



Co-funded by
the European Union



Hikikomori ile Mücadele Stratejilerinin Etkinleştirilmesi

2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723

Değerlendirme Aracı



PODERIO
Training & Research



İçindekiler

| | |
|------------------------------------|----------|
| İçindekiler | 3 |
| 1. Araç Seti | 3 |
| 1.1 Giriş | 3 |
| 1.2. Hikikomori Farkındalığı | 4 |
| 2. Araç Setinin Keşfi | 4 |
| 2.1. Değerlendirme Aracı | 4 |
| 2.2. Eğitim Modülleri | 5 |
| 2.2.1. Farkındalık Programı | 5 |
| 2.2.2 Müdahale ve Destek Programı | 5 |
| 2.3 Modüllerin Tematik Ana Hatları | 6 |
| 3. Araç Setinin Uygulanması | 7 |

Giriş

Hikikomoriye adanmış bir ANKET fikri, yaşanmış deneyimleri gerçek deneyimlere dönüştürmek için, gerçek olaylar, kendi eylemlerimiz ve okul, aile ve kişisel arkadaşlıklar gibi farklı ortamlarda insanlarla kurulan ilişkiler üzerine düşünmenin gerekli olduğuna olan inançtan kaynaklanmaktadır. Hayat, fırsatların, kaynakların, karşılaşmaların ve hatta karakterin gitmeyeceği yerlere gitme fırsatlarının bir arenasıdır. Bir odaya kapanmış bir yaşam bile, görüldüğünün ötesinde, sürekli değişen bir platformdur."

Amaç

Bu kapsamlı değerlendirme aracı, katılımcıların sosyal bağlantılarını ve psikolojik iyilik hallerini anlamada benzersiz amaçlara hizmet eden iki farklı soru formundan oluşmaktadır. Aşağıdaki soru formu, katılımcıların yaşamlarının farklı yönlerine ilişkin değerli içgörüler sağlamak üzere iki bölüme ayrılmıştır. Bu araçların kullanımıyla, öğretmenler ve eğitimciler, gençlerin ve genç yetişkinlerin karşılaştığı zorlukları daha derinlemesine anlayabilir ve bütünsel gelişimlerini desteklemek için müdahaleleri buna göre uyarlayabilirler.

1. Hikikomori Potansiyeli ve Endişe Değerlendirme Soru Formu (HPCAQ):

HPCAQ, genç yetişkinlerin ilişkisel yaşamlarını değerlendirmek için başlangıç niteliğinde bir soru formu olarak hizmet eder. Likert ölçeği etrafında yapılandırılmış olan bu formda, katılımcılar ifadelerle ne ölçüde katıldıklarını veya katılmadıklarını belirtirler, bu da sosyal bağlantılarına dair değerli içgörüler sağlar. Bu soru formu, durumun anlık bir görüntüsünü sunar ve birkaç dakika içinde tamamlanabilir, böylece eğitimciler katılımcıların durumunu hızla değerlendirebilirler.

Talimatlar:

Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyun ve son altı aydaki deneyimlerinize dayanarak ne ölçüde katıldığınızı veya katılmadığınızı belirtin. Düşüncelerinizi ve hislerinizi en iyi yansıtan yanıtı seçin.

Bölüm 1: Sosyalleşme (Sosyalleşmeden Kaçınma)

Her ifade için, tamamen katılmıyorum (0) ile tamamen katılıyorum (4) arasında katılım düzeyinizi belirtiniz.

1. Zamanımı başkalarıyla geçirmek yerine yalnız geçirmeyi tercih ederim.
2. Sosyal durumlarda rahatsız veya endişeli hissederim.
3. Sosyal toplantılardan veya etkinliklerden kaçınırım.
4. Başkalarıyla konuşma başlatmak veya sürdürmekte zorlanırım.
5. Yüz yüze etkileşim yerine çevrimiçi iletişimi tercih ederim.
6. Sosyal aktivitelerden veya buluşmalardan sık sık uzak dururum.

Bölüm 2: İzolasyon (Aktif İzolasyon Arayışı)

Her ifade için, tamamen katılmıyorum (0) ile tamamen katılıyorum (4) arasında katılım düzeyinizi belirtiniz.

7. Odamda veya evde tek başıma önemli miktarda zaman geçiririm.
8. Arkadaşlarım veya aile üleriyle sınırlı temasım var.
9. Dışarı çıkmak yerine içeride kalmayı tercih ederim.

10. Başkalarıyla az sayıda veya hiç yakın ilişkim yok.

11. Dış dünyadan kopmuş hissedirim.

Bölüm 3: Duygusal Destek (Yakın Kişilerden Duygusal Destek Algısı)

Her ifade için, tamamen katılmıyorum (0) ile tamamen katılıyorum (4) arasında katılım düzeyinizi belirtiniz.

12. Aile üyelerim tarafından desteklendiğimi ve anlaşıldığımı hissediyorum.

13. Duygusal destek alabileceğim arkadaşlarım var.

14. Sorunlarımı başkalarıyla tartışmakta rahat hissediyorum.

15. Yakınımdaki kişilerden yeterli duygusal destek alıyorum.

16. Çevremdekiler tarafından izole edilmiş veya anlaşılmamış hissediyorum.

