							
	Total	400	37.16	9.28							
Öz Anlayış	18-24	62	74.44	14.54	G.A.	1032.88	3	344.29			
	25-34	214	76.44	12.37	G.İ.	72490.50	396	183.06			
	35-44	92	79.16	12.14	Toplam	73523.38	399		1.88	.13	
	45 ve üzeri	32	74.56	20.93							
	Total	400	76.61	13.57							
Duygusal Manipülasyon	18-24	62	23.55	7.37	G.A.	1273.25	3	424.42			
	25-34	214	26.48	10.29	G.İ.	32380.51	396	81.77			
	35-44	92	22.68	7.44	Toplam	33653.76	399		5.19	.002**	2>3
	45 ve üzeri	32	22.56	6.90							
	Total	400	24.84	9.18							

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 4.5'te verilen ANOVA bulgularına göre, romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyum düzeyleri ile öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenleri yaş grubuna göre değerlendirilmiş ve ilişki doyumunu ($F_{(3,396)}=6.08$; $p=.000$) ile duygusal manipülasyonda ($F_{(3,396)}=5.19$; $p=.002$) anlamlı farklıklara ulaşılmıştır. Ancak öz anlayış ($F_{(3,396)}=1.88$; $p=.13$) puanında anlamlı fark bulunamamıştır. Romantik ilişkisi olan bireylerde 18-24 yaş, 25-34 yaş ve 45 yaş üzerinde yer alan katılımcıların ilişki doyum düzeyi 35-44 yaş grubunda yer alan katılımcıların ilişki doyum düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca, romantik ilişkisi olan bireylerde 25-34 yaş grubunda yer alan katılımcıların duygusal manipülasyon düzeyi 35-44 yaş grubunda yer alan katılımcıların duygusal manipülasyon düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.6: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde Yaş Grubuna Göre İzleme Testi

	I	J	I-J	S.H.	p	A.T.	Ü.T.
İlişki Doyumu	YaşGrup1	YaşGrup2	-0.00136	1.31383	1.000	-3.3910	3.3883
		YaşGrup3	4.45547*	1.49678	.016	.5938	8.3171
		YaşGrup4	-1.09073	1.98281	.946	-6.2063	4.0249
	YaşGrup2	YaşGrup1	.00136	1.31383	1.000	-3.3883	3.3910
		YaşGrup3	4.45683*	1.13566	.001	1.5269	7.3868
		YaşGrup4	-1.08937	1.72653	.922	-5.5438	3.3650
	YaşGrup3	YaşGrup1	-4.45547*	1.49678	.016	-8.3171	-5.938
		YaşGrup2	-4.45683*	1.13566	.001	-7.3868	-1.5269
		YaşGrup4	-5.54620*	1.86952	.017	-10.3695	-7.229
	YaşGrup4	YaşGrup1	1.09073	1.98281	.946	-4.0249	6.2063
		YaşGrup2	1.08937	1.72653	.922	-3.3650	5.5438
		YaşGrup3	5.54620*	1.86952	.017	.7229	10.3695
Öz Anlayış	YaşGrup1	YaşGrup2	-2.00844	1.95139	.732	-7.0430	3.0261
		YaşGrup3	-4.72756	2.22312	.146	-10.4632	1.0080
		YaşGrup4	-.12702	2.94501	1.000	-7.7250	7.4710
	YaşGrup2	YaşGrup1	2.00844	1.95139	.732	-3.0261	7.0430
		YaşGrup3	-2.71912	1.68676	.373	-7.0709	1.6327
		YaşGrup4	1.88143	2.56436	.884	-4.7345	8.4974
	YaşGrup3	YaşGrup1	4.72756	2.22312	.146	-1.0080	10.4632
		YaşGrup2	2.71912	1.68676	.373	-1.6327	7.0709
		YaşGrup4	4.60054	2.77674	.348	-2.5634	11.7645
	YaşGrup4	YaşGrup1	.12702	2.94501	1.000	-7.4710	7.7250
		YaşGrup2	-1.88143	2.56436	.884	-8.4974	4.7345
		YaşGrup3	-4.60054	2.77674	.348	-11.7645	2.5634
Duygusal Manipülasyon	YaşGrup1	YaşGrup2	-2.93292	1.30421	.112	-6.2977	.4319
		YaşGrup3	.86360	1.48582	.938	-2.9698	4.6970
		YaşGrup4	.98589	1.96828	.959	-4.0922	6.0640
	YaşGrup2	YaşGrup1	2.93292	1.30421	.112	-.4319	6.2977
		YaşGrup3	3.79653*	1.12734	.005	.8880	6.7050
		YaşGrup4	3.91881	1.71388	.103	-.5030	8.3406
	YaşGrup3	YaşGrup1	-.86360	1.48582	.938	-4.6970	2.9698
		YaşGrup2	-3.79653*	1.12734	.005	-6.7050	-.8880
		YaşGrup4	.12228	1.85582	1.000	-4.6657	4.9103
	YaşGrup4	YaşGrup1	-.98589	1.96828	.959	-6.0640	4.0922
		YaşGrup2	-3.91881	1.71388	.103	-8.3406	.5030
		YaşGrup3	-.12228	1.85582	1.000	-4.9103	4.6657

Tablo 4.6’da verilen izleme testi bulgularına göre, romantik ilişkisi olan bireylerde 18-24 yaş, 25-34 yaş ve 45 yaş üzerinde yer alan katılımcıların ilişki doyum düzeyi 35-44 yaş grubunda yer alan katılımcıların ilişki doyum düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca, romantik ilişkisi olan bireylerde 25-34 yaş grubunda yer alan katılımcıların duygusal manipülasyon düzeyi 35-44 yaş grubunda yer alan katılımcıların duygusal manipülasyon düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.



Tablo 4.7: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırma

		Betimsel Bulgular				ANOVA Bulguları					
Ölçek	Gruplar	n	\bar{x}	ss	Vr. K.	K.T.	sd	K.O.	F	p	Fark
İlişki Doyumu	İlköğretim	30	33.47	9.52	G.A.	2753.54	3	917.85			
	Lise	87	35.02	9.82	G.İ.	31620.22	396	79.85			
	Üniversite	226	39.42	8.46	Toplam	34373.76	399		11.50	.000**	3>1,2,4
	Lisansüstü	57	33.42	9.07							
	Total	400	37.16	9.28							
Öz Anlayış	İlköğretim	30	79.07	9.61	G.A.	450.97	3	150.32			
	Lise	87	77.68	14.28	G.İ.	73072.41	396	184.53			
	Üniversite	226	75.77	14.99	Toplam	73523.38	399		.82	.49	
	Lisansüstü	57	77.02	6.43							
	Total	400	76.61	13.57							
Duygusal Manipülasyon	İlköğretim	30	23.17	7.82	G.A.	263.24	3	87.75			
	Lise	87	26.21	11.18	G.İ.	33390.52	396	84.32			
	Üniversite	226	24.60	8.69	Toplam	33653.76	399		1.04	.37	
	Lisansüstü	57	24.60	8.35							
	Total	400	24.84	9.18							

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 4.7’de verilen ANOVA bulgularına göre, romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyum düzeyleri ile öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenleri eğitim durumuna göre değerlendirilmiş ve ilişki doyumunda ($F_{(3,396)}=11.50$; $p=.000$) anlamlı farklara ulaşılmıştır. Ancak öz anlayış ($F_{(3,396)}=.82$; $p=.49$) ve duygusal manipülasyon ($F_{(3,396)}=1.04$; $p=.07$) puanlarında anlamlı fark bulunamamıştır. Romantik ilişkisi olan bireylerde üniversite mezunu katılımcıların ilişki doyum düzeyi ilköğretim, lise ve lisansüstü mezunu katılımcıların ilişki doyum düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.



Tablo 4.8: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde Eğitim Durumuna Göre İzleme Testi

	I	J	I-J	S.H.	p	A.T.	Ü.T.
İlişki Doyum	EğitGrup1	EğitGrup2	-1.55632	1.89194	.844	-6.4375	3.3248
		EğitGrup3	-5.94926*	1.73636	.004	-10.4290	-1.4695
		EğitGrup4	.04561	2.01556	1.000	-5.1545	5.2457
	EğitGrup2	EğitGrup1	1.55632	1.89194	.844	-3.3248	6.4375
		EğitGrup3	-4.39294*	1.12744	.001	-7.3017	-1.4842
		EğitGrup4	1.60194	1.52272	.719	-2.3266	5.5305
	EğitGrup3	EğitGrup1	5.94926*	1.73636	.004	1.4695	10.4290
		EğitGrup2	4.39294*	1.12744	.001	1.4842	7.3017
		EğitGrup4	5.99488*	1.32445	.000	2.5778	9.4119
	EğitGrup4	EğitGrup1	-.04561	2.01556	1.000	-5.2457	5.1545
		EğitGrup2	-1.60194	1.52272	.719	-5.5305	2.3266
		EğitGrup3	-5.99488*	1.32445	.000	-9.4119	-2.5778
Öz Anlayış	EğitGrup1	EğitGrup2	1.38851	2.87609	.963	-6.0317	8.8087
		EğitGrup3	3.30118	2.63958	.595	-3.5089	10.1112
		EğitGrup4	2.04912	3.06401	.909	-5.8559	9.9542
	EğitGrup2	EğitGrup1	-1.38851	2.87609	.963	-8.8087	6.0317
		EğitGrup3	1.91267	1.71391	.680	-2.5092	6.3345
		EğitGrup4	.66062	2.31480	.992	-5.3115	6.6327
	EğitGrup3	EğitGrup1	-3.30118	2.63958	.595	-10.1112	3.5089
		EğitGrup2	-1.91267	1.71391	.680	-6.3345	2.5092
		EğitGrup4	-1.25206	2.01340	.925	-6.4466	3.9425
	EğitGrup4	EğitGrup1	-2.04912	3.06401	.909	-9.9542	5.8559
		EğitGrup2	-.66062	2.31480	.992	-6.6327	5.3115
		EğitGrup3	1.25206	2.01340	.925	-3.9425	6.4466
Duygusal Manipülasyon	EğitGrup1	EğitGrup2	-3.04023	1.94418	.401	-8.0562	1.9757
		EğitGrup3	-1.43068	1.78431	.854	-6.0341	3.1728
		EğitGrup4	-1.42982	2.07122	.901	-6.7735	3.9139
	EğitGrup2	EğitGrup1	3.04023	1.94418	.401	-1.9757	8.0562
		EğitGrup3	1.60955	1.15857	.507	-1.3795	4.5986
		EğitGrup4	1.61041	1.56476	.732	-2.4266	5.6474
	EğitGrup3	EğitGrup1	1.43068	1.78431	.854	-3.1728	6.0341
		EğitGrup2	-1.60955	1.15857	.507	-4.5986	1.3795
		EğitGrup4	.00085	1.36102	1.000	-3.5105	3.5123
	EğitGrup4	EğitGrup1	1.42982	2.07122	.901	-3.9139	6.7735
		EğitGrup2	-1.61041	1.56476	.732	-5.6474	2.4266
		EğitGrup3	-.00085	1.36102	1.000	-3.5123	3.5105

