

TEDD
TÜRK EĞİTİM
DEĞERLENDİRMELERİ DERGİSİ

TEDD

TÜRK EĞİTİM DEĞERLENDİRMELERİ DERGİSİ

TÜRK EĞİTİM DEĞERLENDİRMELERİ DERGİSİ
THE JOURNAL OF TURKISH EDUCATIONAL REVIEW

e-ISSN: 2822-5740

Bahar / Haziran 2025 Sayı: 1 Cilt: 6

Summer / June 2025 Issue: 1 Volume: 6

Sahibi / Owner

İstanbul Medipol Üniversitesi adına
On behalf of Istanbul Medipol University
Prof. Dr. Bahadır Kürşat GÜNTÜRK

Baş Editör / Editor in Chief

Prof. Dr. Recep ÖZTÜRK

Editör 1 / Editor 1

Prof. Dr. Servet BAYRAM

Editör 2 / Editor 2

Doç. Dr. Mehdi SOLHİ

Yardımcı Editörler / Co- Editors

Dr. Öğr. Üye. Didem GÜVEN

Dil Editörleri / Language Editors

Doç. Dr. Asude ÖZDEMİR

Dr. Öğr. Üye. Yelda YILDIZ ÖNAL

Sekreteryä / Secretary

Arş. Gör. Feyzanur BÜLBÜL

Arş. Gör. Zeynep ARSLAN

İstatistik Editörü / Statistics Editor

Doç. Dr. Mehdi SOLHİ

İletişim / Correspondance

İstanbul Medipol Üniversitesi

Kavacık Güney Yerleşkesi

Göztepe Mah. Atatürk Cad. No: 40/16

34815 Beykoz/İstanbul

Yayın Koordinatörü

Publications Coordinator

Bezagül ZÜHAL

Grafik-Tasarım / Graphic-Design

Sertan VURAL

Yapım / Publisher

M Pozitif

Hakem Kurulu / Reviewer Board

Prof. Dr. Servet BAYRAM

Doç. Dr. Aslı Burçak TAŞÖREN

Doç. Dr. Aynur KESEN MUTLU

Doç. Dr. Ferah ÇEKİCİ

Doç. Dr. Mefharet VEZİROĞLU ÇELİK

Doç. Dr. Metin KAYA

Doç. Dr. Ülkü TOSUN

Dr. Öğr. Üye. Advıye Pınar

KONYALIOĞLU

Dr. Öğr. Üye. Aslin ARSLANOĞLU ÖSER

Dr. Öğr. Üye. Damla SÖNMEZ

Dr. Öğr. Üye. Didem GÜVEN

Dr. Öğr. Üye. Esra YEMENLİ

Dr. Öğr. Üyesi Faika Yelda ACARBAY

Dr. Öğr. Üye. Figen BOZKUŞ

Dr. Öğr. Üye. Hüseyin KOCAMAN

Dr. Öğr. Üye. İlker ALTUNBAŞAK

Dr. Öğr. Üye. İlknur EĞİNLİ

Dr. Öğr. Üye. Işık SABIRLI ÖZTUŞ

Dr. Öğr. Üyesi Melisa

KARAKAYA ÖZTÜRK

Dr. Öğr. Üye. Özge ÖZLÜ ÜNLÜ

Dr. Öğr. Üye. Sena GÜME

Liste, ünvan ve isme göre alfabetik olarak sıralanmıştır.

The list is alphabetical by title and name.

Teşekkür

Türk Eğitim Değerlendirmeleri Dergisi [TEDD] olarak, kuruluşumuzdan bu yana dergimizin gelişiminde, kalitesinde ve akademik çevreye sağladığı katkıda dergi editörü olarak gösterdiği titiz özverili çalışmalar, vizyoner bakış açısı ve değerli emekleri için Doç. Dr. Nadire Gülçin Yıldız'a çok teşekkür ederiz. Kendisine yeni kurumunda Boğaziçi Üniversitesinde başarılar diliyoruz. İstanbul Medipol Üniversitesinde olduğu gibi yeni kurumunda da özverili değerli akademik-bilimsel çalışmalarını sürdüreceğine inanıyor ve dergimiz bilim ve hakem kurulunda yer almaya devam edeceğini büyük bir mutlulukla bildiriyoruz. TEDD'in bundan sonra yayınlanacak olan sayıları için dergi editörlüğünü Doç. Dr. Mehdi Soldi ve editör yardımcılığı görevini de Dr. Didem Güven yürütecektir. Kendilerini bu yeni görevler için kutluyor ve başarı diliyoruz.

Değerli hocalarımızın rehberliği ve liderliğinde TEDD, araştırmacılar, akademisyenler ve öğrenciler için güvenilir bir kaynak ve önemli bir bilimsel platform olarak dergi yayınlarını sürdürmeye devam edecektir. Dergimize sağladığı tüm değerli katkılardan ötürü bilim, hakem ve danışma kurulundaki tüm akademisyenlere de ayrıca teşekkür eder, tüm paydaşlarımıza çalışmalarında başarılar dileriz.

Saygılarımızla,

TEDD Ekibi Adına

Prof. Dr. Servet BAYRAM

TEDD Baş Editörü,

İstanbul Medipol Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dekanı

İçindekiler / Content

Zorbalık Çemberini Aşmak: Ortaokul ve Lise Öğrencilerinde Akran Zorbalığı ve Siber Zorbalık <i>Breaking the Cycle of Bullying: Peer Bullying and Cyberbullying Among Middle and High School Students</i>	6
Servet Bayram, Sena Güme, Metin Kaya, Feyzanur Bülbül	
 The Silent Witnesses of Negotiation in the Divorce Process <i>Boşanma Sürecinde Müzakerenin Sessiz Tanıkları</i>	25
Zeynep Öztaş, Berra Nur Demirci	
 Bilgisayar ve Oyun Bağımlılığı: Psikososyal Etkiler ve Müdahale Yöntemleri <i>Computer and Gaming Addiction: Psychosocial Effects and Intervention Methods</i>	44
Servet Bayram	
 Negotiation Processes in Family Relationships and Their Effects on Psychological Well-Being: A Literature Review <i>Aile İlişkilerinde Müzakere Süreçleri ve Psikolojik İyilik Hali Üzerindeki Etkileri: Bir Literatür Taraması</i>	56
Alanur Parlak, Sare Nur Korkmaz	

Zorbalık Çemberini Aşmak: Ortaokul ve Lise Öğrencilerinde Akran Zorbalığı ve Siber Zorbalık

Servet Bayram^{1*}, Sena Güme², Metin Kaya³, Feyzanur Bülbül⁴

Citation : Bayram, S., Güme, S., Kaya, M. & Bülbül, F., (2025). Zorbalık Çemberini Aşmak: Ortaokul ve Lise Öğrencilerinde Akran Zorbalığı ve Siber Zorbalık. *Türk Eğitim Değerlendirmeleri Dergisi*, 6, (1), 6-24.
Received : 02.07.2025
Accepted : 09.09.2025
Published : 31.06.2025
Publisher's Note : Istanbul Medipol University stays neutral with regard to any jurisdictional claims.
Copyright : © 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the DergiPark.

ÖZ

Bu çalışma, İstanbul Medipol Üniversitesi iş birliğiyle Kadıköy ve Beykoz'daki ortaokul ve liselerde gerçekleştirilen “Zorbalık Çemberini Aşmak” projesinin bulgularını sunmaktadır. Proje, akran ve siber zorbalık farkındalığını artırma-yı, zorbalığa maruz kalan gençlerin savunma mekanizmalarını güçlendirmeyi ve etkili başa çıkma stratejileri kazandırmayı amaçlamıştır. Çalışmaya 11–17 yaş grubunda 509 öğrenci katılmış; 319'u eğitim seminerine gönüllü olarak dâhil edilirken 190 öğrenci kontrol grubunu oluşturmuştur. Eğitim seminerleri, zorbalığın tanımı, türleri, hukuki boyutları ve başa çıkma teknikleri üzerine iki hafta boyunca düzenlenmiştir.

1 Prof. Dr.; Servet Bayram; İstanbul Medipol Üniversitesi; servet.bayram@medipol.edu.tr; Orcid ID: 0000-0003-4087-3669

2 Dr. Öğr. Üye.; Sena Güme; İstanbul Medipol Üniversitesi; sgume@medipol.edu.tr; Orcid ID: 0000-0002-2696-0304

3 Doç. Dr.; Metin Kaya; İstanbul Medipol Üniversitesi; metin.kaya@medipol.edu.tr; Orcid ID: 0000-0002-8287-4929

4 Arş. Gör.; Feyzanur Bülbül; İstanbul Medipol Üniversitesi; feyzanur.bulbul@medipol.edu.tr; Orcid ID: 0009-0008-4579-7558.; Sorumlu Yazar

Veri toplama aracı olarak geliştirilen 14 maddelik zorbalığa yönelik farkındalık anketi ve demografik form kullanılmıştır. Ön ölçüm yapılmaksızın son test yalnızca eğitim almış ve almamış gruplar arasında karşılaştırmalı olarak uygulanmıştır. Betimsel istatistikler; cinsiyet, sınıf düzeyi, internet ve sosyal medya kullanım süreleri, yakın arkadaş sayısı ve zorbalık deneyimlerini ortaya koymuştur. Akran zorbalığına bazen maruz kalma oranı %44,4, siber zorbalığa bazen maruz kalma oranı %34,2 olarak bulunmuştur. T-test sonuçları, eğitim alan grubun akran zorbalığı ($t=9,49$; $p<0,01$), siber zorbalık ($t=15,47$; $p<0,01$) ve genel zorbalık farkındalıklarında ($t=15,65$; $p<0,01$) eğitim almayan gruba göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan elde ettiğini göstermiştir.

Sonuç olarak, zorbalık farkındalığı programları gençlerde hem bilişsel hem duygusal dayanıklılığı artırmakta, okullarda uygulanabilir stratejiler sunarak sürdürülebilir bir etki yaratmaktadır. Çalışma, eğitim programlarının düzenli tekrarı ve farklı okullarda yaygınlaştırılması önerisiyle son bulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Zorbalık, siber zorbalık, ortaokul öğrencileri, lise öğrencileri

Breaking the Cycle of Bullying: Peer Bullying and Cyberbullying Among Middle and High School Students

Abstract

This study presents the findings of the “Overcoming the Bullying Circle” project carried out in cooperation with Istanbul Medipol University in middle and high schools in Kadıköy and Beykoz. The project aimed to raise awareness of peer and cyberbullying, strengthen the defense mechanisms of bullied youth, and provide them with effective coping strategies. 509 students aged 11-17 years participated in the study; 319 of them voluntarily participated in the training seminar, while 190 students constituted the control group. The training seminars were organized for two weeks on the definition, types, legal dimensions and coping techniques of bullying.

A 14-item bullying awareness questionnaire and a demographic form were used as data collection tools. The post-test without pre-measurement was applied comparatively only between the groups who received and did not receive training. Descriptive statistics revealed gender, grade level, duration of internet and social media use, number of close friends and bullying experiences. The rate of sometimes being exposed to peer bullying was 44.4% and the rate of sometimes being exposed to cyberbullying was 34.2%. T-test results showed that the group that received training had significantly higher scores in peer bullying ($t=9.49$; $p<0.01$), cyberbullying ($t=15.47$; $p<0.01$) and general bullying awareness ($t=15.65$; $p<0.01$) than the group that did not receive training.

As a result, bullying awareness programs have increased both cognitive and emotional strength in young people.

Keywords: *Bullying, cyber bullying, middle school students, highschool students*

1. Giriş

Günümüz toplumunda zorbalık, çocuklar ve gençler arasında yaygın ve derin etkiler bırakan bir sorun hâline gelmiştir. Özellikle akran zorbalığı ve siber zorbalık, genç bireylerin sağlıklı gelişimlerini olumsuz etkileyerek onların yetişkinlik sürecine geçişlerinde ciddi engeller oluşturur. Özellikle akran zorbalığı ve siber zorbalık, genç bireylerin fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimlerini olumsuz etkileyerek onların sağlıklı bir yetişkinlik sürecine geçişlerinde büyük engeller oluşturmaktadır. Zorbalık hem kurban olan hem de zorbalık davranışını sergileyen bireyler üzerinde kalıcı olumsuz etkiler bırakabilmekte, bu da toplumun genel sağlığı ve geleceği açısından önemli bir tehdit oluşturmaktadır.

Öğrencilere yönelik olarak okullarda düzenlenecek eğitim seminerleri, zorbalığın tanımı, siber zorbalık ve fiziksel zorbalığın etkileri, yasal çerçevede zorbalıkla ilgili hak ve sorumluluklar gibi konuları kapsamaktadır. Ayrıca, zorbalığa karşı etkili başa çıkma stratejileri ve empati geliştirmenin önemi giderek artmaktadır. Yine zorbalıkla başa çıkmaya yönelik olarak, öğrencilerin zorbalığa karşı savunma mekanizmalarını güçlendirmeyi ve kendilerini koruma yolları geliştirmelerini hedeflemektedir.

1.1 Akran Zorbalığı ve Siber Zorbalık: Kavramsal Çerçeve

Akran zorbalığı, gençler arasında tekrarlanan fiziksel, sözel, sosyal ve dijital saldırganlık olarak tanımlanır. Akran zorbalığı, fiziksel yaralanma, sözel hakaret ve sosyal dışlanma gibi bireylerin duygusal ve sosyal yaşamını olumsuz etkileyen davranışları kapsar (Pişkin, 2002; Erdur-Baker & Kavşut, 2007). Bu davranışlar, mağdurların özgüvenini düşürürken, sosyal ilişkilerinde izolasyona yol açmaktadır (Genç, 2007; Tanrıku, 2011). Siber zorbalık ise çevrim içi platformlarda gerçekleşir ve geniş bir kitleye ulaşarak mağdur üzerinde daha uzun süreli psikolojik baskıya yol açar (UNICEF, 2020; Yiğit & Seferoğlu, 2017). Araştırmalar, siber zorbalığın anonim kimlikler üzerinden yapılabilmesi nedeniyle mağdurların daha savunmasız olduğunu ve zorbalığın etkilerinin ağırlaştığını göstermektedir (Eroğlu ve ark., 2015; Kocaşahan, 2012).

1.2 Zorbalığın Birey ve Toplum Üzerindeki Etkileri

Zorbalık, bireylerin psikolojik, sosyal ve akademik yaşamlarında derin yaralar açmaktadır. Akran zorbalığına maruz kalan gençler, depresyon, kaygı ve düşük özgüven gibi psikolojik sorunlar yaşamaktadır (Pişkin, 2002; Genç, 2007). Siber zorbalığa uğrayan bireylerde ise utanç, sosyal izolasyon ve kaygı bozuklukları daha yaygındır (Erdur-Baker & Kavşut, 2007). Toplumda zorbalığın yaygınlığı sosyal barış ve güven ortamını zedelerken, gençlerin zorbalık karşısında çaresiz

hissetmelerine neden olmaktadır (Balcı & Ayhan, 2007). Farklı çalışmalarda, zorbalığın öğrencilerin okul devamsızlıklarını artırdığı ve akademik başarılarını olumsuz etkilediği belirtilmiştir (Tanrıkulu, 2011; Yiğit & Seferoğlu, 2017).

1.3 Okul ve Eğitim Programlarının Rolü

Okullar, zorbalık ve siber zorbalıkla mücadelede en önemli aktörlerden biridir. Rehberlik servisleri ve farkındalık programları aracılığıyla öğrencilerin zorbalığa karşı baş etme becerilerinin geliştirilmesi sağlanmaktadır (Erdur-Baker & Kavşut, 2007; Kocaşahan, 2012). Okullarda zorbalıkla ilgili eğitimler, öğrencilerin empati geliştirmelerine katkıda bulunarak, zorbalığa karşı olumlu sosyal etkileşim kurmalarına destek olmaktadır (UNICEF, 2020; Balcı & Ayhan, 2007). Öğretmenlerin zorbalıkla mücadele konusunda eğitilmesi, zorbalığı tanıma ve gerekli müdahaleyi yapmada önemli bir unsurdur (Genç, 2007; Pişkin, 2002).

Araştırmalarda, öğretmenlerin zorbalık konusunda farkındalığının artırılmasının öğrencilerin zorbalığa karşı direncini artırdığı ve okul ortamında daha güvenli bir atmosfer sağladığı ortaya konmuştur (Akıntürk & Ateş, 2020). Ayrıca, öğrencilere zorbalık durumlarıyla başa çıkmaları için verilen destek, psikolojik dayanıklılıklarını artırmaktadır (Eroğlu ve ark., 2015; Yiğit & Seferoğlu, 2017).

1.4 Siber Zorbalıkla Mücadelede Dijital Güvenlik ve Farkındalık

Siber zorbalıkla mücadelede dijital güvenlik bilinci ve farkındalık eğitimleri kritik bir öneme sahiptir. Literatürde, siber zorbalığın etkilerini azaltmak için güçlü şifreler kullanmak, kişisel bilgileri korumak ve güvenli internet kullanımı gibi önlemlerin alınması gerektiği vurgulanmaktadır (UNICEF, 2020; Eroğlu ve ark., 2015). Dijital güvenlik bilincinin geliştirilmesi, gençlerin çevrim içi ortamlarda daha bilinçli hareket etmesini sağlamakta ve onları siber zorbalığa karşı daha dirençli hale getirmektedir (Balcı & Ayhan, 2007; Yiğit & Seferoğlu, 2017).

Çeşitli araştırmalar, dijital güvenlik ve siber zorbalıkla mücadele eğitimlerinin bireylerin kendilerini koruma becerilerini artırdığını göstermektedir. Bu tür programlar, siber zorbalığa karşı bireylerin savunma mekanizmalarını geliştirirken, çevrim içi ortamda güvenli davranış kültürünü oluşturmaktadır (Akıntürk & Ateş, 2020; Tanrıkulu, 2011).