Bölüm 4: Gençlerin İzolasyonu Konusundaki Endişe

Toplumda gençler ve genç yetişkinler arasında artan sosyal geri çekilme ve izolasyon trendi konusundaki endişe düzeyinizi 0 (hiç endişe duymuyorum) ile 4 (son derece endişeliyim) arasında belirtiniz.

17. Toplumda genç yetişkinler arasında artan sosyal geri çekilme ve izolasyon trendi konusunda ne kadar endişelisiniz?

Sonuç:

Hikikomori Potansiyeli ve Endişe Değerlendirme Soru Formunu (HPCAQ) doldurduğunuz için teşekkür ederiz.

2. İlişki, Öğrenme ve Beceri Soru Formu (RLS):

RLS soru formu, açık uçlu sorular aracılığıyla üç farklı alana—ilişkiler, öğrenme ve beceriler—derinlemesine girer. Ayrıntılı ve net yanıtlar elde etmek için tasarlanmış bu soru formu, katılımcı ve eğitimci arasında diyalojik bir etkileşimi kolaylaştırır. RLS soru formunun tamamlanma süresi, katılımcının açık bir şekilde katılma istekliliğine ve eğitimci olan ilişkisinin derinliğine bağlı olarak değişir. Genellikle, her alan için yaklaşık bir saat ayırmak, anlamlı bir diyalog ve kapsamlı yanıtlar için elverişli bir ortam sağlar.

İLİŞKİLER ALANI:

Geriye dönün. Bağlı olduğunuz bir veya birden fazla kişiyle çatışma yaşadığınız ya da anlaşılmadığınızı hissettiğiniz bir durumu düşünün.

1. Ne oldu?
2. Olayın bağlamı neydi?
3. Olayda hangi rolü oynadınız?
4. Diğerleri ne yaptı?

Derinlemesine düşünün. Olayı tekrar yaşıyormuş gibi analiz edin.

1. Olaylar neden bu şekilde gelişti?
2. Neden böyle davrandınız?
3. Bağlam, deneyimi nasıl etkiledi?
4. Geçmiş deneyimleriniz tepkilerinizi etkiledi mi?
5. Bu deneyimler, o zamanki eylemlerinizi ve düşüncelerinizi nasıl etkiledi?

Yeni bir şey öğrenin. Yaşanan deneyimin yararını değerlendirin.

1. Bu deneyimden ne öğrendiniz?
2. Ne iyi gitti?
3. Ne "yanlış" gitti ya da düşündüğüm kadar iyi gitmedi?
4. Buna nasıl katkıda bulundunuz?

Sonraki adımları planlayın. Geleceği düşünün.

1. Benzer bir durum yaşadığınızda bir dahaki sefere neyi düşünmem gerektiğini hatırlamalıyım?
2. Eğer tekrar olursa, neyi farklı yapardım?

ÖĞRENME ALANI:

1. Günlük rutinleriniz nelerdir? Salı günleri ve pazar günleri neler yaptığınızı anlatabilir misiniz?
2. Yapmak isteyip de başarmakta zorlandığınız faaliyetler var mı?
3. Ekran başında ne kadar zaman geçiriyorsunuz? (Bilgisayar - iPhone - Tablet - PlayStation)
4. İnternette yaptığınız faaliyetler nelerdir? (Eğlence - Bilgi araştırma - Ders çalışma)
5. Hangi öğrenme yöntemiyle kendinizi en rahat hissediyorsunuz? (Sözel - Görsel - Yazılı - İşitsel - Uygulamalı)

6. Görüntüler, videolar, ikonlar, grafikler kullanmayı mı tercih edersiniz yoksa yazılı metinlerle mi daha iyi anlaşırsınız?
7. Okulunuzda neyi değiştirmek isterdiniz? (Ortamlar - Yapı - Öğretim yöntemi - Spor - Teknoloji - Ortak alanlar)
8. İdeal okulu hayal edin. İçine ne koyardınız? Anlatabilir ya da çizebilirsiniz.

BECERİLER ALANI:

1. Yapmaktan hoşlandığınız ve oldukça iyi yapabildiğiniz şeyleri düşünün. Bunlar nelerdir?
2. Şimdi de yapmaktan hoşlanmadığınız ve elde ettiğiniz sonuçlar nedeniyle fazla çaba harcadığınız şeyleri düşünün. Bunlar nelerdir?
3. Tüm bu faaliyetler arasında, yönetmesi en kolay ve en karmaşık olan faaliyeti belirtebilir misiniz?
4. Yetkinlik, belirli bir alanda tamamen yönlendirme becerisidir. Hangi alanlarda kendinizi iyi yönlendirebildiğinizi düşünüyorsunuz?
5. Belirttiğiniz alanlar arasında en çok ilgilendiğiniz alanı seçmek zorunda olsaydınız, hangisi olurdu?
6. Belirttiğiniz alanlar arasında, profesyonel bir aktivite haline gelebilecek bir alan seçmek zorunda olsaydınız, bu hangisi olurdu?
7. Son iki yılda hangi becerilerinizi güçlendirdiğinizi düşünüyorsunuz?
8. Önümüzdeki iki yılda hangi becerilerinizi güçlendirmeyi planlıyorsunuz?



**MISSION
e EMPATHY**

PUHU
Projects for Utility and Humanity



PODERÍO
Training & Research

**SKILL
CONSULTING up
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