



OUTSIDE



Co-funded by
the European Union

Activating Strategies to fight Hikikomori Condition
2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723

Müdahale ve Destek Programı

İçimdeki Ben
Kaçınmanın Üstesinden Gelmek
için
Değer Odaklı Stratejiler





Hikikomori

Japonya'da **Hikikomori** olgusu, ergenler ve genç yetişkinlerin toplumsal hayattan çekilmelerini ifade eder. Bu durum genellikle uzun süre evde kalma, sosyal etkileşimlerden kaçınma ve bazen uyku düzenlerini tersine çevirme ile karakterizedir.

Bu davranış, 1990'lardan beri Japonya'da önemli bir toplumsal sorun olarak dikkat çekmektedir.

Başlangıçta, **Hikikomori** Japon toplumuna özgü bir olgu olarak görülüyordu.

Ancak, son zamanlarda benzer durumlar birçok başka ülkede de ortaya çıkmış ve küresel medyada geniş çapta ilgi görmüştür.

2010 yılında, Oxford Sözlüğü'nde **Hikikomori** için yeni bir giriş eklenmiş ve bu terim Japon kültürünün ötesinde kabul görmüş ve önem kazanmıştır.

Erteleme

Klingsieck'in (2013) önerdiği bütünleşik **erteleme** tanımı, önemli faaliyetlerin olumsuz sonuçları öngörülmesine rağmen gönüllü olarak geciktirilmesini vurgular.

Hikikomori & Erteleme



Hikikomori ile erteleme arasındaki bağlantı spekülatiftir ve ampirik destekten yoksundur, bu nedenle olası bağlantıları araştırırken dikkatli olunmalıdır.

Bununla birlikte, hikikomori ve erteleme arasındaki olası bağlantıları araştırmak projemizin hedefleri çerçevesinde değerli içgörüler sağlayabilir.



Ortak Özellikler

- Psikolojik faktörler
- Döngüsel örüntüler
- Temel mekanizmalar

Geniş ve genel ortak özellikler

Ortak Özellikler

- Aşırı internet kullanımı
- Strese karşı başa çıkma mekanizması
- Kaçınma davranışı
- Ergenler