1.5 Aile ve Toplumun Zorbalıkla Mücadelede İş Birliği

Aileler, zorbalık ve siber zorbalık karşısında çocuklarına destek olarak onların sosyal ve duygusal güvenliğini sağlamada önemli bir role sahiptir. Ebeveynlerin çocuklarıyla güçlü bir iletişim kurarak, onların zorbalık durumlarını

paylaşmalarını teşvik etmesi çocukların kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olur (Genç, 2007; Eroğlu ve ark., 2015). Ailelerin desteği, zorbalık mağdurlarının yaşadığı psikolojik yükü hafifletmekte ve onların sosyal bağlarını güçlendirmektedir (Balcı & Ayhan, 2007; Yiğit & Seferoğlu, 2017).

Toplumun zorbalık konusunda bilinçlendirilmesi, zorbalığa karşı kolektif bir duruş sergileme imkânı sunar. Sivil toplum kuruluşları ve gönüllü destek programları, mağdurlara psikolojik destek sunmanın yanı sıra, zorbalık eğilimi olan bireylerin rehabilitasyonuna katkıda bulunmaktadır (UNICEF, 2020; Akıntürk & Ateş, 2020). Literatürde, toplum destekli zorbalıkla mücadele programlarının, zorbalığın yaygınlığını azaltmada ve sosyal dayanışmayı güçlendirmede etkili olduğu vurgulanmaktadır (Eroğlu ve ark., 2015; Genç, 2007).

1.6 Hukuki Düzenlemeler ve Ceza Yaptırımları

Zorbalık ve siber zorbalıkla mücadelede hukuki düzenlemeler önemli bir caydırıcı faktör olarak kabul edilmektedir. Türkiye’de zorbalık ve siber zorbalık faillerine yönelik cezai yaptırımlar, Türk Ceza Kanunu ve 5651 sayılı yasa gibi düzenlemelerle sağlanmaktadır (Akıntürk & Ateş, 2020). Bilişim hukuku çerçevesinde alınan cezai tedbirler, özellikle siber zorbalığın caydırıcılığını artırmakta ve toplumun güvenliğini sağlama açısından önemli bir katkı sunmaktadır (UNICEF, 2020; Yiğit & Seferoğlu, 2017).

Hukuki yaptırımlar, mağdurların haklarını korurken, zorbalığın önlenmesi için de etkili bir araçtır. Özellikle çevrim içi ortamlarda işlenen suçlara yönelik yasal yaptırımlar, mağdurların haklarının korunması ve failerin cezalandırılması sürecinde önemli bir yere sahiptir (Genç, 2007; Pişkin, 2002).

Toplumun zorbalık ve siber zorbalık konularında bilinçlendirilmesi, gençlerin güvenli ve sağlıklı bir ortamda yetişmeleri açısından önemlidir. Eğitim kurumları, aileler ve sivil toplum kuruluşları arasındaki iş birliği, zorbalıkla başa çıkma konusunda gençlere gereken becerileri kazandırarak onların sosyal dayanıklılığını artırmaktadır (Pişkin, 2002; Yiğit & Seferoğlu, 2017). Eğitim programlarının yaygınlaştırılması, hukuki düzenlemelerin etkin bir şekilde uygulanması ve toplum genelinde zorbalığa karşı dayanışmanın sağlanması, sosyal uyumun ve toplumsal barışın güçlenmesine katkı sağlayacaktır.

2. Yöntem

2.1 Proje Amacı

Projenin temel amacı, zorbalık kavramını çocuklar arasında yaygın olan akran ve siber zorbalık başlıkları altında ele alarak çocukların zorbalık davranışlarını

tanımasını sağlamaktır. Proje aynı zamanda zorbalığa maruz kalan çocukların duygu ve düşüncelerini anlamalarını sağlamak ve zorbalığa karşı etkili mücadele yöntemlerini öğretmeyi hedeflemektedir. Bu doğrultuda, İstanbul Medipol Üniversitesi bünyesindeki eğitim ve hukuk fakültesi öğrencilerinin de katılımıyla gençlerde zorbalık farkındalığının artırılması sağlanmıştır.

2.2 Hedef Kitle ve Katılım

Proje, İstanbul ili sınırlarında yer alan Kadıköy ve Beykoz ilçelerindeki ortaokul ve liselerde uygulamaya konulmuştur. Hedef kitlesi 11-17 yaş grubundaki gençler olan proje, İstanbul Kadıköy Lisesi, Şehit Er Ersin Güner Ortaokulu, Çağrıbey Anadolu Lisesi ve Kavacık Borsa İstanbul Ortaokulu gibi kurumlarla iş birliği içinde gerçekleştirilmiştir. Toplam 509 öğrencinin katıldığı projede, gönüllü 319 öğrenci eğitim programına dâhil edilmiş, 190 öğrenci ise kontrol grubu olarak ayrılmıştır. Bu ayrım, eğitim alan ve almayan öğrenciler arasındaki farkındalık düzeylerini ölçme amacı taşımaktadır.

2.3 Proje Süreci

Proje süreci aşağıdaki adımlar çerçevesinde gerçekleştirilmiştir:

- **Hazırlık Çalışmaları:** Proje ekibinin oluşturulması, iç paydaşların belirlenmesi, okullarda verilecek eğitim içeriğinin hazırlanması.
- **Eğitim Seminerleri:** Okullarda öğrencilere zorbalığın tanımı, türleri (fiziksel, sözlü, sosyal ve siber zorbalık), zorbalığın hukuki sonuçları ve zorbalık karşısında alınacak önlemler konularında bilgilendirici seminerler verilmiştir.
- **Anket Çalışmaları:** Zorbalık konusundaki farkındalık düzeyini ölçmek amacıyla anketler yapılmış ve öğrencilerin zorbalığa karşı bakış açıları değerlendirilmiştir.

2.4 Araştırma Deseni

Bu çalışma zayıf deneysel araştırma modeline göre tasarlanmıştır. 7. sınıf ile 12. sınıfa devam eden 509 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Bu öğrenciler Kadıköy ve Beykoz ilçelerindeki ortaokul ve liselerde uygulamaya konulmuştur. Hedef kitlesi 11-17 yaş grubundaki gençler olan proje, İstanbul Anadolu yakasında öğretime devam eden öğrencilerdir. Araştırma gönüllü 319 öğrenci eğitim seminerine katılmıştır.

2.5 Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada eğitim seminerinin etkinliğini belirlemek amacıyla zorbalığa yönelik öğrencilerin farkındalıklarını belirlemek amacıyla siber zorbalık

farkındalık ve akran zorbalığı alt boyutlarından oluşan zorbalığa yönelik farkındalık anketi kullanılmıştır. Anket 14 maddeden oluşmaktadır. Anket proje yürütücüleri tarafında hazırlanmıştır. Yine öğrencilere ilişkin demografik verileri belirlemek amacıyla bir demografik bilgi formu kullanmıştır.

2.6 Süreç

Bu çalışmada ön ölçüm yapılmamıştır. Gönüllü katılımcılar ile eğitim programına katılmayan öğrenciler arasında karşılaştırma yapılmıştır.

2.6.1 Müdahale Aşaması:

Katılımcılara, zorbalık farkındalığı ve başa çıkma becerilerine yönelik bir eğitim programı verilmiştir. İki hafta süren bu program, öğrencilerin zorbalık türlerini tanıması, zorbalıkla karşılaştıklarında nasıl başa çıkacaklarına ilişkin eğitim semineri yapılmıştır.

2.6.2 Müdahale Sonrası Ölçüm:

Eğitimin tamamlanmasının ardından anket katılımcılara son test olarak uygulanmıştır. Böylece, katılımcı ve katılımcı olmayan gruplar arasında son test sonuçları karşılaştırılarak, eğitim seminerinin zorbalık farkındalığı üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir.

2.7 Veri Analizleri

Katılımcı grupları betimlemek amacıyla betimsel istatistiksel analizler yapılmıştır. Yine katılımcı gruplar arası (eğitim seminere katılan gönüllü öğrenciler ve katılmayan öğrenciler) karşılaştırma yapmak amacıyla t-test ve F testleri yapılmış ve sonuçlar yorumlanmıştır.

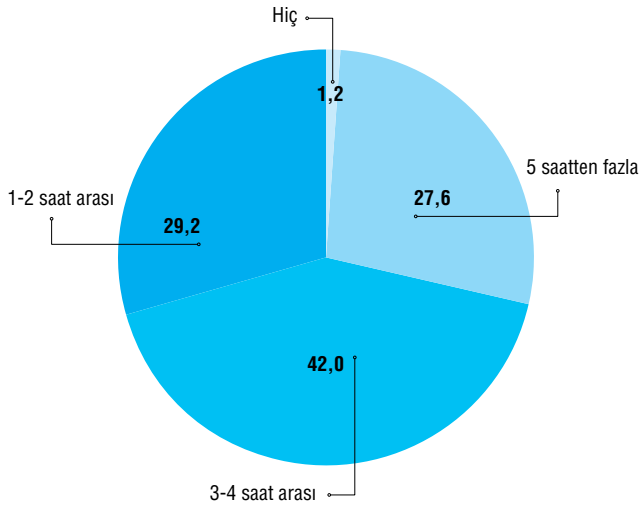
3. Bulgular

Tablo 1’de yer alan betimsel istatistikler, cinsiyet ve sınıf değişkenlerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımlarını sunmaktadır. Cinsiyet dağılımına göre, kadın katılımcılar 239 kişi ile (%47,0) en yüksek oranı oluştururken, erkek katılımcılar 235 kişi ile (%46,2) ikinci sırada yer almaktadır. Toplamda 474 kişi (%93,1) cinsiyet bilgisi sağlarken, 35 kişi (%6,9) kayıp veriye sahiptir.

Tablo 1. Betimsel istatistikler

Cinsiyet		F	%
	Kadın	239	47,0
	Erkek	235	46,2
	Top	474	93,1
Kayıp veri		35	6,9
Top		509	100,0
Sınıf seviyesi			
	7,00	119	23,4
	8,00	74	14,5
	9,00	232	45,6
	11,00	16	3,1
	12,00	31	6,1
	Total	472	92,7
Kayıp veri		37	7,3
Top		509	100,0

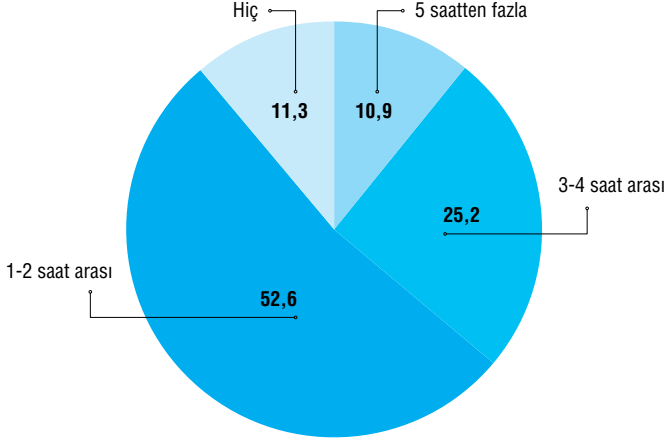
Sınıf değişkenine bakıldığında, en fazla katılımcıya sahip 9. sınıf (232 kişi, %45,6) olmuştur. Bunu 7. (119 kişi, %23,4) ve 12. sınıflar (31 kişi, %6,1) izlemektedir. 8. sınıftaki katılımcılar ise 74 kişi ile (%14,5) dördüncü sıradadır. Sınıf düzeyleri toplamda 472 kişi (%92,7) tarafından belirtilmiş, 37 kişi (%7,3) ise kayıp veri olarak işaretlenmiştir. Genel toplamda 509 kişi (%100) yer almaktadır.



Şekil 1. Katılımcıların İnternet Kullanım Sürelerinin Dağılımı (%)

Bulgulara göre en yaygın kullanım aralığı 3-4 saat arasındır ve bu kullanım, katılımcıların %42'sini kapsamaktadır. Bunun yanında, 1-2 saat arası kullanım ise %29,2 ile ikinci sırada yer almaktadır. Geriye kalan katılımcıların büyük kısmı ise 5 saatten fazla internet kullanmaktadır (%27,6).

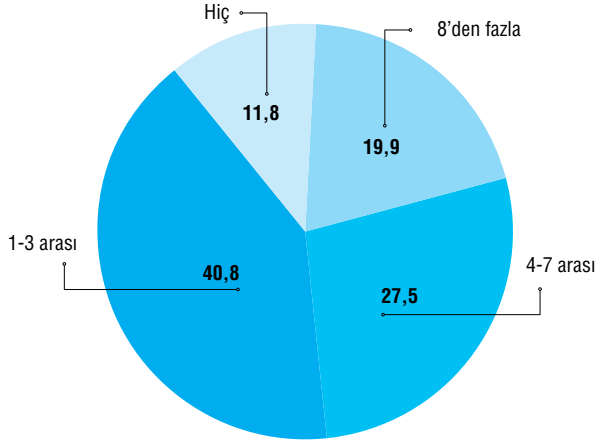
Yorum: Bu veriler, katılımcıların internet kullanım sürelerinin büyük oranda ortalama seviyede yoğunlaştığını, ancak 3-4 saat arası kullanımın en yaygın tercih olduğunu göstermektedir. Bu, internetin çoğu kişi için günlük hayatın önemli bir parçası olduğunu, ancak çok uzun süreli kullanımın yalnızca belirli bir grup tarafından tercih edildiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, hiç internet kullanmayanların sayısı oldukça düşüktür, bu da dijitalleşmenin hızla yaygınlaştığının bir göstergesidir.



Şekil 2. Sosyal Medyada Harcanan Sürenin Dağılımı (%)

Bulgulara göre en yaygın kullanım aralığı 1-2 saat arasındadır ve bu kullanım, katılımcıların %52,5'ini kapsamaktadır. Geriye kalan katılımcılar daha az bir oranla sosyal medyayı uzun süre kullanmaktadırlar. Hiç sosyal medya kullanmayan katılımcı oranı ise %11,3'tür.

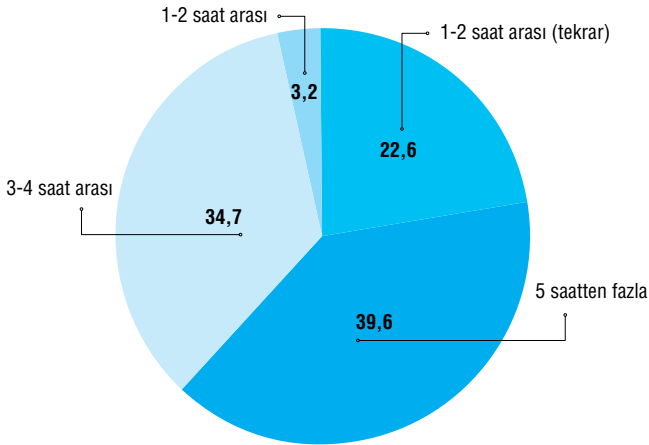
Yorum: Bu veriler, katılımcıların çoğunun sosyal medya kullanım sürelerini sınırlı tutmayı tercih ettiklerini, ancak sosyal medyanın günlük yaşamda önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir. Özellikle 1-2 saat arası kullanım, sosyal medyanın en yaygın kullanım süresini temsil etmektedir. Sosyal medyada uzun süre zaman geçirenlerin oranı oldukça düşüktür, bu da sosyal medya kullanımının zamanla daha dengeli bir şekilde gerçekleştiğine işaret edebilir.



Şekil 3. Katılımcıların Yakın Arkadaş Dağılımı (%)

Bulgulara göre en yaygın yakın arkadaş sayısı 1-3 arasındır ve bu grup katılımcıların %40,8'ini kapsamaktadır. Diğer gruptaki katılımcılar ise daha fazla veya daha az yakın arkadaşına sahiptir. Hiç yakın arkadaş olmayanların oranı ise %11,8'dir.

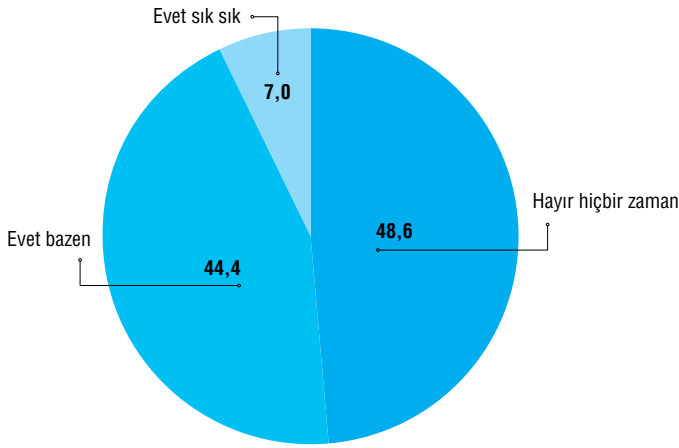
Yorum: Bu veriler, katılımcıların büyük bir kısmının 1-3 yakın arkadaşına sahip olduğunu ve arkadaşlık ilişkilerinin genellikle sınırlı sayıda olduğunu göstermektedir. 4-7 ve 8'den fazla arkadaş sayısına sahip olanlar ise daha düşük oranlardadır. Hiç arkadaşlık ilişkisi olmayan bireylerin oranı da gözlemlenmiştir, ancak bu oran nispeten daha düşüktür.



Şekil 4. Katılımcıların Arkadaşlarıyla Geçirdiği Sürelerin Dağılımı (%)

Bulgulara göre en yaygın arkadaşlarla geçirilen süre aralığı 5 saatten fazla olan dilimdir ve katılımcıların %39,6'sı bu süreyi tercih etmektedir. Bu, katılımcıların çoğunun arkadaşlarıyla uzun zaman geçirmeyi tercih ettiğini göstermektedir. 3-4 saat ve 1-2 saat dilimleri ise sırasıyla ikinci ve üçüncü sırada yer almaktadır.

