

## NARSİSTLERİN PSİKOLOJİK SAVAŞ ALANI: MANİPÜLASYON

THE PSYCHOLOGICAL BATTLEGROUND OF NARCISSISTS:  
MANIPULATION

**Emel SUNAR**

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji,  
[emellsunar27@gmail.com](mailto:emellsunar27@gmail.com)

Lefkoşa / Kıbrıs

ORCID: 0009-0004-6282-6032

**Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ**

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji,  
[meryem.karaaziz@neu.edu.tr](mailto:meryem.karaaziz@neu.edu.tr)

Lefkoşa / Kıbrıs

ORCID: 0000-0002-0085-612X

### ÖZET

Narsist Kişilik Bozukluğu (NKB), adını Yunan mitolojisindeki kendi yansımasına âşık olan ve bu saplantısı nedeniyle trajik bir sonla karşılaşan Narkissos adında bir gençten almıştır. Bireylerin kendilerini aşırı önemli görmeleri, empati eksikliği yaşamaları ve sürekli onay arayışında olmaları ile karakterizedir. Bu bozukluk, Sigmund Freud'un çalışmalarıyla bilimsel bir temele oturtulmuş ve 1980'de DSM-III de tanımlanmıştır. Narsist bireylerin kökeni genellikle çocukluk döneminde yeterli ilgi ve sevgi görmemelerine dayanmaktadır. Bu bireyler, ilişkilerinde başkalarının duygusal zayıflıklarını kullanarak manipülasyon yoluyla kontrol etmeyi hedeflerler. Manipülasyon kavramı, Latince "Manipulus" kelimesinden gelir. Kelime anlamı olarak "yönlendirmek", "ustalıkla idare etmek" anlamına gelmektedir. İnsanlık tarihi boyunca, bireylerin diğerlerini kendi çıkarlarına uygun şekilde yönlendirme çabası olarak tanımlanmıştır. Manipülasyon, narsist kişilik bozukluğu olan bireylerde empati yoksunluğu ve kontrol arayışının bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Narsist bireyler, karşı tarafı suçlu hissettirme, aldatma ve üstünlük sağlama gibi yöntemlerle manipülasyonu kendi çıkarlarına uygun hale getirmek için kullanmaktadırlar. Doküman analizi yöntemi kullanılarak gerçekleştirilecek bu çalışmada, Narsist kişilik bozukluğunun manipülasyon süreçlerini daha iyi anlamamıza yardımcı olmayı ve bu davranışların bireylerin zihinsel sağlığı, ilişkileri ve toplumsal yaşam üzerindeki yıkıcı etkilerine yönelik farkındalığı artırmayı aynı zaman da etkilerini minimize seviyeye indirerek toplumsal ilişkilerimizi ve zihinsel sağlığımızı korumak amacıyla bilinç geliştirilmesi, farkındalık oluşturulması hedeflenmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Narsist Kişilik Bozukluğu, Manipülasyon, Psikolojik Savaş

## ABSTRACT

Narcissistic Personality Disorder (NPD) takes its name from the Greek myth of Narcissus, a young man who fell in love with his own reflection and met a tragic end due to his obsession. Individuals with NPD are characterized by an excessive sense of self-importance, empathy deficits, and a constant need for validation. This disorder was scientifically established through the work of Sigmund Freud and was defined in the DSM-III in 1980. The origins of narcissistic individuals often stem from a lack of attention and affection during childhood. These individuals seek to gain control in relationships by manipulating others through emotional vulnerabilities. The concept of manipulation comes from the Latin word "Manipulus," meaning "to guide" or "to skillfully manage." Throughout history, manipulation has been defined as the effort to direct others for personal gain. In individuals with narcissistic personality disorder, manipulation emerges as a result of empathy deficits and a desire for control. Narcissistic individuals use tactics such as making others feel guilty, deception, and asserting superiority to manipulate situations for their own benefit. This study, conducted through document analysis, aims to help better understand the manipulation processes associated with narcissistic personality disorder and to raise awareness of the detrimental effects these behaviors have on individuals' mental health, relationships, and social life. Additionally, the goal is to minimize these effects by fostering greater awareness and promoting mental health and healthy social interactions.

