



OUTSIDE



Co-funded by
the European Union



Hikikomori ile M¼cadele Stratejilerinin Etkinleştirilmesi

2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723

OUTSIDE
Hikikomori Önleme
Protokolü



İçindekiler

1. Giriş (Ortak: Skill Up)

Daha fazla genç, odalarının kapısını kapatıyor. Bu eylem, kendini dışlama ve gerçek hayata katılmama mesajını içeriyor. Hikikomori, bir kişinin toplumdan çekildiği ve altı aydan uzun süre evde izole kaldığı son derece karmaşık bir durumdur. Fiziksel, sosyal ve psikolojik koşulların iç içe geçtiği, farklı şiddet düzeylerinde olabilen bir durumdur. Pandemi döneminin kısıtlamaları, sosyal izolasyon sorununu ve hikikomori olgusunu o kadar pekiştirdi ki, daha önce neredeyse hiç bilinmeyen bir terim, yaygın olarak kullanılmaya başlandı.

Bu olguyu ilk ele alan psikiyatristlerden biri olan Tamaki Saito, "Herkes hikikomori olabilir" diyor. Sorunlu bir okula gitmek, zorbalığa uğramak, bir giriş sınavında başarısız olmak, ebeveynlerle zor bir ilişki yaşamak ya da ekonomik olarak gelişmiş kapitalist toplumlara özgü sosyal başarı baskıları gibi nedenler, kişinin aylarca ya da yıllarca odasının kapısını kapatmasına yol açabilir.

Biz hepimiz, öğretmenler, eğitimciler ve ebeveynler, hikikomori olgusunun bir parçasıyız. Olumsuz anlamda bunun sorumlusuyuz: erken belirtileri fark edemeyebilir, dinlemeyebilir veya yanlış hareket edebiliriz. Ya da OUTSIDE projesinin Hikikomori Önleme Protokolü'nün amacı olan olumlu anlamda bu olgunun sorumluluğunu bilinçli olarak üstlenebiliriz: Yani, kişisel olduğu kadar toplumsal bir etkisi de olan bu olguyu anlamaya, önlemeye ve azaltmaya somut katkılar sunabilecek yöntemler, uygulamalar ve çözümler arayabiliriz.

1.1. Tanımlar

Oxford Sözlüğü'ne göre¹, bir protokol, genellikle hükümetler arasında gerçekleştirilen resmi toplantılarda, etkileşimlerin standart bir prosedüre göre ilerlemesini sağlayan sabit kurallar ve resmi davranışlar sistemidir. Ayrıca, uzmanlaşmış bağlamlarda, bir protokol, ülkeler arasındaki bir anlaşmanın ilk versiyonu veya mevcut bir anlaşmaya eklenen ek bir bölüm anlamına gelebilir. Bilgisayar bilimlerinde ise, protokol, bilgisayarlar arasında verilerin nasıl gönderileceğini kontrol eden, güvenilir ve düzenli bir iletişim sağlayan bir kurallar kümesidir. Bilimsel ve tıbbi alanlarda ise, protokol, deneylerin veya tedavilerin nasıl yürütüleceğini belirleyen bir planı ifade eder ve bu, araştırma ve sağlık uygulamalarında tutarlılık ve güvenilirliği sağlamak için standart bir yöntem sunar. Dolayısıyla, aşağıda listelenen dört tür protokol bulunmaktadır:

¹Oxford University Press. (n.d.). Protocol. In *Oxford Learner's Dictionaries*. Retrieved July 24, 2024, from <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/protocol>



1. Resmi toplantılar ve etkileşimler için diplomatik protokoller².
2. Orijinal anlaşmalara veya anlaşmalara atıfta bulunan yasal protokoller³.
3. Veri iletimini yöneten bilgi işlem protokolleri⁴.
4. Deneyler ve tedaviler için bilimsel ve tıbbi protokoller⁵.

1.2. Ruh Sağlığı Protokolleri

Bilimsel ve tıbbi protokollerle uyumlu olarak, psikoloji ve psikolojik araştırmalar bağlamında, Amerikan Psikoloji Derneği (APA) tarafından tanımlanan protokol, olguların incelenmesi ve anlaşılması için önemli olan çeşitli unsurları kapsar.⁶ Protokol, bir oturum veya deneme sırasında ya da hemen sonrasında titizlikle kaydedilen orijinal notları içerir ve katılımcıların süreç boyunca yaptıkları sözlü ifadelerin özünü yakalar. Bu notlar, insan davranışlarının ve düşünce süreçlerinin gerçek zamanlı etkileşimlerde gözlemlenen nüanslarına dair içgörü sağlayan değerli bir kaynak olarak hizmet eder. Ayrıca, protokol, bireysel deneyimlerin, geçmişlerin ve katkıda bulunan faktörlerin ayrıntılı bir anlatımını sunan vaka geçmişi ve kapsamlı çalışmaları da kapsar. Bir protokol, belirli psikolojik sorunları veya durumları ele almak için uyarlanmış stratejileri ve müdahaleleri ana hatlarıyla belirleyen tedavi planlarının formülasyonunu içerir. Protokollere bağlı kalarak, araştırmacılar ve uygulayıcılar psikolojik olguları sistematik olarak belgeleyebilir, analiz edebilir ve bunlara yanıt verebilir, nihayetinde alandaki müdahalelerin etkinliğini artırarak anlayışımızı ilerletebilirler. Bir psikolojik olgu için oluşturulan protokol, olguyu sistematik ve etik bir şekilde anlamak, ele almak ve araştırmak için yapılandırılmış bir çerçeve sağlar.

Ruh sağlığı alanında, tanı, tedavi ve yönetim gibi belirli yönleri ele alan çeşitli alt tür protokoller bulunur. Bu alt türler, klinisyenlerin farklı durumlara ve hasta gruplarına yönelik yaklaşımlarını uyarlamalarına yardımcı olur. Ruh sağlığı protokollerinin bazı alt türlerine örnekler şunlardır:

1. Tanı Protokolleri: Bu protokoller, depresyon, anksiyete, şizofreni gibi çeşitli ruh sağlığı bozukluklarının doğru bir şekilde teşhis edilmesi için kriterleri ve prosedürleri ana hatlarıyla belirler. Yapılandırılmış görüşmeleri, değerlendirme araçlarını ve

²Pshtyka, V. V. (2011). Diplomatic protocol as a tool of international economic relations. *Baltic Region*, 4, 86-89. <https://doi.org/10.5922/2079-8555-2011-4-11>

³Cortes, A. C. (2000). Business protocol: A public relations approach. *Corporate Communications: An International Journal*, 5(3), 140-143. <https://doi.org/10.1108/13563280010377527>

⁴DataScientest. (2024, April 23). Network protocols: Definition, operation and types. Retrieved July 24, 2024, from <https://datascientest.com/en/network-protocols-definition-operation-and-types>

⁵University of Southern California Libraries. (n.d.). Protocols. In *Health sciences research guides*. Retrieved July 24, 2024, from <https://libguides.usc.edu/healthsciences/protocols>

⁶American Psychological Association. (n.d.). Protocol. In *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved July 24, 2024, from <https://dictionary.apa.org/protocol>



DSM-5 (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) gibi tanı kılavuzlarından alınan kriterleri içerebilirler.⁷

2. Tedavi Protokolleri: Bu protokoller, farklı ruh sağlığı durumları için kanıta dayalı müdahaleleri ve terapileri belirtir. İlaç yönetimi, psikoterapi teknikleri ve alternatif tedavilere ilişkin yönergeleri içerebilirler.⁸
3. Kriz Müdahale Protokolleri: Bu protokoller, intihar düşünceleri, psikotik ataklar veya şiddetli anksiyete krizleri gibi ruh sağlığı krizlerinin yönetimi için yönergeler sağlar. Değerlendirme, krizi yatıştırma ve acil servisler veya psikiyatrik hastaneye yatış gibi uygun bakım seviyelerine yönlendirme adımlarını ana hatlarıyla belirler.⁹
4. Kültürel Yeterlilik Protokolleri: Bu protokoller, hastaların çeşitli geçmişlerini ve inançlarını göz önünde bulundurarak kültürel olarak hassas ve duyarlı bir bakım vurgular. Kültürel faktörlerin değerlendirilmesi, müdahalelerin buna göre uyarlanması ve terapötik ilişkilerde güven ve uyum oluşturulması için yönergeler sunar.
5. Rehabilitasyon Protokolleri: Bu protokoller, şiddetli ve kalıcı ruhsal hastalıkları olan bireyler için rehabilitasyon ve iyileşme sürecini yönlendirir. Mesleki eğitim, sosyal becerilerin geliştirilmesi ve bağımsızlığı teşvik eden ile toplumsal entegrasyonu destekleyen hizmetleri içerebilir.
6. Önleyici Protokoller: Bu protokoller, ruh sağlığı sorunlarının başlangıcını veya tekrarını önlemeye yönelik erken müdahale, eğitim ve topluluk temelli programlara odaklanır. Risk altındaki popülasyonlar için tarama protokolleri, psikoeğitim girişimleri ve dayanıklılık geliştirme müdahalelerini içerebilirler.

Bu protokol alt türleri, farklı bağlamlar ve popülasyonlar arasında değerlendirme, tedavi ve destek için yapılandırılmış çerçeveler sağlayarak ruh sağlığı bakımının kalitesini artırmaya hizmet eder.

1.3. OUTSIDE Hikikomori Önleme Protokolünün Konumlandırılması

Hikikomori terimi, bildiğimiz gibi, iki kavramı ifade eder: hiku, "geri çekilmek," ve komoru, "çekilmek." Geri çekilen kişiler, duygularını yönetmede zorluk yaşar ve özellikle topluma karşı güvensizlik hissi taşırlar. Önceden harekete geçmek mümkün mü? Gençlerin duygularını ifade etmelerine ve aile, okul ve toplumla güven ilişkisini yeniden inşa etmelerine yardımcı olmak mümkün mü? OUTSIDE projesinin ortakları olarak, sosyal izolasyon belirtileri gösteren gençlerin "kişisel, sosyal ve öğrenmeye öğrenme becerileri" gibi

⁷American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).

⁸World Health Organization. (2024). *Psychological interventions implementation manual: integrating evidence-based psychological interventions into existing services*. Geneva: World Health Organization

⁹Suicide Prevention Resource Center. (n.d.). Crisis protocols. <https://sprc.org/resource-type/fact-sheet/>



anahtar yetkinliklere dayalı eğitim yolları aracılığıyla topluma dahil edilmesinin mümkün olduğuna inanıyoruz. Ayrıca, yetişkin eğitimi eğitimcilerinin izolasyon belirtilerini tanımalarına ve hikikomori olabilecek gençleri eğitim deneyimlerine dahil etmelerine yardımcı olan metodolojiler ve araçlar kullanarak becerilerini geliştirebileceğine inanıyoruz.

Ulusal hükümetler ve uluslararası kuruluşlar, risk altındaki bireyleri tanımlamak ve sosyal geri çekilmenin ilerlemesini engelleyebilecek müdahaleleri uygulamak için önleme stratejileri ve protokoller geliştirmeye çoktan başlamışlardır. Toplum temelli destek ağları, sağlık, eğitim ve sosyal hizmetler arasındaki disiplinler arası işbirlikleri, hikikomori ve ailelerine destek sağlamak için farklı yaklaşımlar kullanır.

OUTSIDE Projesinin Hikikomori Önleme Protokolü, Kültürel Yeterlilik Protokollerinin ve Önleme Protokollerinin varsayımlarını ve hedeflerini içerir. Aslında, Hikikomori Önleme Protokolü, farklı sosyo-kültürel bağlamlara uyum sağlar ve risk altındaki çocuk ve gençlerin farklı hassasiyetlerini ve yaşam öykülerini dikkate alır. Amacı, bu fenomenin başlangıcını engelleyebilecek güven ilişkileri kurma yönergeleri sağlamaktır. Sonuç olarak, Hikikomori Önleme Protokolü, önleme protokollerine benzer özellikler taşır ve gençlerin yaşamında yer alan tüm kişilerin: ebeveynler, aile üyeleri, arkadaşlar, öğretmenler ve onları çevreleyen toplulukların, kapanma ve ilişki reddi tutumlarını önlemeye yardımcı olma rollerini vurgular.

OUTSIDE projesinin araştırma faaliyetleri, Avrupa düzeyinde test edilen hikikomori fenomeninin önlenmesine yönelik protokollerin ve iyi uygulamaların eleştirel analizine odaklanmıştır. Bu şekilde, Hikikomori Önleme Protokolü, ne yapıldığını ve nasıl yapıldığını anlamak için bir araç kutusu gibi hizmet eder. Fenomeni tanımlamak ve etkili müdahale çözümleri bulmak için en etkili aracı bulmak amacıyla başvurulabilecek bir kaynak olarak düşünülebilir.

1.4. İlgili İyi Uygulamalar ve Değerlendirme Araçlarının Envanteri

Aşağıda, OUTSIDE Projesi ortakları tarafından seçilen en iyi uygulamalar ve girişimler yer almaktadır.

HIKIKOMORI İTALYA EBEVEYNLER-PROTOKOLÜ:¹⁰ Hikikomori Italia Genitori Onlus derneği, 2017 yılında, Marco Crepaldi tarafından oluşturulan Facebook grubu Hikikomori Italia Genitori aracılığıyla ortaya çıkan ihtiyaçlar doğrultusunda yüzlerce aileden gelen talepler üzerine kuruldu. Marco Crepaldi, hikikomori fenomeninin sosyal psikoloğu ve araştırmacısıdır. Hikikomori sorununu araştırmak ve yanıtlar elde etmek için bilimsel metinler kullanılmış ve yüzlerce yaşam öyküsü analiz edilmiştir. Ayrıca Japonya'nın Tsukuba Üniversitesi'nde Sosyal Psikiyatri ve Ruh Sağlığı Profesörü olan ve bu fenomenin dünya çapındaki en önde gelen uzmanı olan psikiyatrist Tamaki Saito ile doğrudan temas sağlanmıştır.