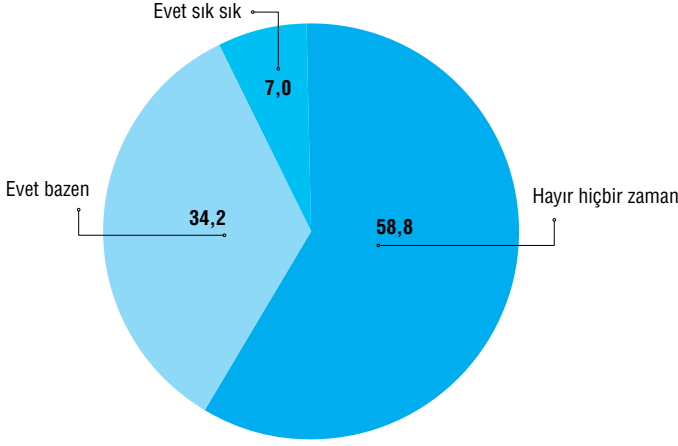
Yorum: Bu veriler, katılımcıların büyük bir kısmının arkadaşlarıyla uzun süre vakit geçirdiğini, özellikle 5 saatten fazla bir süreyi tercih ettiklerini göstermektedir. Kısa süreli arkadaşlıklar ise daha az yaygın bir tercih olarak görünmektedir. 1-2 saatlik vakit geçirme oranı, diğer iki dilime göre daha düşük olmasına rağmen yine de dikkate değer bir oranı temsil etmektedir.



Şekil 5. Katılımcıların Akran Zorbalığına Uğrama Sıklığı (%)

Bulgulara göre en yaygın durum hiç zorbalığa uğramamaktır ve katılımcıların %48,6'sı bunu belirtmiştir. Akran zorbalığına bazen uğrayanların oranı ise %44,4 ile yüksek bir orandır. Sık sık zorbalığa uğrayanların oranı ise daha düşüktür, yalnızca %7,0'dır.

Yorum: Bu veriler, katılımcıların çoğunun akran zorbalığına uğramadığını, ancak zorbalık deneyiminin bazen yaşandığını göstermektedir. Zorbalığa uğrama sıklığı daha düşük olsa da bazen yaşanan zorbalık, önemli bir oranda gözlemlenmektedir. Katılımcıların neredeyse yarısı hiç zorbalığa uğramadığını belirtmiştir, ancak zorbalıkla ilgili duyarlılık, bazen yaşanan deneyimlerle dikkat çekmektedir.



Şekil 6. Katılımcıların Siber Zorbalığına Uğrama Sıklığı (%)

Bulgulara göre en yaygın durum hiç siber zorbalığa uğramamaktır ve katılımcıların %58,8'i bunu belirtmiştir. Siber zorbalığa bazen uğrayanların oranı ise %34,2 ile dikkate değer bir seviyededir. Sık sık siber zorbalığa uğrayanların oranı ise daha düşüktür, yalnızca %7,0'dır.

Yorum: Bu veriler, katılımcıların çoğunun siber zorbalığa uğramadığını, ancak zorbalık deneyiminin bazen yaşandığını göstermektedir. Zorbalığa uğrama sıklığı daha düşük olsa da bazen yaşanan siber zorbalık önemli bir oranı temsil etmektedir. Katılımcıların büyük kısmı, siber zorbalık yaşamadıklarını belirtmiştir.

3.1 Akran Zorbalığı ve Siber Zorbalık Gözlem Sonuçlarını Karşılaştırma

- **Zorbalık Sıklığı:** Her iki durumda da sık sık zorbalığa uğrayan katılımcı oranı %7,0'dır. Bu, akran zorbalığı ve siber zorbalık arasında bir paralellik göstermektedir. Her iki zorbalık türünde de sık sık yaşanan deneyimler düşük oranlardadır.
- **Bazen Zorbalığa Uğrama:** Akran zorbalığına bazen uğrayanların oranı %44,4 iken, siber zorbalığa bazen uğrayanların oranı %34,2'dir. Bu, akran zorbalığının daha yaygın olarak "bazen" yaşandığını, ancak siber zorbalığın daha düşük bir oranda deneyimlendiğini göstermektedir.
- **Hiç Zorbalığa Uğramama:** Akran zorbalığından hiç etkilenmeyenlerin oranı %48,6 iken, siber zorbalıktan hiç etkilenmeyenlerin oranı %58,8'dir. Bu, siber zorbalığın katılımcılar arasında daha az yaygın olduğunu ve çoğu kişinin bu tür bir zorbalık deneyimlemediğini ortaya koymaktadır.

- Akran zorbalığı, genellikle bireylerin yüz yüze iletişimde oldukları durumlarla ilgili bir zorbalık türüdür ve daha yaygın olarak bazen yaşanır. Ancak, siber zorbalık dijital ortamda gerçekleşen bir zorbalık türüdür ve genellikle daha az sıklıkla yaşanır. Siber zorbalığa uğramayanların oranı daha yüksektir, bu da dijital dünyada zorbalık yaşama deneyiminin daha düşük bir oranda gerçekleştiğini göstermektedir.
- Akran zorbalığı, sosyal ve fiziksel çevreyle ilgili daha doğrudan bir etkidir. Siber zorbalık ise dijital ortamda daha geniş bir etkileşim alanı sunar, ancak katılımcıların büyük çoğunluğu bu tür zorbalığı hiç deneyimlememiştir.

3.2 Genel Değerlendirme

Bu çalışmada elde edilen veriler, katılımcıların dijital dünyadaki etkileşimleri ve sosyal ilişkileri üzerindeki etkileri anlamaya yönelik önemli bulgular sunmaktadır. İnternet kullanımı, sosyal medya etkileşimleri, arkadaşlık ilişkileri ve zorbalık deneyimlerinin dağılımı, bireylerin sosyal yaşamlarını dijital platformlar üzerinden nasıl şekillendirdiğini ve bu süreçte karşılaştıkları olumsuz deneyimleri ortaya koymaktadır.

3.2.1 İnternet ve Sosyal Medya Kullanım Süreleri

Katılımcıların büyük bir kısmı, interneti günde ortalama 3-4 saat (yüzde 42) kullanmakta, ardından 1-2 saatlik kullanım (yüzde 29,2) ve 5 saatten fazla kullanım (yüzde 27,6) takip etmektedir. Bu bulgular, katılımcıların dijital dünyayla yüksek oranda etkileşimde olduklarını ve internetin gündelik yaşamda önemli bir yer kapladığını göstermektedir. Özellikle sosyal medya kullanım süreleri de benzer şekilde yoğun olup, katılımcıların %52,5'i sosyal medyada günde 1-2 saat, %34,2'si ise 3-4 saat vakit geçirmektedir. Bu durum, dijital platformların bireylerin günlük yaşamında önemli bir yer tuttuğunu ve sosyal medya kullanımının bireylerin sosyal etkileşim biçimlerini şekillendirdiğini göstermektedir.

3.2.2 Arkadaşlık İlişkileri

Katılımcıların %40,8'i 1-3 yakın arkadaşına sahipken, %27,5'i 4-7 yakın arkadaşına sahip, %19,9'u ise 8 ve daha fazla yakın arkadaşına sahiptir. Bu bulgular, katılımcıların çoğunun sınırlı sayıda yakın arkadaşına sahip olduğunu, ancak bu arkadaşlık ilişkilerinin orta düzeyde yoğunlukta olduğunu ortaya koymaktadır. Hiç yakın arkadaşı olmayan bireylerin oranı ise %11,8'dir, bu da bazı katılımcıların yalnızlık veya sosyal çevre eksikliği yaşadığını işaret etmektedir. Arkadaşlarla geçirilen süre açısından, katılımcıların çoğunluğu (yüzde 39,6) arkadaşlarıyla 5 saatten fazla vakit geçirmekle birlikte, arkadaşlık ilişkilerinin çoğunlukla uzun süreli etkileşimler üzerine kurulu olduğu anlaşılmaktadır.

3.2.3 Zorbalık Deneyimleri

Akran zorbalığına uğrayan katılımcıların %48,6'sı hiçbir zaman zorbalığa uğramadığını belirtirken, %44,4'ü bazen zorbalığa uğramıştır. Sık sık zorbalığa uğrayanların oranı ise %7,0'dır. Bu bulgu, zorbalığın, özellikle akran ilişkilerinde yaygın bir sorun olabileceğini, ancak bu deneyimlerin çoğunlukla bazen yaşandığını göstermektedir. Siber zorbalığa ilişkin veriler de benzer bir dağılım göstermektedir. Katılımcıların %58,8'i hiç siber zorbalığa uğramadığını belirtmiş, %34,2'si bazen siber zorbalığa uğramıştır. Sık sık siber zorbalığa uğrayanların oranı ise %7,0'dır. Bu bulgu, dijital dünyada zorbalığın daha düşük oranlarda yaşandığını ve bu tür zorbalık deneyimlerinin daha nadir olduğunu ortaya koymaktadır.

3.2.4 Sosyal Etkileşim ve Dijital Bağlantı

Katılımcıların internet ve sosyal medya kullanımı, arkadaşlarıyla geçirdikleri süre, sosyal etkileşim biçimlerinin dijital ortamlar üzerinden şekillendiğini ve dijital dünyada zaman geçirme oranlarının arttığını göstermektedir. Sosyal medya ve internet, bireylerin günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası hâline gelmişken, arkadaşlarla geçirilen zaman da hâlâ önemli bir yer tutmaktadır. Bu, dijital etkileşimin yanı sıra fiziksel sosyal ilişkilerin de bireyler için değerli bir etkileşim biçimi olduğunu ortaya koymaktadır.

3.2.5 Zorbalık ve Dijital Etkileşim

Zorbalıkla ilgili bulgular, siber zorbalık ve akran zorbalığının farklı etkileşim türleri olarak, bireylerin dijital ve yüz yüze sosyal ilişkilerindeki olumsuz etkilerini yansıtmaktadır. Akran zorbalığı, yüz yüze ilişkilerde daha yayginken, siber zorbalık daha sınırlı bir oranda yaşanmaktadır. Ancak her iki türde de zorbalık deneyimlerinin genellikle “bazen” yaşandığı ve “hiçbir zaman” zorbalık yaşanmayan katılımcıların oranlarının yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgular, dijital ortamların sosyal ilişkilerdeki olumsuz etkilerini ve bireylerin bu zorbalık deneyimlerine karşı farklı seviyelerde karşılaştıkları savunma mekanizmalarını göstermektedir.

Sonuç olarak, dijital dünyanın bireylerin sosyal etkileşimleri ve arkadaşlık ilişkileri üzerindeki etkisini ortaya koyarken, dijital platformların sosyal ilişkilerdeki rolünü anlamak için önemli veriler sunmaktadır. Katılımcıların çoğu, internet ve sosyal medyada yoğun bir şekilde vakit geçirmekte, ancak zorbalık deneyimlerinin genellikle düşük seviyelerde yaşandığını göstermektedir. Sosyal etkileşimlerin dijital platformlarda artan bir yoğunluk gösterdiği, ancak yüz yüze ilişkilerin hâlâ değerli bir etkileşim biçimi olduğu bulgusu, dijitalleşmenin sosyal yaşantılar üzerindeki karmaşık etkilerini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, dijital ortamda zorbalık ve sosyal ilişkiler üzerine yapılacak gelecekteki çalışmalara ışık tutabilir.

Tablo 2. Siber Zorbalığın Farkındalığına İlişkin Betimsel İstatistikler ve t-testi

		N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	t	SD	p
Siber zorbalık	Eğitim alan	319	1,46	0,36	0,02	15,47	483,00	0,00
	Eğitim almayan	166	1,02	0,08	0,01			

Tablo 2, siber zorbalık farkındalığına ilişkin betimsel istatistikleri ve t-test sonuçlarını sunmaktadır. Eğitim alan grup (N = 319) ortalama 1,46 (SS = 0,36) bir farkındalığa sahipken, eğitim almayan grup (N = 166) ortalama 1,02 (SS = 0,08) bir farkındalık göstermektedir. Eğitim alan grup için standart hata 0,02, eğitim almayan grup için ise 0,01 olarak hesaplanmıştır. Yapılan t-testine göre, gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır (t = 15,47, sd = 483, p < 0,01). Bu sonuç, eğitim alan bireylerin siber zorbalık farkındalıklarının eğitim almayan bireylere göre önemli derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Akran zorbalığının farkındalığına ilişkin betimsel istatistikler ve t-testi

		N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	t	SD	p
Akran zorbalık	Eğitim alan	319	1,34	0,35	0,02	9,49	494,00	0,00
	Eğitim almayan	177	1,06	0,24	0,02			

Tablo 3, akran zorbalığı farkındalığına ilişkin betimsel istatistikleri ve t-test sonuçlarını sunmaktadır. Eğitim alan grup (N = 319), ortalama 1,3409 (SS = 0,35350) bir farkındalığa sahipken, eğitim almayan grup (N = 177) ortalama 1,0572 (SS = 0,24388) bir farkındalık göstermektedir. Eğitim alan grup için standart hata 0,01979, eğitim almayan grup için ise 0,01833 olarak hesaplanmıştır.

Yapılan t-testine göre, gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır (t = 9,495, sd = 494, p < 0,01). Bu sonuç, eğitim alan bireylerin akran zorbalığı farkındalıklarının eğitim almayan bireylere göre önemli derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Zorbalık farkındalığına ilişkin betimsel istatistikler ve t-testi

		Betimsel istatistikler				t- testi		
		N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	t	sd	p
Zorbalık	Eğitim alan	319	1,40	0,32	0,02	15,65	474,00	0,00
	Eğitim almayan	157	1,00	0,00	0,00			

Tablo 4, zorbalık farkındalığına ilişkin betimsel istatistikleri ve t-test sonuçlarını sunmaktadır. Eğitim alan grup (N = 319), ortalama 1,40 (SS = 0,32) bir farkındalığa sahipken, eğitim almayan grup (N = 157) ortalama 1,00 (SS = 0,00) bir farkındalık göstermektedir. Eğitim alan grup için standart hata 0,02 olarak hesaplanmıştır, ancak eğitim almayan grup için standart hata 0,00'dır.

Yapılan t-testine göre, gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($t = 15,65$, $sd = 474$, $p < 0,01$). Bu sonuç, eğitim alan bireylerin zorbalık farkındalıklarının eğitim almayan bireylere göre önemli derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir.

4. Sonuç ve Öneriler

4.1 Proje Çıktıları ve Başarı Ölçütleri

Proje sonucunda elde edilen temel çıktı ve başarı ölçütleri şu şekildedir:

- **Farkındalık Artışı:** Öğrenciler arasında zorbalık ve siber zorbalık konularında bilinç düzeyi önemli ölçüde artmıştır. Yapılan anket sonuçlarına göre, 400 öğrencinin büyük bir kısmında zorbalık konusunda yüksek düzeyde farkındalık sağlanmıştır.
- **Savunma Mekanizmalarının Gelişimi:** Öğrenciler, zorbalığa maruz kaldıklarında veya tanık olduklarında hangi yöntemleri kullanmaları gerektiği konusunda bilgi sahibi olmuşlardır.
- **Sürdürülebilirlik:** Projenin, farklı okullarda sürdürülebilirliği hedeflenmiştir. İstanbul Medipol Üniversitesi öğrencilerinin her yıl farklı okullarda bu eğitimleri sürdürebileceği bir sistem tasarlanmıştır.

Proje süresince yapılan değerlendirmeler sonucunda, zorbalıkla ilgili farkındalık programlarının çocukların psikolojik sağlığı ve sosyal gelişimleri üzerinde pozitif etkiler yarattığı gözlemlenmiştir. Öneri olarak, projede kullanılan anketlerin ve odak grup görüşmelerinin düzenli aralıklarla tekrarlanarak sonuçların analiz edilmesi, sürdürülebilir bir farkındalık yaratmak açısından faydalı olacaktır. Ayrıca, üniversitenin daha fazla fakülte ile iş birliği yaparak zorbalık konusuna ilişkin daha geniş kapsamlı araştırmalar yapması, farkındalık düzeyini artırmak için önerilmektedir.

“Zorbalık Çemberini Aşmak” projesi, zorbalıkla mücadele ve farkındalık yaratma alanında önemli bir katkı sağlamıştır. Proje, İstanbul Medipol Üniversitesi ve ilgili okulların ortak çabalarıyla yürütülmüş, öğrencilerin sağlıklı bireyler olarak gelişimlerini desteklemeyi başarmıştır. Projenin ilerleyen dönemlerde yeni okullarda devam ettirilmesi, sürdürülebilir bir farkındalık yaratma amacıyla önem arz etmektedir.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

KAYNAKÇA

- Akıntürk, T., & Ateş, D. (2020). Türk Medeni Hukuku Aile Hukuku. Beta Yayınevi.
- Balcı, Ş., & Ayhan, B. (2007). Üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ve doyumları üzerine bir saha araştırması. *Selçuk İletişim Dergisi*, 5(1), 174-197.
- Eroğlu, Y., Aktepe, E., Akbaba, S., Işık, A., & Özkorumak, E. (2015). Siber zorbalık ve mağduriyetin yaygınlığının ve risk faktörlerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 40(177).
- Erdur-Baker, Ö., & Kavşut, F. (2007). Akran zorbalığının yeni yüzü: siber zorbalık. *Eurasian Journal of Educational Research*, (27).
- Genç, G. (2007). Genel liselerde akran zorbalığı ve yönetimi. (Doktora Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=xlLuTJjfAheAoX5wuRN_qg&no=vIGvZg5dlQCkXso_oErY9A (Erişim Tarihi: 18.09.2025).
- Kocaşahan, N. (2012). Lise ve üniversite öğrencilerinde akran zorbalığı ve sanal zorbalık. (Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. <https://acikerisim.balikesir.edu.tr/items/8eb77858-9a8e-4ef4-8961-99dec28eb996> (Erişim Tarihi: 18.09.2025).
- Pişkin, M. (2002). Okul zorbalığı: Tanımı, türleri, ilişkili olduğu faktörler ve alınabilecek önlemler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2(2), 531-562.
- Sürmelioglu, Y., & Seferoglu, S. S. (2019). Teknoloji bağımlılığı ve siber zorbalık arasındaki ilişki: Eğitimcilerin görüşleri. *Eğitim Teknolojisi ve Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 58-76.
- Tanrıku, T. (2011). Siber zorbalık duyarlılığı nedir? *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 90-109.
- UNICEF. (2020). Siber zorbalık: Nedir ve nasıl önlenir?. UNICEF Türkiye. <https://www.unicef.org/turkiye/siber-zorbalik-nedir-ve-nasil-onlenir#:~:text=Siber%20zorbalik%20C%20odijital%20teknolojiler%20okullan%C4%B1arak,y%C3%B6nelik%20olarak%20tekrarlanan%20bir%20davran%C4%B1C5%9Ft%C4%B1r.> (Erişim Tarihi: 18.09.2025).
- Yiğit, M. F., & Seferoglu, S. S. (2017). Siber zorbalıkla ilişkili faktörler ve olası çözüm önerileri üzerine bir inceleme. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 4(2), 13-49.