**Keywords:** Narcissistic Personality Disorder, Manipulation, Psychological Warfare

## 1. GİRİŞ

Manipülasyon kelimesi, Latince manipulus (el ile tutulan şey) ve manus (el) kelimelerinden türemiştir. Kelime anlamı olarak "yönlendirmek", "ustalıkla idare etmek" anlamına gelmektedir. İlk olarak 18. yüzyılda fiziksel bir şeyin elle kontrol edilmesi veya yönlendirilmesi anlamında kullanılmıştır. Manipülasyon başkalarının fikirlerini, algılarını ve davranışlarını onlara belli etmeden, aldatma yoluyla ve bazı teknikler kullanarak bilinçli olarak değiştirmeyi amaçlayan sosyal ve psikolojik bir etkidir. Manipülasyon yöntemleri manipülatörün menfaatleri doğrultusunda kurnaz, sömürücü ve aldatıcıdır. Manipülasyona başvuran insanlar birçok bakımdan eksik, gereksinimlerini gizli tutan, kendi menfaatleri için başkasına zarar vermekten kaçınmayan ve kurbanlar üzerinde hangi yöntemlerin işe yarayacağını iyi bilen kişilerdir aynı zaman da karşısındaki kişinin psikolojik zaaflarına da hakim olan bireylerdir. Manipülatörler aynı zamanda daima güçlü hissetmek, kontrolü hep elinde tutmak ve ilişki de baskın kişi olmak isterler.

### 1.1. Manipülasyonun Tarihçesi

#### 1. Antik Dönemler

Mitler ve İnançlar: Antik toplumlarda manipülasyon, mitoloji ve dini inançlar aracılığıyla halkı kontrol etmek için kullanılmıştır.

Retorik Sanatı: Antik Yunan'da retorik (ikna sanatı), manipülasyonun ilk sistematik biçimlerinden biri olarak kabul edilir. Sofistler, insanları etkilemek ve düşüncelerini değiştirmek için dilin gücünü kullanmışlardır.

#### 2. Orta Çağ

Din ve Güç: Orta Çağ'da manipülasyonun en etkili aracı dindi. Kilise, cennet ve cehennem kavramlarıyla halkı korkutularak ya da ödüllendirilerek yönlendirildi.

Sanat ve Propaganda: Kilise, sanatı da manipülasyonun bir aracı olarak kullanmış; din ve resimler aracılığıyla toplum etkilenmiştir.

#### 3. Modern Dönem

Matbaanın İcadı: Matbaanın icadı, bilgiyi yayma ve manipüle etme yöntemlerini hızlandırdı. Bu dönemde dini ve siyasi liderler yazılı materyallerle halkı yönlendirmeye başladı.

20. Yüzyıl Propaganda Çağı: I. ve II. Dünya Savaşları: Manipülasyon, propaganda araçlarıyla sistematik hale getirildi; medya, sanat ve eğitim yoluyla ideolojik manipülasyon uygulandı.

Reklamcılık ve Halkla İlişkiler: Sigmund Freud'un teorilerini kullanan Edward Bernays, manipülasyonu modern pazarlama ve halkla ilişkilerde bir strateji haline getirdi.

#### 4. Dijital Çağ

Sosyal Medya ve Algoritmalar: Günümüzde manipülasyon, sosyal medya platformları ve algoritmalar aracılığıyla daha gelişmiş bir hale gelmiştir. Kullanıcıların davranışlarını tahmin etmek ve yönlendirmek için veri analizine dayalı manipülasyon teknikleri kullanılmaya başlanmıştır.

### 1.2. Manipülasyon Türleri

#### 1. Psikolojik Manipülasyon

Bir bireyin, başka bir bireyi duygusal veya zihinsel açıdan kontrol etmesidir: Örneğin, suçluluk duygusu yaratma, duygusal istismar ve gaslighting (gerçeklik algısını sarsma).

#### 2. Sosyal Manipülasyon

Toplumları veya büyük grupları etkilemeyi hedefler. Bu, siyasi propaganda, dini söylemler veya sosyal medya kampanyaları gibi geniş bir alanı kapsamaktadır.

#### 3. Ekonomik Manipülasyon

Tüketici davranışlarını etkilemek için yapılan manipülasyonlar olarak geçer. Reklamlar, bilinçaltı mesajlar ve fiyat stratejileri bu tür manipülasyonun örnekleridir.

#### 4. Dijital Manipülasyon

Algoritmalar, sosyal medya içerikleri ve yapay zeka aracılığıyla bireyleri veya toplumları yönlendirerek etkilemektedir.