¹⁰ Associazione Hikikomori Italia Genitori ONLUS. (n.d.). Il nostro metodo di lavoro in 6 STEP. <https://www.hikikomoriitalia.it/p/gruppo-genitori.html>



Derneğin ana hedefleri şunlardır:

- Çocukların sosyal geri çekilmesini yönetme konusunda farkındalık ve becerilerin geliştirilmesi
- Bireyleri sosyal yaşam deneyimlerine yeniden bağlama, ebeveynler aracılığıyla dolaylı bir eylem yoluyla
- Dernek ile yerel hizmetler arasındaki ilişkilerin geliştirilmesi
- Kurumlar ve vatandaşlar arasında farkındalık artırma eylemlerinin uygulanması
- Bilgi ve uzmanlığın yayılması
- Tanınan vaka sayısının artırılması

<https://www.hikikomoriitalia.it/p/metodo-di-intervento-associazione.html>

GRUPPO ABELE PROJECT NINE ¾:¹¹ 2020 yılında, Torino'daki Gruppo Abele Onlus Derneği, Ebeveynlerin "internet bağımlılığı" olarak tanımladığı çocukların durumlarına yönelik yardım taleplerinde bir artış tespit etti. Bu durum genellikle kendini izole etmenin ve/veya okuldan ayrılmanın nedeni olarak yanlış anlaşılmakta ve çoğu zaman sosyal geri çekilme davranışlarına dayandırılmaktadır. Bu artan gençlik fenomenine yanıt olarak, Dernek Haziran 2020'de "Nine ¾" adlı bir proje başlattı. Bu proje, çocuklarının kapanışı ve izolasyonu ile ilgili cevap bulamayan ailelere somut bir yanıt sağlamayı amaçlamaktadır.

OUT OF THE NET Erasmus+ Projesi:¹² Erasmus+ Projesi OUT OF THE NET (KA 201 No. 2020-1-PL01-KA201-082223) kapsamında, eğitim ortamında Hikikomori sendromunun önlenmesi üzerine bazı iyi uygulamalar geliştirilmiştir. Bu uygulamalar, ilgilene öğretmenler ve eğitimcilere uygulanabilir eğitim etkinlikleri sunmayı amaçlamaktadır.

Anket 25 (HQ-25 M):¹³ Anket oldukça ilgili ve kullanımı kolay ve basittir. Takahiro A. Kato, Yudai Suzuki, Kazumasa Horie, Alan R. Teo ve Shinji Sakamoto tarafından geliştirilen 25 maddelik Hikikomori Anketi (HQ-25), en az 6 ay süren semptomlar sonrasında sosyal geri çekilmeyi değerlendirmek için tasarlanmıştır. Bu araç, sosyal geri çekilmeyi daha erken bir aşamada hızlı bir şekilde değerlendirerek hikikomoriyi tespit etmeye ve potansiyel olarak önlemeye yardımcı olabilir.

1.5. İlgili Protokollerin Envanteri:

Hikikomori veya ilgili olguları ele alan mevcut girişimler

¹¹ Rondi, M. (2022). Hikikomori: il ritiro sociale in adolescenza. Capire, prevenire, intervenire. Gruppo Abele. https://www.gruppoabele.org/it-schede-537-hikikomori_giovani_eremiti_del_disagio

¹² <https://outofthenet.altervista.org/>

¹³ Takahiro A. Kato MD, Yudai Suzuki, Kazumasa Horie, Alan R. Teo, Shinji Sakamoto (2022). TOne month version of Hikikomori Questionnaire-25 (HQ-25M): Development and initial validation, Psychiatry and Clinical Neurosciences Volume 77, Issue 3 p. 188-189. <https://doi.org/10.1111/pcn.13499>



- <https://outofthenet.altervista.org/>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780128197493000063?via%3Dihub>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10286723/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6469640/>
- <https://www.mdpi.com/2227-9067/10/10/1669>
- <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/pcn.13499>
- <https://www.hikikomoriitalia.it/2024/01/>
- <https://www.amahikikomori.it/>
- <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/neuroscienze/hikikomori-fenomeno-in-crescita-tra-gli-adolescenti#section-0>
- https://www.gruppoabele.org/it-schede-537-hikikomori_giovani_eremiti_del_disagio
- https://www.gruppoabele.org/documenti/schede/report_hikikomori_rev_aggiornamento16_01.pdf
- <https://www.regione.piemonte.it/web/temi/istruzione-formazione-lavoro/istruzione/inclusione-scolastica/hikikomori-istituzioni-fianco-delle-famiglie#>

1.6. OUTSIDE Hikikomori Protokolünün Önemi,

Hikikomori fenomeni, 1980'lerin sonlarında Japonya'da gözlemlenmeye ve incelenmeye başlandı. Yüz binlerce ebeveyn, çocukları sadece birkaç metre uzaklıkta olmasına rağmen onlarla tüm iletişimi kaybetmişti. 2003 yılında Japonya Sağlık Bakanlığı tarafından yapılan bir çalışmanın ardından Hikikomori resmi olarak tanındı ve bir ruhsal bozukluktan farklı olarak kabul edildi.

2013 yılında, Nagoya Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden araştırmacılar Mami Suwa ve Koichi Hara, gözlemlenen Hikikomori vakalarının çoğunda ilişkilendirilmiş bir psikopatolojinin bulunmadığını belgelediler. Bu bulgu, sosyal geri çekilmenin mevcut bir psikopatolojiden kaynaklanmadığı varsayımına yol açtı. Sonuç olarak, bugün Japon psikiyatristlerinin yalnızca %30'u Hikikomori vakalarının Tanı ve İstatistiksel El Kitabı (DSM) kriterleri kullanılarak teşhis edilebileceğine inanmaktadır. 2017'den itibaren, fenomenin medyada yer alması Avrupa'da da artmıştır. Bu konudaki makaleler hızla çoğalmakta ve hem internet hem de ana akım medyada hızla yayılmaktadır. Bu durum, bir yandan fenomen hakkında farkındalığı artırması bakımından olumlu bir gelişme olarak görülse de, diğer yandan bazen yanıltıcı ve eksik bilgilerin çoğalmasına neden olmuştur. Bu da, teorik varsayımları ve ilk belirtilerde etkili



stratejileri anlamaya ihtiyaç duyan kişilerde belirli bir kafa karışıklığına ve hızlı bir şekilde akredite edilmiş ve faydalı bilgilere erişim imkansızlığına yol açmıştır. OUTSIDE Hikikomori Önleme Protokolü'nün hazırlanmasında yer alan 4 ortak (Mission Empathy Srl; Skill Up Srl; Poderio Eğitim ve Araştırma; PUHU Araştırma ve Danışmanlık) bu nedenle en güvenilir bilgi ve uygulamaları eleştirel bir şekilde analiz ederek seçmişlerdir.

OUTSIDE Hikikomori Önleme Protokolü karmaşık bir fenomenle ilgileniyor olsa da, yalnızca araştırmacılara, psikologlara veya alan uzmanlarına özel stratejiler ve müdahaleler sunmadığını belirtmek önemlidir. Amacımız, eğitimcilere, öğretmenlere, ailelere ve toplumsal yaşamdan çekilmeye başlayan gençlere rehberlik eden yönergeler ve yollar sunmaktır. Protokol, Hikikomori fenomeninin hızlı ama kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlar; altta yatan nedenler, davranışsal kalıplar ve herkesin derinlemesine inceleyebileceği ve belirli hedeflerine, farklı bağlamlarına ve katılım seviyelerine göre yeniden düzenleyebileceği potansiyel müdahaleleri içerir. Kısacası, OUTSIDE Hikikomori Önleme Protokolü, hafife alınmaması gereken bir fenomenin anlaşılmasına yönelik bir araçtır.



2. Protokolün Genel İlkeleri ve Amacı (Ortak: Mission Empathy)

2.1. Protokolün Amaçları ve Hedefleri

OUTSIDE Hikikomori Önleme Protokolü'nün önemli bir makro-hedefi vardır: sağlığın korunmasına katkıda bulunmak. Sağlık, fiziksel, psikolojik, ilişkisel ve çevresel kökenlere sahip birçok bağımlı değişkene bağlıdır. Her ülkedeki kurumlar, sağlığı bireysel bir değer olarak ve özellikle kolektif bir varlık olarak koruma ve savunma taahhüdü içindedir. Hikikomori fenomeni bir hastalık değildir, ancak sağlıkla ilgilidir; yalnızca bireysel bir sorun değil, sağlık ve eğitim kurumlarının, yerel toplulukların ve ailelerin üstlenmesi gereken bir sorundur çünkü okuldan veya işten geri çekilme, toplumun genel refahını etkiler. Yani hepimizi etkiler.

Protokolün amacı, aşağıdaki konularda bilgi, öneri ve yönergeler sunarak faydalı bir katkıda bulunmaktır:

- Fenomeni en erken belirtilerinden hızlı bir şekilde tanımak
- Önleme amacıyla hedeflenmiş müdahaleleri harekete geçirmek
- İleri aşamalarda fenomeni karşılamak için spesifik müdahaleleri uygulamak
- Yanlış inançlara dikkat etmek
- Uygun müdahale yöntemlerinin benimsenmesini teşvik eden doğru ve güncel bilgiyi yaymak

Protokolün anahtar kelimesi "önleme"dir. Gerçekten de, en zor ve kritik aşama, kendini dışlama belirtilerinin en erken aşamalarından itibaren önlem almaktır. Sıklıkla geçici bir kriz olarak yanlış anlaşılan durum, eğer zamanında harekete geçilmezse ve izolasyon kronikleşmeden önce önlem alınmazsa, stabil hale gelme ve geri döndürülmesi zor bir durumun habercisidir.

OUTSIDE Önleme Protokolü, hikikomori fenomeni hakkında farkındalık ve bilgi edinmeye yönelik bir araçtır ve özellikle, başarılı bir şekilde kendi özel bağlamlarına uyarlanabilecek operasyonel çözümler bulmaya yöneliktir. Ortaklık Önleme Protokolü'nün sonuçlanmasıyla, farklı Avrupa ülkelerinde hikikomori sorununu daha iyi yönetmeyi teşvik edecek temel eylemleri gerçekleştiririnin mümkün olacağına inanmaktadır.

Önleme Protokolü kimler için tasarlanmıştır? Hangi hedef kitle bundan faydalanacaktır?



Birincil yararlanıcılar, genellikle izolasyon belirtileri gözlemleyebilecek eğitimciler, eğitimciler ve öğretmenlerdir. Protokol, bu hedef grubun izole olmuş gençleri, genç yetişkinleri veya NEET'lerin (ne eğitimde ne de istihdamda olan bireyler) sorununu tanıması ve ele alması için bir kılavuz olarak kullanılabilir. Bunlar dışında tüm sektörlerden eğitimciler ve eğitim ajansları, istihdam ajansları, iş merkezleri, iş rehberlik merkezleri, STK çalışanları, risk altındaki gençlerin aile üyeleri ve yardım ve bakım alanında çalışan herkes bu protokolden faydalanabilir.

2.2. OUTSIDE Konsorsiyumunun Taahhüdü

OUTSIDE Önleme Protokolü, İtalya, İspanya ve Türkiye'den dört farklı organizasyonun, Mission Empathy Srl, Skill Up Srl, Poderio Eğitim ve Araştırma ve PUHU Araştırma ve Danışmanlık'ın işbirliği ile doğmuştur. Bu işbirliği, her ülkede mevcut protokollerin envanterini çıkarmayı, hikikomori sorununu ele almak için Avrupa'daki girişimleri ve benimsenen stratejileri analiz etmeyi ve her girişimin gerçek etkinliğini dikkatlice değerlendirmeyi içermektedir. Analiz, değerlendirme ve hikikomori fenomeninin önlenmesi ve sınırlandırılması için stratejilerin belirlenmesi çalışmalarının tamamı bu Protokol içinde toplanmış ve bilgilerini genişletmek veya becerilerini güçlendirmek isteyenler için kullanışlı bir araç haline getirilmiştir. OUTSIDE Önleme Protokolü'nün tasarım süreci, kapsayıcı metodolojiler, duygusal zeka üzerine uzmanlık ve çeşitliliğe büyük bir dikkatle birleşen farklı organizasyonların bir araya gelmesinden doğmuştur.

Mission Empathy, İtalya'dan proje ortağıdır. Hastanedeki hastalar için olumlu duyguları tetiklemeyi amaçlayan eğitim ve sosyalizasyon müdahaleleri alanında çalışmaktadır. Aileler ve bakıcılar için duygusal destek eğitimleri sunmakta ve pozitif duyguların ağrı kesici kullanımını ve hastanede kalma süresini azaltma etkisini kanıtlamak için bilimsel araştırma projelerinde yer almaktadır. Uzun yıllardır empati ve aktif dinleme üzerine eğitim verme deneyimine sahiptir. Ayrıca, yıllardır hikikomori konusunda uzun ve kanıtlanmış bir deneyime sahip danışmanı Maurizio Chiamori ile Sosyal Kurumlar ve birçok liseye destek vermektedir. Konferanslar, tartışmalar, seminerler ve web seminerleri aracılığıyla bu sosyal fenomenin özelliklerini açıklamakta, yansımalar önermekte, iyi uygulamaları sunmakta ve çözümler araştırmaktadır.

Skill Up, ikinci İtalyan proje ortağıdır. Gençlerin daha az fırsata sahip olduğu ve duygusal zeka temelinde ilişki geliştirme amacıyla yenilikçi ve kapsayıcı eğitim yöntemlerinin geliştirilmesiyle ilgilenmektedir. Gençler ve genç yetişkinler, özellikle çeşitli aşamalarda genç işçilere ve okuldan ayrılma riski taşıyan öğrencilere destek olmaktadır. Skill Up, ayrıca yaşam becerilerinin değerlendirilmesi ve Duygusal Zeka gelişimi konusunda kapsamlı deneyime sahiptir.



Poderío, İspanyol bir çok disiplinli eğitim şirketidir ve koçluk, duygusal zeka, yaşam becerileri, pedagojik ve uluslararası ilişkiler alanlarında uzman bir ekibe sahiptir. Yeni bir organizasyon olmasına rağmen, zihinsel sağlık alanında resmi ve gayri resmi eğitim ve proje yönetimi konusunda kapsamlı profesyonel deneyime sahip bir ekibi vardır. Şirket, dezavantajlı, düşük vasıflı ve genç bireylerin eğitimi ile de ilgilenmektedir.

PUHU, sosyal bilimler ve teknoloji olmak üzere iki ana alana odaklanmış bir araştırma ve eğitim şirketidir. PUHU, antropoloji, psikoloji, felsefe ve koçluk alanlarındaki uzmanlık aracılığıyla bireyler, topluluklar, şirketler ve kurumlar için çözümler sunmaktadır. PUHU, sağlam bilimsel temellere dayalı yapılandırılmış metodolojik bir yaklaşım geliştirmiştir.