The Silent Witnesses of Negotiation in the Divorce Process

Zeynep Öztaş¹, Berra Nur Demirci²

Citation : Demirci, B. N., ve Öztaş, Z. (2022). The Silent Witness of Negotiation in the divorce process. *Türk Eğitim Değerlendirmeleri Dergisi*, 6, (1), 25-43.
Received : 24.06.2025
Accepted : 05.08.2025
Published : 31.06.2025
Publisher's Note : İstanbul Medipol University stays neutral with regard to any jurisdictional claims.
Copyright : © 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the DergiPark.

Öz

Bu çalışma, boşanma sürecinde ebeveynler arasındaki müzakere tarzlarının 0-6 yaş arası çocukların psikososyal gelişimini nasıl etkilediğini incelemektedir. Erken çocukluk dönemi, duygusal güvenlik, bağlanma ve sosyal uyum becerilerinin oluşmaya başladığı kritik bir aşamadır. Bu hassas dönemde, ebeveynlerin müzakere sırasında sergiledikleri tutumlar, günlük rutinler ve stres yönetimi dâhil olmak üzere çocuğun refahının çeşitli yönlerini önemli ölçüde etkileyebilir. Çalışma, ulusal ve uluslararası kaynakların analizine dayanan niteliksel bir literatür taraması yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Teorik çerçeveler, İş Birliği Müzakere Modeli, Bağlanma Teorisi ve Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi gibi modeller üzerine inşa edilmiştir. Bulgular, yapıcı ve çocuk merkezli müzakere uygulamalarının güvenli bağlanmayı desteklediğini, kaygıyı azalttığını ve çocuklarda davranışsal uyumu teşvik ettiğini ortaya koymaktadır. Buna karşılık, çatışma merkezli veya duygusal olarak ihmal edici müzakereler, bağlanma sorunlarına, yüksek stres tepkilerine ve sosyal geri çekilmeye neden olabilir. Sonuçlar, boşanma sırasında ebeveynlerin müzakere-

1 Zeynep Öztaş; İstanbul Medipol Üniversitesi; serpil_zeynep00@hotmail.com; serpil_zeynep00@hotmail.com;
Orcid ID: 0009-0009-6680-6916; Sorumlu Yazar
2 Berra Nur Demirci; İstanbul Medipol Üniversitesi; berranur3457@gmail.com;
Orcid ID: 0009-0005-0123-7047

lerinin yalnızca hukuki bir mesele olarak değil, çocuğun gelişimini doğrudan etkileyen psikososyal bir süreç olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Buna göre, öneriler arasında ebeveyn eğitim programlarının geliştirilmesi, ebeveynlik planlarının oluşturulmasında çocuk gelişimi uzmanlarının katılımı ve uzun vadeli etkilerin daha iyi anlaşılması için uzun süreli araştırmaların teşvik edilmesi yer almaktadır.

Anahtar Kelimeler: boşanma müzakereleri, ebeveyn çatışmaları ve çocuk gelişimi, çocuk odaklı müzakere iletişimi

The Silent Witnesses of Negotiation in the Divorce Process

Abstract

This study aims to examine how negotiation styles between parents during the divorce process influence the psychosocial development of children aged 0 to 6. Early childhood is a critical stage in which emotional security, attachment, and social adaptation skills begin to form. During this sensitive period, the attitudes parents adopt during negotiation can significantly affect various aspects of a child's well-being, including daily routines and stress regulation.

The study was conducted using a qualitative literature review method, based on the analysis of both national and international sources. Theoretical frameworks were built upon models such as the Cooperation Negotiation Model, Attachment Theory, and Maslow's Hierarchy of Needs. Finding reveals that constructive and child-centered negotiation practices support secure attachment, reduce anxiety, and promote behavioral adjustment in children. In contrast, conflict-centered or emotionally neglectful negotiations can result in attachment issues, elevated stress responses, and social withdrawal.

The results emphasized that parental negotiation during divorce should not be regarded merely as a legal matter but as a psychosocial process that directly affects the child's development. Accordingly, recommendations include the development of parental education programs, the involvement of child development specialists in the creation of parenting plans, and the encouragement of longitudinal research to better understand long-term effects.

Keywords: *Negotiation in divorce, parental conflict and child development, child-centered negotiation communication*

1. Introduction

The concept of negotiation is defined, as discussion, exchange of ideas, and resolving an issue through such dialogue. Negotiation is a decision-making system that enables individuals in conflict to reach a mutually agreed point instead of insisting on their own perspectives. This definition involves key elements such as interpersonal interaction, differing perceptions, common interest, mutual interdependence, and bilateral solutions. Two particularly noteworthy aspects are the voluntary nature of negotiation and the necessity of communication within this process (Minibaş, 2018).

The term “negotiation” is derived from the Latin word “*negotiarī*”, meaning “to trade or conduct business.” It refers to a formal interaction process in which individuals or groups with differing needs and interests attempt to achieve their goals or meet their needs. This process is dynamic in nature, whereby two or more parties initially having conflicting or incompatible goals gradually move towards a more reasonable and mutually acceptable point in light of new information and changing offers (Polat, 2020).

Negotiation, as an ancient method of communication and agreement dating back to the earliest stages of human civilization, became necessary as people began living in communities, leading to conflicts of interest and disagreements. In this context, negotiation has historically served as an important tool in maintaining social order and peace. According to historical records, the first systematic and documented examples of negotiation can be tracked back to the civilizations of Ancient Mesopotamia and Egypt. In these periods, negotiations were often conducted over borders, trade, and war issues, which were among the earliest areas of application. For example, the Treaty of Kadesh signed in 1274 BC between the Hittites and the Egyptians is considered one of the oldest recorded negotiation documents in history. This treaty is a significant example of diplomatic negotiation, in which two powerful ancient states attempted to establish peace by considering their mutual interests.

In Turkey, the implementation of negotiation practices can be traced back to the Ottoman Empire. Particularly in the 19th century, treaties and diplomatic talks between the Ottomans and Western powers laid the foundation for the modern negotiation culture in Turkey. During this period, negotiations were mostly conducted within the framework of international relations and aimed to conclude with diplomatic agreements. With the proclamation of the Republic, negotiation practices extended beyond diplomacy and began to be used effectively in areas such as business, labor union activities, social reconciliati-

on, and education. In particular, the use of negotiation skills between managers and employees has expanded the scope of negotiation practices in Turkey. Influenced by social and economic changes, this development has led to the more widespread use of negotiation skills among both individuals and groups (Özarallı, 2015).

Over time, the concept of negotiation has spread beyond international relations to encompass various domains such as commerce, law, politics, and social life. Eventually, it began to be widely employed in business negotiations, labor talks, mediation, family relations, organizational conflict management, and educational environments. Today, negotiation is practiced across a wide spectrum ranging from interpersonal conflict resolution and international peacebuilding to commercial bargaining and resolving intra-family disputes.

It is thought that negotiation processes, particularly those occurring between parents during divorce, may have significant effects on the psychosocial development of children aged 0-6. Every event that occurs during early childhood—the most critical phase in a child’s development—can leave lasting impacts. This study aims to observe how disagreements between parents become subjects of negotiation. The reason for selecting this topic is the desire to examine the emotional, behavioral, and social consequences children may face during this period. Divorce is not a process that affects only parents; children also deeply feel its impact. This research seeks to explore the changes children may experience and the potential long-term effects. One of the primary motivations behind this study is to highlight the importance of informing parents about the impact of divorce on their children, in order to prevent potential problems. The goal is to raise awareness among parents and help minimize the adverse effects of divorce on children (Lansford, 2020).

1.1 Theoretical Framework

There are various theories and models that contribute to making the concept of negotiation more comprehensible. In this context, one of the starting points of studies on negotiation has been play theory. Play theory is an approach that considers human behavior based on rational decision-making processes and is one of the methods that used to determine the most appropriate and beneficial solution. Plays can be defined as representative models in which parties, in a relationship of mutual dependence, make rational choices to achieve certain outcomes. This theory focuses on outcomes and strategies, examining how individuals behave in situations such as conflicts of interests or the search for harmony. As a result, play theory offers a solid and functional theoretical basis for analyzing negotiation processes.

1.1.1 Cooperative Negotiation Model – Morton Deutsch

Morton Deutsch introduced the Cooperative Negotiation Model, which explains how parties can act in collaboration during negotiation processes. According to this model, parties adopt a cooperation-based approach by aiming to achieve mutual benefits. In conflict situations, it is essential for the parties to consider each other's needs and expectations and seek solutions in line with common interests. Deutsch's theoretical approach emphasizes that cooperation, mutual understanding, and respect are the fundamental determinants in resolving conflicts (Deutsch, 2006).

1.1.2 Distributive Negotiation – R.H. Thomason

This model is based on zero-sum games and conflicting interests in negotiation processes. In this approach, as parties attempt to reach an agreement over a certain resource or value, any gain achieved by one party results in an equivalent loss for the other. In such negotiations, the room for flexibility is quite limited, and the process is mostly shaped by the goal of securing the largest possible share (Procurement Tactics, 2025).

1.1.3 Communication and Theory of Mind Model – Alan Fiske

Developed by Alan Fiske, this model highlights the decisive role of empathy and the development of mutual understanding in negotiation processes. According to this model, parties communicate by considering not only each other's verbal expressions but also their emotional states and mental processes. In this way, the psycho-social dimensions of negotiation are better understood, and the interaction between the parties gains a healthier and more solution-oriented structure (Fiske, 2004).

1.1.4 Social Exchange Theory – George Homans

This model proposes that individuals are motivated by the desire to achieve mutual benefits and gains in their social interactions. According to this approach, the negotiation process is based on a balance of rewards and risks; parties develop their attitudes according to the benefits that they provide to each other and the responses that they receive. The theory argues that negotiations should be structured in a way that maximizes benefits for both parties (Homans, 1958).

1.1.5 Social Constructionism Theory – Peter L. Berger and Thomas Luckmann

This theory asserts that social reality is shaped through social interactions between individuals and groups. Negotiation processes, in this context, form

a dynamic ground where the parties mutually construct their perceptions and worlds of meaning through these interactions. The final agreement takes shape within this process of social meaning-making between the parties. The Social Constructionist approach emphasizes the importance of not only negotiating interests but also discussing and redefining concepts, values, and meaning within negotiation processes (Berger & Luckmann, 1966).

1.1.6 Differences and Compromise Model – Thomas-Kilmann

The Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument (TKI) was developed as a model to identify the conflict resolution approaches individuals prefer in conflict situations. This model defines five different conflict-handling styles: competing, collaborating, accommodating, avoiding, and compromising. In negotiation processes, parties engage in the search for a mutual solution by using one or more of these strategies. Compromise, in particular, stands out as an effective method for reducing tension between parties and producing solutions that can at least partially satisfy both sides (Thomas & Kilmann, 1992).

1.1.7 Hierarchy of Needs Theory – Abraham Maslow

Abraham Maslow's theory offers an important psychosocial framework for understanding human behavior. Maslow arranged human needs in a hierarchical order, starting from the most basic physiological necessities, followed by safety, belongingness, esteem, and ultimately self-actualization. The negotiation process can also be considered a form of interaction aimed at meeting these needs. According to this approach, parties negotiate not only in terms of their interests but also by taking into account their fundamental and psychological needs. Maslow's theory supports the view that, in order to produce healthy and lasting solutions in negotiations, the basic needs of the parties must first be addressed. Therefore, in terms of the process's effectiveness, it is important to consider individuals' levels of psychological satisfaction and self-esteem (Maslow, 1943).

1.1.8 Principled Negotiation Theory – Fisher, Ury, and Patton

This approach proposes a method that prioritizes the fundamental interests of the parties in negotiation processes. The theory argues that negotiations should be conducted free from personal emotions and egos, producing win-win solutions based on mutual interests. Throughout the process, the aim is to establish a concrete and reasonable ground for agreement between the parties. This approach facilitates not only the protection of one's own interests but also understanding the needs and expectations of the other party and developing appropriate solutions. According to Fisher, Ury, and Patton, an effective and

sustainable negotiation process should be conducted by avoiding mutual harm and acting in line with mutual benefit (Fisher, Ury, & Patton, 1991).

These theories and models provide a comprehensive framework that addresses different aspects of negotiation processes by considering the interests, needs, and psychological dynamics of the parties involved. Each of them offers different strategies to enhance the effectiveness of negotiations and to produce more sustainable solutions, while collectively supporting an approach aimed at achieving mutual benefit. These theoretical foundations make it possible for parties to reach healthier, fairer, and more lasting agreements in negotiations by taking into account not only their interests but also their emotional and psychological needs.

1.2 Purpose of the Study

The primary aim of this study is to examine the effects of negotiation processes conducted between parents during divorce on the psychosocial development of children aged 0-6. The early childhood period, covering ages 0-6, is considered one of the most critical stages in an individual's emotional, social, and cognitive development. It is stated that family changes experienced during this period -especially conflicts between parents and the ways that in which these conflicts are resolved- have a significant impact on the child's psychosocial well-being.

During the divorce process, negotiation processes carried out by parents with consideration for their children's needs and psychological states can directly affect how the child experiences this process and the level of stress they endure. The literature emphasizes that cooperative and healthy communication-based negotiation processes facilitate children's adjustment to divorce and reduce negative psychosocial effects.

In this context, the study aims to understand the relationship between how the divorce process is managed, the quality of negotiation processes, and the psychosocial development of children aged 0-6. The findings are expected to contribute to the development of family communication and negotiation models that support the mental health of children in early childhood.

1.3 Significance of the Study

Although the concept of negotiation is frequently addressed in various disciplines, it has been observed that there are a limited number of studies examining the effects of family negotiation processes on children's development. Divorce is a challenging period that leads to significant changes in family structure and poses difficulties for both parents and children. In this process, the way that

negotiations are conducted between parents stands out as an important variable that directly affects children's perceptions of divorce, their psychological reactions, and their social adjustment.

Children aged 0-6 are in a critical period of development during which they are highly influenced by their external environment and rapidly develop emotional and social skills. Family conflicts experienced during early childhood and the ways in which these conflicts are resolved play a decisive role in children's psychosocial adjustments in later life (Geniş, Toker, & Şakiroğlu, 2019). Therefore, healthy and child-centered negotiation processes between parents are important not only for the child's current psychosocial state but also for raising healthy individuals who will shape the future of society.

Although the effects of divorce on children have been examined from various perspectives in the literature, studies that specifically focus on the 0-6 age group and place the quality of the negotiation process at the center remain quite limited. This research aims to fill this gap and contribute to the fields of family counseling, child mental health, and early childhood education. It is anticipated that the findings will serve as a guide for families going through divorce, psychological counselors, and related professionals.

1.4 Research Problem

Early childhood is one of the most sensitive periods in which the foundations of an individual's psychosocial development are established. During this stage, children are highly sensitive to environmental changes and are particularly affected by the communication styles and conflict dynamics experienced between their parents. The quality of the negotiation process between parents stands out as a significant factor influencing the child's emotional security, stress levels, attachment style, and ability to adapt socially.

For this reason, it was aimed to examine the effects of negotiation styles between parents during the divorce process on the psychosocial development of children aged 0 to 6. The sub-problems of the study listed below.

- What is the effect of the negotiation style established between parents on the stress and anxiety levels of children aged 0-6?
- What is the effect of the negotiation style conducted between parents during the divorce process on behavioral problems observed in children aged 0-6?
- To what extent are the basic needs of children aged 0-6 taken into consideration in negotiation practices conducted within the context of the divorce process?

- Can parental negotiations conducted during the divorce process play a determining role in whether children aged 0-6 developed secure or insecure attachment style?

2. Method

This study based on the qualitative research method known as literature review. A literature review refers to a research approach that involves systematically examining analyzing, and synthesizing previously conducted scholarly studies on a specific topic in order to answer research questions from a comprehensive and critical perspective (Yıldırım & Şimşek, 2013). The rationale for choosing this method lies in its ability to explore the effects of parental negotiations during the divorce process on the psychosocial development of children aged 0-6 through diverse academic lenses.

In the data collection phase, both national and international databases such as Google Scholar, PubMed, ResearchGate, ULAKBIM, and DergiPark were utilized. Keywords including “negotiation in divorce”, “parental conflict and child development”, and “child-centered negotiation communication” were employed during the search process.

A total of more than 40 academic sources were reviewed. Among them, 28 publications were selected for in-depth analysis based on their direct relevance to the research topic, the originality of their findings, and the reliability of their academic content. The selected works represent a balance between international and Turkish academic literature.

During the analysis process, the studies were categorized according to their research focus, methodological approaches, key findings, and theoretical frameworks. This classification enabled a systematic evaluation of how different forms of parental negotiation influence children’s stress level, behavioral problems, basic needs of children, and children’s attachment styles.

2.1 Data Selection and Analysis Process

During the literature review process, a total of 45 academic sources were examined, 35 of which were peer-reviewed journal articles and 10 of which were academic books. These sources were accessed through Istanbul Medipol University Library and subscribed digital databases. The main databases used include Google Scholar, PubMed, ResearchGate, ULAKBIM, and DergiPark.

Out of the 45 studies identified, 28 were selected for detailed thematic analysis based on the following predetermined criteria:

- Direct relevance to parental negotiations during divorce and their effects on children aged 0-6,
- Accessibility in Turkish or English (bilingual scope),
- Published between 2000 and 2025, providing up-to-date findings,
- Methodological adequacy, clarity of results, and contribution to the theoretical framework.