Tablo 4.8’de verilen izleme testi bulgularına göre, romantik ilişkisi olan bireylerde üniversite mezunu katılımcıların ilişki doyum düzeyi ilköğretim, lise ve lisansüstü mezunu katılımcıların ilişki doyum düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.9: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde Algılanan Ekonomik Düzeye Göre Karşılaştırma

		Betimsel Bulgular				ANOVA Bulguları					
Ölçek	Gruplar	n	\bar{x}	ss	Vr. K.	K.T.	sd	K.O.	F	p	Fark
İlişki Doyumu	Düşük	107	34.34	9.10	G.A.	1437.68	2	718.84			
	Orta	239	37.73	9.53	G.İ.	32936.08	397	82.96			
	Yüksek	54	40.22	6.95	Toplam	34373.76	399		8.67	.000**	2,3>1
	Total	400	37.16	9.28							
Öz Anlayış	Düşük	107	73.75	17.75	G.A.	1195.46	2	597.73			
	Orta	239	77.63	11.60	G.İ.	72327.92	397	182.19			
	Yüksek	54	77.76	11.40	Toplam	73523.38	399		3.28	.04*	2>1
	Total	400	76.61	13.57							
Duygusal Manipülasyon	Düşük	107	27.82	9.12	G.A.	1300.29	2	650.15			
	Orta	239	23.78	8.21	G.İ.	32353.47	397	81.49			
	Yüksek	54	23.63	11.88	Toplam	33653.76	399		7.98	.000**	1>2,3
	Total	400	24.84	9.18							

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 4.9’da verilen ANOVA bulgularına göre, romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyum düzeyleri ile öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenleri algılanan ekonomik düzeye göre değerlendirilmiş ve ilişki doyumunu ($F_{(2,397)}=8.67$; $p=.000$), öz anlayış ($F_{(2,397)}=3.28$; $p=.04$) ve duygusal manipülasyon ($F_{(2,397)}=9.98$; $p=.000$) puanlarında anlamlı fark bulunmuştur. Romantik ilişkisi olan bireylerde orta ve yüksek düzeyde gelire sahip katılımcıların ilişki doyum düzeyi düşük düzeyde gelire sahip katılımcıların ilişki doyum düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca, romantik ilişkisi olan bireylerde orta düzeyde gelire sahip katılımcıların öz anlayış düzeyi düşük düzeyde gelire sahip katılımcıların öz anlayış düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ek olarak, romantik ilişkisi olan bireylerde düşük düzeyde gelire sahip katılımcıların duygusal manipülasyon düzeyi orta ve yüksek düzeyde gelire sahip katılımcıların duygusal manipülasyon düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.10: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde Algılanan Ekonomik Düzeye Göre İzleme Testi

	I	J	I-J	S.H.	p	A.T.	Ü.T.
İlişki Doyumu	EkonGrup1	EkonGrup2	-3.39577*	1.05947	.004	-5.8882	-.9033
		EkonGrup3	-5.88577*	1.52042	.000	-9.4626	-2.3089
	EkonGrup2	EkonGrup1	3.39577*	1.05947	.004	.9033	5.8882
		EkonGrup3	-2.49000	1.37239	.166	-5.7186	.7386
	EkonGrup3	EkonGrup1	5.88577*	1.52042	.000	2.3089	9.4626
		EkonGrup2	2.49000	1.37239	.166	-.7386	5.7186
Öz Anlayış	EkonGrup1	EkonGrup2	-3.87995*	1.57002	.037	-7.5735	-.1864
		EkonGrup3	-4.01160	2.25311	.177	-9.3121	1.2889
	EkonGrup2	EkonGrup1	3.87995*	1.57002	.037	.1864	7.5735
		EkonGrup3	-.13164	2.03374	.998	-4.9161	4.6528
	EkonGrup3	EkonGrup1	4.01160	2.25311	.177	-1.2889	9.3121
		EkonGrup2	.13164	2.03374	.998	-4.6528	4.9161
Duygusal Manipülasyon	EkonGrup1	EkonGrup2	4.04419*	1.05006	.000	1.5739	6.5145
		EkonGrup3	4.19280*	1.50692	.016	.6477	7.7379
	EkonGrup2	EkonGrup1	-4.04419*	1.05006	.000	-6.5145	-1.5739
		EkonGrup3	.14861	1.36020	.993	-3.0513	3.3485
	EkonGrup3	EkonGrup1	-4.19280*	1.50692	.016	-7.7379	-.6477
		EkonGrup2	-.14861	1.36020	.993	-3.3485	3.0513

Tablo 4.10’da verilen izleme testi bulgularına göre, romantik ilişkisi olan bireylerde orta ve yüksek düzeyde gelire sahip katılımcıların ilişki doyum düzeyi düşük düzeyde gelire sahip katılımcıların ilişki doyum düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca, romantik ilişkisi olan bireylerde orta düzeyde gelire sahip katılımcıların öz anlayış düzeyi düşük düzeyde gelire sahip katılımcıların öz anlayış düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ek olarak, romantik ilişkisi olan bireylerde düşük düzeyde gelire sahip katılımcıların duygusal manipülasyon düzeyi

orta ve yüksek düzeyde gelire sahip katılımcıların duygusal manipülasyon düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.11: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doymu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde Doğum Sırasına Göre Karşılaştırma

Betimsel Bulgular					ANOVA Bulguları						
Ölçek	Gruplar	n	\bar{x}	ss	Vr. K.	K.T.	sd	K.O.	F	p	Fark
İlişki Doymu	İlk çocuk	122	38.53	9.44	G.A.	1050.56	2	525.28			
	Ortanca çocuk	156	35.13	9.59	G.İ.	33323.20	397	83.94			
	Son çocuk	122	38.38	8.27	Toplam	34373.76	399		6.26	.002**	1,3>2
	Total	400	37.16	9.28							
Öz Anlayış	İlk çocuk	122	76.88	9.99	G.A.	13.86	2	6.93			
	Ortanca çocuk	156	76.54	12.75	G.İ.	73509.52	397	185.16			
	Son çocuk	122	76.42	17.31	Toplam	73523.38	399		.04*	.96	
	Total	400	76.61	13.57							
Duygusal Manipülasyon	İlk çocuk	122	25.25	9.65	G.A.	85.69	2	42.85			
	Ortanca çocuk	156	24.26	8.37	G.İ.	33568.07	397	84.55			
	Son çocuk	122	25.16	9.72	Toplam	33653.76	399		.50	.60	
	Total	400	24.84	9.18							

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 4.11’de verilen ANOVA bulgularına göre, romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyum düzeyleri ile öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenleri doğum sırasına göre değerlendirilmiş ve ilişki doymunda ($F_{(2,397)}=6.26$; $p=.002$) anlamlı farklara ulaşılmıştır. Ancak öz anlayış ($F_{(2,397)}=.04$; $p=.96$) ve duygusal manipülasyon

($F_{(2,397)}=.50$; $p=.60$) puanlarında anlamlı fark bulunamamıştır. Romantik ilişkisi olan bireylerde ilk çocuk ve son çocuk olarak doğan katılımcıların ilişki doyum düzeyi ortanca çocuk olarak doğan katılımcıların ilişki doyum düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.12: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde Doğum Sırasına Göre İzleme Testi