### 1.3. Manipülasyon Teknikleri

Gaslighting: Bir kişinin gerçeklik algısını sarsarak, onu kendi akıl sağlığından şüphe etmeye zorlayan bir yöntemdir. Bu yöntem kurbanın güvensizliğini artırarak manipülatöre olan bağımlılığını pekiştirir.

Ayna Etkisi: Karşı tarafı etkilemek için onun davranışlarını ve tavırlarını taklit etmektir.

Yinelenen Mesajlar: Sürekli olarak aynı mesajı tekrar ederek bireylerin algısını şekillendirme ve istenilen hedefe daha kolay ulaşabilmeyi sağlamak.

Otoriteye Dayanma: Kişilerin otorite figürlerine güvenme eğiliminden yararlanarak manipüle etme.

Pozitif Sağlama: Yapılan davranışın tekrarlanma sıklığını arttırmaya yönelik yöntemdir: Örneğin övgü, etkileyici özür dileme, hediyeler ya da para gibi...

Negatif Sağlama: Bağırma, suçlama veya tehdit ile karşı tarafın davranışını bastırarak kontrol etme yöntemidir.

Kısmi (Aralıklı) Sağlama: Ara sıra ödüller ya da cezalar vererek kişinin davranışlarını kontrol etmek. Kumar oyunları bunların başlıca örneklerindedir.

Ceza: Hakimiyet sağlamak için sözlü taciz, tehdit ya da öfke göstererek kontrol etmektir.

Küçükten Büyüğe İstek: Önce ufak bir talepte bulunup ardından daha büyük taleplere geçerek tüm talepleri kabul ettirebilmektir.

Giderek Artan Talepler: Ufak bir öneriyle başlayıp adım adım daha fazlasını istemek: Örneğin alışveriş merkezlerinde satış danışmanlarının istediğimiz ürüne yönelik daha fazla parça getirmesi.

Şaşırtıcı İstek: Alışılmadık bir şekilde yöneltile isteklerle karşı reddetme reflekslerini engellemek.

Kavram Bozumu: Kavramları çarpıtarak algıları değiştirmek.

Yanlış Bilgi: Sık kullanılan bir tekniktir. Bilginin kontrolüne sahip olunan ortamlarda gerçek olmayan bilgileri yayarak yanıltmaya çalışmaktır.

Gürültü Tekniği: Dikkati dağıtmak için önemsiz şeyleri öne çıkarmak. Dikkati dağıtmak amacıyla, önemsiz unsurlar öne çıkarılır. Bu şekilde, önemli olan durum, önemsiz bir konuya odaklanarak bastırılır ve gizlenmiş olur

Aşağılama: Birini toplum önünde küçük düşürmek veya aşağılayarak, onu yanlış davranışlar sergilemeye yönlendirmektir.

Yalan Söyleme: Doğru olmayan şeyler söyleyerek gerçeği çarpıtmak.

**Beyin Yıkama:** Yoğun propaganda ya da baskıyla algıyı değiştirmek. Reklam ve Pazarlama şirketleri tarafından sık kullanılan bir yöntemdir.

**Duygusal Şantaj:** Korku veya suçluluk yaratarak birini kontrol altına almaktır.

**Yanlış Ayartma:** Zayıflıklarından veya kişinin hırsından faydalanarak kişinin hatalı seçimler yapmasını sağlamak.

**Mahrum Bırakma:** Kişiyi bir kişiye veya duruma bağımlı hale getirerek itaat etmesini sağlamak.

**Ego Okşama:** Aşırı övgüyle ve yalanlarla beslenerek kişinin egosunu üst düzeye ulaştırana denk kullanılır kişiyi sonucunda yönlendirme ve kontrol edilebilir duruma getirmek için kullanılmaktadır.

**Acı Vererek Yalan Söyleme:** Gerçeklerin önemli bir bölümünü saklayarak kullanılan çok ince bir yalan söyleme tekniğidir.

**İnkâr:** Manipülörlerin hataları reddetmesi veya hatalarını kabul etmemesidir.

**Gizleme:** Gerçekleri saklamak için ilgi çekici unsurlar en önemli etkidir. İlgi çekici unsurlar aracılığıyla kişinin dikkati başka yöne çekilerek manipüle edilmiş olur.