The selected studies were analyzed using a thematic synthesis approach. Each study was systematically coded under four main themes derived from the research questions: (1) stress and anxiety, (2) behavioral and adjustment problems, (3) basic needs, and (4) attachment styles. This systematic classification enabled cross-cultural comparisons and facilitated a transparent synthesis of findings.

3. Findings

What is the effect of the negotiation style established between parents on the stress and anxiety levels of children aged 0-6?

The divorce process leads to profound changes in family structure, deeply affecting the emotional and psychological development of children, especially those aged 0-6. Since this age group represents a critical period in terms of cognitive and emotional development, the way parents negotiate becomes a direct factor influencing children's levels of stress and anxiety.

For children aged 0-6, the family is the primary source of security and emotional balance. Conflicts within the family, especially for children in this age group, create not only external tension but also an internal sense of insecurity. Parental conflict alone is not necessarily harmful; what truly matters is how these conflicts are managed and how they are communicated with the child. In a study conducted by Afifi and colleagues (2006), it was revealed that the language and attitudes parents use while communicating with their children significantly affect the children's stress levels. For instance, avoiding conversations about divorce or forcing the child to take sides increases feelings of anxiety and guilt. In contrast, a communication style that is honest, simple, age-appropriate, and non-accusatory helps the child cope with the process with less harm (Afifi, Mcmanus, Steuber, & Coho, 2006).

A meta-analysis by Amato (2000) also indicated that inter-parental conflict is closely related to issues such as depression, anxiety, and behavioral disorders in children. Especially when conflicts occur in front of the child, the child—who cannot fully comprehend the situation developmentally—feels threatened,

which raises their internal stress levels. Moreover, exposure to direct conflict may lead to trust issues in the child's future relationships (Amato, 2000).

Research conducted in Turkey also supports these findings. Demir stated that children's emotional well-being during the divorce process is most affected by parental attitudes. Especially when one parent uses the child against the other or expects the child to take sides, it causes both emotional and cognitive confusion, which lead to high levels of stress and anxiety. Such situations can also result in low self-esteem, distrust in social relationships, and academic failure in later years (Demir S., 2015).

According to developmental psychology, early childhood is the stage which the child forms their "basic sense of trust". In Erikson's psychosocial development theory, the support and care the child receives from their environment during this period form the basis of future relationships. A healthy negotiation environment between parents allows the child to accept the process without damaging this sense of trust, while a conflicting, uncommunicative, and accusatory atmosphere negatively affects the child's self-concept and emotional health. Pedro-Carrol noted that since children in this age group have difficulty making sense of divorce, they often tend to see their own behavior as the reason for their parent's separation, leading them to feelings of guilt, worthlessness, and abandonment (Pedro-Carroll, 2005).

Another important dimension of this process is that children are often left to deal with "invisible stressors". For example, when parents do not communicate openly with the child but constantly exhibit tension in their presence, the child internalizes this stress through observation. This situation results in a process called "emotional contagion", where the child mirrors the emotional tension experienced by the parents within their own emotional world.

In some families, however, the negotiation process following divorce is carried out so healthily that the child is not placed at the center of the process, but it also not completely excluded. Instead, the child is informed in an age-appropriate way and their emotional needs are taken into consideration. In such family structures, significant stress symptoms are not observed in children, and in some cases, it has even been determined that the parents' existence as separate but more peaceful individuals have had a positive impact on the child (Hetherington, 1999).

In conclusion, the negotiation processes conducted between parents during divorce are a decisive factor not only in the short-term stress levels of children but also in their long-term psychological development. Conducting this pro-

cess in a clear, respectful, and cooperative manner that takes into account the developmental needs of the child can significantly reduce stress and anxiety levels in children aged 0-6. Otherwise, the child's psychological well-being is impaired, and this can leave deep and long-lasting scars that are difficult to heal in both the short and long term.

What is the effect of the negotiation style conducted between parents during the divorce process on behavioral problems observed in children 0-6 ages?

During the divorce process, structural and emotional changes occur in the family system, creating serious behavioral and social effects, especially on children in early childhood (ages 0-6). Since children in this age group do not fully grasp abstract concepts due to their cognitive development, they often respond to events with behavioral reactions. In this context, the form of negotiation between parents during the divorce process directly affects the child's emotional experience and the behaviors that reflect this experience.

Research shows that when parents exhibit conflicting and uncompromising attitudes during the negotiation process, children may develop externalizing behavioral disorders such as aggression, anger outburst, noncompliance, and restlessness (Emery, 2004). Especially when parents argue in front of the child using humiliating and accusatory expressions, it causes a sense of insecurity and disrupts the behavioral models the child adopts. Since children aged 0-6 have not yet fully developed their verbal skills, they tend to express internal conflicts through behavioral means.

(Demir, 2015), in his study conducted in Turkey, stated that in families where parents use their children as tools against each other during the divorce process, behavioral problems in children increase significantly. Preschool teachers particularly observed behavioral issues such as temper tantrums, resistance to leadership rules, and excessive jealousy in peer relationships among these children. This reveals that negotiation between parents affects not only the parent-child relationship but also the child's interaction with their social environment.

(Korkmaz, 2013), in his study examining the effects of intrafamilial conflict on child development during early childhood, stated that when children's needs are ignored during divorce negotiations, delays may be observed not only in emotional or behavioral development but also in cognitive development. Inconsistent parental attitudes lead to instability and confusion in children's behavioral patterns, making it difficult for them to build healthy relationships with their environment.

In a study by (Kavaklı & Arkar, 2007), which examined the relationship between behavioral problems in children from divorced families and parental attitudes, they emphasized that when a child is guided by one parent against the other, they experience trust issues in friendships and boundary problems in relationships with teachers. This highlights how crucial it is to view the child not merely as an “object” but as a “subject” during the negotiation process.

All these studies show that the developmental needs of children aged 0-6 are extremely sensitive and that the way parents negotiate during this period directly affects children’s behavior in social environments. Ignoring the child or instrumentalizing them against the other parent leads to behavioral disorders as an expression of the child’s internal conflicts. In contrast, cooperative, child-centered negotiation processes contribute to the child’s emotional balance, adaptation to their social environment, and development of secure attachments (McCrary, et al., 2016).

To what extent are the basic needs of children aged 0-6 taken into consideration into negotiation practices conducted within the context of the divorce process?

In divorce negotiations between parents, the issue of maintaining the daily routines of children aged 0-6 has become increasingly important in modern family structures. Children in this age group have not yet developed abstract thinking skills, are sensitive to external changes, and are dependent on consistent habits. Sleep schedules, nutrition patterns, play activities, and early education practices play a fundamental role in both the physical and mental development of this age group. Therefore, decisions made during the divorce process should be evaluated not only in terms of their impact on parents but also on how they affect the daily balance of the child’s life.

Parenting plans are developed during the divorce process to ensure that children’s needs are met and that their routines are maintained. These plans, tailored to the age and developmental needs of the child, define the responsibilities of both parents and aim to ensure that the child experiences similar routines in both households. However, in practice, a lack of communication or conflicts between parents can reduce the effectiveness of these plans. High levels of conflict between parents may disrupt the child’s routines and undermine their sense of emotional security.

Neglecting children’s emotional needs during the divorce process can negatively impact their psychological health. Children may feel guilty or experience fears of abandonment. Therefore, it is crucial that parents remain sensitive to the emotional needs of their children and provide a secure environment for them.

Another important point is that the continuity of routines not only meets physical needs but also directly affects the child's attachment styles and emotional development. According to attachment theory, children in the 0-6 age range need consistent caregivers to develop secure relationships (Bowlby, 1988). Disruption of this consistency during divorce can increase the child's anxiety about being abandoned. For this reason, during negotiations, parents should focus not only on the amount of time spent with the child but also on the quality of that time. The quality of time spent with the child depends on the ability to maintain routines such as playing together, interacting during meals, or reading a book before bedtime.

In conclusion, although the sustainability of children's daily routines is often overlooked in negotiations, this area is a critical factor that directly shapes the impact of divorce on the child. Uncertainties experienced during early childhood can negatively affect a child's emotional regulation. Therefore, structured negotiation processes supported by family counselors and social workers can help preserve children's routines and contribute to their healthy development. These findings serve as a guiding resource not only for individual families but also in terms of family law, child welfare policies, and support systems within educational institutions.

Can parental negotiations conducted during the divorce process play a determining role in whether children aged 0-6 develop secure or insecure attachment style?

Divorce is not merely the termination of a marital relationship. It also marks a complex transition during which a child's sense of safety, belonging, and predictability can be fundamentally reshaped. For children between the ages of 0 and 6, this process coincides with a developmental stage that is essential for emotional and social growth. During this period, the child's relationship with their primary caregiver becomes the foundation for the attachment style that they will carry into future relationships and emotional regulation (Bowlby, 1988).

The quality of negotiation between parents plays a direct and critical role in the psychosocial development of the child. Cooperative negotiations that emphasize open communication and prioritize the best interests of the child make it possible for the child to maintain consistent and secure relationships with both parents. Thus, fostering the development of a secure attachment style (Kelly & Emery, 2003). When parenting plans are clearly defined, caregiving routines are stable, and transitions between homes are managed in a way that minimizes stress, children are more likely to retain a sense of environmental predictability. Similar findings are reported in Turkish literature; for instance,

Kurtoglu and Erdur-Baker (2019) emphasize that healthy negotiation processes enhance the quality of the parent-child relationship and increase the likelihood of secure attachment (Kurtoğlu & Erdur-Baker, 2019).

Conversely, in negotiations marked by high conflict, poor communication, or disregard for the child's emotional needs, insecure attachment patterns are more likely to emerge. Avoidant attachment often develops when children's emotional needs are repeatedly overlooked. In such cases, emotionally distant or unresponsive parental behavior can cause the child to suppress their attachment needs (Küçükler, 2015). When emotional closeness is deprioritized during divorce, children may develop a sense of being emotionally "invisible", which further reinforces avoidant tendencies.

Ambivalent or anxious attachment, on the other hand, tends to arise in the context of inconsistent caregiving. If one parent displays overdependence while the other is devalued or alienated during the negotiation process, the child may experience significant emotional confusion (Davies & Cummings, 1994). Under these conditions, children often fear the loss of parental attention and develop an ongoing need for reassurance and closeness. According to Ainsworth's attachment classifications, such inconsistencies can lead to disorganized or unstable attachment patterns (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978).

The most concerning attachment style -disorganized attachment- emerges in environments that are both emotionally chaotic and unsafe. In families where the divorce process is marked by aggressive conflict, threats, or even emotional and physical abuse, the child perceives the caregiver as both a source of safety and a source of fear (Mary & Solomon, 1990).

Taken together, these findings illustrate the central role that negotiation practices play in shaping children's attachment styles during divorce. Negotiation processes that are predictable, emotionally supportive, and sensitive to the developmental needs of the child do more than promote secure attachment; they also support emotional regulation, self-concept, and future relationship-building capacities. In contrast, breakdowns in the attachment system caused by hostile or inconsistent negotiations may give rise to long-term psychosocial vulnerabilities in the child's life (Kruk, 2022).

4. Conclusion

This study examined the impact of negotiation styles between parents during the divorce process on the psychosocial well-being of children aged 0-6. Based on the literature reviewed, it was found that the nature of parental negotiation

plays a significant role in shaping children's emotional development, behavioral tendencies, and attachment styles.

The findings suggest that when parents communicate with their children in an age-appropriate, blame-free, and honest manner—and avoid forcing them to take sides—children are more likely to cope with the divorce process in a healthy way. Parental attitudes, the language they use, and consistency in caregiving practices directly affect children's level of anxiety, their sense of security, and their relationships with others.

Moreover, the impact of negotiation on children's daily routines such as sleep, nutrition, and play were another prominent finding. When these routines are disrupted due to lack of communication or cooperation between parents, children may experience increased internal stress and behavioral issues. The examples discussed throughout the study highlight that parental negotiations during divorce are not only legal but also deeply emotional and developmental processes.

These results demonstrate that the way in which parental negotiations are conducted during divorce is a critical factor in the psychosocial development of young children.

5. Recommendations

Comprehensive educational materials and informative resources should be developed to guide parents through child-centered negotiation during the divorce process.

According to the finding, the way parents conduct negotiations during divorce has a significant impact on the psychosocial development of their children. Therefore, it is important to support parents with resources that exemplify age-appropriate, non-accusatory, and neutral communication styles, enabling them to manage the process in a healthier and more constructive manner.

Family counseling services should be specifically structured for early childhood and expanded to include families going through the divorce process.

Emotional fluctuations experienced by children aged 0-6 often arise when parents fail to prioritize the child during negotiation. Therefore, counseling centers should implement specialized programs focused on divorce-related challenges and provide parents with guidance on how to respond appropriately to their children's developmental sensitivities. In addition, parents should be supported in understanding and responding to their child's attachment needs, stress levels, and emotional reactions during counseling sessions.

During the development of parenting plans, expert opinions that address not only legal but also psychosocial dimensions should be taken into consideration. When children's daily routines—such as sleep, nutrition, and play—are not maintained during the divorce process, their sense of security and attachment development may be negatively affected. Therefore, involving child development specialists in the planning process will help ensure that the child's psychosocial needs are also considered when making decisions.

Future research should explore the long-term effects of parental negotiation on children's psychosocial development in greater depth and through comparative analysis.

Although this study was based on a literature review, there is a need for longitudinal studies to better understand how different negotiation styles impact children over time. Specifically, the influence of various negotiation approaches—such as conflictual, cooperative, or compromising—on attachment styles should be monitored across developmental stages. Moreover, how cultural differences shape these processes should be examined through cross-cultural comparative studies.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

REFERENCES

- Özarallı, N. (2015). Müzakere Sürecine Bakış. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 135-154.
- Affi, T. D., Mcmanus, T., Steuber, K. F., & Coho, A. (2006). Divorced mothers' communication with children about divorce-related stressors. *Journal of Divorce & Remarriage*, 43-70.
- Ainsworth, M. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale.
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 1269-1287.
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. Anchor Books.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.
- Davies, P. T., & Cummings, E. M. (1994). Marital conflict and child adjustment: An emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin*, 387-411.
- Demir, S. (2015). Boşanmanın çocuklar üzerindeki psikolojik etkileri ve çözüm yolları. *Aile ve Toplum Dergisi*, 65-78.
- Deutsch, M. (2006). *Cooperation and Competition: A Personal Perspective*.
- Emery, R. E. (2004). *The Truth About Children and Divorce: Dealing with the Emotions So You and Your Children Can Thrive*. Viking.

Fisher, R., Ury, W. L., & Patton, B. (1991). *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In*. Penguin Books.

Fiske, A. (2004). The Human Social Mind. In *The Handbook of Social Psychology*, 855-885.

Geniş, M., Toker, B., & Şakiroğlu, M. (2019). Boşanmanın Çocuklara Etkisi, Çocuğa Söylenmesi ve Ebeveyn Yabancılaşması: Derleme Çalışması. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 190-199.

Hetherington, E. M. (1999). Should we stay together for the sake of the children? Lawrence Erlbaum Associates.

Homans, G. C. (1958). Social Behavior as Exchange. *American Journal of Sociology*, 597-606.

Küçükler, S. (2015). Bağlanma kuramı ve erken çocukluk döneminde ebeveyn ayrılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 27-35.

Kavaklı, M., & Arkar, H. (2007). Boşanmış aile çocuklarında davranış problemleri ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişki. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 231-240.

Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations*, 352, 362.

Korkmaz, H. (2013). Erken çocukluk döneminde aile içi çatışmaların çocuk gelişimi üzerindeki etkileri. *Eğitim ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 54-69.

Kruk, E. (2022). Shared parenting as a child's right after divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 1-20.

Kurtoğlu, M., & Erdur-Baker, Ö. (2019). Ebeveynlik uygulamaları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 101-118.

Lansford, J. E. (2020). Parental divorce and children's adjustment. *Perspectives on Psychological Science*, 195-219.

Mary, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented. University of Chicago Press, 121-160.

Maslow, A. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 370-396.

McCrary, B. S., Wilson, A. D., Munoz, R. E., Fink, B. C., Fokas, K., & Borders, A. (2016). Coping efficacy and psychological problems of children of divorce. *Family Process*, 529-544.

Minibaş, J. (2018). MÜZAKERE. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Özarallı, N. (2015). Müzakere Sürecine Bakış. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 135-154.

Pedro-Carroll, J. B. (2005). Fostering resilience in the aftermath of divorce: The role of evidence-based programs for children. *Family Court Review*, 52-64.

Polat, N. (2020). Müzakere Nedir? Müzakere Şekilleri Nelerdir? <https://www.iienstitu.com/blog/muzakere-nedir> (Erişim Tarihi: 19.09.2025).

Procurement Tactics. (2025, February 18). Procurement Tactics: <https://procurementtactics.com/distributive-negotiation/#:~:text=The%20distributive%20negotiation%20style%2C%20also,a%20clear%20win%2Dlose%20dynamic> (Erişim Tarihi: 19.09.2025).

Thomas, K., & Kilmann, R. H. (1992). Conflict and Conflict Management: Reflections and Update. *Journal of Organizational Behavior*, 265-274.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Bilgisayar ve Oyun Bağımlılığı: Psikososyal Etkiler ve Müdahale Yöntemleri

Servet Bayram^{1*}

Citation : Bayram. S. (2025). Bilgisayar ve oyun bağımlılığı: psikososyal etkiler ve müdahale yöntemleri. *Türk Eğitim Değerlendirmeleri Dergisi*, 6, (1), 44-55.
Received : 4.06.2025
Accepted : 5.08.2025
Published : 31.06.2025
Publisher's Note : İstanbul Medipol University stays neutral with regard to any jurisdictional claims.
Copyright : © 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the DergiPark.