Olası bağlantılar



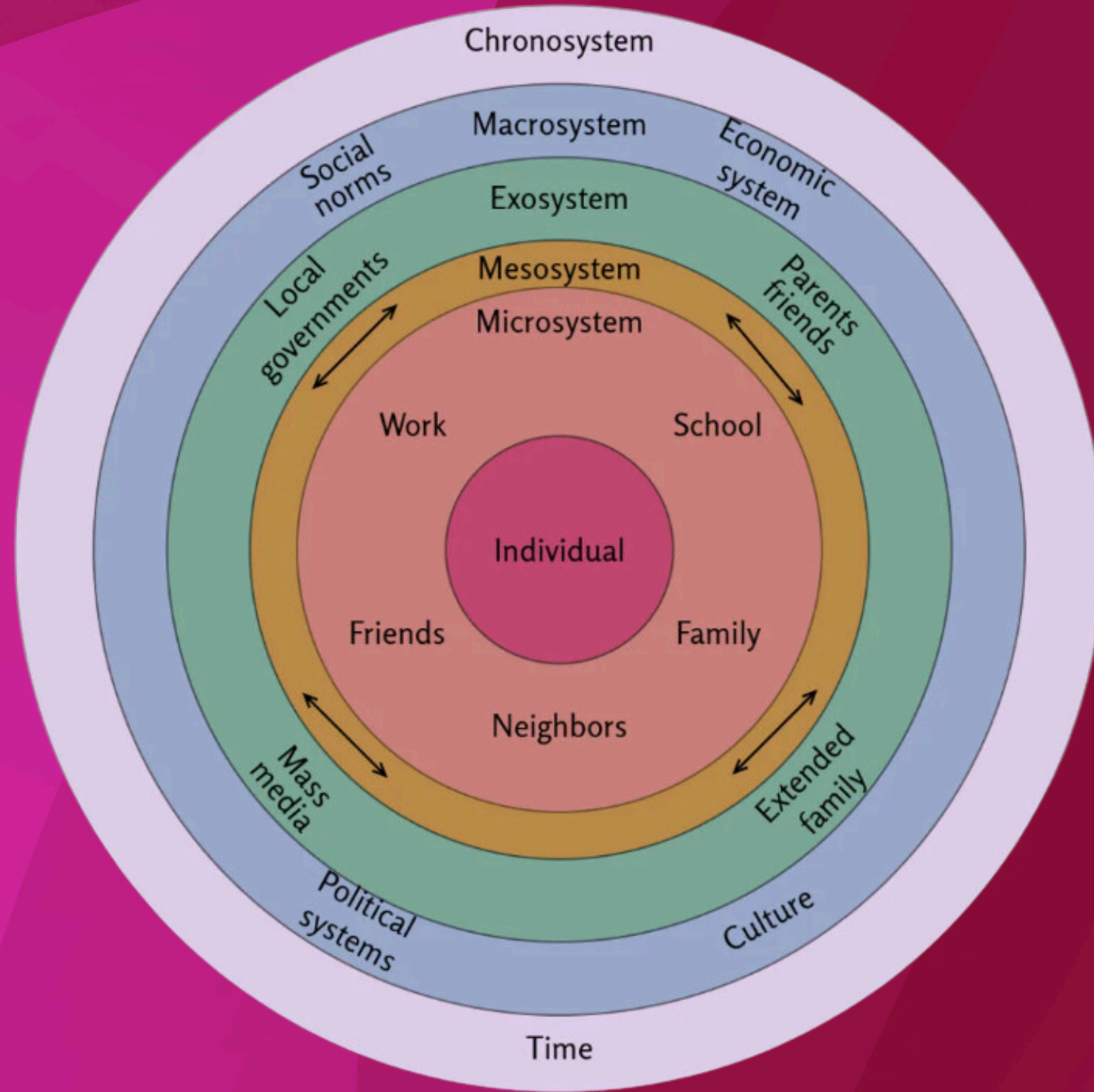
Kaçınmanın Üstesinden Gelmek için Değer Odaklı Stratejiler



Lorem Ipsum is
simply dummy

Ergenlik

- 13 ila 19 yaşları
- Psikolojik ve sosyal dönüşümü kolaylaştırma
- Bağımsız genç yetişkinliğe geçiş, toplumda belirgin kimlikler oluşturma
- Derin fiziksel ve psikolojik değişimler
- Ana temalar: Kimlik, bağımsızlık, aidiyet
- Zorluklar: Akademik hedefler, arkadaşlıklar, cinsellik, madde kullanımı
- Egosantrik eğilimler: Güvenliksizlikler ve toplumsal baskılar



Ergenlik

- Etkileşimler
- Mikrosistem
- Karşılıklı bağımlı sistemler ve gençlerin esenlik hali

Biyoeekolojik model ile ergenliği anlamak

Biyoeekolojik model, çocukların gelişiminin ebeveynler ve bakım verenlerle olan etkileşimleri tarafından şekillendirildiğini öne sürer; bu etkileşimler iş, okul ve toplum ortamları gibi faktörlerden etkilenir.

Bu ortamlar ise daha geniş sosyal, kültürel ve politika bağlamlarından etkilenir.

İlişkiler ve ortamların iç içe geçmiş katmanları birbirleriyle etkileşime girerek çocukların gelişimini şekillendirir ve dayanıklılığı teşvik eder.



Temel İhtiyaçları, Kişisel Değerleri ve Öncelikli Eğilimleri Araştırmak

Yaşam Çarkı

Bir Koçluk Aracı Uyarlaması



Yaşam Çarkı

Yaşam Çarkı, bireylerin yaşamlarının farklı alanlarını görsel olarak temsil eden bir koçluk aracıdır ve memnuniyet seviyelerini değerlendirmelerini sağlar.

Bu alanları puanlayarak, bireyler iyileştirilmesi gereken alanlar hakkında bilgi edinir ve olumlu değişiklikler yapma motivasyonu kazanır.