**Rasyonalizasyon:** Yapılan hatalar için akılcı bahaneler sunmak.

**Küçümseme:** Manipülörlerin yapmış oldukları hataların ya da zararlı davranışların önemsiz olduğunu iddia etmeleri veya önemsiz küçük göstermeleriyle kişiyi manipüle ederek hatasını bastırmasıdır.

**Seçici Dikkat:** Bu teknikte yoldan saptıracak herhangi bir unsurla ilgilenmeme, dikkat etmeme ya da yok sayma durumu söz konusudur.

**Konuyu Değiştirme:** Rahatsız edici bir konuda, bundan rahatsız olan kişi konuya doğrudan cevap vermek yerine konuyu farklı bir konuya bağlayarak manipüle eder. Farklı sorun ve sorularla kişiyi başka döngüler içine sokar ve asıl konuyu tamamen dağıtır.

**Kaçma:** Belirsiz, dağınık, alakasız cevaplar veya kaçamak cevaplar söz konusudur.

**Üstü Kapalı Tehdit:** Dolaylı yollarla tehdit veya imalı konuşmalarla kişinin savunma pozisyonuna çekmek ve bu şekilde kurbandan istediğini alabilmek için kurbanı umursamazlık veya bencillikle suçlama yapılabilmesini sağlamaktır.

**Duygu Sömürüsü:** Manipülör, kişinin kendisine yeteri kadar ilgi göstermediğini ya da aşırı bencil olduğunu savunarak kendini kurban gibi gösterir. Bu teknik, kurbanın kendini kötü hissetmesine ve kendinden şüphe etmesine yol açar. Bunun sonucu olarak sempati toplayan manipülör, tüm istediklerini elde edebilir.

Manipülasyon, narsist kişilik bozukluğu olan bireyler için sıkça başvurulan bir yöntemdir. Narsist kişilik bozukluğu, bireyin aşırı derecede kendine odaklanması, başkalarını küçümsemesi ve sürekli onay arayışı içinde olmasıyla karakterizedir. Narsist kişilik bozukluğuna sahip bireyler, başkalarının duygusal zayıflıklarını, korkularını ve düşüncelerini manipüle ederek kendi çıkarlarına yönlendirme eğilimindedirler. Manipülasyon, narsistlerin başkalarının düşüncelerini ve davranışlarını kontrol etmek amacıyla kullandığı çeşitli teknikleri içermektedir. Bu bağlamda, narsistler, egoyu okşama, duygusal şantaj, gaslighting ve sürekli eleştirme gibi manipülasyon yöntemleriyle, karşısındaki kişinin özgüvenini zayıflatarak kişiyi kontrol altına almaya çalışır ve kendi üstünlüklerini pekiştirmiş olurlar. Manipülasyon, narsist kişilik bozukluğu olan bireyler için güç kazanma ve kontrol sağlama yoludur.

Narsist Kişilik Bozukluğu ve manipülasyon teknikleri bağlamında yapılan bu incelemede amacımız, narsist bireylerin manipülatif stratejilerini daha derinlemesine anlamak ve bu stratejilerin ilişkiler üzerindeki olumsuz etkilerini araştırmaktır. Narsist kişiler, bu manipülatif yaklaşımlar aracılığıyla başkalarının sınırlarını aşarak, duygusal bağları zedeler ve bireyler üzerinde kalıcı etkiler bırakmaktadırlar. Bu inceleme, narsist bireylerin manipülasyon tekniklerinin çeşitli bileşenlerine odaklanarak, duygusal sömürü, gerçekliği çarpıtma, güç kazanma, başkalarını kontrol ederek üstünlük sağlamaya yönelik stratejilerle ilişkilerde nasıl üstünlük kurduklarını ortaya koymayı amaçlar. Narsist Kişilik Bozukluğu ve Manipülasyonun incelenmesi bu kişilerin karşısındaki bireylerin sınırlarını nasıl koruyabileceklerini ve bu sağlıksız dinamikleri nasıl aşabileceklerini anlamalarına yardımcı olacaktır.



Kısacası, bu inceleme, narsist kişilik özelliklerinin manipülatif yöntemlerle ilişkileri nasıl etkilediğini anlamayı ve sağlıklı sınırlar oluşturmanın yollarını göstermeyi hedefler.