ÖZ

Dijital oyunlar çağımızın en popüler eğlence araçlarından biri hâline gelmiştir. Ancak bu eğlencenin sınırları aşıldığında, bireylerde özellikle gençler arasında ciddi bağımlılık belirtileri gözlemlenmekte ve beraberinde birçok sorun oluşmaktadır. Bu sorunlar bireylerin fizyolojik, psikolojik ve sosyal yapılarında olumsuz durumlar doğurmaktadır. Bu makalede, dijital oyun bağımlılığı olgusu; tanımı, psikososyal etkileri, risk faktörleri ve müdahale stratejileri çerçevesinde ele alınmıştır. Çalışma, Psikoloji ve Psikolojik Danışmanlık Bölümlerinde okuyan öğrencilere dijital bağımlılıkla mücadelede bütüncül bir yaklaşım önermekte, bağımlılığı önleme ve müdahalede hangi yöntemlerin kullanılabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, bilgisayar, oyun, psikoterapi, yöntemler

1 Prof. Dr.; Servet Bayram; İstanbul Medipol Üniversitesi, servet.bayram@medipol.edu.tr;
Orcid ID:0000-0003-4087-3669; Sorumlu Yazar

Computer and Gaming Addiction: Psychosocial Effects and Intervention Methods

Abstract

Digital games have become one of the most popular entertainment tools of our age. However, when the limits of this entertainment are exceeded, serious addiction symptoms are observed in individuals, especially among young people, and many problems occur. These problems cause negative situations in the physiological, psychological and social structures of individuals. In this article, the phenomenon of digital game addiction is discussed within the framework of its definition, psychosocial effects, risk factors and intervention strategies. The study suggests a holistic approach to combat digital addiction for students studying in the Departments of Psychology and Psychological Counselin and shows which methods can be used in addiction prevention and intervention.

Keywords: *Addiction, computer, game, psychotherapy, methods*

Giriş

Günümüz çağında dijital oyunlar, salt bir eğlence aracı olmanın ötesine geçerek bireylere hem sosyalleşme hem de psikolojik kaçış imkânı sunan çok boyutlu bir kültürel fenomen hâlini almıştır. Özellikle çok oyunculu çevrim içi oyunlar, farklı coğrafyalardan oyuncuları bir araya getirerek sanal ortamda sosyal bağların kurulmasını mümkün kılmaktadır (Kowert & Quandt, 2016). Bu oyunlar, ortak ilgi alanlarına sahip bireylerin etkileşim kurmasına zemin hazırlayarak kolektif aidiyet ve topluluk bilincinin gelişimine katkıda bulunurken, takım tabanlı yapıları aracılığıyla kişilerarası iletişim, liderlik ve stratejik düşünme gibi sosyal becerilerin gelişimini desteklemektedir (Granic, Lobel, & Engels, 2014). Ayrıca, dijital oyunlar bireylerin gerçek hayatın stres ve baskılarından geçici bir süreliğine uzaklaşmalarına olanak tanıyan bir kaçış mekanizması işlevi görmektedir. Bu bağlamda, oyuncular kontrollü bir dijital evrende kısa süreli başarılar kazanarak kendilerini daha güçlü ve yeterli hissetme deneyimi yaşayabilmektedir (Yee, 2006). Oyun ortamında farklı kimlikler oluşturmak ve bu kimlikler üzerinden kendini ifade etmek, özellikle sosyal izolasyon yaşayan bireyler için önemli bir psikolojik rahatlatma kaynağı olarak değerlendirilmektedir. Böylelik-

le, dijital oyunlar hem sosyal etkileşimi teşvik eden hem de bireyin psikolojik ihtiyaçlarına yanıt veren çok katmanlı ve kapsamlı bir deneyim sunmaktadır. Teknolojiyle iç içe büyüyen nesiller açısından dijital oyunlar yalnızca eğlence amacı taşımamakta, aynı zamanda etkili bir sosyalleşme ve kaçış aracı olarak işlev görmektedir. Bununla birlikte, oyun oynama davranışının bazı bireylerde kontrol dışına çıkarak bağımlılık düzeyine ulaşması önemli bir risk olarak ortaya çıkmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), bu durumu “Gaming Disorder” (Oyun Bozukluğu) olarak tanımlamış ve 2018 yılında Uluslararası Hastalık Sınıflandırması (ICD-11) kapsamına dâhil etmiştir (World Health Organization, 2018). Amerikan Psikiyatri Derneği’nin DSM-5 kılavuzunda ise “Internet Gaming Disorder (IGD)” tanımı, kişinin oyun oynama davranışını kontrol edememesi, oyun oynamaya öncelik vermesi ve bunun sosyal, akademik veya mesleki işlevselliğini olumsuz etkilemesi şeklinde açıklanmaktadır (APA, 2013). Şalvarlı ve Griffiths (2022) ise internet oyun bozukluğunun dürtüsellik ile anlamlı bir ilişki taşıdığını ve özellikle ergenlerde tanı konmasının önemini vurgulamaktadır. Bu tanımlar birbiriyle ilişkili olmakla birlikte, öğrenciler ve aday meslektaşlar arasında “Bilgisayar ve oyun bağımlılığı tam olarak nedir?”, “Bireyler bu durumu nasıl fark edebilir?” gibi sorular sıkça gündeme gelmektedir. Özellikle Psikoloji ve Psikolojik Danışmanlık alanlarında eğitim gören öğrencilerin konuyu daha iyi kavrayabilmesi amacıyla bilgisayar ve oyun bağımlılığı; “bilgisayar ve oyun platformlarının kullanımında bireyin kendine sınır koyamaması, kontrolsüz bir şekilde bu araçlara aşırı zaman ayırması ve bunun sonucunda sosyal, psikolojik ve fiziksel sağlık sorunlarının ortaya çıkması” şeklinde tanımlanabilir (Aziz ve ark., 2021). Bu durum aynı zamanda dijital oyun bağımlılığı veya internet bağımlılığı olarak da ifade edilmektedir. Temel olarak, kişinin bilgisayar ve oyunları günlük yaşamında öncelikli ve vazgeçilmez bir konuma taşıması ve çevresindekiler tarafından da bu şekilde algılanması, sorunun ciddiyetini ortaya koymaktadır. Sorunun bilimsel anlamda tanımlanabilmesi için aşağıdaki kriterlere dikkat edilmelidir: 1. Planlanan süreden daha uzun süre ekran karşısında kalınması, zamanın kontrol edilememesi; sorumlulukların aksaması ve yemek, uyku, sosyal etkileşim gibi temel ihtiyaçların ihmal edilmesi, 2. Bilgisayar ve oyuna karşı tolerans gelişimi; kişinin her seferinde daha fazla oyun oynamaya ihtiyaç duyması, fizyolojik sorunlar ortaya çıkmasına rağmen tatmin hissinin sağlanamaması, 3. Oyun oynama veya bilgisayar kullanımının kesilmesi halinde sinirlilik, depresyon, endişe gibi psikolojik rahatsızlıklar ya da yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması; zararlı sonuçların birey tarafından fark edilmemesi veya görmezden gelinmesi; sosyal ilişkilerin zayıflaması ve izolasyonun artması. Bu belirtilerden en az birinin gözlemlenmesi halinde mutlaka alanında uzman bir profesyonele başvurulması gerekmektedir.

1.1 Bağımlılıkla Gelişen Sorunlar

Bilgisayar oyunlarına yönelik bağımlılık, özellikle çocuklarda fiziksel, sosyal, akademik ve psikolojik birçok potansiyel sorunun ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Fiziksel sağlık sorunları arasında en sık rastlananlar; postür ve duruş bozuklukları, kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları, göz sağlığında meydana gelen bozukluklar ile fiziksel aktivite eksikliğine bağlı gelişen obezite veya buna zıt durumlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikososyal gelişim açısından ise duygusal becerilerde gerileme, empati, paylaşma ve iş birliği gibi sosyal yetkinliklerin yetersiz gelişimi dikkat çekmektedir. Bu çocuklarda duygusal denge-sizlikler, sosyal izolasyon ve agresif-saldırgan davranışlar gözlenmekte; oyun oynama engellendiğinde ise sinirlilik, depresyon ve anksiyete gibi belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Akademik performansta gözlemlenen düşüş ise kaçınılmaz sonuçlar arasında yer almaktadır; uyku bozuklukları, dikkat dağınıklığı, derse katılımda azalma ve başarısızlık gibi olgular sıkça rapor edilmektedir. Bu tür sonuçların yaygınlığına dair veriler mevcuttur; örneğin Vollmer ve ark. (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar, erkek cinsiyet, ergenlik dönemi ve içe dönüklüğün oyun bağımlılığı ile anlamlı pozitif ilişkisini ortaya koymuştur. Düşük özdenetim becerileri, riskli davranışlara yönelim açısından önemli bir belirleyici olup, depresyon, kaygı bozuklukları ve yalnızlık gibi psikolojik sorunlar da bağımlılığı pekiştiren etmenler olarak tanımlanmaktadır (Şalvarlı & Griffiths, 2022).

Aile içi iletişim eksiklikleri ve yetersiz ebeveyn denetimi de oyun bağımlılığı riskini artıran önemli faktörlerdendir (Aziz ve ark., 2021). Benzer şekilde, arkadaş çevresinde yaygın oyun oynama davranışları sosyal baskı aracılığıyla bireyleri bağımlılığa itebilmektedir. Dijital oyun bağımlılığının psikolojik etkilerinin yanı sıra fizyolojik sonuçları da göz ardı edilmemelidir. Uzun süreli ekran kullanımı; uyku bozuklukları, baş ağrısı, obezite, duruş bozuklukları ve göz yorgunluğu gibi çeşitli sağlık problemlerine neden olmaktadır (Tuncay & Göger, 2022). Uyku kalitesindeki azalma hem fiziksel sağlık hem de bilişsel işlevsellik üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır.

Dijital bağımlılık, özellikle genç bireyler arasında giderek artan bir psikososyal sorun hâline gelmiştir. Bu bağımlılık türü; internet, sosyal medya, akıllı telefonlar ve dijital oyunlara yönelik kontrolsüz kullanım biçimleriyle karakterize edilmekte ve bireyin günlük yaşam işlevselliğini olumsuz yönde etkilemektedir (Kuss & Griffiths, 2015). Araştırmalar, dijital bağımlılığın akademik başarısızlık, sosyal ilişkilerde kopukluk ve depresyon, anksiyete gibi psikiyatrik belirtilerle ilişkilendirildiğini göstermektedir (Andreassen ve ark., 2012; Bányaı ve ark., 2017). Özellikle sosyal medya kullanımının benlik saygısı ve beden algısı

üzerinde olumsuz etkiler yarattığı, bunun sonucunda depresif semptomların arttığı da literatürde belirtilmektedir (Fardouly ve ark., 2015). Nörobilimsel çalışmalar, dijital bağımlılık davranışlarının madde bağımlılığına benzer biçimde ödül sistemiyle ilişkili prefrontal korteks ve striatum bölgelerinde yapısal ve fonksiyonel değişikliklere yol açabileceğini ortaya koymuştur (Montag & Reuter, 2017). Bu bulgular, dijital bağımlılığın yalnızca davranışsal değil, biyolojik temelli bir sağlık sorunu olarak ele alınması gerekliliğini desteklemektedir. Ayrıca, uzun süreli ekran maruziyetinin uyku düzenini bozduğu ve bunun bilişsel performans ile duygu durum üzerinde olumsuz etkiler yarattığı da belirlenmiştir (Carter, Rees, Hale, Bhattacharjee, & Paradkar, 2016). Bu çerçevede, dijital bağımlılıkla mücadelede bireysel psikoeğitim programlarının yanı sıra aile, okul ve toplum temelli önleyici stratejilerin geliştirilmesi büyük önem arz etmektedir (Kircaburun & Griffiths, 2019).

Dijital bağımlılığın alt kategorilerinden biri olan dijital oyun bağımlılığı (gaming disorder), özellikle çocuklar, ergenler ve genç yetişkinler arasında hızla yaygınlaşmakta olup Dünya Sağlık Örgütü tarafından bağımlılık kapsamında tanımlanmaktadır (World Health Organization [WHO], 2019). Bu bağımlılık türü, bireyin oyun oynama davranışı üzerinde kontrol kaybı yaşaması, oyun süresinin giderek artması ve bunun sosyal, akademik veya mesleki işlevsellikte ciddi bozulmalara yol açması ile ayırt edilmektedir (Pontes & Griffiths, 2015). Çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunları (MMORPG'ler), ödül mekanizmasına dayalı yapıları nedeniyle bağımlılık geliştirme potansiyeli açısından risk teşkil etmektedir (Király ve ark., 2014). Oyun bağımlılığı ile depresyon, sosyal anksiyete ve yalnızlık arasında çift yönlü ilişkiler olduğu saptanmıştır (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2011). Ayrıca, erkek bireylerde bağımlılık prevalansının daha yüksek olduğu ve risk faktörleri arasında düşük öz denetim, olumsuz başa çıkma stratejileri ile aile içi iletişim sorunlarının ön plana çıktığı bildirilmektedir (Mihara & Higuchi, 2017). Beyin görüntüleme yöntemleri ile yapılan çalışmalar, oyun bağımlılığı olan bireylerde prefrontal kortekste gri madde yoğunluğunda azalma olduğunu ve bunun karar verme, dürtü kontrolü ile dikkat yönetimi gibi yürütücü işlevlerde zayıflamaya yol açabileceğini ortaya koymaktadır (Yuan ve ark., 2011). Tüm bu veriler, dijital oyun bağımlılığının yalnızca psikolojik değil, nörobilişsel gelişimi de etkileyen karmaşık ve çok boyutlu bir sorun olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, dijital oyun bağımlılığına yönelik müdahale programlarının psikoeğitim, bilişsel davranışçı terapi ve dijital detoks stratejilerini içeren bütüncül bir yaklaşım çerçevesinde geliştirilmesi önerilmektedir.

1.2 Önleme ve Müdahale Yöntemleri

Oyun bağımlılığını önlemeye yönelik eğitim programları hem bireyleri hem de aileleri hedef alacak şekilde planlanmalıdır. Dijital okuryazarlık eğitimi, medya kullanım bilincinin artırılması açısından kritik bir önleyici stratejidir. Psikoterapi alanında özellikle bilişsel-davranışçı terapi (BDT), bağımlılık davranışlarının fark edilmesi ve değiştirilmesinde etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Aile terapileri ise ebeveynlerin çocuklarıyla sağlıklı sınırlar koymasına destek olmaktadır (Ekinci ve ark., 2021). Ayrıca, spor, sanat, doğa yürüyüşleri gibi oyun dışı etkinliklerin teşvik edilmesi bağımlılığın önlenmesinde fayda sağlamaktadır. Zaman yönetimi uygulamaları ve dijital detoks teknikleri de bu süreci destekleyen önemli araçlardır.

Oyun bağımlılığıyla mücadelede ailelerin ve bireylerin başvurabileceği profesyonel destekler hem psikolojik hem de sosyal düzeyde yapılandırılmış çok çeşitli hizmetleri kapsamaktadır. Bu desteklerin etkin olabilmesi için doğru adımların atılması gereklidir. Aşağıda, alınabilecek başlıca profesyonel müdahale yöntemleri ve izlenmesi gereken süreçler özetlenmiştir:

- 1. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT):** BDT, oyun bağımlılığının tedavisinde en yaygın kullanılan psikoterapi yöntemidir. Bu terapi, bireylerin oyun oynama dürtülerini ve tetikleyicilerini tanımlamalarına yardımcı olur, olumsuz düşünce ve davranış kalıplarını dönüştürür. Temel hedef, bireyin zaman yönetimi ve duygusal düzenleme becerilerini geliştirmesidir. Araştırmalar, BDT'nin oyun bağımlılığı belirtilerini anlamlı düzeyde azalttığını göstermektedir (Zhang ve ark., 2023).
- 2. Aile Terapisi:** Özellikle ergenlerde oyun bağımlılığının tedavisinde aile terapisi önemli bir yer tutar. Aile içi iletişim eksiklikleri ve çatışmalar bağımlılık davranışlarını pekiştirebilir. Aile terapisi, aile üyeleri arasındaki ilişkileri güçlendirir, ebeveynlerin çocuklarıyla sağlıklı sınırlar koymasına olanak tanır ve çatışmaları azaltır. Çocuk ve ergenlerde oyun bağımlılığı görüldüğünde, aile desteği tedavi başarısında kritik öneme sahiptir. Lo ve ark. (2021) tarafından yapılan meta-analiz, aile temelli terapilerin ergenlerde oyun bağımlılığına karşı etkili olduğunu ortaya koymuştur.
- 3. Grup Terapisi ve Davranışsal Müdahaleler:** Grup terapileri, benzer sorunları yaşayan bireylerin birbirlerinden destek almasını sağlar. Davranışsal müdahaleler ise oyun oynama dürtülerinin kontrolünü geliştirmeye yöneliktir. Bu yöntemlerin oyun bağımlılığı şiddetini azaltmada etkili olduğu bildirilmektedir (Zhang ve ark., 2023).

4. Dijital Detoks ve Yapılandırılmış Rehabilitasyon Programları:

Dijital detoks uygulamaları, bireylerin teknoloji kullanımını bilinçli şekilde sınırlandırarak bağımlılık davranışlarını azaltmayı hedefler. Yapılandırılmış rehabilitasyon programları ise bireylerin günlük rutinlerini yeniden düzenlemelerine ve sağlıklı alışkanlıklar edinmelerine yardımcı olur. Bu programlar, oyun bağımlılığının tedavisinde etkili bir yaklaşım olarak kabul edilmektedir (Ko ve ark., 2009).