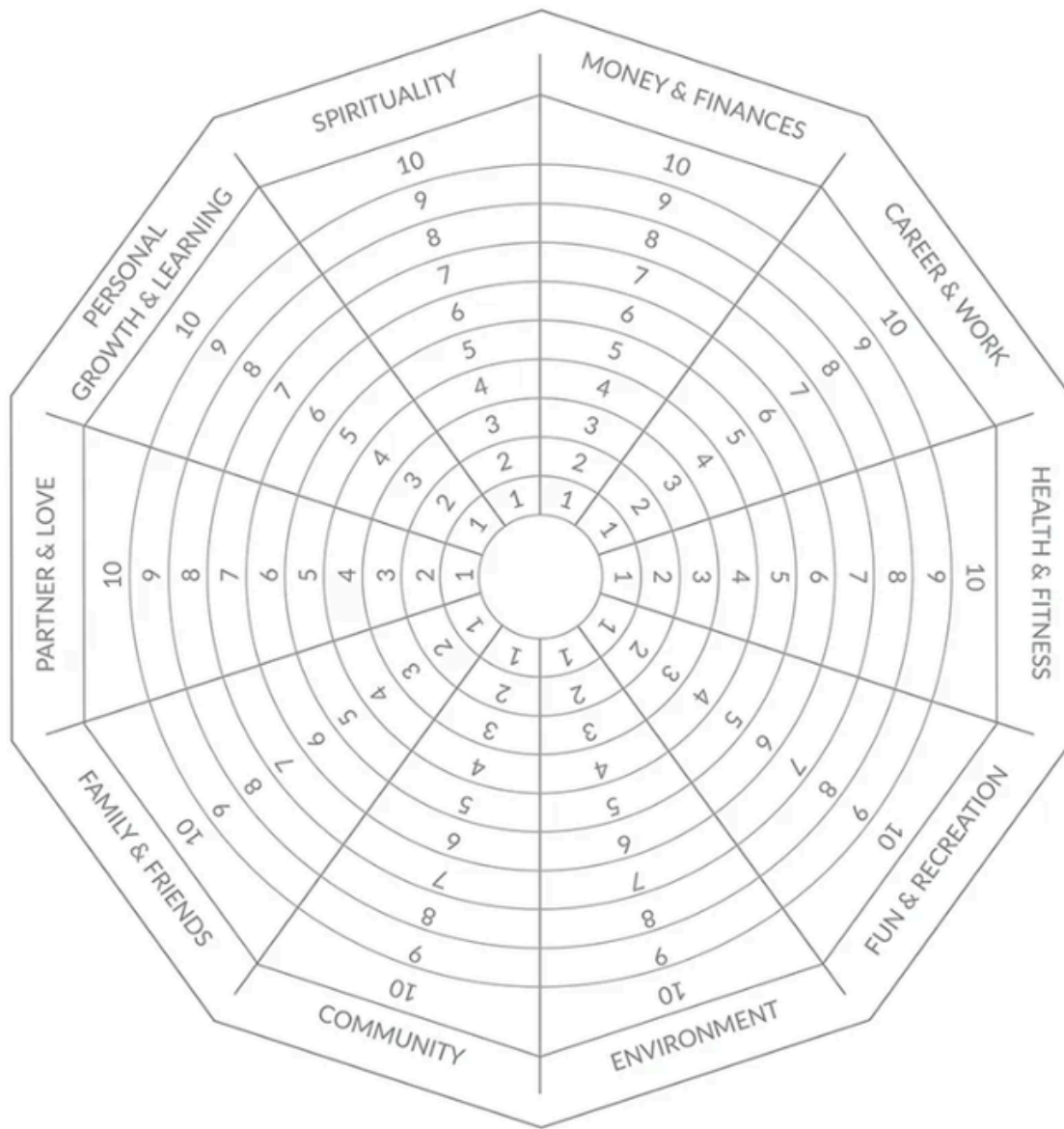
Bu öz-farkındalık, bireyleri güçlendirir ve dolu dolu bir yaşam için odak ve yön sağlar.