## 2. YÖNTEM

Manipülasyon ve Narsist Kişilik Bozukluğu üzerine yapılan bu çalışmada, doküman analizi yöntemi kullanılarak narsist bireylerin manipülatif stratejileri incelenmesi hedeflenmiştir. Doküman Analizi Yöntemi, nitel araştırmalarda kullanılan bir veri toplama tekniğidir ve mevcut yazılı belgelerin sistematik bir şekilde incelenmesi yoluyla araştırma yapılmasını içerir. Doküman Analizi Yöntemi, özellikle tarihsel araştırmalarda, psikolojik incelemelerde, sosyal bilimlerde, medya çalışmaları gibi alanlarda sıklıkla tercih edilen bir yöntemdir. Bu yöntem, manipülasyon tekniklerinin, narsist kişilik özellikleri ve ilişkiler üzerindeki etkilerini anlamak için belgelerde yer alan anlamları, içerikleri, eğilimleri ve temaları analiz etmeyi hedefler.

Bu incelemede dört süreçten oluşmaktadır. İlk süreç Veri Toplama aşamasıdır; burada narsist kişilik bozukluğuyla ilgili çeşitli akademik makaleler toplanmıştır. İkinci süreç Kodlama olarak adlandırılır ve bu belgelerde geçen önemli manipülasyon teknikleri ile ilgili temalar belirlenmiştir. Üçüncü süreç ise Analiz aşamasıdır; bu süreçte, kodlanan veriler manipülasyon teknikleri ve narsist bireylerin bu yöntemleri ilişkilerde nasıl kullandığı üzerine içerik açısından derinlemesine incelenmiştir. Son süreç ise sonuçlardır bu da çalışmada elde edilen bulguların araştırma sorusuna yanıt vermesi yani manipülasyonun narsist kişilik bozukluğu ile olan ilişkisini anlamaya yönelik bir sonuç kısmını kapsamaktadır.

Bu makalede, narsist kişilik bozukluğu ve manipülasyon konularının incelenmesiyle yapılan analizlerde etik açıdan izne gerek duyulmadığı belirtilmektedir. Bu çalışmalar, belirli unsurların ele alınıp yorumlanması amacıyla yapılmıştır. Etik çerçevede, manipülasyon teknikleri ve narsist davranışların etkileri, karakterler ve ilişki dinamikleri üzerinden terapötik bir bakış açısıyla değerlendirilmiştir.

Sonuç olarak, narsist kişilik bozukluğu ve manipülasyon üzerine yapılan bu analizlerde etik açıdan izne gerek olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu tür çalışmalar, bireysel dinamiklerin eleştirel bir şekilde incelenmesi ve terapötik çözüm önerilerinin sunulması amacıyla gerçekleştirilmiştir.

## 3. BULGULAR

Narsist kişilik bozukluğu, bireyin kendini aşırı derecede önemli görmesi, sürekli hayranlık ve övgü ihtiyacı içinde olması, empati eksikliği göstermesi ve bu özelliklerini ilişkilerinde manipülatif stratejilerle birleştirmesiyle karakterize edilen bir kişilik bozukluğudur (American Psychiatric Association, 2013). Narsist bireyler genellikle başkalarının duygusal zaaflarını kullanarak kendilerini üstün kılmaya ve kontrol sağlamaya çalışırlar.

### 3.1. Kendilik Psikolojisi Kuramı

Kohut'un Kendilik Psikolojisi Kuramı'na göre narsist bireylerin bu özellikleri, çocukluk dönemindeki temel duygusal ihtiyaçlarının eksik ya da koşullu bir şekilde karşılanmasından kaynaklıdır (Kohut, 1977). Bu kurama göre, bireyin sağlıklı bir kimlik gelişimi için iki temel ihtiyacın dengeli şekilde karşılanması gereklidir:

1. Aynalama: Çocuğun duygularının ve başarılarının ebeveynler tarafından tanınması, övgüyle karşılanması ve yansıtılması olarak tanımlanır.
2. İdealize Etme: Çocuğun güçlü ve güvenilir bir ebeveyni idealize ederek bir güven duygusu geliştirmesidir.

Bu ihtiyaçlar yeterince karşılanmadığında, birey kendi değerini dışarıdan gelen olumlu geri bildirimlerle sağlamaya çalışır. Narsist bireyler, öz değerlerini sürdürebilmek için sürekli olarak başkalarından hayranlık ve onay beklerler. Aynı zamanda, başkalarını yalnızca bu ihtiyaçlarını karşılayan araçlar olarak görürler (Kernberg, 1975).