Protokolün hazırlanması, dolayısıyla, tamamlayıcı bir ortaklık sonucudur: tüm organizasyonlar öncelikle yetişkin eğitimi alanında çalışmaktadır; Mission Empathy hikikomori problemi konusunda güçlü bir bilgi birikimine sahiptir ve hastalığı olan insanlara yardım etme misyonunu taşımaktadır. Skill Up, yaşam becerileri eğitimi ve Erasmus+ proje yönetiminde geniş deneyime sahiptir. Poderío, zihinsel sağlık sorunları olan insanlar için kapsayıcı metodolojik yaklaşımlar konusunda güçlü uzmanlığa sahiptir. PUHU, danışmanları ile ilgili bilimsel katkıyı sağlama yeteneği sunan akademik bir yapıya sahiptir. Bu dört organizasyonun beceri ve deneyimleri, OUTSIDE Önleme Protokolü'nün araştırma, taslak oluşturma ve gözden geçirme faaliyetlerinde mükemmel bir uyum sağlamıştır.

2.3. Geçerlilik

OUTSIDE Hikikomori Önleme Protokolü, taslağını hazırlayan tüm organizasyonların yaptığı anlaşmaya dayanarak, ilk kamuya duyurulduğu tarihten itibaren 5 yıl geçerlidir (sosyal medya sayfaları, bültenler, web platformları, etkinlikler, seminerler vb.). Hikikomori fenomeni zamanla gelişen bir sosyal olgudur. Bilimsel araştırmalar yeni sonuçlara ulaşır, konu üzerindeki bibliyografiler genişler, bir ülkedeki sosyo-kültürel koşullar sürekli değişir ve bugün belirlenen çözümler yarın geçerli olmayabilir. Bu Protokol'ün geçerliliğini 5 yıl ile sınırlamanın makul bir karar olduğunu ve fenomen hakkında bilgi edinmek isteyenlerin sürekli olarak kendilerini güncellemeleri gerektiğini önermektedir.

2.4. Sürdürülebilirlik

OUTSIDE Hikikomori Önleme Protokolü tamamen dijital bir belgedir ve kağıt baskı bulunmamaktadır. Dematerializasyonun çevresel hedeflere ulaşmada önemli bir araç olduğuna inanıyoruz. Gerçekten de, bir belgenin dijitalleştirilmesi doğal kaynak talebinin azalmasına, atık üretiminin azalmasına ve enerji tüketiminde önemli bir düşüşe yol açabilir. En belirgin avantajı, kağıt kullanımındaki azalmadır; bu da doğrudan ormansızlaşma üzerinde etkilidir. Tüm ortak iletişim hedeflerine, materyalleri indirmek için bağlantı gönderilecektir ve bu, Protokol'ün tam sürdürülebilirliğini sağlar. Ayrıca, Protokol'ün hazırlanması sırasında gereken birçok iletişim etkileşimi çevrimiçi olarak Google Suite, bir e-posta Grubu (Groups), bir arşiv (Drive), bir sesli-görüntülü iletişim aracı (Meet), bir ajanda



(Calendar) ve bir Anket sistemi (Forms) aracılığıyla gerçekleşmiştir. Bunların tümü sürdürülebilir etkileşimli ve işbirlikçi modlardır.

İletişim ve Yaygınlaştırma

OUTSIDE Hikikomori Önleme Protokolü'nün geliştirilmesinde yer alan dört ortak, her biri kendi yaygınlaştırma kanalları ve paydaş ağları aracılığıyla, belgedeki bilgileri yaymayı taahhüt etmektedir. Ortaklar, Protokol'ün içeriğini kişisel ve profesyonel kontaklar ve dijital kanallar (sosyal medya, web sitelerinde haberler vb.) aracılığıyla yayacaklardır. Protokol'ün yaygınlaştırma faaliyeti, daha yoğun bir başlangıç aşamasını takip eden ve profesyonel ilişkiler temelinde yürütülen bir iletişim aşaması içerecektir. Öncelikle yetişkin eğitimi öğretmenleriyle, ardından paydaşlar, müşteriler ve tüm eğitimciler topluluğuyla iletişim kurulacak ve nihayetinde potansiyel son kullanıcılar hedef alınacaktır. Bu süreç, bir dizi araç aracılığıyla gerçekleşecektir: posta listeleri, bültenler, etkinlikler, ortakların LinkedIn ve Facebook hesapları, eğitimciler ağlarıyla iletişim, proje Facebook Sayfası ve LinkedIn profili, EPAL ve Erasmus+ Sonuç Platformları. Ayrıca, Cordoba'da düzenlenen final uluslararası etkinlik, OUTSIDE Avrupa Hikikomori Önleme Protokolü'nün tanıtılması için bir fırsat olacaktır.

3. Önleme ve Müdahale (Ortak: PUHU)

Bu bölüm, hikikomori için önleme ve müdahale tedbirlerine odaklanacaktır. Bu konulara geçmeden önce, zihinsel sağlık alanında teşvik, önleme, erken müdahale ve müdahale arasındaki farkları anlamak önemlidir. Her ne kadar bu terimler bazen birbirinin yerine kullanılsa da, teşvik ve önleme iki ayrı konudur. Zihinsel sağlık teşviği, belirli sorunlar ortaya çıkmadan önce popülasyonlar arasında olumlu zihinsel sağlık faktörlerini artırmaya odaklanır. Zihinsel sağlık teşvikçiliği, zihinsel bozuklukları önlemek amacıyla koruyucu faktörleri ve sağlıklı davranışları artırmayı hedefler, temel hakları destekleyen ve zihinsel iyilik hali için kritik olan destekleyici ortamları teşvik eder.¹⁴

Araştırmacılar ve politika yapıcılar, bu alanda bireysel stratejiler geliştirmek için genellikle net sınırlar tanımlama zorluğuyla karşılaşır. Önleme, bir sorunun ortaya çıkmadan önce durdurulmasına yönelik önlemleri içerir. Önleme, risk faktörlerini tanımlamak ve azaltmak, sağlıklı davranışları teşvik etmek ve destekleyici ortamlar oluşturmak üzerine odaklanır; amacı zihinsel sağlık sorunlarının ortaya çıkma olasılığını azaltmaktır. Zihinsel bozuklukların önlenmesi genellikle daha geniş bir zihinsel sağlık teşvik stratejisinin parçası olarak görülür ve bu yaklaşımlar birbirinden farklı ama birbirine bağlıdır.

¹⁴ Youth.gov. (n.d.). Mental Health Promotion and Prevention. Retrieved from <https://youth.gov/youth-topics/youth-mental-health/mental-health-promotion-prevention>



Bu yaklaşımlar, zihinsel bozukluklarla ilişkili insidans, şiddet veya engelliliği azaltmayı amaçlayan çeşitli stratejileri kapsar. Bu stratejiler, genel popülasyonu hedef alan birincil önleme ve daha yüksek risk altındaki bireyler veya alt gruplara yönelik seçici önlem gibi yöntemleri içerir. Kamu sağlığı stratejileri çerçevesinde, pozitif zihinsel sağlığı teşvik etmeyi ve zihinsel sağlık problemlerini önlemeyi amaçlayan bu stratejiler, hem toplum sağlığını hem de bireysel iyiliği desteklemeyi hedefler.¹⁵

Erken müdahale, zihinsel hastalıkların erken belirtilerini gösteren bireylere hızlı bir şekilde uzman destek sağlamayı içerir. Bu yaklaşım, tanı, tedavi ve uzman hizmetlerine yönlendirmeyi geliştirmeyi amaçlar. Sorunun ilk belirtilerinde müdahale ederek olumsuz etkilerini önlemeyi veya hafifletmeyi hedefleyen bu yöntem, belirtileri ilk aşamalarında tanımlamaya ve ele almaya odaklanır, böylece sosyal çekilme gibi semptomların ilerlemesini önler. Zihinsel sağlık bağlamında, bu programlar ve stratejiler, uzun vadeli zihinsel ve fiziksel sağlık sonuçlarını, topluluk katılımını ve sosyoekonomik refahı artırmayı hedefler.¹⁶

Erken müdahale, farklı yaş gruplarında uygulanabilen bir kavramdır ve sadece çocuklar ve gençlerle sınırlı değildir. Ancak, OUTSIDE Projesi'nin hedef grubu olan gençler ve çocuklar açısından erken müdahale büyük önem taşır. Erken müdahale, uzun vadeli zihinsel sağlık sonuçları üzerindeki önemli gelişimsel etkileri nedeniyle kritik bir rol oynar. Bu etkiler arasında dirençliliği teşvik etmek, psikososyal stres faktörlerini ele almak ve erken çocukluktan genç yetişkinliğe kadar zihinsel iyiliği artırmak bulunur. Öneme rağmen, gençlerin zihinsel sağlığı alanındaki erken müdahale çalışmaları tamamlanmamış bir alandır ve genellikle yetişkinler için kriz yönetiminin öncelikli olması, pediatrik popülasyonlar arasında sıkça acil durumlara yol açmaktadır. Küresel topluluk zihinsel sağlık hizmetlerindeki farklılıklar, özellikle genç bireyleri etkileyerek, genişletilmiş birinci basamak sağlık hizmetleri aracılığıyla önleme ve erken müdahale stratejilerini entegre eden modellerin acil gereksinimini vurgulamaktadır.¹⁷

"Müdahale" terimi, Merriam-Webster¹⁸ ve Oxford English¹⁹ tarafından ister zararı önlemek ister işleyişi geliştirmek amacıyla bir durum veya sürecin gidişatını veya sonucunu değiştirmeyi amaçlayan eylem veya yöntemler olarak tanımlanmaktadır. Müdahale, mevcut bir problemi ele almak için yapılan eylemleri içerir. Reaktif ve spesifiktir, genellikle etkilenmiş bireyler veya gruplara yöneliktir. Müdahale, sorunu yönetmek ve çözmek için tasarlanmış tedavi ve destek stratejilerini içerir, iyileşmeyi ve yeniden entegrasyonu teşvik eder.

¹⁵ World Health Organisation. (2002). Prevention and promotion in mental health. World Health Organisation, 1–46.

¹⁶ Victoria State Government. (n.d.). Early intervention in mental illness. Retrieved July 9, 2024, from <https://www.health.vic.gov.au/prevention-and-promotion/early-intervention-in-mental-illness>

¹⁷ Colizzi, M., Lasalvia, A. & Ruggeri, M. Prevention and early intervention in youth mental health: is it time for a multidisciplinary and trans-diagnostic model for care?. *Int J Ment Health Syst* 14, 23 (2020). <https://doi.org/10.1186/s13033-020-00356-9>

¹⁸ Merriam-Webster. (n.d.). Intervention. In *Merriam-Webster.com dictionary*. Retrieved July 9, 2024, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/intervention>

¹⁹ Oxford University Press. (n.d.). Intervention, n. In *Oxford English Dictionary*. Retrieved July 9, 2024, from https://www.oed.com/dictionary/intervention_n?tab=factsheet#125537



Psikosozyal müdahaleler, çeşitli sonuçlarda - psikolojik, sosyal, biyolojik veya fonksiyonel - değişiklikler sağlamak için psikolojik veya sosyal eylemlerden yararlanır. CONSORT-SPI çerçevesi, bu eylemlerin belirli sonuçlara nasıl yol açtığını açıklayarak, psikosozyal müdahaleleri tıbbi müdahaleler gibi diğer yaklaşımlardan ayıran araçların önemini vurgular. Değişim mekanizmalarına yapılan bu vurgu, psikosozyal müdahalelerin sağlık ve refah üzerindeki etkili etkisini anlamada kritik öneme sahiptir.²⁰

DSÖ'nün belirttiği üzere depresyon ve anksiyete gibi durumlar için etkili olan psikolojik müdahaleler, yalnızca uzmanlar değil, topluluk çalışanları, gönüllüler ve akranlar gibi uzman olmayan kişiler tarafından da sunulabilir. Ayrıca, üniversite diplomasına sahip ancak özel bir ruh sağlığı eğitimi almamış bireyler de bu müdahaleleri gerçekleştirebilir. Erişilebilirliği artırmak için DSÖ, çeşitli popülasyonlar ve ortamlar, sağlık, koruma ve topluluk bağlamları da dahil olmak üzere kanıta dayalı psikolojik müdahaleler için açık erişimli kılavuzlar ve kaynaklar yayımlamıştır.²¹

Hikikomori bağlamında, önleme, sosyal geri çekilme risk faktörlerinin erken tanımlanmasını, sosyal ortamlardaki genel sorunların belirlenmesini ve ilgili ruh sağlığı sorunlarıyla ilişkili taraflara destek sağlamayı içerir. Okullarda ve topluluklarda sosyal beceriler, dayanıklılık ve destekleyici ortamlar oluşturmayı hedefleyen programlar esastır. Önleme, eğitim, farkındalık ve sosyal bağlantıları teşvik etmeye odaklanarak ciddi sosyal geri çekilmenin başlangıcını azaltmaya çalışır. Hikikomori için müdahale, bu durumu yaşayan bireyleri hedef alır. Terapötik yaklaşımlar, bireylerin topluma yeniden entegre olmalarına yardımcı olmak için bilişsel davranışçı terapi (BDT), sosyal beceri eğitimi ve aile terapisi gibi yöntemleri içerir. Müdahaleler daha yoğun ve kişiselleştirilmiş olup, sosyal yeniden entegrasyonu kolaylaştırmak için belirli psikolojik sorunları ele alır.

Bu bölümde, hikikomori için hem önleme hem de müdahale önlemlerinin teorik arka planını sunacağız. Önleme için teorik arka planı ele alırken, müdahaleye dair tartışmamız daha genel olacaktır. Bunun nedeni, müdahale önlemlerinin profesyonellere yönelik olması ve uzmanlaşmış bilgi ve eğitim gerektirmesidir. Amacımız, okuyuculara bu kavramların temel bir anlayışını sağlarken, müdahale uygulamalarında profesyonel katılımın önemini vurgulamaktır.