	I	J	I-J	S.H.	p	A.T.	Ü.T.
İlişki Doyumu	DoğumGrup1	DoğumGrup2	3.39817*	1.10728	.006	.7932	6.0031
		DoğumGrup3	.15574	1.17304	.990	-2.6039	2.9154
	DoğumGrup2	DoğumGrup1	-3.39817*	1.10728	.006	-6.0031	-.7932
		DoğumGrup3	-3.24243*	1.10728	.010	-5.8474	-.6375
	DoğumGrup3	DoğumGrup1	-.15574	1.17304	.990	-2.9154	2.6039
		DoğumGrup2	3.24243*	1.10728	.010	.6375	5.8474
Öz Anlayış	DoğumGrup1	DoğumGrup2	.33218	1.64459	.978	-3.5368	4.2011
		DoğumGrup3	.45902	1.74225	.962	-3.6397	4.5577
	DoğumGrup2	DoğumGrup1	-.33218	1.64459	.978	-4.2011	3.5368
		DoğumGrup3	.12684	1.64459	.997	-3.7421	3.9958
	DoğumGrup3	DoğumGrup1	-.45902	1.74225	.962	-4.5577	3.6397
		DoğumGrup2	-.12684	1.64459	.997	-3.9958	3.7421
Duygusal Manipülasyon	DoğumGrup1	DoğumGrup2	.99128	1.11134	.646	-1.6232	3.6058
		DoğumGrup3	.09016	1.17734	.997	-2.6796	2.8599
	DoğumGrup2	DoğumGrup1	-.99128	1.11134	.646	-3.6058	1.6232
		DoğumGrup3	-.90111	1.11134	.697	-3.5156	1.7134
	DoğumGrup3	DoğumGrup1	-.09016	1.17734	.997	-2.8599	2.6796
		DoğumGrup2	.90111	1.11134	.697	-1.7134	3.5156

Tablo 4.12’de verilen izleme testi bulgularına göre, romantik ilişkisi olan bireylerde ilk çocuk ve son çocuk olarak doğan katılımcıların ilişki doyum düzeyi ortanca çocuk olarak doğan katılımcıların ilişki doyum düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.13: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde İlişki Süresine Göre Karşılaştırma

Betimsel Bulgular					ANOVA Bulguları						
Ölçek	Gruplar	n	\bar{x}	ss	Vr. K.	K.T.	sd	K.O.	F	p	Fark
İlişki Doyumu	6 ay-1 yıl	39	40.15	11.70	G.A.	700.26	3	233.42			
	1-2 yıl	32	39.72	8.24	G.İ.	33673.50	396	85.03			
	2-3 yıl	37	37.27	6.23	Toplam	34373.76	399		2.75	.04*	1>4
	3 yıl ve üzeri	292	36.47	9.26							
	Total	400	37.16	9.28							
Öz Anlayış	6 ay-1 yıl	39	77.49	11.95	G.A.	1241.67	3	413.89			
	1-2 yıl	32	80.81	6.50	G.İ.	72281.71	396	182.53			
	2-3 yıl	37	72.43	9.26	Toplam	73523.38	399		2.27	.08	
	3 yıl ve üzeri	292	76.56	14.65							
	Total	400	76.61	13.57							
Duygusal Manipülasyon	6 ay-1 yıl	39	22.77	7.72	G.A.	193.88	3	64.63			
	1-2 yıl	32	25.09	8.67	G.İ.	33459.88	396	84.49			
	2-3 yıl	37	25.51	4.62	Toplam	33653.76	399		.77	.51	
	3 yıl ve üzeri	292	25.00	9.83							
	Total	400	24.84	9.18							

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 4.13'te verilen ANOVA bulgularına göre, romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyum düzeyleri ile öz anlayış ve duygusal manipölasyon değişkenleri ilişki süresine göre değerlendirilmiş ve ilişki doyumunda ($F_{(3,396)}=2.75$; $p=.04$) anlamlı farklılara ulaşılmıştır. Ancak öz anlayış ($F_{(3,396)}=2.27$; $p=.08$) ve duygusal manipölasyon ($F_{(3,396)}=.77$; $p=.51$) puanlarında anlamlı fark bulunamamıştır. Romantik ilişkisi olan bireylerde 6 ay-1 yıl süreyle ilişki olan katılımcıların ilişki doyum düzeyi 3 yıl ve üzerinde süreyle ilişkisi olan katılımcıların ilişki doyum düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.



Tablo 4.14: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Düzeylerinde İlişki Süresine Göre Post-hoc Analizi

	I	J	I-J	S.H.	p	A.T.	Ü.T.
İlişki Doyum	SüreGrup1	SüreGrup2	.43510	2.19947	.997	-5.2395	6.1097
		SüreGrup3	2.88358	2.11627	.524	-2.5763	8.3435
		SüreGrup4	3.68809*	1.57212	.040	-.3679	7.7441
	SüreGrup2	SüreGrup1	-.43510	2.19947	.997	-6.1097	5.2395
		SüreGrup3	2.44848	2.22610	.690	-3.2948	8.1918
		SüreGrup4	3.25300	1.71713	.232	-1.1771	7.6831
	SüreGrup3	SüreGrup1	-2.88358	2.11627	.524	-8.3435	2.5763
		SüreGrup2	-2.44848	2.22610	.690	-8.1918	3.2948
		SüreGrup4	.80452	1.60917	.959	-3.3471	4.9561
	SüreGrup4	SüreGrup1	-3.68809*	1.57212	.040	-7.7441	.3679
		SüreGrup2	-3.25300	1.71713	.232	-7.6831	1.1771
		SüreGrup3	-.80452	1.60917	.959	-4.9561	3.3471
Öz Anlayış	SüreGrup1	SüreGrup2	-3.32532	3.22247	.731	-11.6392	4.9886
		SüreGrup3	5.05475	3.10056	.363	-2.9446	13.0541
		SüreGrup4	.92896	2.30333	.978	-5.0136	6.8715
	SüreGrup2	SüreGrup1	3.32532	3.22247	.731	-4.9886	11.6392
		SüreGrup3	8.38007	3.26148	.051	-.0345	16.7946
		SüreGrup4	4.25428	2.51578	.330	-2.2364	10.7449
	SüreGrup3	SüreGrup1	-5.05475	3.10056	.363	-13.0541	2.9446
		SüreGrup2	-8.38007	3.26148	.051	-16.7946	.0345
		SüreGrup4	-4.12579	2.35761	.299	-10.2084	1.9568
	SüreGrup4	SüreGrup1	-.92896	2.30333	.978	-6.8715	5.0136
		SüreGrup2	-4.25428	2.51578	.330	-10.7449	2.2364
		SüreGrup3	4.12579	2.35761	.299	-1.9568	10.2084
Duygusal Manipülasyon	SüreGrup1	SüreGrup2	-2.32452	2.19248	.714	-7.9811	3.3320
		SüreGrup3	-2.74428	2.10954	.563	-8.1868	2.6983
		SüreGrup4	-2.23419	1.56713	.484	-6.2773	1.8090
	SüreGrup2	SüreGrup1	2.32452	2.19248	.714	-3.3320	7.9811
		SüreGrup3	-.41976	2.21903	.998	-6.1448	5.3053
		SüreGrup4	.09033	1.71167	1.000	-4.3257	4.5064
	SüreGrup3	SüreGrup1	2.74428	2.10954	.563	-2.6983	8.1868
		SüreGrup2	.41976	2.21903	.998	-5.3053	6.1448
		SüreGrup4	.51009	1.60406	.989	-3.6283	4.6485
	SüreGrup4	SüreGrup1	2.23419	1.56713	.484	-1.8090	6.2773
		SüreGrup2	-.09033	1.71167	1.000	-4.5064	4.3257
		SüreGrup3	-.51009	1.60406	.989	-4.6485	3.6283

Tablo 4.14’te verilen izleme testi bulgularına göre, romantik ilişkisi olan bireylerde 6 ay-1 yıl süreyle ilişki olan katılımcıların ilişki doyum düzeyi 3 yıl ve üzerinde süreyle ilişkisi olan katılımcıların ilişki doyum düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

4.3. İlişki Doyum Düzeyinin Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Değişkenlerine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın ana amaçları bağlamında, romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyum düzeyinin öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenlerine göre incelemiştir. Bu incelemede, ilişki doyum düzeyi ile öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenleri arasındaki ilişki pearson korelasyon analizi; öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenlerinin ilişki doyumunu üzerindeki yordayıcı etkisi ise çoklu regresyon analizi kullanılarak değerlendirilmiştir.

Tablo 4.15: Romantik İlişkisi Olan Bireylerde İlişki Doyumu, Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Arasındaki İlişki

		İlişki Doyumu	Öz Anlayış	Duygusal Manipülasyon
İlişki Doyumu	r	1		
	p			
	n	400		
Öz Anlayış	r	.237**	1	
	p	.000		
	n	400	400	
Duygusal Manipülasyon	r	-.240**	-.304**	1
	p	.000	.000	
	n	400	400	400

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 4.15’te verilen pearson korelasyon analizi bulgularına göre, romantik ilişki olan bireylerde ilişki doyum düzeyinin öz anlayış ($r_{400}=.237^{**}$; $p=.000$) ile düşük düzeyde pozitif yönlü; duygusal manipülasyon ($r_{400}=-.240^{**}$; $p=.000$) ile de düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkisi bulunmuştur. Ayrıca, öz anlayış ile duygusal

manipülasyon ($r_{400}=-.304^{**}$; $p=.000$) arasında da düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir.

Tablo 4.16: Romantik İlişkisi Olan Bireylerde Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Değişkenlerinin İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Bağımsız Değişkenler	B	S.H.	β	t	p
Sabit	32.31	3.28		9.85	.000**
Öz Anlayış	.12	.03	.18	3.60	.000**
Duygusal Manipülasyon	-.19	.05	-.19	-3.68	.000**

$$R=.30; R^2=.09; \Delta R^2=.08; F_{(2,397)}=19.03; p=.000^{**}$$

* $p<.05$; ** $p<.01$

Tablo 4.16’da verilen çoklu doğrusal regresyon analizi bulgularına göre, romantik ilişkisi olan bireylerde öz anlayış ile duygusal manipülasyon değişkenlerinin ilişki doyum düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisini test eden model anlamlıdır ($F_{(2,397)}=19.03$; $p=.000$). Bu bağlamda, öz anlayış ile duygusal manipülasyon değişkenleri ilişki doyum düzeyi varyansının %8’ini açıklamaktadır.