Bu süreçte manipülasyon, narsist bireylerin çevrelerindeki insanları kontrol altında tutma ve kendi üstünlüklerini pekiştirme aracı olarak sıkça başvurdukları bir strateji haline gelir. Bu narsist bireylerin manipülatif davranışlarının kökenlerini anlamada önemli bir zemin oluşturur. Çocukluk dönemindeki eksik duygusal doyum ve gelişimsel aksaklıklar, narsist kişilerin ilişkilerinde güvensiz bağlanma ve duygusal sömürü gibi sorunları beraberinde getirir.

### 3.2. Terapistin Rolü

Narsist bireylerle çalışmada terapistin rolü, manipülatif davranışları fark edip bu dinamikleri etkisiz hale getirmek ve bireyin empati geliştirmesine katkı sağlamaktır. Terapist, narsist bireyin karşısındaki insanları kontrol etmek için kullandığı stratejileri ele alır ve bu davranışların altında yatan duygusal ihtiyaçları keşfetmesine yardımcı olur (Freud, 1930). Narsist bireylerin kendilik algısı genellikle başkalarından sürekli onay alma ihtiyacı ile şekillenmektedir. Terapist, manipülasyon stratejilerini açığa çıkararak bireyin bu davranış kalıplarının farkına varmasını ve sağlıklı bir kimlik gelişimine yönelmesini sağlar. Terapist, güvenli bir terapi ortamı oluşturarak hem bireyin kendilik algısını güçlendirmeyi hem de ilişkilerinde daha sağlıklı sınırlar kurmayı hedefler. Bu süreçte birey, kendini daha iyi tanıyarak sağlıklı iletişim biçimlerini benimseme yolunda ilerler.

### 3.3. Terapinin Amacı

Manipülasyon eğiliminde olan narsist bireylerle çalışmanın temel amacı, bireyin gerçeklik algısını ve kendilik değerini sağlamlaştırmaktır. Terapide, narsist bireyin diğer insanlar üzerindeki kontrolünü bırakıp sağlıklı ilişki dinamikleri kurması hedeflenir. Bu süreçte, manipülatif davranışların altında yatan güvensizlikler, onaylanma ihtiyacı ve özgüven eksikliği gibi sorunlar üzerinde çalışılır. Örneğin, narsist bireyin duygusal şantaj yerine açık iletişim yollarını benimsemesi ve sağlıklı bir üstünlük hissi geliştirmesi amaçlanır (Kohut, 1977). Terapinin amacı, bireyin kendisini daha iyi tanıması, başkalarına karşı sağlıklı sınırlar oluşturması ve empati geliştirmesi yönündedir. Böylece, narsist bireyler manipülatif stratejilerden ziyade sağlıklı ilişki kurma biçimlerini benimseyerek daha dengeli ve destekleyici etkileşimler oluşturmasını sağlayacaktır.

### 3.4. Terapinin Teknikleri

Manipülatif davranışlarla başa çıkmak ve narsist bireylerin sağlıklı ilişki dinamikleri geliştirmesini sağlamak için çeşitli teknikler kullanılmaktadır:

- Empati Eğitimi: Bireyin empati kurma kapasitesini geliştirmek için rol oynama ve duygusal farkındalık çalışmaları yapılmasıdır (Rogers, 1951).
- Gerçeklik Kontrolü: “Gaslighting” gibi gerçeklik algısını çarpıtan manipülatif tekniklerin etkilerini fark ettirmek için bireyin davranışlarının sonuçlarıyla yüzleştirilmesi sağlanmaktadır (Freud, 1930).
- İlişki Sınırlarının Belirlenmesi: Terapist, narsist bireyin manipülasyon yoluyla sınırları ihlal eden davranışlarını ele alır ve karşılıklı saygıya dayalı ilişki kurma becerilerini öğretir (Kohut, 1977).
- Pozitif Sağlama: Manipülatif davranışlar yerine sağlıklı ilişki alışkanlıklarının geliştirilmesini teşvik etmek için ödüllendirme stratejileri uygulanmasıdır (Bernays, 1928).

Bu tekniklerin her biri, narsist bireyin kendilik algısını ve sosyal becerilerini geliştirmeyi hedeflemektedir. Terapide kullanılan bu teknikler, manipülatif davranışların azaltılması ve bireyin sağlıklı bir şekilde ilişki kurmasını sağlamak için önemli bir rol oynamaktadır.