²⁰ Committee on Developing Evidence-Based Standards for Psychosocial Interventions for Mental Disorders; Board on Health Sciences Policy; Institute of Medicine; England MJ, Butler AS, Gonzalez ML, editors. Psychosocial Interventions for Mental and Substance Use Disorders: A Framework for Establishing Evidence-Based Standards. Washington (DC): National Academies Press (US); 2015 Sep 18. 1, Introduction. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK321284/>

²¹ World Health Organization. (n.d.). Innovations in psychological interventions. Retrieved July 9, 2024, from <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/treatment-care/innovations-in-psychological-interventions>



3.1. Önleme

Bu bölüm, aileler, ebeveynler ve eğitimciler arasında farkındalık oluşturmanın önemini vurgular. Hikikomori'nin erken belirtilerini tanımaya yardımcı olacak önleyici tedbirler ve eğitim stratejilerini özetler ve sağlıklı sosyal katılımı teşvik eder. Hikikomori sendromu gibi durumlarla ilişkilendirilen faktörleri anlamak, bu durumların ortaya çıkma olasılığını azaltmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine yardımcı olabilir. Bu faktörleri tanıyarak, proaktif ve önleyici tedbirlerle bu tür durumların olasılığını azaltma yönünde çalışabiliriz.

Yaş Faktörü

Ergenlik, fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerle karakterize edilen kritik bir gelişim aşamasını işaret eder. 13 ile 19 yaşları arasında genişleyen bu dönem, genellikle ergenlik öncesi yıllarda başlar ve çocukluktan yetişkinliğe dönüşüm yolunda karmaşık bir süreçtir. Bu geçiş aşaması, derin fiziksel ve psikolojik değişimlerle tanımlanır ve ergenlerin kimlik, bağımsızlık ve aidiyet soruları ile yüzleşmelerine neden olur.

Akademik çalışmalar, arkadaşlıklar, cinsellik ve madde kullanımı gibi konularla başa çıkan ergenler, kendilerini şekillendiren birçok seçimle karşılaşır. Egosantrik eğilimler yaygındır; ergenler, güvensizlikler ve toplumsal baskılar arasında içe dönük bir odaklanma yaşar. Fiziksel gelişim ve sosyal kabul konusundaki kaygılar, ciddi ruhsal sağlık sorunlarının ortaya çıkmasıyla birlikte büyür. Ergenlik, erken, orta ve geç dönemlere ayrılır ve her aşama benzersiz zorluklar sunar, bu da ebeveynler ve bakıcılar tarafından özelleştirilmiş destek gerektirir. Sonuç olarak, ergenliğin amacı, bireylerin bağımsız genç yetişkinler olarak geçiş yapmaları için gerekli psikolojik ve sosyal dönüşümü sağlamaktır; bu süreçte bireyler, toplumdaki kendi kimliklerini ve rollerini oluştururlar.²²

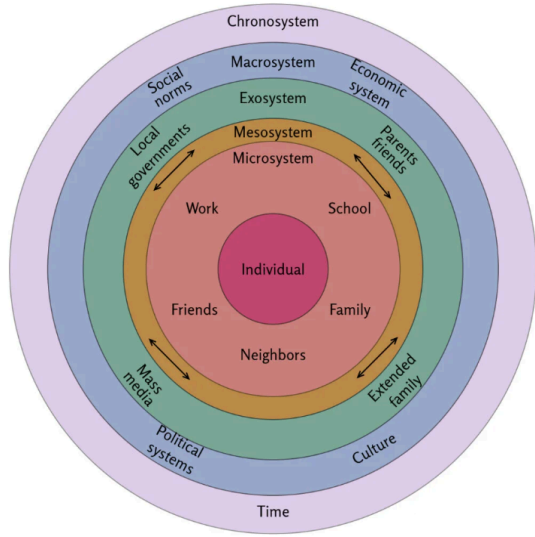
Ergenlik ve Bronfenbrenner'in Ekolojik Teorisi

Bronfenbrenner'in biyolojik-ekolojik modeli, çağdaş araştırmalarda ergen gelişimini anlamak için en kapsamlı ve değerli çerçevelerden biri olarak öne çıkar. Bu model, hem aile, okul ve akran etkileri gibi yakın faktörleri, hem de kültür ve kamu politikası gibi daha uzak faktörleri inceler. Model, gelişim çalışmalarında birçok çevrenin (mezosistemlerin) etkileşimli ve sinerjik etkilerini dikkate almanın avantajlarını özellikle vurgular ve ekolojik modellerin mevcut uygulamalarını eleştirir.²³

²² Adolescence. (n.d.). Psychology Today.

<https://www.psychologytoday.com/us/basics/adolescence#what-is-adolescence>

²³ Governale, A., & Garbarino, J. (2020). Ecological Models of Adolescent Development. In The Encyclopedia of Child and Adolescent Development (pp. 1–12). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad302>



Figür 1. Bronfenbrenner'in ekolojik modeli

Ergenliğin temel yönlerini anlamak, kaçınma davranışlarının nasıl ortaya çıktığını ve ergenlerin hayatlarını nasıl etkilediğini kavrayabilmek için çok önemlidir. Bu davranışlar, stresle başa çıkmak, kaygı yaratan durumlardan kaçınmak ya da bunaltıcı duygulardan rahatlama arayışı gibi çeşitli işlevlere hizmet edebilir. Ergenlik ile kaçınma davranışları arasındaki etkileşimi inceleyerek, bu davranışları yönlendiren temel motivasyonlar ve mekanizmalar hakkında içgörüler elde edebiliriz ve ergenlerin bu zorlu gelişim aşamasını geçmelerine destek olacak stratejiler geliştirebiliriz.

Ergenlik ve Ruh Sağlığı

Ergenlik döneminde, birçok zihinsel sağlık durumu ortaya çıkabilir. Genç yetişkinlerin beşte biri teşhis edilebilir bir bozukluk yaşamaktadır. Ancak, gençler aynı zamanda normal gelişimin bir parçası olarak geçici kaygı, depresyon veya sıkıntı duyguları ile de karşı karşıya kalabilirler. Tipik zorluklar ile klinik sorunlar arasındaki farkı ayırt etmek zor olabilir, ancak şüphede durumunda okul danışmanlarından veya zihinsel sağlık profesyonellerinden rehberlik almak çok önemlidir. Ebeveynler, erken uyarı işaretlerini tanıyarak, açık iletişimi teşvik ederek ve zamanında müdahale arayışında bulunarak bu zihin sağlığı sorunlarının büyümesini önleyebilir ve etkili yönetim veya tedavi süreçlerini kolaylaştırabilirler. ("Adolescence," n.d.)

Sosyoekonomik Faktörler

Araştırmalar, uzun süreli sosyal geri çekilme ile karakterize edilen hikikomori durumunun, işsizlik ve hane gelirleri gibi sosyoekonomik faktörlerle yakından bağlantılı olduğunu göstermiştir. Son yirmi yılda, bu fenomen Japonya'da önemli bir endişe kaynağı olmuş ve bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlıklarını olumsuz etkilemiştir. Benzer eğilimler diğer ülkelerde de gözlemlenmiştir ve bu durumun küresel bir geçerliliğe sahip olduğunu göstermektedir. Örneğin, ekonomik istikrarsızlık, iş kaybı gibi durumlar hikikomori başlangıç



olasılığını önemli ölçüde artırabilir. Ancak, son veriler, işsizlik oranları ve hane gelirlerinin önceki yıllarda (2010-2015) hikikomori vakaları ile ilişkili olduğunu gösterse de, bu ilişkinin son yıllarda zayıfladığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, toplumsal faktörler ve zihinsel sağlık arasındaki karmaşık etkileşimi vurgulamakta ve bu zorlu sorunu daha iyi anlamak ve ele almak için özel müdahaleler ve daha fazla araştırma gereksinimini vurgulamaktadır.²⁴

Toplum ve Kültür

Hikikomori, şiddetli sosyal geri çekilme ve kendini izole etme ile karakterize edilen bir durum olup, Japon toplumundaki daha derin kültürel ve sosyal sorunları ortaya koymaktadır. Bu fenomen, öncelikle genç bireyleri etkiler ve Japonya'nın kolektivist kültürü, toplumsal normlar ve tarihsel ekonomik zorluklardan etkilenir. Hikikomori'yi anlamak, yüksek güç mesafesi, grup sadakati ve istihdam beklentileri gibi kültürel faktörleri incelemeyi gerektirir. Bu bölüm, bu unsurların hikikomoriye nasıl katkıda bulunduğunu ve bu sorunun daha iyi anlaşılması ve ele alınması için daha fazla araştırma yapılması gerektiğini vurgular.

Hikikomori, Japonya'nın kolektivist kültüründeki daha geniş sorunları yansıtır; bu kültür, toplumsal normlar, grup kabulü ve kimliği vurgular ve genellikle uyumsuz bireylerin sosyal dışlanmasına yol açar. Kültürel bağlam, yüksek güç mesafesi, erkeklik ve belirsizlikten kaçınma gibi özellikleri içerir, bu da itaati ve nazik davranışları önemser. 1990'lardaki ekonomik durgunluk gibi tarihsel faktörler, işsizlik ve toplumsal karamsarlığı artırarak hikikomori fenomenini etkiledi. Ayrıca, "salaryman" (maaşlı çalışan) gibi erkeklik idealinin sorgulanmasıyla birlikte hikikomori, bu geleneksel rolleri reddetme olarak görülmektedir. Akran reddi, zorbalık ve ailevi ihmaller, genç hikikomorilerin sosyal geri çekilmesine katkıda bulunur. Bazı araştırmacılar, hikikomori'nin toplumsal beklentilere karşı bir isyan biçimi temsil edebileceğini öne sürmektedir. İnceleme, kolektivist kültürel değerlerin hikikomori için yaygın bir neden olduğunu öne sürse de, bu sosyolojik teorileri doğrulamak ve fenomeni farklı kültürel bağlamlarda keşfetmek için daha fazla nicel araştırma gerekliliğini vurgular.²⁵

Naveed makalesinde (2019), hikikomori'nin sosyo-demografik yönleri ile 'içeri kapanma' ve kültüre özgü teorilere dayalı faktörleri belirler. Makale, bu faktörleri kaçakların sosyal beklentilerden geri çekilmesi ile karşılaştırır ve Japonya'nın Hofstede'nin kültürel değer endekslerindeki bireycilik (IDV), güç mesafesi (PDI) ve belirsizlikten kaçınma (UAI) konumunu kullanır. Analiz, kültürel değerlerin, eğitim normlarının, akran davranışlarının ve istihdam beklentilerinin sosyal geri çekilmenin nasıl ortaya çıktığını etkilediğini öne sürmektedir. Hikikomori, Japonya'da hala yaygın bir fenomen olarak bu bağlamda analiz edilir. 'Kültüre özgü' terimi, bir ülkenin kültürü tarafından tetiklenen sosyal davranışlar veya trendleri ifade eder ve bu trendlerin belirlenmesi nedenlerin izini sürmeye ve potansiyel çözümler bulmaya

²⁴ Nonaka, S., & Sakai, M. (2021). A correlational study of socioeconomic factors and the prevalence of hikikomori in Japan from 2010 to 2019. *Comprehensive Psychiatry*, 108, 152251. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152251>

²⁵ Guo, Z. (2022). A Review of Social and Cultural Causes of Hikikomori: Collectivism in Japan. *Proceedings of the 2021 International Conference on Public Art and Human Development (ICPAHD 2021)*, 638(1cpahd 2021), 727–731. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220110.139>



yardımcı olabilir. Makale çözümler sunmamakta, ancak hikikomori'ye katkıda bulunan toplumsal faktörleri, diğer kültürlerdeki kaçak davranışları ile karşılaştırarak incelemektedir. Japon gençlerin odalarına çekilmesi, kolektivist, yüksek güç mesafesi ve yüksek belirsizlikten kaçınma toplumunun baskılarına bir tepki olarak görülür; burada sosyal geri çekilme grup sadakati, akran baskısı ve istihdam istikrarı beklentilerinden etkilenir.²⁶

Okulun Rolü

Çocuğun Ruh Sağlığında Okulun Rolü²⁷

Okul, çocukların gelişimini ailelerden sonra en çok etkileyen faktördür. Ancak, dışsal baskılar genellikle okulları akademik başarıyı, ruhsal sağlık girişimlerinin önünde tutmaya yönlendirebilir. Bu durum, istemeden de olsa öğrenciler arasında ruhsal sağlık sorunlarını kötüleştirebilir. Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi'ne göre eğitim, sadece akademik yetenekleri değil, aynı zamanda insan haklarına, kültürel kimliğe ve doğal çevreye saygıyı da teşvik etmelidir. Sağlıklı ve mutlu çocuklar daha iyi öğrenir, bu da ruhsal sağlık teşvikinin okul uygulamalarının ayrılmaz bir parçası olması gerektiğini öne sürer ve çocukların genel başarısı ve toplumsal refahı için onların kalplerini ve zihinlerini destekler.

Ruhsal sağlığın önemine rağmen, zorunlu standart testler genellikle eğitim önceliklerini belirler ve test hazırlığına önemli zaman ve kaynaklar ayrılır. Bu odaklanma, müfredatı daraltabilir ve öğrencilerin daha geniş becerilerinin ve refahlarının gelişimini engelleyebilir. Kamuoyu anketlerinde yansıdığı gibi, daha bütüncül bir eğitim yaklaşımını destekleyen görüşler öne çıkmaktadır; bu, akademik öğrenmenin yanı sıra kişilerarası beceriler ve yaşam hazırlığını vurgular. Çocukların sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimini bütünsel bir şekilde entegre etmek, okulların ruhsal sağlık, sosyal-duygusal kapasite ve akademik başarıyı dengeli ve kapsamlı bir şekilde artıran stratejiler benimsemelerini gerektirir.