β katsayıları incelendiğinde, romantik ilişkisi olan bireylerde öz anlayış ($\beta=.502$; $p=.029$) ile duygusal manipülasyon ($\beta=-.265$; $p=.058$) değişkenlerinin ilişki doyum düzeyi üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı etkisinin olduğu belirlenmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, romantik ilişkisi olan bireylerde ilişki doyumunun öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenlerine göre incelenmesine yönelik ulaşılan sonuçlar ifade edilip bu sonuçların literatüre dayalı olarak tartışması yapılmıştır. Ayrıca, ileride benzer konularda çalışmalar yapacak araştırmalar için birtakım öneriler sunulmuştur.

5.1. Sonuç

Bu çalışmada yer alan alt amaçlara göre, romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyumu, öz anlayış ve duygusal manipülasyon düzeyleri demografik değişkenlere göre mukayese edilmiştir. Çalışmanın ana amaçları kapsamında ise romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyumunun öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenleri bakımından değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu doğrultuda ulaşılan sonuçlar aşağıda verilmiştir.

5.1.1. İlişki Doyumuna Dair Sonuçlar

Bu araştırmanın alt amaçlarından hareketle ilk olarak, romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyumu cinsiyete göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular yorumlandığında, anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Bu kapsamda, kadın ve erkek katılımcıların ilişki doyumlarının denk olduğu söylenebilir.

İlişki doyumu medeni duruma göre incelendiğinde, romantik ilişkisi olan bireylerin puanlarında anlamlı sonuçlar edinilmiştir. Bu ekseninde, evli katılımcıların ilişki doyumlarının bekar katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir.

Katılımcı grubunun ilişki doyumu çalışma durumu bağlamında ele alındığında, anlamlı sonuçlar edinilmiştir. Bu sonuçlara göre, halihazırda bir işte çalışmayan bireylerin ilişki doyumu aktif olarak çalışan bireylerin ilişki doyumundan anlamlı düzeyde yüksektir.

Araştırma sonunda, romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyumunda yaş grubuna göre anlamlı sonuçlar belirlenmiştir. Bu minvalde, 18-24 yaş, 25-34 yaş ve 45 yaş üzerinde yer alan katılımcıların ilişki doyumu düzeyi 35-44 yaş grubunda yer alan katılımcıların ilişki doyumu düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyumu eğitim durumuna göre mukayese edildiğinde, anlamlı sonuçlara varılmıştır. Bu ekseninde, üniversite mezunu katılımcıların ilişki doyum düzeyi ilköğretim, lise ve lisansüstü mezunu katılımcıların ilişki doyum düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

İlişki doyumu ekonomik düzeye göre incelendiğinde, romantik ilişkisi olan bireylerin puanlarında anlamlı sonuçlar edinilmiştir. Bu ekseninde, orta ve yüksek düzeyde gelire sahip katılımcıların ilişki doyum düzeyi düşük düzeyde gelire sahip katılımcıların ilişki doyum düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcı grubunun ilişki doyumu doğum sırası bağlamında ele alındığında, anlamlı sonuçlar edinilmiştir. Bu sonuçlara göre, ilk çocuk ve son çocuk olarak doğan katılımcıların ilişki doyum düzeyi ortanca çocuk olarak doğan katılımcıların ilişki doyum düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Araştırma sonunda, romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyumunda ilişki süresine göre anlamlı sonuçlar belirlenmiştir. Bu minvalde, 6 ay-1 yıl süreyle ilişki olan katılımcıların ilişki doyum düzeyi 3 yıl ve üzerinde süreyle ilişkisi olan katılımcıların ilişki doyum düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

5.1.2. Öz Anlayış Düzeyine Dair Sonuçlar

Bu araştırmanın alt amaçlarından hareketle, romantik ilişkisi olan bireylerin öz anlayış düzeyi cinsiyete göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular yorumlandığında, anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Bu kapsamda, kadın ve erkek katılımcıların öz anlayış düzeylerinin denk olduğu söylenebilir.

Öz anlayış düzeyi medeni duruma göre incelendiğinde, romantik ilişkisi olan bireylerin puanlarında anlamlı sonuçlar tespit edilememiştir. Bu ekseninde, evli ve bekar katılımcıların öz anlayış düzeyleri benzer özellikler göstermektedir.

Katılımcı grubunun öz anlayış düzeyi çalışma durumu bağlamında ele alındığında, anlamlı sonuçlar edinilememiştir. Bu doğrultuda, aktif olarak bir işte çalışan ve halihazırda bir işte çalışmayan bireylerin öz anlayış düzeyleri denktir.

Araştırma sonunda, romantik ilişkisi olan bireylerin öz anlayış düzeyinde yaş grubuna göre anlamlı sonuçlar belirlenememiştir. Bu minvalde, 18-24 yaş, 25-34 yaş,

35-44 yaş ve 45 yaş üzerinde yer alan katılımcıların öz anlayış düzeyleri benzer seviyededir.

Romantik ilişkisi olan bireylerin öz anlayış düzeyleri eğitim durumuna göre mukayese edildiğinde, anlamlı sonuçlara varılamamıştır. Bu ekseninde, ilköğretim, lise üniversite ve lisansüstü mezunu katılımcıların öz anlayış düzeyleri benzer düzeydedir.

Öz anlayış düzeyi ekonomik düzeye göre incelendiğinde, romantik ilişkisi olan bireylerin puanlarında anlamlı sonuçlar edinilmiştir. Bu ekseninde, orta düzeyde gelire sahip katılımcıların öz anlayış düzeyi düşük düzeyde gelire sahip katılımcıların öz anlayış düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcı grubunun öz anlayış düzeyi doğum sırası bağlamında ele alındığında, anlamlı sonuçlar edinilememiştir. Bu doğrultuda, ilk çocuk, ortanca çocuk ve son çocuk olarak doğan bireyleri öz anlayış düzeyleri denktir.

Araştırma sonunda, romantik ilişkisi olan bireylerin öz anlayış düzeyinde ilişki süresine göre anlamlı sonuçlar belirlenememiştir. Bu minvalde, 6 ay-1 yıl, 1-2 yıl, 2-3 yıl ve 3 yıl üstü süreyle ilişkisi olan katılımcıların öz anlayış düzeyleri benzer seviyededir.

5.1.3. Duygusal Manipülasyon Düzeyine Dair Sonuçlar

Bu araştırmanın alt amaçlarından hareketle, romantik ilişkisi olan bireylerin duygusal manipülasyon düzeyleri cinsiyete göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular yorumlandığında, anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre, erkeklerin duygusal manipülasyon düzeylerinin kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Duygusal manipülasyon düzeyi medeni duruma göre incelendiğinde, romantik ilişkisi olan bireylerin puanlarında anlamlı sonuçlar edinilmiştir. Bu ekseninde, bekar katılımcıların duygusal manipülasyon düzeyleri evli katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir.

Katılımcı grubunun duygusal manipülasyon düzeyleri çalışma durumu bağlamında ele alındığında, anlamlı sonuçlar edinilmiştir. Bu sonuçlara göre, aktif olarak çalışan

bireylerin duygusal manipülasyon düzeyi halihazırda bir işte çalışmayan bireylerin duygusal manipülasyon düzeyinden anlamlı düzeyde yüksektir.

Araştırma sonunda, romantik ilişkisi olan bireylerin duygusal manipülasyon düzeyine yaş grubuna göre anlamlı sonuçlar belirlenmiştir. Bu minvalde, 25-34 yaş grubunda yer alan katılımcıların duygusal manipülasyon düzeyi 35-44 yaş grubunda yer alan katılımcıların duygusal manipülasyon düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Romantik ilişkisi olan bireylerin duygusal manipülasyon düzeyleri eğitim durumuna göre mukayese edildiğinde, anlamlı sonuçlara varılamamıştır. Bu ekseninde, ilköğretim, lise üniversite ve lisansüstü mezunu katılımcıların duygusal manipülasyon düzeyleri benzer düzeydedir.

Duygusal manipülasyon düzeyi ekonomik düzeye göre incelendiğinde, romantik ilişkisi olan bireylerin puanlarında anlamlı sonuçlar edinilmiştir. Bu ekseninde, düşük düzeyde gelire sahip katılımcıların duygusal manipülasyon düzeyi orta ve yüksek düzeyde gelire sahip katılımcıların duygusal manipülasyon düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcı grubunun duygusal manipülasyon düzeyi doğum sırası bağlamında ele alındığında, anlamlı sonuçlar edinilememiştir. Bu doğrultuda, ilk çocuk, ortanca çocuk ve son çocuk olarak doğan bireylerin duygusal manipülasyon düzeyleri denktir.

Araştırma sonunda, romantik ilişkisi olan bireylerin duygusal manipülasyon düzeyinde ilişki süresine göre anlamlı sonuçlar belirlenememiştir. Bu minvalde, 6 ay-1 yıl, 1-2 yıl, 2-3 yıl ve 3 yıl üstü süreyle ilişkisi olan katılımcıların duygusal manipülasyon düzeyleri benzer seviyededir.

5.1.4. İlişki Doyumunun Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Değişkenlerine Göre İncelenmesine Dair Sonuçlar

Araştırmanın ana amaçları bağlamında, romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyum düzeyinin öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenlerine göre incelemiştir. Bu doğrultuda öncelikle değişkenler arasındaki korelasyonel ilişkiler incelenmiş ve

ardından öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenlerinin ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi değerlendirilmiştir.