### 3.5. Manipülasyon ve Narsist Kişilik Bozukluğu Üzerine Yapılan Araştırmalar

Manipülasyon, narsist bireyler için ilişkilerde kontrol sağlamanın temel araçlarından biridir. Araştırmalar, narsist bireylerin genellikle “egoyu okşama”, “gaslighting”, “duygusal şantaj” gibi yöntemlerle çevrelerindeki insanları yönlendirdiğini göstermektedir (Millon, 1981).

Manipülatif stratejiler, narsist bireyin hem güç dengesini elinde tutmasını hem de üstünlük hissini pekiştirmesini sağlamaktadır: Örneğin, narsist bireyin duygusal sömürü yoluyla karşı tarafı suçluluk duygusuna iterek davranışlarını kontrol ettiği durumlar sıkça gözlemlenmektedir (Millon, 1981).

Manipülatif tekniklerin etkilerini daha derinlemesine anlamak için çeşitli araştırmalarla desteklenmektedir. Özellikle, Kohut'un "Kendilik Psikolojisi" kuramına göre narsist bireylerin başkalarını kontrol etmek için kullandıkları manipülatif yöntemler, bireylerin psikolojik sınırlarını aşma ve kimliklerini zayıflatma eğilimi taşır (Kohut, 1977). Ayrıca, Freud'un "gaslighting" terimi, bireylerin gerçeklik algısını manipüle etmek için kullanılan tekniklerin sistematik bir biçimde uygulanmasına işaret eder (Freud, 1930).

Film analizleri, narsist bireylerin manipülasyon tekniklerinin bireyler ve toplum üzerindeki etkilerini anlamak için bir alan sunar. Özellikle narsist bireylerin "yanlış bilgi yayma" veya "duygusal sömürü" yöntemlerini kullanarak ilişkilerde üstünlük kurmaya çalıştıkları sahneler, bu davranışların gerçek hayattaki örnekleriyle örtüşmektedir (Bernays, 1928). Bu tür manipülatif yaklaşımlar, bireylerin sınırlarını aşarak duygusal bağlarını zedeler ve bireyler üzerinde kalıcı etkiler bırakır. Manipülasyon teknikleriyle başa çıkmanın yolları üzerine yapılan araştırmalar, bireylerin bu tür stratejilere karşı daha dirençli hale gelmesi ve sağlıklı sınırlar oluşturması gerektiğini vurgulamaktadır (Bernays, 1928).

Manipülasyonunda varlığına bakarak narsistik kişilik bozukluğu tanısını koymak için çeşitli objektif testler kullanılmaktadır. Objektif kişilik testleri, yapılandırılmış malzemeler içermesi ve standart puanlama süreçleriyle değerlendirilmesi nedeniyle, daha güvenilir sonuçlar sunmaktadır. Bu testler, kişinin kişilik özelliklerini sistematik bir şekilde ölçmeyi amaçlar. Narsistik Kişilik Envanteri (NPI), Dr. Robert Raskin ve Dr. H.C.S. Hall tarafından 1979 yılında geliştirilmiş, ardından Dr. Robert Raskin ve Dr. Howard Terry tarafından revize edilmiştir. NPI'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması Salim Atay tarafından 2009 yılında gerçekleştirilmiştir (Atay, 2009).

Yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerde, narsistik eğilimlerin daha fazla görülebileceği belirlenmiştir (Timuroğlu ve İşcan, 2008). Narsistik bireyler, manipülasyon yetenekleriyle liderlik rollerini üstlenebilirken, hak ettikleri pozisyonlarda olamadıklarında iş tatminsizliği yaşayabilirler. Bu durum, işyerlerinde şiddet ve çatışma riskini artırabilir (Penney, 2002).

Buna ek olarak, narsist bireylerin manipülasyon stratejileri, bireyler üzerindeki etkileriyle sınırlı kalmaz, toplum geneline de zarar verebilecek potansiyele sahiptir. Toplumdaki narsist etkiler, kişisel sınırların ihlali, toplumsal ilişkilerin yozlaşması ve sosyal güvenin azalması gibi sonuçlara yol açabilir. Dolayısıyla, manipülasyon karşısında bireylerin farkındalığının artırılması, sadece bireylerin değil, aynı zamanda toplumsal sağlığın korunması açısından da kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda, narsist manipülasyon tekniklerinin etkilerini daha iyi anlamak ve önlemek için multidisipliner yaklaşımlara ihtiyaç vardır.