Hikikomori'nin Tespiti ve Önlenmesinde Okulların Rolü

Okullar, sosyal çekilme ve hikikomori'nin erken tanımlanması ve önlenmesinde kritik bir rol oynar. Çocukların ve ergenlerin zamanlarının büyük bir kısmını geçirdiği kurumlar olarak, okullar davranış değişikliklerini gözlemlene ve ciddi sosyal çekilme riskini azaltabilecek destek yapıları sağlama konusunda benzersiz bir konumdadır. Kapsayıcı ve destekleyici bir ortam yaratmak, proaktif ruhsal sağlık programları uygulamak ve öğrenciler, öğretmenler ve ebeveynler arasında güçlü bağlantılar teşvik etmek suretiyle, okullar hikikomori'nin gelişimine karşı ön saflarda bir savunma mekanizması olarak işlev görebilir. "Sosyal çekilme ve akademik başarı, yıllar boyunca iç içe geçmiş mi? İlk öğretimden orta öğretime çift yönlü

²⁶ Naveed, A. (2019). Hikikomori: Applying culture-bound theory to acute social withdrawal. IAFOR Think. <https://think.iafor.org/hikikomori-applying-culture-bound-theory-acute-social-withdrawal/>

²⁷ Reupert, A. (2019). **The role of schools in promoting children's mental health**. Mental Health and Academic Learning in Schools, 6–25. <https://doi.org/10.4324/9781315310930-2>



etkiler"²⁸ başlıklı makaleye dayanarak, okulların sosyal çekilme ve hikikomori'yi önlemedeki rolü şu şekilde çerçevelebilir:

Çocuklar arasında sosyal çekilme, çatışmalı utangaçlıktan aktif izolasyona kadar geniş bir yelpazeyi kapsar ve sosyal inhibisyon ve başarısız sosyal bağlantı girişimleri gibi çeşitli nedenlere dayanır. Bu çekilme, dünya genelinde çocukların %5 ila %10'unu etkiler ve sosyal anksiyete, mağduriyet ve akademik zorluklar gibi sorunlarla örtüşür. Ait olma gereksinimi teorisi, okul ortamlarının sosyal bağları teşvik etmedeki ve sosyal dışlanmanın olumsuz psikolojik sonuçlarını önlemedeki kritik rolünü vurgular. Araştırmalar, sosyal çekilme ile akademik başarı arasındaki çift yönlü ilişkiyi öne çıkarır. Daha yüksek sosyal çekilme seviyeleri yaşayan çocuklar, düşük katılım ve öz düzenleme nedeniyle akademik olarak daha az etkili performans sergileyebilirler. Tersine, akademik başarı, öz saygıyı ve akranlar arasında sosyal statüyü artırarak sosyal çekilmeyi azaltabilir.

Okullar için, akran etkileşimlerini teşvik eden ve sosyal olarak çekilmiş çocuklara destek sağlayan kapsayıcı ortamlar yaratmak önemlidir. Stratejiler, kişiselleştirilmiş öğrenme yaklaşımları, öğretmen farkındalık programları ve çekilme yaşayan öğrencileri sınıf etkinliklerine entegre etmeyi amaçlayan akran destek girişimlerini içerebilir. Hem sosyal hem de akademik gelişim boyutlarını ele alarak, okullar sosyal çekilme riskini ve bu duruma bağlı olumsuz etkileri azaltan destekleyici bir ortam yaratmada merkezi bir rol oynayabilirler. Bu yaklaşım sadece eğitim hedefleriyle uyumlu olmakla kalmaz, aynı zamanda öğrencilerin bütünsel gelişimini destekler ve okul topluluğu içinde hem sosyal iyilik hali hem de akademik başarıyı teşvik eder.

“Sosyal Çekilmenin (hikikomori) Ortaya Çıkışında Eğitimsel Bağlılıkların Önemi. Bir İnceleme ve Gelecek Araştırmalar İçin Yönler” başlıklı bir başka makale²⁹ hikikomori fenomenini ele almakta ve hikikomorinin neden önce Japonya'da, daha sonra ise diğer ülkelerde ortaya çıktığını sorgulamaktadır. Bu fenomenin Japonya'nın rekabetçi eğitim sistemi, “amae” (annelerden bağımlılık) gibi kültürel faktörler ve sosyo-ekonomik değişikliklerle ilişkili olduğu belirtilmektedir. 1990'ların ekonomik krizleri de bu fenomeni kötüleştirmiş, psikolojik iyilik hali ve sosyal roller üzerinde olumsuz etkiler yaratmıştır.

Araştırmacılar, birincil hikikomori (diğer psikiyatrik bozukluklar olmadan izole olmuş) ve ikincil hikikomori (diğer mental sağlık sorunlarıyla birlikte) arasında ayırım yapmaktadır. Hikikomoriyi etkileyen faktörler arasında bireysel özellikler, aile dinamikleri ve eğitim ortamlarındaki toplumsal baskılar yer almaktadır. Makale, çeşitli ülkelerden nitel, nicel veya

²⁸ Stenseng, F., Tingstad, E. B., Wichstrøm, L., & Skalicka, V. (2022). Social withdrawal and academic achievement, intertwined over years? Bidirectional effects from primary to upper secondary school. *British Journal of Educational Psychology*, 92, 1354–1365. <https://doi.org/10.1111/bjep.12504>

²⁹ Gianluca Coeli, Anna Planas-Lladó, Pere Soler-Masó, The relevance of educational contexts in the emergence of Social Withdrawal (hikikomori). A review and directions for future research, *International Journal of Educational Development*, Volume 99, 2023, 102756, ISSN 0738-0593, <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2023.102756>.



karma yöntemlerle yapılan çalışmaları incelemekte ve eğitim bağlamlarının hikikomori ortaya çıkışındaki rolünü tartışmaktadır. Okul reddi, zorbalık ve öğrenciler üzerindeki sosyo-ekonomik etkiler gibi temalar ele alınmıştır.

Makale, hikikomorinin ortaya çıkışı ve yayılması ile eğitimsel bağlam arasındaki ilişkiye odaklanarak, psikiyatrik ve psikolojik bakış açılarının literatürde baskın olduğunu ve sosyo-kültürel çerçevelere sınırlı dikkat gösterildiğini bulmuştur. Öne çıkan temalar arasında okul reddinin hikikomori belirtisi olarak görülmesi, zorbalık, akran reddi, okul sistemi yapısı, toplumsal ve işgücü piyasası dönüşümleri ve okulların iyileşme yerleri olarak işlevi bulunmaktadır. İnceleme, öğrenciler arasında hikikomori üzerine ampirik çalışmalarda boşluklar tespit etmiş ve fenomeni etkileyen okul ortamları ve sosyo-ekonomik bağlamların daha derinlemesine incelenmesi gerekliliğini vurgulamıştır.

Sonuç olarak, okullar sosyal çekilmenin erken belirtilerini tespit etme ve etkili önleme stratejileri uygulama konusunda kritik bir rol oynamaktadır. Kapsayıcı ortamlar oluşturmak, güçlü kişilerarası bağlantıları teşvik etmek ve mental sağlık desteğini eğitim çerçevelerine entegre etmek yoluyla, okullar öğrenciler arasında hikikomori riskini önemli ölçüde azaltabilirler. Sosyal çekilme ile akademik başarı arasındaki karşılıklı ilişki, hem akademik başarıyı hem de sosyal iyilik halini destekleyen bütünsel yaklaşımların önemini vurgular. Gelecek araştırmalar, bu dinamikleri çeşitli sosyo-kültürel bağlamlarda keşfetmeye devam etmeli ve okul ortamında öğrencilerin psikolojik sağlık ve eğitim başarısını etkili bir şekilde destekleyen müdahaleleri incelemelidir.

Aile ve Ebeveynlerin Rolü

Çocuğun Ruh Sağlığında Ebeveynlerin ve Ailelerin Rolü

“Ebeveynlik Ergen Ruh Sağlığının Anahtarıdır”³⁰ başlıklı makale, ebeveynlik uygulamaları ile çocuk gelişimi arasındaki ilişkiyi incelemektedir. İlk olarak, Plato'nun “Kanunlar” adlı eserine atıfta bulunarak, ebeveynlik uygulamalarının çocuk gelişimini nasıl etkilediğini anlatır. Plato, Büyük Kuros'un yetkin çocuklar yetiştirmekte başarısız olduğunu ve bunun sebebinin sadece övgülerle yetinen hoşgörülü bakıcılar olduğunu anlatır.

Makale, John Bowlby'nin bağlanma teorisi ile ebeveynliğin önemini vurgular. Bowlby, kuşlar ve insan dışı primatlarda ebeveynlik davranışlarının güvenli bağlar oluşturduğunu ve bu bağların temel ihtiyaçları, açlık doyurulması gibi, karşıladığını detaylandırmıştır. Bu teoriye dair ampirik kanıtlar mevcuttur; örneğin, yakın zamanda yapılan bir meta-analiz, erken çocukluk dönemindeki güvensiz bağlanmanın çocuklar ve ergenlerde büyük depresyon başlangıcını güçlü bir şekilde öngördüğünü bulmuştur.

³⁰ Rothwell, J. (2023). Parenting Is the Key to Adolescent Mental Health | Institute for Family Studies.
<https://ifstudies.org/blog/parenting-is-the-key-to-adolescent-mental-health>



20. yüzyılın ikinci yarısında ebeveynlik araştırmaları önemli bir gelişim göstermiştir. Psikologlar Eleanor Maccoby, Diana Baumrind ve G.R. Patterson gibi isimler bu alanda önemli katkılarda bulunmuştur. Bu çalışmalar, ebeveynlik uygulamalarının, özellikle de sağlam kurallar ve ebeveyn kontrolünün, sosyal açıdan yetkin ve zihinsel olarak sağlıklı çocuklar yetiştirmedeki kritik rolünü vurgulamıştır. Baumrind'in araştırmaları, sıcaklık ve duyarlılığı sıkı disiplin ile birleştiren otoriter ebeveynliğin çocuklarda arzu edilen davranış ve kişilik sonuçlarını öngören en etkili ebeveynlik tarzı olduğunu ortaya koymuştur.

Sonraki on yıllarda, ebeveynlik tarzları ile zihinsel sağlık sonuçları arasındaki bağlantıyı inceleyen birçok çalışma yapılmıştır. Otoriter ebeveynlik, genellikle daha az zihinsel sağlık sorunları ve suistimal davranışları ile ilişkilendirilirken, sert, müsamahalı ve ihmal edici ebeveynlik tarzları, bu sorunların daha yüksek riskleri ile ilişkilidir. Makine öğrenme algoritmaları kullanan büyük ölçekli bir çalışma, ebeveynlik davranışlarının, örneğin sıcaklık ve aile katılımı beklentilerinin, zihinsel sağlık semptomlarını tahmin etmede cinsiyet, zeka ve çocuk kişilik özelliklerinden daha etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Ulusal Uzunlamasına Gençlik Anketi (NLSY97) verileri, yaklaşık 9.000 çocuğu ergenlikten yetişkinliğe kadar takip eden bir çalışmadan elde edilen veriler, ebeveynliğin önemini daha da vurgular. Anket, ebeveynlik uygulamaları hakkında detaylı veriler toplamış, bunlar arasında duyarlılık, talepkar davranış, aile yönetimi, sınır koyma ve denetim yer almaktadır. Bulgular, olumlu bir ebeveyn-çocuk ilişkisinin genetik faktörlerden bağımsız olarak ergenlerin zihinsel sağlığını önemli ölçüde iyileştirdiğini ve ebeveynliğin gençlerin zihinsel sağlığı üzerindeki kalıcı etkisini vurgulamaktadır.

Çocuğun Sosyal Geri Çekilmesinde Ebeveynlerin/Ailelerin Rolü

Ergenlerde sosyal geri çekilme, yalnızlık veya sosyal etkileşimlerden kaçınma şeklinde kendini gösteren bir durumdur ve bu, duygusal ve fiziksel sağlıkları açısından önemli riskler taşır. Sosyal geri çekilme, yalnızlık, akran reddi, düşük akademik başarı ve artmış depresyon ve anksiyete gibi sonuçlara yol açabilir. Sosyal geri çekilme, çocukluk ve ergenlik boyunca nispeten kararlı bir şekilde devam eder ve inhibisyon ve sosyal ilgisizlik gibi çeşitli biçimlerde kendini gösterebilir. Çocukların büyürken sosyal geri çekilmenin artmasına veya azalmasına neden olan faktörleri anlamak özellikle psikolojik uyum ve akran ilişkileri üzerindeki etkileri göz önüne alındığında önemlidir.

"Ergen sosyal geri çekilmesi, ebeveyn psikolojik kontrolü ve ebeveyn bilgisi üzerine yedi yıl süren bir gelişimsel zincir modeli"³¹ başlıklı çalışma, iki ana ebeveyn özelliğini—psikolojik kontrol ve ebeveyn bilgisini—ve bunların ergenlikte sosyal geri çekilme ile olan etkileşimlerini incelemektedir.

³¹ Lin, Hua et al. Adolescent Social Withdrawal, Parental Psychological Control, and Parental Knowledge across Seven Years: A Developmental Cascade Model. *Journal of adolescence (London, England.)* 81.1 (2020): 124–134. Web.



Psikolojik kontrol, bir çocuğun düşüncelerini ve duygularını etkilemek amacıyla yapılan müdahaleci ebeveyn girişimlerini içerir; bu stratejiler arasında sevgi çekme ve suçluluk duygusu aşılması gibi yöntemler bulunur. Yüksek düzeyde psikolojik kontrol genellikle özellikle anksiyete ve depresyon gibi içselleştirilmiş sorunlarla ve daha kötü ergen uyumu ile ilişkilidir. Ancak, sosyal geri çekilmenin ergenlerde psikolojik kontrol ile olan ilişkisi üzerine kapsamlı bir çalışma yapılmamıştır.

Ebeveyn bilgisi ise, ebeveynlerin çocuklarının aktiviteleri ve buldukları yerler hakkındaki farkındalıklarını ifade eder. Genellikle dışsallaştırılmış sorunlarla ilişkilendirilse de, bazı çalışmalar yüksek ebeveyn bilgisinin daha düşük içselleştirilmiş semptomlarla ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Çalışma, ergenlerin açıklamaları ve ebeveyn gözetiminin sosyal geri çekilme bağlamında nasıl etkileşime girdiğini zaman içinde incelemektedir.

Gelişimsel zincir modeli kullanılarak, erken dönem sosyal geri çekilmenin ebeveynlerden psikolojik kontrolü tetikleyip tetiklemediği ve ebeveyn bilgisini değiştirip değiştirmediği araştırılmaktadır. Model, bu etkileşimlerin ergenlik döneminde devam edip etmediğini ve cinsiyetin bu dinamikler üzerindeki potansiyel etkisini değerlendirir; çünkü sosyal geri çekilme, Batı kültürlerinde erkekler için daha az kabul edilebilir olabilir ve bu durum ebeveyn tepkilerini farklılaştırabilir. Çalışma, anne ve baba davranışlarını da içermekte ve ebeveyn kontrolünün algılanan etkisini vurgulamaktadır.