5. Psikiyatri Desteği: Dijital bağımlılıkların giderek yaygınlaşması, bu alanda etkin müdahalelere olan ihtiyacı artırmıştır. Psikiyatri disiplini, tanı koyma, bireysel farklılıkların değerlendirilmesi ve tedavi planlarının geliştirilmesi bakımından merkezi bir rol üstlenmektedir. İnternet oyun bağımlılığı ve sosyal medya kullanım bozukluğu gibi davranışsal bağımlılıklarda, bilişsel-davranışçı terapi psikiyatrik müdahaleler arasında en sık tercih edilen yöntemdir (Young, 2007; King ve ark., 2017). BDT, işlevsel olmayan düşünce kalıplarını ve dürtüsel davranışları değiştirerek dijital uyaranlara karşı koşullanmış tepkilerin yeniden yapılandırılmasını amaçlar. Kontrollü çalışmalar, bireysel terapiye ek olarak grup terapisi, aile terapisi ve farmakoterapinin dijital bağımlılık semptomlarını anlamlı biçimde azalttığını göstermektedir (Han ve ark., 2010; Winkler ve ark., 2013). Örneğin, Han ve arkadaşlarının (2010) çalışmasında, DEHB tanılı bireylerde atomoksetin tedavisinin dijital oyun bağımlılığı belirtilerini azalttığı rapor edilmiştir. Ayrıca, selektif serotonin geri alım inhibitörleri (SSRI'lar) gibi ilaçların obsesif-kompulsif özellikleri azaltmada etkili olduğu bildirilmiştir (Dell'Osso ve ark., 2008).

Son yıllarda yapılan sistematik derlemeler ve meta-analizler, internet oyun bağımlılığı (IGD) tedavisinde BDT ile mindfulness kombinasyonunun semptomları azaltmada en etkili müdahale olduğunu göstermiştir (Kim ve ark., 2022). IGD'nin depresyon, anksiyete ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi psikiyatrik komorbiditelerle sıkça ilişkili olması, tedavi sürecinin multidisipliner yaklaşım gerektirdiğini ortaya koymaktadır (Zajac ve ark., 2023). Farmakolojik tedavide bupropion, metilfenidat ve SSRI'lar gibi ilaçların etkinliği araştırılmıştır, ancak uzun dönem sonuçları hakkında daha fazla kanıtı ihtiyaç duyulmaktadır (Lee ve ark., 2023). Psikiyatri desteği, bireysel terapinin yanı sıra aile ve grup terapilerini de kapsamalı ve multidisipliner bir iş birliğiyle sürdürülmelidir (Stevens ve ark., 2021). Dijital bağımlılıkların tedavisinde psikiyatrik müdahalelerin uzun vadeli etkinliği ve sürdürülebilirliği konusunda ise daha fazla randomize kontrollü araştırmaya gereksinim vardır. Sonuç olarak, dijital bağımlılık tedavisinde psikiyatrik destek hem psikoterapötik hem biyolojik temelli müdahaleleri içeren bütüncül bir yaklaşımı zorunlu kılmakta ve disiplinler arası iş birliğini temel almaktadır.

1.3 Psikoeğitsel Rehabilitasyon ve Davranışsal Müdahale

İnternet oyun bağımlılığı (Internet Gaming Disorder – IGD) ve aşırı internet kullanımı, sıklıkla psikiyatrik bozukluklarla ilişkilendirilmekte olup, tedavi yaklaşımlarının multidisipliner olmasını zorunlu kılmaktadır. 2022 yılında yapılan sistematik bir derleme ve meta-analiz, bilişsel davranışçı terapi (BDT) ile mindfulness kombinasyonunun IGD semptomlarını azaltmada en etkili müdahale yöntemleri olduğunu ortaya koymuştur (Kim ve ark., 2022). Ayrıca, dijital bağımlılıkların tedavisinde psikiyatri desteğinin sadece bireysel terapi ile sınırlı kalmayıp, aile terapisi ve grup terapisi gibi yöntemlerle de desteklenmesi gerektiği vurgulanmıştır (Stevens ve ark., 2021). Bu bulgular, dijital bağımlılığın tedavisinde psikiyatri desteğinin ve multidisipliner yaklaşımın önemini göstermektedir.

Psikoeğitsel rehberlik, dijital bağımlılıkla mücadelede bireylerin dijital medya kullanımını bilinçli bir şekilde yönetmelerine yardımcı olan etkili bir yöntemdir. 2024 yılında Hindistan’da gerçekleştirilen bir çalışmada, okul ortamında uygulanan psikoeğitsel modülün ergenlerde internet bağımlılığı düzeylerini anlamlı şekilde azalttığı saptanmıştır. Bu modül; internet bağımlılığının tanımı, öz değerlendirme teknikleri, stres yönetimi ve dijital detoks gibi konuları kapsamaktadır (Srinivasan ve ark., 2024). Bu sonuçlar, psikoeğitsel rehberliğin dijital bağımlılıkla mücadeledeki etkinliğini ortaya koymaktadır.

1.4 Psikoeğitsel Rehabilitasyon ve Davranışsal Müdahale Programı

Uzman psikoterapist tarafından adım adım uygulanması gereken süreçler şunlardır:

- 1. Farkındalık ve Kabul:** Birey veya ailesi, oyun oynama davranışının sorun yarattığını fark etmelidir. Bu farkındalık, tedavi sürecinin ilk ve temel adımıdır.
- 2. Değerlendirme ve Tanımlama:** Uzman, bireyin oyun kullanım alışkanlıklarını değerlendirir; gerekirse Internet Gaming Disorder Scale gibi test ve ölçekler kullanır.
- 3. Tedavi-Rehabilitasyon Planı Oluşturma:** Değerlendirme sonuçlarına göre bireysel terapi, aile terapisi, grup terapileri veya psikiyatri desteğini içeren bir tedavi planı hazırlanır. Gerekirse psikiyatri hekimine yönlendirme yapılır.
- 4. Eğitim ve Bilinçlendirme:** Birey ve aile, dijital bağımlılığın psikolojik etkileri konusunda bilgilendirilir; teknoloji kullanımı için kurallar ve rutinler oluşturulur.

5. Alternatif Aktiviteler ve Sosyal Katılım: Spor, sanat, doğa yürüyüşü gibi oyun dışı etkinlikler teşvik edilir; bu sayede bireyin dijital bağımlılıkla başa çıkması desteklenir.

6. İzleme ve Geri Bildirim: Tedavi süreci düzenli olarak takip edilir, iyileşme değerlendirilir; gerektiğinde müdahale planı güncellenir.

2. Sonuç

Dijital oyun bağımlılığı, bireyin yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyen önemli bir davranışsal sağlık sorunudur. Sorunun yalnızca bireysel değil, aynı zamanda ailevi ve toplumsal boyutları da göz önünde bulundurularak bütüncül ve multidisipliner müdahaleler gereklidir. Erken tanı, eğitim, psikososyal destek ve alternatif yaşam pratikleri, bağımlılıkla mücadelede temel stratejiler olarak öne çıkar. Oyun bağımlılığı, profesyonel destekle üstesinden gelinebilecek bir sorundur. Bu süreçte aile, birey ve uzmanlar iş birliği içinde olmalı; psikoterapi, psikiyatri, rehabilitasyon merkezleri ve destek grupları gibi çeşitli yardım yolları kullanılmalıdır. Dijital bağımlılık alanında uzman Rehber Psikolojik Danışman veya Eğitim Psikologlarından destek alınmalı, gerekirse psikiyatri uzmanına yönlendirilerek farmakolojik destek de değerlendirilebilir. Ebeveyn eğitimi ve rehberliği, tedavi sürecinin kritik bir parçasıdır.

Gelişen sorunlar için ebeveynlerin alabileceği birtakım önlemler sürecin kötüleşme hızını yavaşlatabilir. Bu önlemlerin başında Rol Model Olma bulunur. Ebeveynler kendi yaşantılarını ve davranışlarını kontrol etmeli ve çocuklarından istedikleri davranışları kendileri de uygulamalıdır. Zaman sınırlamaları koymak, ekran süresi için kurallar belirlemek, oyun ve ekran süresini takip etmek yanında oyun türlerine ve içeriğine dikkat edilmesi önemli olacaktır. Aile içinde alternatif aktivite çeşitliliğini ve bunlardaki kaliteyi artırmak da etkili olacaktır. Geziler, müze ve sergilere yapılan ziyaretler, sanatsal faaliyetler, müzik aleti çalma ve en önemlisi düzenli spor etkinlikleri gibi aktiviteler, çocukların dijital dünyadan uzaklaşmasına yardımcı olabilir. Bu noktada sağlıklı bir ilişki kurabilmesi için ebeveynlerin sağlıklı rehberliği çok önemlidir. Bağımlılığın beraberinde getirdiği en yaygın sorunlardan biri zaman yönetimidir. Bağımlılık ilerledikçe çocuklarda ve gençlerde dikkat dağınıklığı, konsantrasyon problemleri, motivasyon kaybı ve tükenmişlik ortaya çıkar. Yetersiz uyku, düzen bozuklukları ve aşırı zihinsel yük, kısır döngü yaratarak uyku problemlerini artırır. Geç saatlere kadar oyun oynama, uykuya geçiş zorluğu ve sabah uyanamama sorunları zincirleme şekilde devam eder. Bunların önüne geçmek için uzman desteğiyle duygu regülasyonu ve zaman sınırları oluşturulmalıdır.

KAYNAKÇA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports, 110*(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PRO.110.2.501-517>
- Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J., & Salih, M. M. M. (2021). Digital addiction: Systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics, 10*(9), 996. <https://doi.org/10.3390/electronics10090996>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS ONE, 12*(1), e0169839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes. *JAMA Pediatrics, 170*(12), 1202–1208. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341>
- Dell’Osso, B., Hadley, S. J., Allen, A., Baker, B. R., Chaplin, W. F., & Hollander, E. (2008). Escitalopram in the treatment of impulsive-compulsive internet usage disorder: An open-label trial followed by a double-blind discontinuation phase. *Journal of Clinical Psychiatry, 69*(3), 452–456. <https://doi.org/10.4088/jcp.v69n0313>
- Ekinci, N. E., Yalçın, İ., Özer, Ö., & Kara, T. (2021). An investigation of the digital game addiction between high school students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 8*(3), 129–138. <https://doi.org/10.15805/addicta.2021.8.3.0141>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women’s body image concerns and mood. *Body Image, 13*, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). *The benefits of playing video games*. *American Psychologist, 69*(1), 66–78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>
- Han, D. H., Lee, Y. S., Na, C., Ahn, J. Y., Chung, U. S., Daniels, M. A., ... & Renshaw, P. F. (2010). The effect of methylphenidate on Internet video game play in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Comprehensive Psychiatry, 51*(6), 585–592. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2008.08.011>
- Kim, J., Lee, J., Kim, S., & Lee, H. (2022). Treatments of internet gaming disorder and comorbid mental disorders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 300*, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.029>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Wu, A. M. S., Doh, Y. Y., Kuss, D. J., Pallesen, S., ... & Sakuma, H. (2017). Treatment of internet gaming disorder: An international systematic review and CONSORT evaluation. *Clinical Psychology Review, 54*, 123–133. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.04.002>
- Király, O., Nagygyörgy, K., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2014). Problematic online gaming. In K. P. Rosenberg & L. C. Feder (Eds.), *Behavioral addictions* (pp. 61–97). Academic Press.
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2019). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions, 8*(1), 35–43. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.05>

- Ko, C. H., et al. (2009). The effect of family therapy on the changes in the severity of online game play and brain activity in adolescents with online game addiction. *Psychiatry Research*, 170(2-3), 212-218. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2008.09.003>
- Kowert, R., & Quandt, T. (Eds.). (2016). *The video game debate: Unravelling the physical, social, and psychological effects of digital games*. Routledge.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Internet addiction in adolescence: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987-1996. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.04.002>
- Lee, S. Y., Kim, J. W., & Lee, H. (2023). A systematic review of pharmacological treatments for internet gaming disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 122, 152376. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2023.152376>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144-152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015>
- Lo, H. S., et al. (2021). Family-based therapy for internet addiction among adolescents and young adults: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 298, 113819. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113819>
- Mihara, S., & Higuchi, S. (2017). Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of internet gaming disorder: A systematic review of the literature. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71(7), 425-444. <https://doi.org/10.1111/pcn.12532>
- Montag, C., & Reuter, M. (2017). *Internet addiction: Neuroscientific approaches and therapeutic interventions*. Springer.
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137-143.
- Srinivasan, R., Kumar, P., & Sharma, S. (2024). Does psychoeducation module-based community intervention address Internet addiction among school-going adolescents? *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 13(4), 123-130. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_184_24
- Stevens, M. W. R., King, D. L., Dorstyn, D., & Delfabbro, P. H. (2021). Effectiveness of available treatments for gaming disorders in children and adolescents: A systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(6), 389-397. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0067>
- Şalvarlı, Ş. İ., & Griffiths, M. D. (2022). The association between internet gaming disorder and impulsivity: A systematic review of literature. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(1), 92-118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00126-w>
- Tuncay, B., & Göger, B. (2022). Investigating the relationship between digital game addiction and sleep quality in adolescents. *Turkish Journal of Sleep Medicine*, 9(1), 79-84. <https://doi.org/10.4274/jtsm.galenos.2021.52207>
- Vollmer, C., Randler, C., Horzum, M. B., & Ayas, T. (2014). Computer game addiction in adolescents and its relationship to chronotype and personality. *SAGE Open*, 4(3), 1-9. <https://doi.org/10.1177/2158244013518054>
- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(2), 317-329. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.12.005>

World Health Organization. (2018). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision)*. <https://icd.who.int/>

World Health Organization. (2019). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision)*. <https://icd.who.int/>

Yee, N. (2006). *Motivations for play in online games*. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772–775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>

Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671–679. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>

Yuan, K., Qin, W., Wang, G., Zeng, F., Zhao, L., Yang, X., ... & Tian, J. (2011). Microstructure abnormalities in adolescents with internet addiction disorder. *PLoS ONE*, 6(6), e20708. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0020708>

Zajac, K., Ginley, M. K., & Chang, R. (2023). Treatments of internet gaming disorder: A systematic review of the evidence. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 23(1), 85–93. <https://doi.org/10.1080/14737175.2020.1671824>

Zhang, X., et al. (2023). Effective interventions for gaming disorder: A systematic review of randomized control trials. *Psychiatry Research*, 315, 114675. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114675>

Negotiation Processes in Family Relationships and Their Impact on Psychological Well-Being: A Literature Review

Alanur Parlak^{1*}, Sare Nur Korkmaz²

Citation : Parlak, A. ve Korkmaz, S. N. (2025). Negotiation processes in family relationships and their impact on psychological well-being: a literature review. *The Journal of Turkish Educational Review* 6, (1), 56-67.
Received : 23.06.2025
Accepted : 9.09.2025
Published : 31.06.2025
Publisher's Note : Istanbul Medipol University stays neutral with regard to any jurisdictional claims.
Copyright : © 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the DergiPark.

ÖZ

Bu çalışma, aile ilişkileri içindeki müzakere kavramını ve bunun psikolojik etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Müzakere genellikle iş dünyasıyla ilişkilendirilse de günlük yaşamın vazgeçilmez parçalarından biri olan aile içinde de müzakerenin çok önemli olduğunu kabul etmek gerekir. Müzakere becerileri, aile üyeleri arasındaki çatışmaları çözmede, sağlıklı iletişim kurmada ve ortak kararlar almada oldukça etkilidir. Bu araştırma, müzakere süreçlerinin özellikle eşler ve ebeveynler ile çocuklar arasındaki ilişkilerde nasıl işlediğine ve bu süreçlerin bireylerin psikolojik durumlarını nasıl etkilediğine odaklanmaktadır. Bu çalışma, Bilişsel Davranışçı Terapi, Aile Sistemleri Teorisi ve Sosyal Değişim Teorisi gibi teorik perspektifler çerçevesinde, aile içindeki müzakere stratejileri ve bunların psikolojik etkileri üzerine bir literatür incelemesi sunmaktadır. Araştırma bulguları, etkili müzakere süreçlerinin aile memnuni-

1 Öğrenci; Alanur Parlak, İstanbul Medipol Üniversitesi; alanurprx@gmail.com;
Orcid ID: 0009-0004-6950-5354.; Sorumlu Yazar

2 Öğrenci; Sare Nur Korkmaz, İstanbul Medipol Üniversitesi; snrkrkrmzr5@gmail.com;
Orcid ID: 0009-0000-2858-0789

yetini artırdığını ve bireylerin psikolojik dayanıklılığını güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular ışığında, aile terapisinde müzakere becerilerini geliştirmeye yönelik programların uygulanmasının hem bireysel hem de ilişkisel düzeyde olumlu etkileri olacağı öngörülmektedir.

Keywords: Müzakere, aile içi iletişim, psikolojik faktörler

Negotiation Processes in Family Relationships and Their Effects on Psychological Well-Being: A Literature Review

Abstract

This study aims to examine the concept of negotiation within family relationships and its psychological effects. While negotiation is often associated with the business world, it is important to recognize that it is also crucial within the family, which is one of the essential parts of daily life. Negotiation skills are highly effective in resolving conflicts among family members, establishing healthy communication, and making joint decisions. This research focuses on how negotiation processes function, particularly in relationships between spouses and parents and children, and how these processes affect individuals' psychological states. This study presents a literature review on negotiation strategies within the family and their psychological impacts, framed by theoretical perspectives including Cognitive Behavioral Therapy, Family Systems Theory, and Social Exchange Theory. The research findings reveal that effective negotiation processes increase family satisfaction and strengthen individuals' psychological resilience. In light of these findings, it is anticipated that implementing programs aimed at developing negotiation skills in family therapy will have positive effects both on an individual and relational level.

Anahtar Kelimeler: *Negotiation, family communication, psychological factors*

Introduction

Negotiation, initially developed for international relations, commerce, and diplomacy, has gradually become a fundamental aspect of everyday human communication (Thompson et al., 2023). Although it is often associated with the business world, negotiation is a skill people use daily, often unconsciously, whenever they express their needs and desires while considering others' perspectives to find mutually acceptable solutions. This process is essential not only for professional success but also for maintaining healthy social relationships (Gelfand & Brett, 2022).