Araştırma sonunda, romantik ilişki olan bireylerde ilişki doyum düzeyinin öz anlayış ile pozitif yönlü; duygusal manipülasyon ile de negatif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, öz anlayış ile duygusal manipülasyon arasında da negatif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir. Bu doğrultuda, ilişki doyumunun öz anlayış değişkeni ile doğru orantılı; duygusal manipülasyon değişkeni ile de ters orantılı olduğu söylenebilir.

Romantik ilişkisi olan bireylerde öz anlayış ile duygusal manipülasyon değişkenlerinin ilişki doyum düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisini test eden model incelendiğinde, elde edilen sonuçların anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, romantik ilişkisi olan bireylerde öz anlayış ile duygusal manipülasyon değişkenlerinin ilişki doyum düzeyi üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.2. Tartışma

5.2.1. İlişki Doyumunun Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması

Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyum düzeyleri, bu araştırmanın alt amaçlarından hareketle demografik değişkenler özelinde karşılaştırılmıştır. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda, cinsiyete göre anlamlı sonuçlar edinilememiştir. Ancak medeni durum değişkeninde evlilerin bekarlardan anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Bu sonucun sebebi, flört ve sevgililik döneminin evliliğe göre daha heyecanlı olması olabilir. Çalışma durumu değişkeninde halihazırda bir işte çalışmayanların aktif olarak çalışanlardan anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Bu sonucun sebebi, çalışmayan bireylerin boş vakitlerinin çalışan bireylere göre daha çok olması ve ilişkilerine ve partnerlerine daha çok zaman ayırmış olması olabilir. Yaş grubu değişkeninde 18-24 yaş, 25-34 yaş ve 45 yaş üzerinde yer alan katılımcıların 35-44 yaş grubunda yer alan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Bu sonucun sebebi, genç yaştaki kişilerin orta yaşlara göre ilişkilerinin daha yeni olması ve yaş grubuna bağlı olarak romantik ilişki kurmaya yönelik daha istekli olması olabilir. Eğitim durumu değişkeninde üniversite mezunu katılımcıların ilköğretim, lise ve lisansüstü mezunlarından anlamlı

düzeyde yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Bu sonucun sebebi, üniversite yıllarının aileden uzak, arkadaşlara ve romantik ilişki kurulan bireylere daha açık olarak gerçekleşmesi olabilir. Algılanan ekonomik düzey değişkeninde orta ve yüksek düzeyde gelire sahip katılımcıların düşük düzeyde gelire sahip katılımcılardan daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Bu sonucun sebebi, düşük düzeyde gelire sahip katılımcıların maddi kaygılar sebebiyle romantik ilişkilerini dolu dolu yaşayaması olabilir. Doğum sırası değişkeninde ilk çocuk ve son çocuk olarak doğan katılımcıların ortanca çocuk olarak doğanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu sonucun sebebi, ilk ve son çocukların aile içinde fazla gözetilmesi ve buna bağlı olarak daha ben merkezli yetişmiş olmasından kaynaklanıyor olabilir. Ben merkezli büyüyen ve bu yönde ilişki kuran bireylerin partnerlerini memnun etmekten ziyade memnun edilmeye yatkın olması ilişki doyumlarının yüksek çıkmasına sebebiyet vermiş olabilir. İlişki süresi değişkeninde ise 6 ay-1 yıl süreyle ilişki olan katılımcıların 3 yıl ve üzerinde süreyle ilişkisi olan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun sebebi de, ilişkinin ilk aylarının daha istekli ve dolu dolu geçmesinden kaynaklı olabilir. Bu doğrultuda cinsiyetin romantik ilişkisi olan bireyler için ilişki doyum düzeyinde anlamlı bir değişken olmadığı; ancak medeni durum, çalışma durumu, yaş grubu, eğitim durumu, ekonomik durum, doğum sırası ve ilişki süresinin ise ilişki doyum düzeyinde anlamlı farklılaşmalara sebebiyet veren değişkenler olduğu sonucu saptanmıştır. Bu sonuçların sebebi, medeni durum, çalışma durumu, yaş grubu, eğitim durumu, ekonomik durum, doğum sırası ve ilişki süresinin doğrudan ilişki doyumuna etki edebilecek potansiyelde olması olabilir. Örneğin; uzun yıllardır evli olan bir bireyle henüz nişanlı olan bir bireyin benzer düzeyde ilişki doyumu yaşaması pek mümkün değildir. Ayrıca, partneriyle ekonomik kaygılar gütmeyen vakit geçirebilen bireylerin ekonomik problemler yaşayan bireylere göre ilişkilerini daha dolu yaşaması beklenmektedir. Buna bağlı olarak da ilişki doyumunda anlamlı farklar oluşması mümkündür. Nitekim, ilgili demografik değişkenler dikkate alındığında, ilişki doyumunda anlamlı farklar oluşması söz konusudur. Dolayısıyla, araştırma kapsamında edinilen bu sonuçların literatür adına önemli olduğu söylenebilir.

İlişki doyum düzeyi üzerine yürütülen araştırmalar incelendiğinde, pek çok çalışmanın araştırma bu sonuçları desteklemektedir. Örneğin; Saraç, Hamamcı ve

Güçray (2015)'in araştırmasında, bu çalışmanın sonuçlarına paralel olarak ilişki doyumunun kadın ve erkeklerde denk olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nitekim, Eken (2019) ve Arslan (2020)'in araştırmalarında da cinsiyet üzerine elde edilen bu sonuç desteklenmiştir. Ayrıca, Dinçsoy (2021)'un araştırmasında bu çalışmada olduğu gibi yaş grubuna bağlı olarak ilişki doyumunda anlamlı farklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, yaş grubu üzerine elde edilen bu sonuç başka araştırmacılarca da sıkça desteklenmiştir (Dönerce-Aksoy, 2018; Eken, 2019; Ertürk, 2022). Ayrıca, Durualp ve diğerlerinin (2017) araştırmasında ise bu araştırmaya paralel olarak ilişki doyumunun ekonomik düzeye göre anlamlı farklar gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Durualp ve diğerlerinin (2017) araştırmasında bu sonucun sebebi olarak da artan maddi olanakların ilişkiye olumlu yönde etki etmesi gösterilmiştir. Nitekim, Balcı-Arvas ve Hökelekli (2017)'nin çalışmasında da bu düşünce doğrulanmıştır. Ayrıca, Eken (2019)'in ve Yılmaz (2020)'in araştırmalarında bu araştırmaya paralel olarak ilişki süresinin ilişki doyum düzeyinde anlamlı farklılıklara sebebiyet verdiği sonucuna varılmıştır.

İlişki doyum düzeyi üzerine yürütülen araştırmalar incelendiğinde, az sayıda da olsa bazı çalışmalar bu araştırmayı desteklememektedir. Örneğin; Ertürk (2022)'in araştırmasında kadınların ilişki doyumunun erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek bulunması ve Kubat (2018) ile Arslan (2020)'in araştırmalarında eğitim durumu özelinde anlamlı sonuçlara ulaşılamaması bu çalışmayı desteklememektedir. Bu doğrultuda, ilişki doyum düzeyi üzerine yürütülen araştırmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, bazı istisnalar hariç olmak üzere sonuçların literatürle büyük oranda uyumlu olduğu söylenebilir. Bu durum da araştırma sonuçlarının önemini göstermektedir.

5.2.2. Öz Anlayış Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması

Romantik ilişkisi olan bireylerin öz anlayış düzeyleri, bu araştırmanın alt amaçlarından hareketle demografik değişkenler özelinde karşılaştırılmıştır. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda, öz anlayış düzeyinin cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, yaş grubu, eğitim düzeyi, doğum sırası ve ilişki süresi doğrultusunda anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Ancak araştırma sonunda ekonomik düzeye göre anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Buna göre, orta düzeyde gelire sahip katılımcıların öz anlayış düzeyi düşük düzeyde gelire sahip katılımcıların öz

anlayış düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, ekonomik düzey azaldıkça öz anlayış düzeyinde de azalma olduğunu göstermesi bakımından önemlidir. Dolayısıyla, maddi imanlar ve finansal özgürlüklerde meydana gelen artışın öz anlayış düzeyini olumlu şekilde etkilediği söylenebilir.

Öz anlayış düzeyi üzerine yürütülen araştırmalar incelendiğinde, yürütülen pek çok araştırmanın ulaştığı sonuçlar ile bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Örneğin; Dilmaç ve diğerlerinin (2009) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada, bu çalışmaya benzer olarak öz anlayış düzeyinin cinsiyete göre anlamlı fark göstermediği sonucu saptanmıştır. Nitekim aynı sonuç cinsiyet özelinde pek çok araştırmada daha desteklenmiştir (Peker, 2017; Atlı, 2019; Gürkan ve Öztürk, 2019). Ayrıca, Şekerli (2021)'nin araştırmasında bu çalışmaya benzer olarak öz anlayış düzeyinin medeni duruma göre katılımcı puanlarında anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir. Peker (2017)'in çalışmasında çalışma durumuna göre ve Gürkan ve Öztürk (2019)'ün araştırmasında ise yaş grubuna göre anlamlı sonuçların bulunamaması, bu araştırmanın sonuçları ile desteklenmiştir. Ek olarak, Atlı (2019)'nın öğretmenlerin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada öz anlayış düzeyinin eğitim durumu; Çakır ve Güler (2021)'in yürüttüğü araştırmada doğum sırası ve Şekerli (2021)'nin araştırmasında ise ilişki süresine göre anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. İlgili araştırmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, araştırmanın öz anlayış düzeyi üzerine elde ettiği sonuçların literatürü desteklediği söylenebilir.