Bu dinamiklerin anlaşılması, ergenlerin zaman içinde sosyal olarak daha az veya daha fazla geri çekilmiş hale gelmelerini sağlayan mekanizmalar hakkında bilgi verebilir ve psikolojik kontrolün ebeveyn müdahaleleri için potansiyel bir hedef olduğunu vurgular. Sosyal geri çekilme, ilişkiler, akademik performans, sosyal yeterlilik ve yaşam boyu uyum üzerinde önemli etkiler yaratabilir. Ancak, sosyal geri çekilmenin ve ebeveynlik davranışlarının ergenlik döneminde nasıl geliştiğine dair uzun dönemli araştırmalar sınırlıdır. Çalışma, sosyal geri çekilme ve ebeveynlik davranışlarının erken ergenlikten yetişkinliğe kadar nasıl geliştiğini incelemiştir. Bulgular, ebeveyn psikolojik kontrolü ile sosyal geri çekilme arasındaki etkileşimin zaman içinde nispeten istikrarlı kaldığını, cinsiyet açısından önemli farklılıklar olmadığını göstermektedir. Ebeveyn bilgisinin doğrudan sosyal geri çekilmeyi öngörmediği, ancak sosyal olarak geri çekilmiş ergenlerin ebeveynlerinin genellikle daha düşük bilgi seviyelerine sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, önceki ebeveyn psikolojik kontrolünün, sosyal geri çekilme üzerindeki etkisi aracılığıyla sonradan ebeveyn bilgisini olumsuz etkilediği görülmüştür. Bu sonuçlar, sosyal geri çekilmenin gelişimi ve sürekliliğini anlamaya yönelik mekanizmalar hakkında bilgi sağlar.

"Aile, Okul ve Akran Destekleyici İlişkilerin Çocuklar ve Ergenlerin Ruhsal Refahını Koruyucu Katkıları"³² başlıklı çalışma, çocukluk döneminde mental bozuklukların küresel olarak önemli etkisini vurgulamakta, bu bozuklukların akademik başarı, davranış ve sosyal entegrasyon gibi

³² Butler, N., Quigg, Z., Bates, R., Jones, L., Ashworth, E., Gowland, S., & Jones, M. (2022). The Contributing Role of Family, School, and Peer Supportive Relationships in Protecting the Mental Wellbeing of Children and Adolescents. *School Mental Health*, 14(3), 776–788. <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09502-9>



yaşamın çeşitli alanlarındaki yaygınlığı ve uzun vadeli sonuçlarına dikkat çekmektedir. Özellikle ebeveynler ve öğretmenlerle olan stabil ve destekleyici ilişkilerin çocukların ruhsal iyilik halleri ve olumsuz deneyimler ve stresörlere karşı dayanıklılıklarını artırmadaki kritik rolünü vurgular. Genel olarak, çocukluk döneminde olumlu ilişkilerin teşvik edilmesi, ruhsal sağlık sorunlarının ortaya çıkmasını ve şiddetini azaltmak için önemlidir.

Çalışma, aileden gelen destek, okuldan gelen destek ve okul akran desteğinin çocuklar ve ergenler arasında ruhsal iyilik hali üzerindeki önemli rolünü incelemekte, düşük ruhsal iyilik hali karşısında koruyucu etkilerini vurgulamaktadır. Birden fazla destekleyici ilişkinin ek faydalarını vurgularken, yaş ve cinsiyet farklılıklarına da dikkat çekmekte; yaşça büyük katılımcılar ve kadınlar arasında düşük ruhsal iyilik hali prevalansının daha yüksek olduğunu belirtmektedir.

Araştırma, çeşitli destek kaynaklarının çocuklar ve ergenler arasındaki ruhsal iyilik hali üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bulgular, destek seviyeleri ile ruhsal sağlık sonuçları arasında önemli ilişkiler olduğunu göstermiştir. Aile, okul yetişkinleri ve akranlardan yüksek destek alan katılımcılar, en düşük düşük ruhsal iyilik hali (LMWB) prevalansına sahipken, bu desteklerden yoksun olanlar ise LMWB riskinin belirgin şekilde yüksek olduğunu göstermiştir. Özellikle, akran desteği, güçlü aile veya okul desteği olmaksızın önemli bir koruyucu faktör olarak ortaya çıkmıştır. Bu bulgular, birden fazla destekleyici ilişkinin topluca koruyucu etkisini vurgulamakta ve ev ve okul ortamlarında destekleyici ortamları artıran müdahalelere ihtiyaç duyulduğunu önermektedir.

3.2.Müdahale

Bir psikolojik sorunun veya zihinsel bozukluğun teşhisi, psikologlar, psikiyatristler veya lisanslı terapistler gibi ilgili profesyonellerin uzmanlığını gerektirir. Eğer siz veya tanıdığınız birisi Hikikomori belirtileri gösteriyorsa, kendi kendinize teşhis koymaya veya tedavi etmeye çalışmak yerine bu profesyonellerle danışmak çok önemlidir. Profesyonel teşhis ve tedavi, verilen bakımın doğru ve kanıta dayalı olmasını sağlar, bu da etkili yönetim ve iyileşme için gereklidir. Rehberlik ve destek için nitelikli zihinsel sağlık uzmanlarına veya saygın zihinsel sağlık kuruluşlarına başvurun. Bu adımlar, uygun bakım ve destek sağlamak için önemlidir.

Bu bölüm, profesyonellerin teşhis edilmemiş veya Hikikomori geliştirme riski taşıyan bireyleri tanımlama ve yardım etme stratejilerine odaklanacaktır. Hikikomori'nin uyarı işaretlerini nasıl tanımlayabileceğinizi ve destek arama konusunda rehberlik sağlayacaktır. Bu bilgiler genel rehberlik amacıyla verilmiştir ve profesyonel danışmanlık ve müdahalenin yerini almamalıdır.

Uyarı İşaretleri

Başlangıçta Hikikomori, Japon toplumuna özgü bir fenomen olarak görülüyordu; ancak son yıllarda, benzer vakalar birçok başka ülkede ortaya çıkmış ve küresel medyada geniş çapta



dikkat çekmiştir. 2010 yılında Oxford Sözlüğü, "hikikomori" için yeni bir giriş ekleyerek, bu terimin Japon kültürünün ötesinde tanındığını ve önem kazandığını göstermiştir.³³

Raporlar, hikikomori'nin genellikle çeşitli psikiyatrik bozukluklarla birlikte bulunduğunu göstermektedir. Şu anda, bu psikiyatrik bozuklukların hikikomori'yi bir semptom olarak mı tetiklediği yoksa hikikomori'nin kendisinin mi eşlik eden psikiyatrik koşulların gelişimini başlattığı net olarak bilinmemektedir. Bu nedenle, her iki senaryo da olası olarak değerlendirilmektedir. Aşağıdaki bölümde, hikikomori benzeri semptomlarla ilişkili her bir psikiyatrik bozukluk içindeki komorbidite endişelerine dair kısa bir genel bakış sunulacaktır.

Komorbiditeler³⁴

Şizofreni ve Psikotik Bozukluklar: Şizofrenide, bireyler Yakuza tarafından takip edildiklerini hissetme veya elektromanyetik dalgalardan korkma gibi halüsinasyonlar veya sanrılar nedeniyle fiziksel olarak geri çekilebilirler. Sosyal geri çekilme, şizofrenide yaygın bir negatif semptom olup, halüsinasyon veya sanrı içermeyen "basit şizofreni" vakalarında non-psikotik hikikomoriden ayırt edilmesi zor olabilir. Şizofreninin hikikomori tanımına dahil edilmesi tartışmalı olup, prodromal aşamadaki psikotik vakalarda fiziksel geri çekilme üzerinde durulmuştur.

Depresyon: Depresyon ve bipolar bozukluğun depresif evresinde, motivasyon düşüşü ve anhedoni, hikikomoriye benzer geri çekilme davranışları olarak ortaya çıkabilir.

Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Anksiyete ile İlişkili Bozukluklar: Sosyal anksiyete hikikomoriyi tetikleyebilir, taijin kyofusho gibi kişilerarası etkileşim korkusu ve benzerlikler yaşanabilir. Kişilik bozuklukları arasında kaçınan kişilik bozukluğu ile komorbidite yaygındır.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Travma ile İlişkili Bozukluklar: Hikikomori hastaları, özellikle devamsızlık veya zorbalık deneyimleri yaşayanlar, PTSD benzeri semptomlar gösterebilirler, ancak zorbalık tek başına tanısal kriterleri karşılamayabilir.

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB): Sosyal uyumsuzluk ve zorbalığa yatkınlık gibi ASD'ye benzer eğilimler hikikomoriyi etkileyebilir.

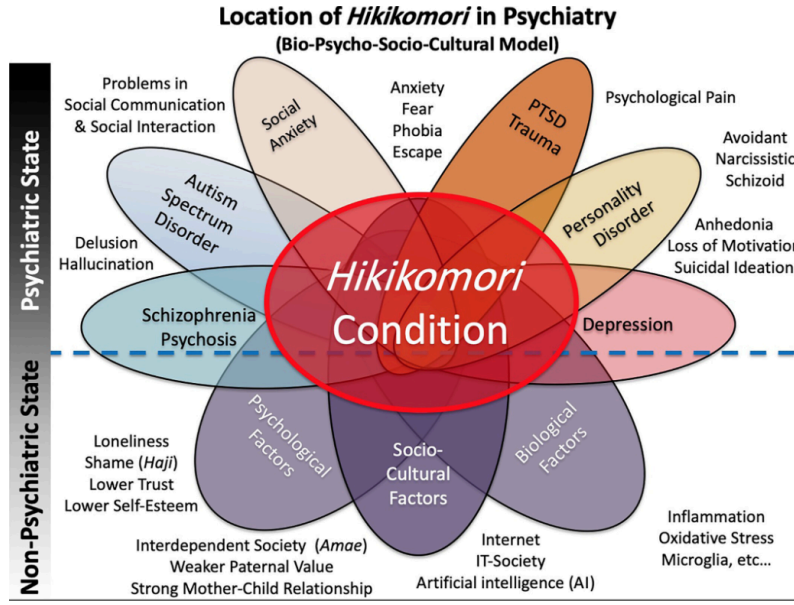
Diğer Ruhsal Hastalıklar ve Nörogelişimsel Bozukluklar: Zihinsel gelişim bozukluğu ve uyum bozukluğu ile komorbidite, özellikle "idiyopatik hikikomori" olarak tanınmıştır.

İntihar: Hikikomori, bireylerin gerçeklikten kaçma arayışı içinde intihar öncesi bir durum olarak görülebilir ve bu, alternatif bir intihar davranışı olarak öne çıkabilir. Araştırmalar, hikikomorinin intihar için bir risk faktörü olduğunu ve daha fazla araştırmayı gerektirdiğini göstermektedir.

³³ hikikomori. Oxford Reference. Retrieved 4 Jul. 2024, from <https://www.oxfordreference.com/view/10.1093/oi/authority.20110803095936483>.

³⁴ Kato, T.A., Kanba, S. and Teo, A.R. (2019), Hikikomori: Multidimensional understanding, assessment, and future international perspectives. *Psychiatry Clin. Neurosci.*, 73: 427-440. <https://doi.org/10.1111/pcn.12895>

Figür 2. Hikikomori ve Komorbiditeler



Hikikomori'nin karmaşıklığı, bunun yalnızca davranışsal geri çekilme meselesi değil, aynı zamanda temel psikolojik koşulları da içerebileceğini vurgular. Ayrıca, hikikomori yaşayan bireyler için uzun vadeli prognoz verilerinin eksik olduğunu belirtir ve bu fenomenin daha fazla araştırma ve anlaşılmasını gerektirdiğine işaret eder.³⁵

Tanılama

Bu bölümde, hikikomori ile ilişkili ciddi sosyal geri çekilmeyi değerlendirmek amacıyla tasarlanmış öz değerlendirme aracı olan 25 Maddelik Hikikomori Anketi (HQ-25)ne ve hikikomori klinik tanısına yardımcı olmak için geliştirilen Hikikomori Tanı Değerlendirmesi (HiDE)ne referans vereceğiz. HQ-25, bireylerin hikikomori ile ilişkili sosyal geri çekilme düzeylerini değerlendirmek için kullanılan bir öz değerlendirme aracıdır. HiDE ise, hikikomori'nin klinik tanısını desteklemek amacıyla geliştirilmiş, yapılandırılmış bir klinik mülakattır.³⁶

Son birkaç on yılda, uzun süreli ve şiddetli bir sosyal geri çekilme biçimi olan hikikomori, hem klinik hem de halk sağlığı alanlarında önemli bir sorun haline gelmiştir. Hikikomori genellikle, büyük sosyal etkileşimlerden veya sorumluluklardan (okul, iş ve arkadaşlıklar gibi) en az altı ay boyunca kaçınmak olarak tanımlanır. İlk olarak Japonya'da tanınan hikikomori, şimdi Kuzey Amerika ve Avrupa dahil olmak üzere küresel çapta gözlemlenmektedir. Nüfusun yaklaşık %1-2'sini etkiler, özellikle akademik zorluklar, aile sorunları veya diğer stresörlerle karşılaşan genç erkekleri hedef alır ve sıklıkla odalarında izole olarak aşırı zaman

³⁵ Suwa, M., & Hara, K. (2007). "Hikikomori" among Young Adults in Japan.

³⁶ Teo, A. (2023). Dr. Alan Teo. Retrieved from <https://www.dralanteo.com>



geçirmelerine yol açar. Yüksek düzeyde yalnızlık ve sosyal destek eksikliği yaygındır, bunun yanı sıra potansiyel depresyon veya diğer ruhsal sağlık sorunları da görülmektedir.³⁷

Hikikomori'yi Değerlendirme Araçları:

Hikikomori'yi değerlendirmek için geliştirilmiş çeşitli araçlar bulunmaktadır.

Hikikomori Davranış Kontrol Listesi: Ebeveynlerin çocuklarının davranışlarını ve özelliklerini değerlendirmelerine yardımcı olan 45 maddelik bir kontrol listesi.

NEET/Hikikomori Risk Ölçeği: İş ve sosyal geri çekilme ile ilgili tutumları değerlendiren 27 maddelik bir ölçek.