The family, as the first and most influential social unit, plays a critical role in shaping communication patterns, emotional development, and interpersonal skills (Cowan & Cowan, 2021). Within families, interactions are characterized by deep emotional attachments and complex relational dynamics, including parent-child bonds, sibling relationships, and marital partnerships. These interactions naturally involve disagreements, conflicts, and misunderstandings. Effectively managing these conflicts through negotiation can significantly enhance emotional bonds and overall relationship satisfaction (Roberson et al., 2022). Negotiation is a dynamic process through which individuals with differing needs, interests, or expectations attempt to resolve these differences through constructive dialogue aimed at reaching mutually beneficial agreements (Thompson et al., 2023). Successful negotiation relies on psychological skills such as empathy, active listening, clear communication, emotional regulation, and perspective-taking, which help maintain balance in interpersonal relationships (Lopes et al., 2022).

Negotiation is an ancient concept that dates back to the times of Ancient Greece and Rome. In those eras, people used negotiation to secure political agreements and resolve legal disputes (Perloff, 2021). Over time, this process has become more structured. The “Principled Negotiation” model developed at Harvard University focuses not just on the positions people take but also on understanding the interests behind those positions, aiming to find solutions that work for everyone (Fisher et al., 2020).

In Türkiye, family negotiation has started to receive more attention in recent years. Researchers have been examining how changing social norms, family structures, and gender roles influence these interactions (Ergün & Kaya, 2023). These studies highlight the importance of negotiation skills in building healthy relationships, supporting psychological well-being, and maintaining emotional balance (Aydın & Yıldız, 2022).

This article aims to provide a comprehensive overview of negotiation within family contexts, focusing on the unique psychological dynamics involved. It will examine negotiation practices among married couples, parents, and children from studies in the literature, and evaluate their reported impact on psychological well-being, communication quality, and emotional connection. Furthermore, it will offer practical insights for integrating negotiation strategies into family counseling and therapeutic settings, promoting healthier and more satisfying relationships.

1. Theoretical Framework

To better understand how negotiation works in families, this study looks at three key psychological theories: Cognitive Behavioral Theory (CBT), Family Systems Theory, and Social Exchange Theory. These theories help explain how people think, act, and relate to others in different situations, making it easier to understand why family members negotiate the way they do.

1.1 Cognitive Behavioral Theory (CBT)

Cognitive Behavioral Theory (CBT) asserts that individuals' emotional and behavioral responses to experiences are primarily shaped by their thought patterns and belief systems (Schosser, 2023). In this context, the negotiation process between individuals is influenced not only by mutual expressions but also by how the parties interpret events. For example, one party may perceive the negotiation as a threat, while the other may view it as an opportunity for collaboration. These differences in perception are one of the key factors that determine whether the process will proceed constructively or destructively.

According to CBT, dysfunctional thought patterns (e.g., "My opinion is never considered" or "The other person doesn't understand me") can lead to defensive or aggressive behaviors during the negotiation process. This situation not only diminishes the quality of communication but also makes it harder to reach a resolution. Therefore, it is crucial for individuals to become aware of their own thought patterns and transform them into a more functional way to facilitate a healthy negotiation process.

1.2 Family Systems Theory

Family Systems Theory looks at people as part of a larger network of relationships and interactions in the family, not as isolated individuals (McGoldrick, Gerson, & Shellenberger, 2021). Bowen's theory suggests that everyone's role and interactions in the family shape who they are and how they behave. The family is seen as a connected, changing system, meaning that if one person changes, it can impact the whole family (Nichols & Schwartz, 2022).

Negotiation plays a big role in keeping balance within the family system. Problems like unclear roles between partners, confusion about boundaries, or authority issues between parents and children can be resolved through good negotiation. It's not just about solving problems; it also helps to build stronger relationships, better understanding, and emotional closeness in the family. When people improve their empathy through negotiation skills, it boosts

emotional strength, helping the whole family improve their communication (Bowen, 2023; Carr, 2022).

1.3 Social Exchange Theory

Social Exchange Theory suggests that people decide whether to keep or end relationships by weighing the benefits and costs (Stafford & Kuiper, 2021). They look at what they get out of a relationship, like emotional support and trust, and compare it to what they put into it, such as effort, stress, or conflict. This helps guide their behavior. Negotiation plays a key role in balancing these factors.

In family negotiations, individuals talk about what they get and give in their relationships. For example, a parent helping their child with homework provides support, which is a reward, but they might sacrifice their own time to rest, which is the cost. When people openly talk about these situations and understand each other, it strengthens the relationship and helps it last longer.

Social Exchange Theory also focuses on fairness and give-and-take in relationships. People who are good at negotiating and respect these ideas can create healthier and more balanced family dynamics. This approach not only helps maintain good exchanges but also deepens the emotional connections between family members, ensuring their relationships stay strong and satisfying over time.

2. Purpose of the Study

The main goal of this research is to examine how negotiation functions in family relationships and its impact on individuals' psychological well-being through psychological, relational, and theoretical perspectives such as Cognitive Behavioral Therapy, Family Systems Theory, and Social Exchange Theory. Negotiation skills aren't just tools for communication when resolving family conflicts; they also help improve psychological abilities like emotional control, empathy, and problem-solving.

Studies have shown that using effective negotiation strategies to resolve conflicts, especially between couples, can boost relationship satisfaction and help maintain long-term harmony (Le & Impett, 2020; Wilson et al., 2021). Building on these findings, this research aims to link negotiation in family dynamics with psychological theories, raising both theoretical and practical understanding. It also hopes to offer new insights for professionals working in family counseling and psychological guidance.

3. Importance of the Study

Although negotiation has been studied in depth in fields like business, diplomacy, and international relations for many years, its psychological impact on

family systems is still not well-researched. The family is the fundamental social setting where an individual first forms relationships and starts learning social norms and emotional balance. Therefore, managing conflicts constructively within the family has long-lasting effects on an individual's overall psychological health (Cummings & Schatz, 2012).

Effective negotiation skills, especially in communication between spouses, are crucial not just for the longevity of the relationship but also for the emotional development and secure attachment processes of children growing up in a family (Davies et al., 2016). Children learn by observing their parents' communication styles. So, resolving conflicts through open, respectful negotiation—rather than through anger, avoidance, or passive-aggressive behaviors—helps create a healthy psychosocial environment (Cummings & Davies, 2010; Cookston et al., 2007).

The significance of this study is to fill this gap and highlight the protective and healing effects of negotiation skills in family relationships. Equipping psychological counselors, psychologists, family counselors, and parents with these skills will contribute to stronger, healthier family structures. It is also expected to be a foundation for future research in this area in the academic field.

4. Main Problem

The main focus of this study is to conduct a literature review exploring how negotiation processes used in resolving conflicts within family relationships have been described and their reported impact on individuals' psychological well-being. Accordingly, the central research question is: *How do the studies in the literature explain negotiation processes in family relationships and their effects on psychological well-being?*

5. Sub-Problems

What are the strategies used in family negotiation processes?

How do these strategies affect individuals' psychological resilience levels?

6. Method

This study employed a literature review method to synthesize and analyze existing studies on negotiation processes within family relationships.

Literature review is an approach that aims to systematically examine previous academic studies on a specific topic and develop a new perspective based on this information (Ebido & Ikhide, 2024). With this method, the existing knowledge on the topic was evaluated and brought together, a theoretical fra-

network was created and the relationships underlying the main problem were tried to be understood.

In the research process, key concepts such as family negotiation, psychological well-being, family conflict, and communication in couple relationships were determined. Using these concepts, searches were first conducted through Medipol University's database access and statistics system, and then in academic databases such as Google Scholar, DergiPark, ULAKBİM, APA PsycArticles, and EBSCOHost. A total of 25 academic articles were examined and selected to form the basis of the research. Most of the selected studies were published in the last 15–20 years, included in peer-reviewed journals, and related to the topic. In this process, the study was guided by taking into account not only theoretical knowledge but also the findings obtained in previous research.

7. Findings

The literature reviewed in this study shows that negotiation processes are not limited to conflict resolution but also play a significant role in individuals' psychological well-being, relationship commitment, and emotional harmony. Particularly in family relationships, the negotiation strategies used and the psychological factors that shape these strategies have a significant impact on the quality of interactions between couples. The findings have been deepened into two main areas: the strategies used in negotiation processes and the effects of these strategies on individuals' psychological resilience.

7.1 Strategies Used in Negotiation Processes

The strategies preferred in negotiation processes are closely related to individuals' personality traits, attachment styles, and communication skills. The four main strategies widely accepted in the literature manifest in different ways in family relationships: compromise, avoidance, competition, and collaboration (Persram et al., 2019).

In particular, collaborative strategies allow couples to develop mutual empathy, generate solutions towards common goals, and build trust in their relationship. In this approach, the parties aim to establish open communication to understand each other's needs, rather than simply judging each other as right or wrong. Research shows that such strategies increase relationship satisfaction and support emotional continuity in the long term (Mazzuca et al., 2019; Kaya & Yılmaz, 2015).

On the other hand, the avoidance strategy is often seen in individuals who tend to avoid conflict. While it may reduce conflict in the short term, it can lead to

emotional distance and unresolved issues accumulating overall. This pattern is commonly observed in individuals who find it difficult to express their emotions (Gottman, 2017).

Competitive attitudes are more common in relationships where power is distributed unequally. These dynamics can result in communication patterns where one party is dominant, and the other is passive. Such patterns can damage trust and increase emotional vulnerability in the relationship. However, research shows that decision-making processes in relationships, based on mutual interaction, provide a healthier approach by considering individuals' psychological needs (Van Dijk et al., 2020).

7.2 Effects on Psychological Resilience and Relationship Quality

Negotiation skills contribute not only to conflict resolution but also to individuals' psychological resilience. Individuals who can communicate effectively and take an active role in negotiation processes develop healthier coping strategies when faced with stressful life events (Bonanno et al., 2015). In particular, individuals with high emotional awareness and empathy skills can constructively address problems in their relationships and develop mutual understanding.

One of the most emphasized concepts in this process is emotional trust. In relationships where open communication and honesty dominate, individuals' emotional trust is higher. This, in turn, is positively associated with long-term commitment, satisfaction, and psychological well-being in relationships (Coşkun, 2022).

Furthermore, it has been observed that negotiation processes not only affect couples' relationships but also impact other family members. Children, in particular, learn communication patterns by observing their parents' interactions, and they carry these patterns into their social relationships. Research emphasizes that positive negotiation strategies have a direct effect on children's social skill development and enhance their abilities in problem-solving and emotion management (Arterberry et al., 2020).

As a result, negotiation styles shaped by psychological factors have multidimensional effects, not only on individual psychological health but also on relational dynamics, family structure, and children's developmental processes. This indicates that negotiation processes should not only be seen as a form of communication but also as a reflection of family functionality.

8. Conclusion

This research has revealed that family negotiation processes are not only tech-

niques used to resolve conflicts, but also an important form of communication that supports empathy, understanding, and psychological resilience among family members. In particular, open and cooperative communication strategies increase mutual respect in relationships and allow individuals to express their feelings (Theiss, 2018). This contributes to family members establishing a healthy connection with their inner worlds and understanding each other better. The sources examined within the scope of the study show that effective negotiation skills prevent conflicts, increase individuals' capacity to cope with stress, and support long-term commitment in relationships (Du Bois-Reymond, 2019). Especially children and young individuals witnessing such healthy communication examples can contribute to their development of similar skills in future relationships. As a result, family negotiation processes can be considered an important factor that should not be ignored in the field of psychological counseling. These processes facilitate the recognition and meeting of individuals' emotional needs, thus contributing to increased relational satisfaction and psychological well-being (Lewicki, Barry & Saunders, 2021). For this reason, it is thought that approaches to the development of negotiation skills should be given more place in both individual counseling and family-based studies.

9. Recommendations

The findings obtained in this study show that negotiation skills have an important impact on family relationships. Based on these findings, the following recommendations have been developed:

1. Adding practical training modules that include topics such as conflict resolution, emotional awareness, and negotiation skills to family counseling and psychological counseling training programs will support professionals in making more effective interventions in the field.
- ii. In school-based guidance services, especially in seminars for parents, including topics on effective communication and negotiation strategies can strengthen family relationships.
- iii. Increasing research on the impact of negotiation processes on children could help understand the intergenerational transmission of these skills and contribute to shaping educational programs accordingly.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

REFERENCES

- Arterberry, M. E., Cain, K. M., & Jones, R. M. (2020). The development of emotion understanding and its relation to social competence: A longitudinal study. *Emotion*, 20(4), 609–620. <https://doi.org/10.1037/emo0000574>
- Aydın, M., & Yıldız, H. (2022). Family Dynamics and Communication in Modern Turkish Society. *Journal of Family Studies*, 28(3), 312-329.
- Bonanno, G. A., Romero, S. A., & Klein, S. I. (2015). The temporal elements of psychological resilience: An integrative framework for the study of individuals, families, and communities. *Psychological inquiry*, 26(2), 139-169.
- Bowen, M. (2023). *Family Therapy in Clinical Practice*. Rowman & Littlefield.
- Carr, A. (2022). *The Handbook of Family Therapy*. Wiley-Blackwell.
- Coşkun, N. (2022). Aile arabuluculuğu uygulama becerileri. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(44), 1–20. <https://doi.org/10.46928/iticusbe.1146830>
- Cookston, J. T., Braver, S. L., Griffin, W. A., DeLuse, S. R., & Miles, J. C. (2007). Effects of the conflict and co-parenting style on children's adjustment. *Family Relations*, 56(3), 251–260.
- Cowan, P. A., & Cowan, C. P. (2021). *Family Transitions: Adaptation to Change Over the Life Course*. Cambridge University Press.
- Cummings, E. M., & Schatz, J. N. (2012). Family conflict, emotional security, and child development: Translating research findings into a prevention program for community families. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15(1), 14–27. <https://doi.org/10.1007/s10567-012-0112-0>
- Davies, P. T., Sturge-Apple, M. L., & Cicchetti, D. (2016). Interparental aggression and children's adrenocortical reactivity: Testing an evolutionary model of allostatic load. *Development and Psychopathology*, 28(2), 653–670. <https://doi.org/10.1017/S0954579416000221>
- Du Bois-Reymond, M. (2019). Negotiation strategies in modern families: What does it mean for global citizenship?. In *Families as Educators for Global Citizenship* (pp. 55-67). Routledge.
- England, T. K., & Nagel, G. L. (2022). Developing Emotional Intelligence Skills for E-Negotiations. *Journal of Education for Business*, 97(6), 413–418.
- Ergün, A., & Kaya, D. (2023). Changing Family Structures and Relationship Dynamics in Turkey. *Family Relations Journal*, 62(2), 165-179.
- Fisher, R., Ury, W., & Patton, B. (2020). *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In*. Penguin Books.
- Gelfand, M. J., & Brett, J. M. (2022). *The Handbook of Negotiation and Culture*. Stanford University Press.
- Gottman, J. M. (2017). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. In *Interpersonal Development* (pp. 359-368). Routledge.
- İnal, A. (2014). Ailede çatışma çözme becerileri: Ebeveyn-ergen etkileşimi. *Uluslararası Aile ve Toplum Dergisi*, 1(2), 45–58.
- Kaya, A., & Yılmaz, S. (2015). Çatışmayı Yönetme Stilleri İle Müzakere Becerileri Arasındaki İlişki. *Cumhuriyet University Journal of Economics & Administrative Sciences / Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 16(2), 145–160.

- Lawani, E., & Ilegbedion, I. (2024). Literature review in scientific research: An overview. *East African Journal of Education Studies*, 7(2), 179–186. <https://doi.org/10.37284/eajes.7.2.1909>
- Le, B., & Impett, E. A. (2020). Negotiation and relationship quality in couples: The role of communication and conflict management. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(4), 1120–1139.
- Lewicki, R. J., Barry, B., & Saunders, D. M. (2021). *Negotiation* (8th ed.). McGraw-Hill Education.
- Lopes, P. N., Brackett, M. A., & Salovey, P. (2022). Emotional Intelligence in Negotiation and Conflict Resolution. *Journal of Applied Psychology*, 107(4), 572–588.
- Mazzuca, S., Kafetsios, K., Livi, S., & Presaghi, F. (2019). Emotion regulation and satisfaction in long-term marital relationships: The role of emotional contagion. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(9), 2880–2895.
- McGoldrick, M., Gerson, R., & Shellenberger, S. (2021). *Genograms: Assessment and Intervention*. Norton & Company.
- Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. (2022). *Family Therapy: Concepts and Methods*. Pearson.
- Perloff, R. M. (2021). *The Dynamics of Persuasion: Communication and Attitudes in the 21st Century*. Routledge.
- Persram, R., Scirocco, A., Della Porta, S., & Howe, N. (2019). Moving beyond the dyad: Broadening our understanding of family conflict. *Human Development*, 63(1), 1–33. <https://doi.org/10.1159/000501880>
- Roberson, Q. M., O'Reilly, J., & Chatman, J. A. (2022). Managing Conflict in High-Performance Teams: A Psychological Perspective. *Organizational Behavior Review*, 49(2), 265–284.
- Schossor, H. (2023). Cognitive Behavioral Therapy: Thoughts and Behaviors for Psychological Well-being. *Journal of Neuropsychiatry*, 13(2), 656.
- Stafford, L., & Kuiper, B. (2021). Maintenance behaviors and relationship quality across relationship types. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(1), 4–27. <https://doi.org/10.1177/0265407520963683>
- Theiss, J. A. (2018). Family communication and resilience. *Journal of applied communication research*, 46(1), 10–13.
- Thompson, L. L., Wang, J., & Gunia, B. C. (2023). *Negotiation: Readings, Exercises, and Cases*. McGraw-Hill Education.
- Van Dijk, M., Branje, S., Keijsers, L., Hawk, S. T., Hale, W. W., & Meeus, W. (2020). A meta-analysis on interparental conflict, parenting, and child adjustment in divorced families: Examining mediation using meta-analytic structural equation models. *Clinical Psychology Review*, 76, 101813. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101813>
- Wilson, C. L., McNulty, J. K., & Fincham, F. D. (2021). Conflict resolution in couples: A meta-analytic review of approaches and outcomes. *Psychological Bulletin*, 147(7), 637–661.