Öz anlayış üzerine yapılan çalışmalarda, az da olsa bu çalışmanın sonuçları ile desteklenmeyen bulgular olduğu tespit edilmiştir. Örneğin; Deniz ve diğerlerinin (2012), Bayar (2019) ve Şekerli (2021)'nin araştırmasında cinsiyet; Peker (2017) ve Atlı (2019)'nin araştırmasında medeni durum; Meriç (2020)'in çalışmasında çalışma durumu ve yaş grubu ve Yılmaz ve Kesici (2014)'nin araştırmasında ise doğum sırasına göre katılımcıların öz anlayış düzeylerinde anlamlı farklar olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu doğrultuda, araştırmanın elde ettiği bazı sonuçların literatürdeki çalışmaları desteklemediği söylenebilir. Araştırmanın elde ettiği bu sonuçlar, literatüre yeni bir bakış açısı kazandırması ve literatürde yer alan sonuçları çeşitlendirmesi açısından önem arz etmektedir.

5.2.3. Duygusal Manipülasyon Düzeyinin Demografik Değişkenler Kapsamında Tartışılması

Romantik ilişkisi olan bireylerin duygusal manipülasyon düzeyleri, bu araştırmanın alt amaçlarından hareketle demografik değişkenler özelinde karşılaştırılmıştır. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda, eğitim durumu, doğum sırası ve ilişki süresi özelinde anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Bu doğrultuda, romantik ilişkisi olan bireylerin eğitim durumları, doğum sıraları ve ilişki süreleri fark etmeksizin duygusal manipülasyon düzeylerinin denk olduğu söylenebilir. Ancak cinsiyet değişkeninde erkeklerin kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu sonucun sebebi, erkeklerin ataerkil toplumlarda fazla gözetilmesi ve ben merkezli yetiştirmesinden kaynaklanıyor olabilir. Bencil yetişen bireylerin karşısındaki insanı manipüle edip kendini temel alması bu yönde beklenen bir sonuç olmaktadır. Medeni durum değişkeninde bekarların evlilerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Bu sonucun sebebi, evli bireylerin kendilerini eşlerine ve ailelerine adarken bekar bireylerin ise aynı anda birkaç kişiyle flört yaşama ve karşısındaki bireyleri manipüle etmeye yatkın olmasından kaynaklanıyor olabilir. Çalışma durumu değişkeninde aktif olarak çalışan bireylerin halihazırda bir işte çalışmayan bireylerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Bu sonucun sebebi, iş hayatının genel olarak zorlu olması ve sık sık mobbinge uğrayan kişilerin savunma mekanizması çerçevesinde yeni davranışlar geliştirmesi olabilir. Bu davranışlardan biri de karşısındaki kişi veya kişileri manipüle etme olmasından kaynaklı, çalışan bireylerin duygusal manipülasyon düzeylerinin yüksek çıkması beklenen bir sonuçtur. Yaş grubu değişkeninde 25-34 yaş grubunda yer alan katılımcıların 35-44 yaş grubunda yer alan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Bu sonucun sebebi, yaş grubu daha genç olan kişilerin duygusal manipülasyona daha yatkın olması olabilir. Algılanan ekonomik düzey değişkeninde düşük düzeyde gelire sahip katılımcıların orta ve yüksek düzeyde gelire sahip katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı sonucu saptanmıştır. Bu sonucun sebebi, düşük düzeyde gelire sahip kişilerin ödemelerini gerekli zamanlarda yapamamasından kaynaklı, karşısındaki bireyleri ikna etmeye yönelik duygusal söylem ve davranışlarının geliştirmiş olmasından kaynaklı olabilir. İlgili sonuçlar bir bütün olarak yorumlandığında, eğitim durumu, doğum sırası ve ilişki süresinin duygusal manipülasyon anlamlı bir değişken olmadığı; ancak cinsiyet, medeni

durum, çalışma durumu, yaş grubu ve ekonomik düzey değişkenlerinin ise romantik ilişkisi olan bireylerde anlamlı farklılıklara sebebiyet verdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Duygusal manipülasyon üzerine yürütülen araştırmalar incelendiğinde, bu araştırmanın sonuçları ile literatür arasında bağ kurmanın zor olduğu belirlenmiştir. Çünkü, yapılan pek çok araştırmada duygusal manipülasyon düzeyi incelenirken demografik değişkenler göz ardı edilmiş ve farklılaşma durumları değerlendirilmemiştir. Örneğin; Hüseyinov (2022) tarafından yapılan araştırmada duygusal manipülasyonun kalıp yargılarla ilişkisi incelenmiştir. Şen (2023) tarafından yapılan çalışmada ise duygusal manipülasyon ile ilişki kalitesi arasında bağ kurulmuştur. Ayrıca, Kuru (2022) tarafından yapılan araştırmada ise duygusal manipülasyon ile ilişki doyumu arasındaki ilişki değerlendirilmiş olup demografik değişkenler göz ardı edilmiştir. Buna ek olarak, Yalçın (2021)'in araştırmasındaysa duygusal manipülasyona ilişkin ölçek geliştirmesi yapılmıştır. Kalfaoğlu (2021)'nin araştırmasında ise ahlaki zeka ve karar alma değişkenlerinin duygusal manipülasyon ile ilişkisi değerlendirilmiştir. Son olarak ise Kaya (2023)'nin çalışmasında toplumsal hayatta duygusal manipülasyonun yeri incelenmiştir.

Duygusal manipülasyon üzerine yürütülen araştırmalar incelendiğinde, ilgili çalışmaların bu araştırmada olduğu gibi demografik değişkenlere göre kıyaslama yapmadığı göze çarpmaktadır. Dolayısıyla, bu araştırmanın duygusal manipülasyon üzerine elde ettiği sonuçlar, literatür için öncü niteliktedir. Bu sonuçların, ileride duygusal manipülasyon üzerine yürütülecek araştırmalara yön vereceği düşünülmektedir. Ayrıca, ilgili sonuçların romantik ilişkisi olan bireyleri daha yakından tanımaya ilişkin ipucu niteliinde bilgiler vermesi, araştırma sonuçlarının önemini ortaya koymaktadır.

5.2.4. İlişki Doyumunun Öz Anlayış ve Duygusal Manipülasyon Değişkenlerine Göre İncelenmesine Dair Sonuçların Tartışılması

Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyum düzeyinin öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenlerine göre incelenmesi, bu araştırmanın ana amacını oluşturmaktadır. Bu amaç kapsamında, öncelikle değişkenler arasındaki korelasyonel ilişkiler incelenmiş ve ardından öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenlerinin ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi değerlendirilmiştir. Araştırma sonunda, romantik ilişki olan bireylerde ilişki doyum düzeyinin öz anlayış ile pozitif yönlü;

duygusal manipölasyon ile de negatif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, öz anlayış ile duygusal manipölasyon arasında da negatif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir. Bu doğrultuda, ilişki doyumunun öz anlayış değişkeni ile doğru orantılı; duygusal manipölasyon değişkeni ile de ters orantılı olduğu söylenebilir. Romantik ilişkisi olan bireylerde öz anlayış ile duygusal manipölasyon değişkenlerinin ilişki doyum düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisini test eden model incelendiğinde, elde edilen sonuçların anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, romantik ilişkisi olan bireylerde öz anlayış ile duygusal manipölasyon değişkenlerinin ilişki doyum düzeyi üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde, Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyum düzeyinin öz anlayış ve duygusal manipölasyon değişkenlerine göre inceleyen bir çalışmanın doğrudan literatürde yer almadığı belirlenmiştir. Ancak bazı araştırmalar konuları itibariyle doğrudan olmasa da dolaylı olarak bu araştırmayı desteklemektedir. Örneğin; Birni (2021) tarafından yürütölen araştırmada, evli bireylerde ilişki doyumunu ve öz anlayış arasındaki ilişki incelenmiş ve bu araştırmanın elde ettiği pozitif yönlü bulguya paralel olarak anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu doğrultuda, Birni (2021)'nin araştırması ile bu çalışmanın uyumlu olduğu söylenebilir. Ayrıca, Ertürk (2022)'ün araştırmasında ise ilişki doyumunu ve duygusal manipölasyon arasındaki ilişki değerlendirilmiş olup Birni (2021)'nin çalışmasına paralel olarak bu araştırmayı destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Dolayısıyla, Ertürk (2022)'ün araştırmasının da tıpkı Birni (2021)'nin araştırmasında olduğu gibi bu çalışmayı desteklediği savunulabilir. Kuru (2022) tarafından yürütölen araştırmada da benzer şekilde romantik ilişkideki çiftlerin duygusal manipölasyonunun ilişkiye bağlılıkları üzerine etkisinde ilişki doyumlarının aracı rolü incelenmiş olup duygusal manipölasyon düzeyi yüksek bireylerin ilişki doyumunun azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öz anlayış ile duygusal manipölasyon düzeyi arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bir çalışma halihazırda tespit edilememiş olup bu çalışmada negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Literatürde bireylerin öz anlayış düzeylerinin artmasını ruh sağlığı yönünden olumlu etkisi üzerine çalışmalar mevcuttur. Öz anlayış sayesinde kendini tanıyan ve kabul eden bireyler çevresiyle daha sağlıklı ilişkiler kurabileceğinden

duygusal manipölasyona başvurma ihtiyacının da bu sayede azalacağı düşünölmektedir. Literatüre bakıldığında genel olarak romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyum düzeyinin öz anlayış ve duygusal manipölasyon değişkenlerine göre incelenmesinde boşluklar içerdiği söylenebilir. Bu araştırmanın elde ettiği sonuçlar da ilgili boşlukları doldurması sebebiyle önemlidir.