Uygulama

Yaşam Çarkı

Adım 1: Yaşam Çarkını Tanıtma

- Genç bireye basılı bir Yaşam Çarkı verin.
- Çarkın, yaşamlarının farklı yönlerini nasıl algıladıklarına dair bir anlık görüntü sunduğunu açıklayın.
- Tüm kategorilerin anlamını tartışın
- Kategorileri, gencin tercihleri ve yaşam koşullarına uygun şekilde gerektiği gibi değiştirin.



Uygulama

Yaşam Çakı



Adım 2: Kategorileri Puanlayın

- Genci, her kategoriye 1'den 10'a kadar puanlamasını isteyin; bu puanlar onların memnuniyet seviyelerini gösterecek.
- Bu adımın, yaşam memnuniyetlerinin genel bir görünümünü sağladığını açıklayın



Uygulama



Yaşam Çarkı

Adım 3: Çarkı Genel Olarak Gözden Geçirin

- Çarkın genel şekline bakın ve önemini tartışın.
- Yaşam memnuniyeti hakkında bir tartışma başlatın ve şu soruları sorarak yönlendirin:
 - Çarkın şekli hakkında ne hissediyorsunuz?
 - Şekli nasıl değiştirmek istersiniz?
 - Sizi ne şaşırttı?
 - 10 puan size ne ifade ediyor?
 - Hangi kategoriyi önce geliştirmek istersiniz?
 - Şu anda her alanda zamanınızı nasıl dağıtıyorsunuz?
 - Her kategoride memnuniyeti artırmak için hangi adımları atabilirsiniz?