Hikikomori Anketi (HQ-25): Şiddetli sosyal geri çekilme ile ilişkilendirilen hikikomori'yi değerlendiren öz değerlendirme aracı. Geniş kapsamlı bir araştırma ile geliştirilmiş olup, hikikomori ile ilişkili psikolojik özellikleri ve davranışları yansıtan maddeler içerir. İngilizce ve Japonca olarak geliştirilen HQ-25'in puan aralığı 0 ile 100 arasındadır; yüksek puanlar daha şiddetli semptomları gösterir. Anket, Japonya'da hem genel nüfus hem de psikiyatrik ortamlardan katılımcılarla test edilmiştir. Maddeler, 0 (şiddetle katılmıyorum) ile 4 (şiddetle katılıyorum) arasında bir ölçekle puanlanır; yüksek puanlar daha şiddetli semptomları gösterir. 42 puan, risk altında olan bireyleri belirlemek için önerilen kesme puanıdır. Anket, üç ana faktörü değerlendirir: sosyal eksiklik, izolasyon ve duygusal destek eksikliği. Ölçeğin güvenilirliği ve geçerliliği titiz istatistiksel analizlerle doğrulanmıştır.

HQ-25, hikikomori'yi değerlendirmek için değerli bir araç olup, risk altındaki bireyleri belirlemeye ve müdahaleleri yönlendirmeye yardımcı olabilir. Aracın farklı popülasyonlar ve ortamlarda kullanımını araştırmak ve iyileştirmek için daha fazla araştırma gerekmektedir. HQ-25'in tam versiyonu ücretsiz olarak mevcuttur ve İngilizce'ye çevrilmiştir. İngilizce HQ-25 Kullanıcı Sözleşmesi'ne [buradan](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSffx_Yq4doM1ZJ25EW1s0PBDfZM5_qf-24au6YQP_0wY78CCQ/viewform) ulaşabilirsiniz. Diğer dil adaptasyonları ve testleri hakkında bilgi için açık erişim tıp dergilerine göz atabilirsiniz. Diğer doğrulanmış çeviriler için [buraya](<https://www.dralanteo.com/hq25>) bakabilirsiniz.

4. Kılavuzlar (Ortk: Poderio)

Bu bölümde, genel kullanım için özellikle risk altında olan bireyler ve onların sosyal çevresi için özelleştirilmiştir pratik araçlar sunmayı hedefliyoruz. Kılavuzlar gençlerle etkileşimde bulunan tüm profesyoneller, öğretmenler, ebeveynler ve yetişkinler ile hem akranlarına hem de kendilerine yardımcı olmaları için gençler için tasarlanmıştır. Bu risk faktörlerini ve olası

³⁷ Teo, A. R., Chen, J. I., Kubo, H., Katsuki, R., Sato-Kasai, M., Shimokawa, N., Hayakawa, K., Umene-Nakano, W., Aikens, J. E., Kanba, S., & Kato, T. A. (2018). Development and validation of the 25-item Hikikomori Questionnaire (HQ-25). *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 72(10), 780–788. <https://doi.org/10.1111/pcn.12691>



nedenleri erken bir aşamada tanıyarak ve ele alarak, bu durumların olasılığını azaltmak için proaktif ve önleyici tedbirlerle kolektif bir şekilde çalışabiliriz.

Araç Seti

OUTSIDE Projesi, kapsayıcılık için bir araç seti sunar ve bu bölüm, Hikikomori'den etkilenen bireylerin kapsayıcılığı için araçlar ve kaynaklar sağlar.

1.1. Kılavuz: Araç Setinin nasıl kullanılacağını detaylandıran kapsamlı bir belgedir. Bu kılavuz, araç setindeki her bileşeni etkili bir şekilde nasıl uygulayacağınızı ve faydalanacağınızı açıklar.

1.2 Modüller: İki modül programı bulunmaktadır. Dört modül, Farkındalık Programını oluştururken, dört modül de Müdahale ve Destek Programını oluşturur.

1.3 Değerlendirme Aracı: Öğitmenler ve profesyoneller için erken belirtileri tanımlamak, endişeleri değerlendirmek ve Hikikomori'den etkilenen bireyler için müdahaleleri kişiselleştirmek adına kritik bir araçtır. Bu araç, iki ayrı anket aracından oluşur: Hikikomori Potansiyel ve Endişe Değerlendirme Anketi (HPCAQ) ve İlişki, Öğrenme ve Beceri Anketi (RLS).

1.4 Çeviriler: Araç seti İtalyanca, İspanyolca ve Türkçeye çevrilmiştir. Tüm kaynaklar, projenin resmi web sitesinden ücretsiz olarak indirilebilir.

Kılavuz

Kılavuz belgesi, kapsamlı araç setini anlamak ve ele almak için yapılandırılmış bir yaklaşım sunar. Kılavuz, Hikikomori durumunu tanımlayarak başlar, özelliklerini ve nedenlerini detaylandırır. Daha sonra araç setine geçiş yapar, önce şiddet ve ihtiyaçları değerlendirmek için bir değerlendirme aracı ile başlar. Ardından, Hikikomori'den etkilenen bireyler ve öğretmenler için özel olarak hazırlanmış araç seti modüllerine detaylı bir şekilde yer verir: tanıma ve destek konularında eğitim sağlayan bir öğretmen-farkındalık programı ve pratik stratejiler sunan bir müdahale/destek programı. Son olarak, rehber uygulama talimatları sağlar, değerlendirme aracının etkili kullanımı ve müdahale stratejilerinin pratiğe entegrasyonu üzerinde durur ve kullanıcıları Hikikomori ile başa çıkma konusunda kapsamlı bir şekilde donatmayı amaçlar.

Eğitmenler ve Hikikomori Bireyleri için Modüller

Araç seti, proje ortakları tarafından geliştirilen ve iki programa bölünmüş sekiz modülden oluşmaktadır:

- **Farkındalık programı:** Eğitimcileri ve öğretmenleri erken belirtiler ve etkili destek stratejileri konusunda eğitir.



- Modül 1: Sessizlik Konuştuğunda: Kopmayı (Disengagement) Anlamak
 - Modül 2: Ekranın Ötesinde: Ekran Bağımlılığını Tanımlama
 - Modül 3: Gizli Potansiyel: Teşhis Edilmemiş Nöroçeşitliliği Tanımak
 - Modül 4: Gölgelerin Ötesinde: Ergenlikte Kaçınma ve Erteleme
- **Müdahale ve Destek Programı:** Risk altındaki bireyler, aileleri ve destek ağları için pratik araçlar sağlar.
 - Modül 1: İzolasyondan Dahil Olmaya: Kopmayı (Disengagement) Tersine Çevirmek
 - Modül 2: Unplugged: Ekran Bağımlılığının Üstesinden Gelmek
 - Modül 3: Zihinle Uçmayı Öğrenmek: Tanılanmamış Nöroçeşitliliği Desteklemek
 - Modül 4: İçimdeki Ben: Kaçınmanın Üstesinden Gelmek için Değer Odaklı Stratejiler

Araç seti Hikikomori'yi dört ana kategori aracılığıyla ele alıyor:

Kopma (Disengagement): Bağlantıyı koparma, kişinin kendisini sosyal etkileşimlerden, faaliyetlerden veya sorumluluklardan geri çekme veya ayırma sürecini ifade eder. Hikikomori bağlamında, kopuş yaşayan bireyler kendilerini toplumdan izole edebilir, genellikle evlerine çekilebilir ve uzun süre başkalarıyla etkileşimden kaçınabilirler.

Bağımlılık (Ekran Bağımlılığı): Teknoloji bağımlılığı olarak da bilinen ekran bağımlılığı, akıllı telefonlar, bilgisayarlar ve oyun konsolları gibi dijital cihazların aşırı ve kompulsif kullanımıyla ilgilidir. Bu bağımlılık, günlük faaliyetlerde önemli bir dengesizliğe yol açabilir; bireyler, genellikle gerçek hayattan, etkileşimlerden ve sorumluluklardan kopmak pahasına, ekran tabanlı faaliyetlerle aşırı miktarda zaman harcarlar.

Erteleme ve Kaçınma: Erteleme, görevlerin veya sorumlulukların alışkanlık haline gelmiş bir şekilde ertelenmesini içerir ve genellikle stres, kaygı ve bunalmışlık hissinin artmasına neden olur. Kaçınma davranışı, bireylerin rahatsızlık veren durumlardan, duygulardan veya düşüncelerden uzak durma eğilimidir. Bu davranış, kısa vadede rahatlatma sağlasa da uzun vadede sorunların daha da büyümesine yol açabilir. Hem erteleme hem de kaçınma hikikomorinin gelişmesine ve devam etmesine katkıda bulunabilir.

Teşhis Edilmemiş Nöroçeşitlilik: Nöroçeşitlilik, otizm spektrum bozukluğu (OSB), dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ve diğer nörogelişimsel farklılıklar gibi durumlar da dahil olmak üzere insanlarda mevcut olan çok çeşitli nörolojik varyasyonları kapsar. Tanınma



ve anlayış eksikliği sosyal etkileşim, iletişim ve işlevsel zorluklara, hikikomorinin başlamasına veya şiddetlenmesine katkıda bulunabilir.

Değerlendirme Aracı

Araç seti, iki ayrı anket aracından oluşan kapsamlı bir değerlendirme aracı içerir:

- **Hikikomori Potansiyel ve Endişe Değerlendirme Anketi (HPCAQ):** Sosyal bağlantıları ölçmek için Likert ölçeği bazlı bir ankettir.
- **İlişki, Öğrenme ve Beceri Anketi (RLS):** İlişkileri, öğrenmeyi ve becerileri keşfetmek için açık uçlu sorular içerir, diyalog yoluyla daha derin bir anlayış geliştirmeyi teşvik eder.

Bu araçların amacı, katılımcıların sosyal bağlantılarını ve psikolojik iyi oluşlarını iki anket aracı aracılığıyla anlamaktır. HPCAQ, genç yetişkinlerin ilişkisel yaşamlarını ölçerken, RLS, onların ilişkilerini, günlük rutinlerini ve becerilerini ayrıntılı bir şekilde inceler. Bu, eğitimciler ve öğretmenler tarafından etkili müdahalelerin oluşturulmasını kolaylaştırır.

Çeviriler

Araç Seti içindeki tüm kaynaklar İngilizceden İtalyanca, İspanyolca ve Türkçeye çevrilmiş olup, projenin resmi web sitesinden ücretsiz olarak indirilebilir durumdadır. Bu çeviriler, profesyonellerin, ailelerin ve Hikikomori bireylerinin araç setini etkili bir şekilde birden fazla dilde kullanabilmelerini sağlar, böylece erişimini ve etkisini genişletir. Web sitesi, kullanıcıların gerekli kaynakları hızlıca bulup indirmelerini kolaylaştıracak şekilde tasarlanmıştır ve herhangi bir ücret talep edilmemektedir. Çeviriler, değerlendirme araçları, eğitim modülleri ve destek programları dahil olmak üzere araç setinin tüm bölümlerini kapsar, kapsamlı erişilebilirliği sağlar. Çevirilmiş kaynaklara erişmek için, projeye ait web sitesini ziyaret edin, "Kaynaklar" veya "Kapsayıcılık Araç Seti" bölümünü bulun, tercih ettiğiniz dili seçin ve materyalleri istediğiniz formatta indirin. Daha fazla bilgi ve çevirilmiş araç setine erişmek için lütfen proje web sitesini ziyaret edin: [\[https://theoutsideproject.eu/\]](https://theoutsideproject.eu/)

4.1. Eğitimciler için Kılavuz

Bu kılavuzlar, Avrupa genelinde sosyal geri çekilme göstergelerini tanıma, katılımcıları etkileşimde bulunma ve önleyici önlemleri uygulama stratejilerini geliştirmek için eğitimcilerin yeteneklerini artırmayı hedefler. Bu bölüm, eğitimcileri ve eğitimcileri, OUTSIDE projesinde tasarlanmış kapsamlı materyaller aracılığıyla sosyal izolasyon riski altındaki genç yetişkinlerin kapsayıcılığını teşvik etmek için gerekli adımlar ve önerilerle donatmayı amaçlar.

Eğitimciler, kişisel, sosyal ve öğrenme becerileri gibi temel yeterliliklere odaklanan etkili eğitim yolları hakkında bilgi edineceklerdir. Bir ebeveyn, öğretmen, arkadaş veya psikolog



olarak hikikomori yaşayan biriyle ilgileniyorsanız, bu hassas bir görevdir çünkü bu kişi, kişilerarası ilişkiler konusunda umutsuz ve hayal kırıklığına uğramış olabilir. Redden kaçınmak için, sosyal dünyaya karşı inşa ettikleri engelleri aşmak gerekir; zorlayıcı veya ısrarcı tutumlardan kaçınılmalı, bunun yerine kendinizi alçakgönüllü, empatik ve yargılayıcı olmayan bir muhatap olarak sunmalısınız.

Devam etmeden önce Katılım Kurallarını dikkatlice okumanız önerilir. Bu kılavuz belge, projenin çerçevesi ve materyallerinin bileşenleri hakkında yapılandırılmış bir genel bakış sunmaktadır. Yönergeleri önceden öğrenerek projenin yapısını, hedeflerini ve her bir materyalin bu amaçlara nasıl katkıda bulunduğunu kapsamlı bir şekilde anlayacaksınız.

[GUIDELINES TO THE TOOLKIT FOR INCLUSION](#)

Eğitimciler için Modüller

Daha önce de belirtildiği gibi, Farkındalık Programı, eğitimcileri veya öğretmenleri Hikikomori rahatsızlığını etkili bir şekilde ele almak için gerekli içgörü ve becerilerle donatmak üzere tasarlanmış dört modülden oluşur. Eğitimciler veya öğretmenler için ayrıntılı modül açıklamaları ve stratejileri aşağıda verilmiştir:

Modül 1: Sessizlik Konuştuğunda: Kopmayı (Disengagement) Anlamak

Modül, gençler arasında gönüllü sosyal geri çekilme ile karakterize edilen Hikikomori fenomenini anlamaya odaklanır. İlk olarak, hikikomori, sosyal ve profesyonel alanlardan uzun süreli geri çekilme ile karakterize edilen bir bozukluk olarak tanımlanır. Modül, sosyal geri çekilmenin farklı yaş gruplarında çeşitli aşamalarını keşfeder ve bu durumun daha dışa dönük psikolojik durumlara kıyasla karmaşık doğasını vurgular.

Ayrıca, şizofreni, depresyon, şizoid kişilik bozukluğu ve otizm spektrum bozuklukları gibi durumlarla ayırt edici tanıya da değinir ve Hikikomori'nin tanı ve tedavisindeki zorlukları öne çıkarır. Müdahale için pratik stratejiler, açık diyalog ve evcil hayvan terapisi gibi terapötik yaklaşımlar, destek grupları ve yeniden sosyalizasyon çabalarını destekleyen hizmetlerin haritalanması gibi yöntemleri içerir.