5.3. Öneriler

Bu araştırmada, romantik ilişkisi olan bireylerde ilişki doyum düzeyinin öz anlayış ve duygusal manipölasyon değişkenleri bakımından değerlendirilmiştir. Araştırma konusundan hareketle, verilebilecek öneriler şunlar:

5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmaya ait değişkenleri; ilişki doyumunu, öz anlayış ve duygusal manipölasyon değişkenleridir. Daha sonra yapılacak çalışmalarda öz şefkat, anksiyete, ruhsal sorunlar, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal zeka benzeri değişkenler de araştırmaya dahil edilebilir.
2. Bu araştırmada tarama modeli tercih edilmiştir. İleriki çalışmalarda deneysel modeller de tercih edilebilir. Terapi, görüşme vb. gibi yapılacak deneysel uygulamalar sayesinde, romantik ilişkisi olan bireylerde ilişki doyum düzeyinin öz anlayış ve duygusal manipölasyon değişkenleri açısından incelenmesinde etkisi bulunan bağımsız değişkenler derinlemesine incelenebilir.
3. Bu araştırmanın evreni İstanbul ili Küçükçekmece ilçesinde bulunan en az 6 aydır romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Sonraki araştırmalarda, daha fazla sayıda il ve ilçeden genç yetişkinler, Z kuşağı veya beyaz yakalılar gibi daha farklı evrenler de seçilebilir.
4. Bu araştırma 400 kişiden oluşan örneklem grubundan oluşmaktadır. Çok sayıda katılımcıya ulaşmak daha güvenilir sonuçlar vermesi sebebiyle sonraki çalışmalarda daha çok kişiye ulaşım sağlanması önerilebilir.
5. Bu araştırmanın verileri, nicel tiptedir. İleriki dönemlerde yürütülecek çalışmalarda, romantik ilişkisi olan bireylerle mülakat yapıp nitel

verilere de ulaşılabilir. Bu bakımdan birbirini destekleyen karma sonuçlar elde edilebilir.

5.3.2. Alan Çalışanlarına Yönelik Öneriler

1. Bireylerin ilişkilerde doyum sağlayabilmesi adına öz anlayış ve duygusal manipülasyon hakkında bireylere aile danışmanlığı konusunda hizmet veren uzman psikolojik danışmanlar, psikologlar ve terapistler için koruma ve önleme çalışmaları kapsamında seminer, psiko eğitim, aile eğitimleri yapılabilir.
2. Öz anlayış ve duygusal manipülasyon kavramları ilkokul çağından itibaren eğitim programlarına dahil edilerek bu konuda farkındalık yaratacak etkinliklere yer verilebilir.
3. Aktif çalışma hayatı olan bireylerin duygusal manipülasyon düzeyinin yüksek olmasının sebepleri üzerine daha fazla araştırma yapıp iş yerlerinde bu konu hakkında uzman kişiler tarafından önleyici çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Arslan, A. (2020). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumu, irrasyonel inanışlar ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Atlı, F. (2019). *Öğretmenlerin öz-anlayışları ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 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.
- Aydemir, C. (2021). Duygusal manipülasyon ölçeğinin türkçe uyarlaması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Global Journal of Economics and Business Studies*, 10(19), 87-94.
- Balcı-Arvas, F. ve Hökelekli, H. (2017). Dindarlık ile evlilik doyumu ve evlilikte sorun çözme ilişkisi üzerine bir inceleme. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(34), 129-160.
- Bayar, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz-şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46(46), 175-190.
- Bırni, G. (2021). *Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Chapaux-Morelli, P. & Couderc, P. (2020). *İkili ilişkilerde duygusal manipülasyon: Narsist bir partnerle yüzleşmek*. (13. Baskı) (I. Ergüden, Çev.). İletişim Yayınları.
- Cobb, Nathan P., Jeffry H. Larson. & Wendy L. Watson. (2003). Development of the attitudes about romance and mate selection scale. *Family Relations*, 52(3), 222-231.

- Collins, W. A. (2003). More and myth: the developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24.
- Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on relationship satisfaction*. (Unpublished master's thesis). Middle East Technical University, Ankara.
- Çakır, S., ve Güler, Ç. Y. (2021). Genel Aidiyet, Öz-Anlayış, Affetme ve Problem Alanları Gerçek ve Psikolojik Doğum Sırasına Göre Farklılaşır mı?. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(2), 1332-1352.
- Çemberci, M. (2019). *Eşlerde ilişki doyumunun belirleyicileri olarak yaşam pozisyonları ve temel psikolojik ihtiyaçlar* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 428-446.
- Deniz, M., Kesici, S., ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- DiBello, Angelo. M., Rodriguez, L. M., Hadden, B. W. & Neighbors, C. (2015). *The green eyed monster in the bottle: Relationship contingent self-esteem, romantic jealousy, and alcohol-related problems*. *Addictive behaviors*, c. 49, 52-58.
- Dilmaç, B., Deniz, M., ve Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.
- Dinçsoy, B. (2021). *Sosyal medya bağımlılığının romantik ilişkilerdeki güven duygusu ve ilişki doyumu açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Dönerce-Aksoy, A. (2018). *Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) tanısı almış hastalarda yaşam kalitesi, romantik ilişki doyumu ve ilişki niteliğinin arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Duman, N. (2018). *Duygusal İstismarı Anlamak*. Gece Akademi.
- Durualp, E., Kaytez, N., ve Girgin, B. A. (2017). Evlilik doyumu ve maternal bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(2).
- Eken, Ö. (2019). *Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ertürk, Y. (2022). *Romantik ilişkilerde ilişki istikrarı: sınır kişilik örgütlenmesinde erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerde manipülasyon ve flört şiddeti bağlamında incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2009). Ready or not? Markers of starting romantic intimacy at emerging adulthood: Turkish experience. *International Journal of Social Science*, 4(1), 31-38.
- Etcheverry, P. E., Le, B., & Charania, M. R. (2008). Perceived versus reported social referent approval and romantic relationship commitment and persistence. *Personal Relationships*, 15(3), 281-295.
- Ezer, E. (2017). *Yetişkinlerde bağlanma ile ilişki doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Fincham, F. D. (2003). Marital conflict: Correlates, structure, and context. *American Psychological Society*, 12(1), 23–27.
- Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55(4), 415-427. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2005.callf.x-i1>

- Fincham, F. D. & Beach, S. R. H. (2006). Relationship Satisfaction. In A. L. Vangelisti ve D. Perlman (Ed.), *The Cambridge Handbook Of Personal Relationships* (pp. 579-594). UK: Cambridge University Press.
- Finkel, Eli J., et al. (2012). Online dating: A critical analysis from the perspective of psychological science. *Psychological Science in the Public interest*, c. 13 s. 1: 3-66.
- Fraenkel, JR. & Wallen, NE. (2006). How to design and evaluate research in education. New York: Mc-Graw-Hill International Edition.
- Furman, W., Sabina, L. & Martin, H. (2009). Romantic Experience and Psychosocial Adjustment in Middle Adolescence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 38, 75-90.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*. Boston: Pearson.
- Germer, C. K. & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69(8), 856-867
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The Guilford Press.
- Grieve, R. (2011). Mirror mirror: The role of self-monitoring and sincerity in emotional manipulation. *Personality and Individual Differences*, 51(8), 981-985.
- Gürkan, F. S. ve Öztürk, D. Ş. (2019). İlköğretim birinci kademe öğretmenlerinde öz anlayış ile işe bağlı gerginlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Educational Sciences Proceeding*, 451-461.
- Harper, K., & Gentile, J. P. (2022). Psychotherapy for Adult ADHD. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 19(10-12), 35–39.
- Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 30(4), 647-650.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93-98.

- Hess, J. A., Fannin, A. D. & Pollom, L. H. (2007). Creating closeness: Discerning and measuring strategies for fostering closer relationships. *Personal Relationships*, 14, 25–44.
- Hüseyinov, T. (2021). *Cinsiyet temelli kendini kalıpyargılamanın optimal ayrışma kuramı açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Hyde, J. & Grieve, R. (2014). Able and willing: Refining the measurement of emotional manipulation. *Personality and Individual Differences*, 64, 131–134.
- Kalfaoğlu, S. (2021). *ahlaki zeka ile rasyonel karar alma ilişkisinde duygusal manipülasyonun düzenleyici etkisi: Sanayi işletmeleri araştırması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kail, R. V. & Cavanaugh, J. C. (2015). *Human Development: A Life-Span View*. Australia: Cengage Learning.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaya, F. (2023). *Toplumsal ilişkilerde duygusal manipülasyon: “dirty john: the betty broderick story” dizisi örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karabük Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karabük.
- Kubat, D. E. (2012). *Evli bireylerde aldatma eğilimi ve evlilik doyumu ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kul, S. (2014) Uygun istatistiksel test seçim kılavuzu/guideline for suitable statistical test selection. *Plevra Bülteni*; 8(2), 26-29.
- Kuru, G. (2022). *An actor-partner interdependence mediation model of emotional manipulation on commitment via satisfaction of couples in romantic relationships* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The

- implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887.
- Meriç, F. (2020). *Şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık: Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynleri üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Biruni Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Miller, J. J., Lee J., Shalash N. & Poklembova Z. (2019), Self compassion among social workers, *Journal of Social Work*, 1-15.
- Morelli, G. (2015). *The evolution of attachment theory and cultures of human attachment in infancy and early childhood. oxford handbook of human development and culture*. New York, NY: Oxford University Pres.
- Moss, B. F., & Schwebel, A. I. (1993). *Defining intimacy in romantic relationships. Family Relations*, 31-37.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in The Human Sciences*, 9(2), 27.
- Özkan, B. (2016). *Reddedilme duyarlılığı ve iyimserliğin, rasyonel olmayan ilişki inançları ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkilerde aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Peker, E. (2017). *Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Roberson, P. N., Norona, J. C., Fish, J. N., Olmstead, S. B. & Fincham, F. (2017). Do differences matter? A typology of emerging adult romantic relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34, 334-355. doi:10.1177/0265407516661589
- Santrock, J. W. (2011). *Yaşam boyu gelişim* (Çev. Galip Yüksel). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Saraç, A., Hamamcı, Z., ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 5(43), 69-81.
- Sweet, P.L. (2019). The sociology of gaslighting. *American Sociological Review*, 84(5), 851-875.
- Şekerli, N. (2021). *Ebeveynlerin evlilikte problem çözme becerileri ile öz-anlayış özelliklerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Şen, G. S. (2023). *Romantik ilişki kalitesinin benliğin ayrimlaşması ve duygusal manipülasyon düzeyine göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. (6th Edition). Boston: Pearson.
- Toba, J. (2010). *Four years, one try (angle): Using sternberg's triangular love theory to evaluate the effects of time on college relationships*.
- Van Dijk, T. A. (2006). Discourse and manipulation. *Discourse & Society*, 17(3), 359-383
- Yalçın, S. (2021). *Yönetimde hobo sendromu ve duygusal manipülasyon kavramlarına yönelik ölçek geliştirme* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Yalçıntaş, M. (2019). *Fen bilimleri öğretiminde kuantum öğrenme modeli kullanmanın ilkökul dördüncü sınıf öğrencilerinin akademik merak, kaygı, özyeterlik ve başarı düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuzer, N. (2017). Ergenlerde romantik ilişkiler açısından gelecek zaman yönelimleri ile benlik kurguları arasındaki ilişkiler. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(4), 275-296.

- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin.
- Yılmaz, B. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yılmaz, M. T., ve Kesici, S. (2014). Anne baba tutumları ve kardeş sırasının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarının gelişimine etkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 4(6), 131-157.
- Wellington, J. (2006). *Educational research: contemporary issues and practical approaches*. London: Continuum.
- Whisman, M. A. & Baucom, D. H. (2012). Intimate relationships and psychopathology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15, 4–13 doi:10.1007/s10567-011- 0107-2

EKLER

Ek-1: Katılımcı Onam Formu

Bu çalışma, Kübra ŞAHİN KAYITMAZ tarafından Doç. Dr. Durmuş ÜMMET danışmanlığında İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı'nda yapılmakta olan akademik bir çalışmadır. Çalışma süresince verilecek soruların doğru veya yanlış cevapları yoktur sadece kişisel eğilimleri yansıtmaktadır. Kişisel bilgileriniz ve cevaplarınız üçüncü bir şahıs ile kesinlikle paylaşılmayacaktır. Katılımcının ilgisi söz konusu olduğu takdirde çalışma sonrasında elde edilecek bulgular kendisiyle paylaşılabilir.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük temelindedir. Ankette, sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir; elde edilecek bilgiler bilimsel yayımlar ve sunumlar için kullanılacaktır. Çalışma sonunda, bu çalışmayla ilgili sorularınız cevaplandırılacaktır. Anket/Ölçek kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz yanda bırakıp çıkma hakkına sahipsiniz. Böyle bir durumda araştırma yürütücüsüne, anketi/ölçeği tamamlamayacağınızı söylemeniz yeterli olacaktır. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Kübra ŞAHİN KAYITMAZ

Araştırma Sorumlusu

2024

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum, istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum. □

Ek-2: Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet:

- Kadın
- Erkek

Medeni Durum:

- Evli
- Bekar

Çalışma Durumu:

- Evet
- Hayır

Yaş Grubu:

- 18-24 yaş
- 25-34 yaş
- 35-44 yaş
- 45 yaş ve üzeri

Eğitim Düzeyi:

- İlköğretim
- Lise
- Üniversite
- Lisansüstü

Ekonomik Düzey:

- Düşük
- Orta
- Yüksek
- 4 kardeş ve üzeri

Doğum Sırası:

- İlk çocuk
- Ortanca çocuk
- Son çocuk

İlişki Süresi:

- 6 ay-1 yıl
- 1-2 yıl
- 2-3 yıl
- 3 yıl ve üzeri

Ek-3: İlişki Doyum Ölçeği

		Düşük				Yüksek		
		1	2	3	4	5	6	7
1.								
2.	Genel olarak ilişkiniz sizin için ne kadar doyurucu?							
3.								
4.	Ne kadar sıklıkla “keşke bu ilişkiye hiç girmeseydim” diyorsunuz?							
5.								
6.								
7.								

Ek-4: Öz Anlayış Ölçeği

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğumu kendi kendime hatırlatırım.					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerimin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					

Ek-5: Duygusal Manipülasyon Ölçeği


		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.						
2.						
3.	İnsanların yaptıkları bir şeyi tekrar yapmalarını engellemek için nasıl utandıracağımı biliyorum.					
4.						
5.						
6.	Bir insanın belli bir şekilde davranmasını engellemek için onu nasıl utandıracağımı biliyorum.					
7.						
8.						
9.	İnsanların gelecekte farklı davranış göstermelerini teşvik etmek için onların davranışlarıyla ilgili bazen gerçekte olduğumdan daha öfkeli hareket ediyorum.					
10.						

Ek-6: Ölçek Kullanım İzinleri

2 İleti

< 380 İlişki Doyumu Ölçek İzni >

Gelen Posta Kutusunda Bulunanlar

 Kime: Kübra Şahin > 11.03.2024

Merhaba,
Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçek ve ilgili bilgiler ekteki master tezimde.
İyi dileklerle



Kimden: "Kübra Şahin"

Kime:
Gönderilenler: 11 Mart Pazartesi 2024 9:54:21
Konu: İlişki Doyumu Ölçek İzni

Merhaba Hocam;

Ben Kübra ŞAHİN KAYITMAZ. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü Yüksek Lisans öğrencisiyim. Doçent Dr. Durmuş ÜMMET danışmanlığında "Romantik İlişkideki Çiftlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin Öz Şefkat ve Duygusal Manipülasyon Düzeyleri Açısından İncelenmesi" adlı Yüksek Lisans Tez Çalışmamda izninizle "İlişki Doyum Ölçeği"ni kullanmak istiyorum. İzniniz halinde formun orijinalini gönderebilirsiniz çok mutlu olurum.

Saygılarımla...

 **master (4).pdf**
3,2 MB 



Kübra Şahin
Kime:

9.03.2024

Öz Şefkat Ölçeği Kullanım İzni

Merhaba Hocam;

Ben Kübra ŞAHİN KAYITMAZ. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü Yüksek Lisans öğrencisiyim. Doçent Dr. Durmuş ÜMMET danışmanlığında "Romantik İlişkideki Çiftlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin Öz Şefkat ve Duygusal Manipülasyon Düzeyleri Açısından İncelenmesi" adlı Yüksek Lisans Tez Çalışmamda izninizle Yetişkin Öz Şefkat Ölçeğini kullanmak istiyorum. İzniniz halinde formun orijinalini gönderebilerseniz çok mutlu olurum.

Saygılarımla...



Önemli Posta Kutusunda Bulunanlar



Kime: Kübra Şahin >

10.03.2024



Kübra merhaba, ölçek ekli dosyada, iyi çalışmalar dilerim.



Kübra Şahin

Kime:

7.03.2024

Duygusal Manipülasyon Ölçek İzni

Merhaba Hocam;

Ben Kübra ŞAHİN KAYITMAZ. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü Yüksek Lisans öğrencisiyim. Doçent Dr. Durmuş ÜMMET danışmanlığında "Romantik İlişkideki Çiftlerin İlişki Doyumu Düzeylerinin Öz Şefkat ve Duygusal Manipülasyon Düzeyleri Açısından İncelenmesi" adlı Yüksek Lisans Tez Çalışmamda izninizle "Duygusal Manipülasyon Ölçeği"ni kullanmak istiyorum. İzniniz halinde formun orijinalini gönderebilerseniz çok mutlu olurum.

Saygılarımla...



Gelen Posta Kutusunda Bulunanlar



Kime: Kübra Şahin >

7.03.2024

Merhabalar,

<https://dergipark.org.tr/en/pub/gumusgjebs/issue/64468/895135>

Belirttiğim ilgili çalışmada ölçek ifadeleri yer alıyor. 5 li Likert Tipi şeklinde kullanabilirsiniz. Ters puanlanan ifade yok. Hesaplanan ortalamaya göre duygusal manipülasyon düzeyi ile ilgili yorum yapabilirsiniz.

Kolaylıklar dilerim.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı Kübra ŞAHİN KAYITMAZ

Eğitim Durumu

Lisans Erzincañ Binali Yıldırım Üniversitesi

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Yüksek Lisans İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (Tez Aşaması)

İş Deneyimleri Munis Faik Ozansoy İlkokulu (2020-2023)

Küçükçekmece TASEV Ayakkabı ve Saraciye Teknolojisi

Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (2023- Devam Ediyor)