#### 4. SONUÇ

Narsist kişilik bozukluğuna sahip bireyler, manipülasyon tekniklerini ustalıkla kullanarak başkalarının düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını bilinçli bir şekilde yönlendirmeyi amaçlarlar. Manipülasyon, bireylerin başkalarının zihinsel ve duygusal süreçlerini değiştirmeye yönelik bilinçli bir sosyal ve psikolojik etki olarak tanımlanmaktadır. Narsist bireyler, kendi çıkarlarını ve menfaatlerini sağlamak adına, karşılarındaki kişileri manipüle etmek için çeşitli kurnaz yöntemlere başvururlar. Bu kişiler, başkalarının zayıf noktalarını bularak, duygusal manipülasyonlar aracılığıyla, onları kendi istekleri doğrultusunda hareket etmeye zorlarlar.

Bu çalışmada; Narsist kişilik bozukluğu olan bireylerin manipülatif stratejilerini derinlemesine incelemek ve bu stratejilerin insanlar arasındaki ilişkiler üzerindeki olumsuz etkilerini araştırmaktır. Narsist kişilerin manipülasyon tekniklerini kullanarak, başkalarının sınırlarını nasıl aştığı, duygusal bağları nasıl zedeledikleri ve kişileri nasıl kontrol ettikleri ortaya konulmuştur.

Bu çalışma ayrıca, narsist bireylerin egolarını okşama, duygusal şantaj yapma ve gerçekliği çarpıtma gibi tekniklerle güç kazandıklarını ve ilişkilerde üstünlük sağladıklarını vurgulamaktadır. Narsist kişilik bozukluğuna sahip bireylerin manipülasyon teknikleri perspektifinden ele alındığında bu tekniklerin sadece manipülatörün çıkarları doğrultusunda değil, aynı zamanda kurbanlar üzerinde kalıcı etkiler bıraktığı da gözler önüne sermektedir. Narsistlerin manipülasyon araçlarını kullandığı ilişkilerde, duygusal ve psikolojik zaafının nasıl suistimal edildiği de detaylandırılmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin manipülasyon tekniklerinden nasıl korunabileceğine dair önemli ipuçları verilmiştir. Çalışmada, narsistlerin manipülasyon teknikleriyle kurbanlarının psikolojik sağlığını nasıl tehdit ettiği de gösterilmiştir.

Bu bağlamda bu tarz araştırmalara daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır, çünkü narsist kişilik bozukluğu ve manipülasyon üzerine yapılan çalışmalar, bireylerin karşılaştıkları bu tür sağlıksız dinamiklerden korunabilmesi adına oldukça önemlidir. Bu araştırma, narsist kişilik bozukluğuna sahip bireylerin manipülasyon tekniklerinin nasıl çalıştığını anlamakla kalmayıp, aynı zamanda bireylerin bu tür manipülasyonlarla başa çıkabilmeleri için psikolojik stratejiler geliştirmelerini sağlayacaktır. Ayrıca, bu tarz çalışmalara daha fazla odaklanarak, toplumda manipülasyona karşı daha güçlü farkındalık yaratılabilir ve kişiler, manipülasyonun zararlarını daha iyi tanıyıp, sağlıklı sınırlar oluşturmayı öğrenebilirler.

## 5. KAYNAKLAR

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Psychiatric Association.
- Atay, S. (2009). Narsistik kişilik envanteri (NPI)'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. İstanbul Üniversitesi.
- Bernays, E. L. (1928). Propaganda. H. Liveright.
- Freud, S. (1930). Civilization and its discontents. W. W. Norton & Company.
- Kernberg, O. F. (1975). Borderline conditions and pathological narcissism. Jason Aronson.
- Kohut, H. (1977). The restoration of the self. International Universities Press.
- Millon, T. (1981). Disorders of personality: DSM-III and beyond. Wiley-Interscience.
- Penney, L. M. (2002). Narcissism and its effects on the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 87(5), 1192-1202.
- Rogers, C. R. (1951). Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory. Houghton Mifflin.
- Timuroğlu, S., & İşcan, E. (2008). Narsistik kişilik bozukluğu ve liderlik özellikleri. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 249-254.
- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). The emotional focus of treatment of narcissism. *Journal of Clinical Psychology*, 62(6), 767-781.
- Horton, D. E., & Zeigler-Hill, V. (2018). Narcissism and social support: Exploring the relationship between narcissistic traits and social connections. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(6), 817-830.