Aşağıda, Farkındalık Programının Modül 1 belgesine erişebilirsiniz:

[OUTSIDE - When Silence Speaks: Understanding Disengagement](#)

Modül 2: Ekranın Ötesinde: Ekran Bağımlılığını Tanımlama

"Ekranın Ötesinde: Ekran Bağımlılığını Tanımlama" modülü, özellikle hikikomori bağlamında bireylerin sanal dünyalara çekilmesiyle ortaya çıkan ekran bağımlılığı sorununu ele alır. Oyun, siberseks ve siber-ilişkiler gibi ekranların kaçış mekanizması olarak kullanıldığı bağımlılık türlerini vurgular. Erken belirtiler olarak kompulsif kullanım ve anksiyete, depresyon gibi



psikolojik etkiler tanımlanır, ayrıca izolasyon ve kişilerarası ilişkilerde zorluklar gibi sosyal etkiler de ele alınır.

Sosyal baskılar, nörokimyasal dengesizlikler ve beyin değişiklikleri gibi temel faktörler, ekran bağımlılığının gelişimi ve sürdürülmesine katkıda bulunan etmenler olarak incelenir. Müdahale ve yönetimi desteklemek için IAT gibi değerlendirme araçları, farkındalık temelli terapiler ve eğitim yöntemleri gibi pratik stratejiler önerilir.

Aşağıda, Farkındalık Programının Modül 2 belgesine erişebilirsiniz:

[OUTSIDE - Beyond the Screen: Identifying Screen Addiction](#)

Modül 3: Gizli Potansiyel: Teşhis Edilmemiş Nöroçeşitliliği Tanımak

Bu modül, genellikle genç erkekleri etkileyen hikikomori fenomeninin çok yönlü nedenlerini araştırır ve bireylerin toplumlardan izole olarak geri çekilmelerine neden olan çeşitli faktörleri tanımlar: ebeveynlerden gelen psikolojik baskılar, eğitim sistemi uyumsuzlukları, şiddetli zorbalık deneyimleri, aile üyelerini hayal kırıklığına uğratma korkusu ve sosyal yargılar. Tanı zorluğuna vurgu yaparak, uzun süreli izolasyonu önlemek için erken tespitin önemini vurgular. Ayrıca nöroçeşitliliğin rolünü tartışır, teşhis edilmemiş durumların sosyal geri çekilmeyi nasıl şiddetlendirebileceğini ve hikikomori risklerini etkili bir şekilde azaltmak için eğitim ve toplumsal ortamlarda kapsayıcı yaklaşımların önemini belirtir.

Aşağıda, Farkındalık Programının Modül 3 belgesine erişebilirsiniz:

[OUTSIDE - Hidden Potential: Recognizing Undiagnosed Neurodiversity](#)

Modül 4: Gölgeleğin Ötesinde: Ergenlikte Kaçınma ve Erteleme

Modül, genç yetişkinlerde sosyal izolasyonun karmaşıklıklarını, özellikle Hikikomori fenomenini inceler. Hikikomori'yi tanımlayarak başlar, belirtilerini, tanısını ve ilişkili ruhsal sağlık durumlarını özetler. Erteleme, ana konu olarak ele alınır ve nedenleri, öngörücü faktörleri ve Hikikomori ile potansiyel bağlantısı detaylı bir şekilde incelenir, olası benzerlikler vurgulanır. Modül, ergenliğin önemini vurgular; çünkü hem Hikikomori hem de erteleme üzerinde kritik bir rol oynar.

Daha derine inerek, modül, erteleme ve Hikikomori'yi bağlayan ortak bir unsur olan kaçınma davranışını araştırır. Her iki bağlamda da kaçınmanın temel motivasyonlarını ve sonuçlarını inceler. Modül, Hikikomori ve erteleme arasındaki karmaşık ilişkiyi çözmek için daha fazla araştırma yapılması gerektiğini vurgular. Bu sürekli keşif, etkili müdahalelerin geliştirilmesi ve genç yetişkinler arasında iyilik halinin teşvik edilmesi için esastır.

Aşağıda, Farkındalık Programının Modül 4 belgesine erişebilirsiniz:

[OUTSIDE - Beyond the Shadows: Avoidance and Procrastination in Adolescence](#)



Değerlendirme Aracı

Değerlendirme aracı, öğretmenler ve eğitimcilere katılımcıların sosyal bağlantılarını ve psikolojik iyilik hallerini anlamada paha biçilmez bir yardım sunar. Bu kaynaklar, eğitimciler ve öğretmenler tarafından etkili müdahalelerin oluşturulmasını kolaylaştırır. Araç, "OUTSIDE Değerlendirme Aracı" belgesinde yer alan iki ayrı anket aracından oluşur:

Hikikomori Potansiyel ve Endişe Değerlendirme Anketi (HPCAQ): Sosyal bağlantıları Likert ölçeği kullanarak ölçer, hikikomori davranışı ile ilgili potansiyel ve endişeleri değerlendirmeyi amaçlar.

İlişki, Öğrenme ve Beceri Anketi (RLS): Açık uçlu sorular kullanarak bireylerin ilişkilerini, günlük rutinlerini ve becerilerini ayrıntılı bir şekilde inceler, bu yönler hakkında kapsamlı bir anlayış sağlar.

Aşağıda, final değerlendirme aracı belgesine erişebilirsiniz:

[Assessment Tool](#)

4.2. Ebeveynler için Kılavuz

Müdahale ve Destek Programı, Hikikomori bireylerini veya risk altında olanları, ayrıca onların ailelerini, bakıcılarını ve destek ağlarını hedef alır. Bu modüller, engelleri aşmak, başa çıkma stratejileri geliştirmek ve topluma yeniden entegrasyonu sağlamak için pratik araçlar, kaynaklar ve rehberlik sunar. Risk faktörlerini ve temel nedenleri erken bir aşamada tanıyarak ve ele alarak, bu durumların olasılığını proaktif ve önleyici tedbirlerle azaltmak için çalışabilirsiniz.

Devam etmeden önce, kılavuzu detaylı bir şekilde incelemenizi öneririz. Bu belge, projenin çerçevesinin, kaynaklarının ve unsurlarının sistematik bir özetini sunar. Rehberle önceden tanışmak, projenin organizasyonu, hedefleri ve ebeveynlerin bu hedeflere ulaşmadaki rolü hakkında kapsamlı bir anlayış sağlayacaktır.

Aşağıda, kılavuz belgesine erişebilirsiniz:

[GUIDELINES TO THE TOOLKIT FOR INCLUSION](#)

Ebeveynler ve Bireyler için Modüller

Müdahale ve Destek Programı dört modül içerir.

Modül 1: İzolasyondan Dahil Olmaya: Kopmayı (Disengagement) Tersine Çevirmek

Modül, sosyal geri çekilme riski taşıyan ergenler için koruyucu bir sistem oluşturmayı amaçlayan proaktif stratejilere odaklanır ve Hikikomori fenomenini ele alır. Ebeveynlere okuldan ayrılmayı önlemek için alternatifler ve pratik rehberlik sunar. Ayrıca, ergenlerin



duygusal ifadelerini ve sosyal katılımını teşvik eden sanatsal atölye gibi yaratıcı girişimleri teşvik eder. Program, akran eğitimi ve kişiselleştirilmiş eğitim planları oluşturma üzerine yoğunlaşır, okulların ve ailelerin erken tespitteki önemli rolünü vurgular ve özel eğitim ihtiyaçları olan bireyler, Hikikomori'den etkilenenler dahil, için sürekli destek sağlar.

Aşağıda, Müdahale ve Destek Programının Modül 1 belgesine erişebilirsiniz:

[OUTSIDE -From Isolation to Inclusion- Reengaging Disengagement](#)

Modül 2: Unplugged: Ekran Bağımlılığının Üstesinden Gelmek

Modül, ebeveynlere okuldan ayrılmayı önlemek için alternatifler ve pratik rehberlik sunarak kritik destek sağlar. Ayrıca, ergenlerin duygusal ifadelerini ve sosyal etkileşimlerini teşvik eden sanat atölyeleri gibi yaratıcı girişimleri destekler. Modül, akran eğitimi ve kişiselleştirilmiş eğitim planları oluşturma üzerine odaklanır, okulların ve ailelerin özel eğitim ihtiyaçlarını, Hikikomori vakaları da dahil, tanıma ve destekleme konusundaki önemli rollerini vurgular.

Aşağıda, Müdahale ve Destek Programının Modül 2 belgesine erişebilirsiniz:

[OUTSIDE - Unplugged: Overcoming Screen Addiction](#)

Modül 3: Zihinle Uçmayı Öğrenmek: Tanılanmamış Nöroçeşitliliği Desteklemek

Bu modül, risk altındaki gençlerde okuldan ayrılma ve hikikomori fenomenini ele almak amacıyla yansıtıcı düşünmeyi teşvik etmeye yönelik olarak tasarlanmıştır. Amaç, olumsuz düşünceleri yeniden şekillendirmelerine ve öz-farkındalık ile amaçlı hareketi teşvik etmelerine yardımcı olmaktır. Modül, sürekli, otomatik düşünce akışını açıklarken, yansıtıcı düşünmeyi, belirsizlikleri ele almak ve karar verme süreçlerini yönlendirmek için yapılandırılmış bir şekilde ilerleyen bir süreç olarak karşılaştırır. Yönlendirilmiş yansıtma egzersizleri aracılığıyla, katılımcılar seçimlerini eleştirel bir şekilde değerlendirmeyi, okul konularını daha geniş ilgi alanlarıyla ilişkilendirmeyi ve hedeflerine ulaşmak için pratik adımlar planlamayı öğrenirler. Bu yansıtıcı yaklaşım, gençlerin zorlukların üstesinden gelmelerini ve dengeli bir yol bulmalarını hedefler.

Aşağıda, Müdahale ve Destek Programının Modül 3 belgesine erişebilirsiniz:

[OUTSIDE -Learning to Fly with your Mind: Supporting Undiagnosed Neurodiversity](#)

Modül 4: İçimdeki Ben: Kaçınmanın Üstesinden Gelmek için Değer Odaklı Stratejiler

Modül, ergen davranışları ve kişisel gelişim üzerine çeşitli konuları kapsar. Japonya'daki Hikikomori kavramını, yani aşırı sosyal izolasyonu ve bunun erteleme ile potansiyel bağlantısını inceler. Modül, ergenliği biyoekolojik bir perspektiften ele alır, bağlı sistemlerin ve genç bireylerin refahının önemini vurgular. Gençlerin memnuniyetlerini ve kendi değerlerine bağlılıklarını değerlendirmelerine ve artırmalarına yardımcı olmak için "Yaşam



Çarkı" ve "Değerler Çarkı" gibi kaynakları sunar. Son olarak, kaçınma davranışlarını ele almak ve uyumlu ve sağlıklı başa çıkma stratejilerini teşvik etmek için davranışsal aktivasyon sunulur.

Aşağıda, Müdahale ve Destek Programının Modül 4 belgesine erişebilirsiniz:

[OUTSIDE - Me in Me: Values-Driven Strategies to Overcome Avoidance](#)

4.3. Akranlar için Kılavuz

"Müdahale ve Destek Programı," Hikikomori ile mücadele eden veya bu durumu geliştirme riski taşıyan bireylere yardımcı olmak için tasarlanmış özel modüller içerir. Bu modüller, katılımcıların zorlukların üstesinden gelmelerine, güçlü başa çıkma becerileri geliştirmelerine ve topluma başarılı bir şekilde yeniden entegre olmalarına yardımcı olmak için geniş bir yelpazede pratik araçlar, değerli kaynaklar ve faydalı rehberlik sunar. Ayrıca, gençler bu modülleri hem kendi hem de akranlarının desteklenmesi için kullanabilirler. İşte her modülün ana odak alanlarının ayrıntılı bir dökümü:

Modül 1: İzolasyondan Dahil Olmaya: Kopmayı (Disengagement) Tersine Çevirmek bireylerin yaratıcı faaliyetler ve aile desteği yardımıyla yeniden etkileşime geçmelerine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Akranlar da bu modülü erken müdahaleyi savunmak ve arkadaşlarına destek olmak için kullanabilirler.

Modül 2: Ekranın Ötesinde: Ekran Bağımlılığını Tanımlama izolasyonu azaltmak için ekran bağımlılığını yönetmeye yönelik stratejiler sağlar. Akranlar bu modülü arkadaşları arasında daha sağlıklı alışkanlıkları teşvik etmek için kullanabilirler.

Modül 3: Gizli Potansiyel: Teşhis Edilmemiş Nöroçeşitliliği Tanımak yapılandırılmış yansıtıcı düşünme egzersizleri sunarak bireylerin olumsuz düşünce kalıplarını ele almalarına ve yeniden şekillendirmelerine yardımcı olur. Öz farkındalık ve amaçlı eylem geliştirilir, bu sayede akademik konuları daha geniş ilgi alanlarıyla ilişkilendirmenize ve pratik hedefler belirlemenize olanak tanır. Bu, izolasyonun üstesinden gelmeye ve dengeli bir yaşam sürmeye yardımcı olabilir. Bir akran olarak, bu modülü arkadaşlarınızı veya sınıf arkadaşlarınızı eleştirel düşünmeye teşvik ederek ve hedeflerine yönelik pratik adımlar planlamalarına yardımcı olarak desteklemek için kullanabilirsiniz. Bu yansıtıcı süreçleri kolaylaştırarak, modül kişisel büyümeyi teşvik eder ve sosyal ve akademik ortamlara yeniden entegrasyonu destekler.

Modül 4: Gölgeleğin Ötesinde: Ergenlikte Kaçınma ve Erteleme kendini değerlendirme ve kaçınma davranışlarının üstesinden gelme üzerine odaklanır. Kendi değerlerinizi yansıtmanıza, hedefler belirlemenize ve kişisel gelişim ve hedef belirleme süreçlerinde akranlarınızın birbirini desteklemesini sağlamanıza olanak tanır.



OUTSIDE

M MISSION
e EMPATHY


PUHU
Projects for **U**tility and **H**umanity



PODERÍO
Training & Research

SKILL *up*
CONSULTING TRAINING



Co-funded by
the European Union

"The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein".
Project Number: 2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723