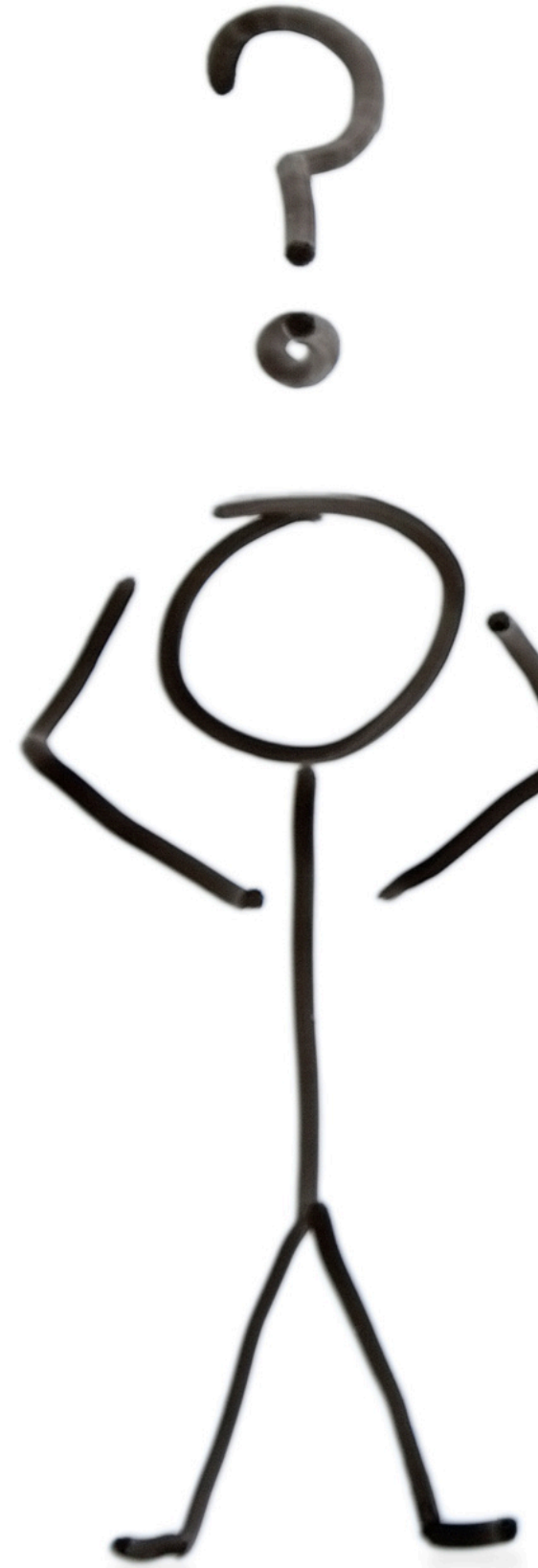


Uygulama

Yaşam Çakı

Adım 4: Her Dilimi Gözden Geçirin

- Genç bireyin belirlediği ilgi veya endişe alanlarını tartışın.
- Şu soruları inceleyerek keşfe çıkın:
 - Bu alan neden dikkat gerektiriyor?
 - Memnuniyetinizi bir puan artıracak ne yapılabilir?
 - Bu alanda ne kadar dengeli hissediyorsunuz?
 - Puanınızı etkileyebilecek eksik olan nedir?
 - Bu yaşam alanınızı nasıl geliştirebilirsiniz?



Uygulama

Yaşam Çakı

Adım 5: Eylemleri Belirleyin

- Her kategori için memnuniyeti artıracak bir aktivite veya hedef belirleyin.
- Hedeflerin SMART (Özgül, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, Gerçekçi, Zamanlı) olduğundan emin olun.
- Her eylemin genel yaşam dengesine katkıda bulunacağını vurgulayın.



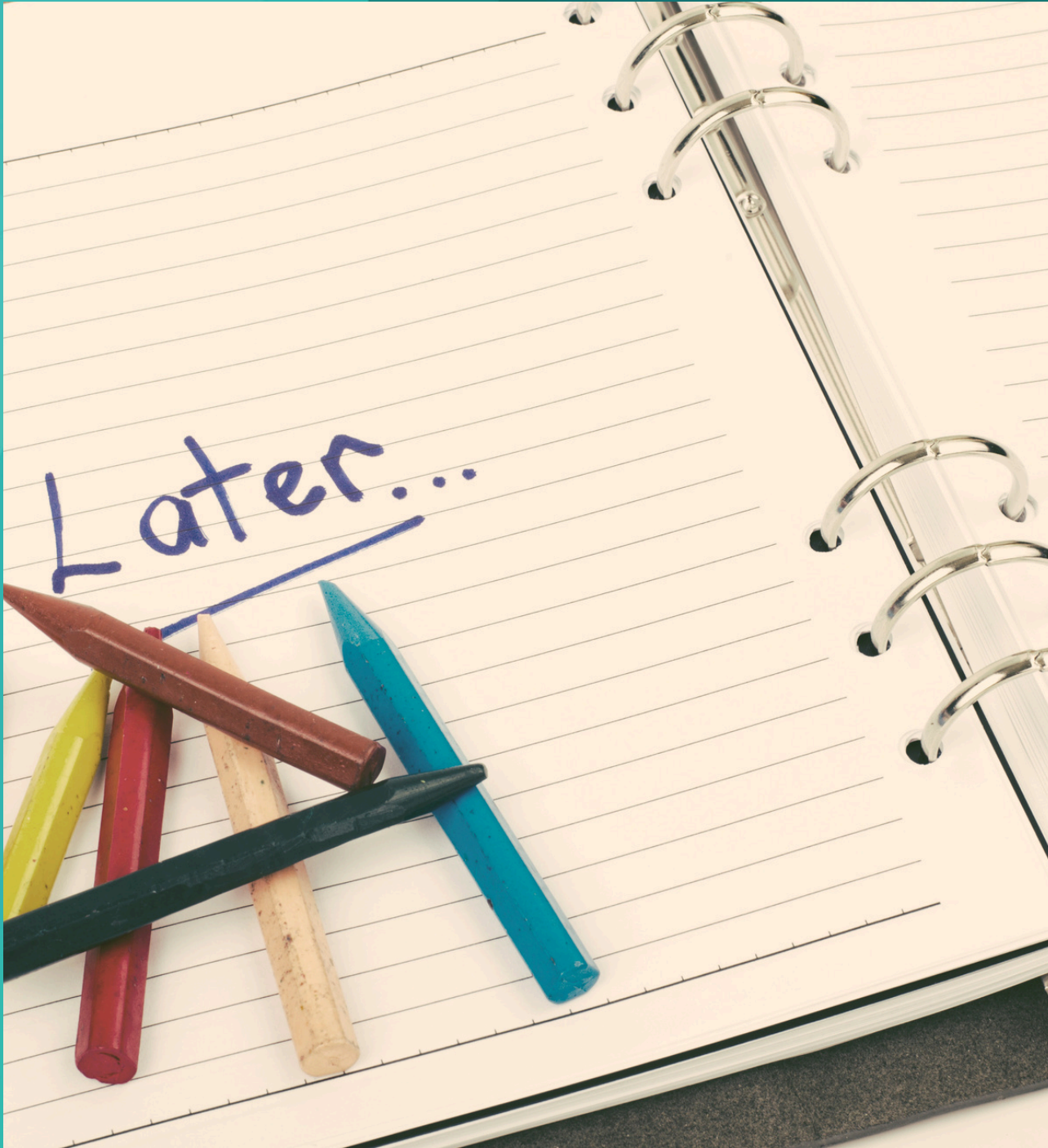
Uygulama

Yaşam Çakı



Adım 6: Gözden Geçirin ve İnceleyin

- Dönem dönem Hayat Çarkını yeniden değerlendirerek ilerlemeyi takip edin ve eksik eylemleri belirleyin.
- Sürekli kontrol toplantıları kullanarak davranışsal kalıpları anlamaya ve engelleri ele almaya çalışın.



Temel İhtiyaçları, Kişisel Değerleri ve Öncelikli Eğilimleri Araştırmak

Değerler Çarkı

Bir Koçluk Aracı Uyarlaması



Değerler Çarkı

- Temel değerlerin ve önceliklerin görsel temsilidir
- Değerler keşfi üzerine tartışmaları ve egzersizleri yönlendirir
- Öz-farkındalığı ve gerçek benlikle uyumu artırır
- Değerler, yaşam alanlarına (kariyer, ilişkiler, sağlık, vb.) göre haritalanır
- Uygunluk ve büyüme veya ayarlama gereken alanları belirler
- Yansıtıcı sorgulama ve hedef belirleme egzersizidir

Kültür & Değerler & Değişim

- Kendimizi nasıl inşa ederiz?
- Farklı değerler ve farklı uygulamalar.
- Değerlerin ve uygulamaların değişimi.
- Bu ilişki nasıl ilerler?

CONFUSION

CLARITY

Değerlerin Netleştirilmesi

- Ergenlerle çalışan uzmanlar olarak, onların değerlerini anlamalarına yardımcı olmak, anlamlı yaşam seçimleri yapmaları ve özgünlüklerini geliştirmeleri için kritik öneme sahiptir.
- Ancak, ergenler değerlerini ifade etmekte zorlanabilirler, çünkü bu değerler derin duygusal öneme sahiptir.
- Değerler listesini sunmak yerine, değerler çarkı ergenlere öz keşif ve yansıma yoluyla değerlerini bulmalarında rehberlik etmeyi içerir ve bunu destekleyici bir ortamda yapar.
- Burada odak, ergenlerin mükemmel kelimeyi bulmalarından çok, bir değerın genel fikriyle uyum sağlamalarına yardımcı olmaktadır.



Adım 1: Etkinliği Tanıtın

Hayatlarında özellikle ödüllendirici veya dokunaklı olan özel anları keşfedeceğinizi açıklayın.

Bu anların kısa ve spesifik olması gerektiğini, tek bir "zirve" deneyime odaklanmanız gerektiğini vurgulayın.

Adım 2: Danışanı Yönlendirin

Danışanı, hayatlarında özellikle anlamlı veya tatmin edici bir anı hatırlamaya teşvik edin. Bu anın koşullarını, içinde bulunan kişileri ve o anda yaşadıkları duyguları düşünmelerini isteyin.

3. Ayrıntıları Araştırın: Danışan bir anı belirledikten sonra, açık uçlu sorular sorarak daha fazla bilgi edinmeye çalışın. O anda neler olduğunu, kimlerin bulunduğunu ve bu deneyim sırasında hangi değerlerin onurlandırıldığını sorun.

4. Kabul Edin ve Doğrulayın: Tartışma boyunca danışanın yanıtlarını kabul edin ve duygularını doğrulayın. Duyduklarınızı yansıtın ve daha fazla keşfi teşvik etmek için destekleyici ifadeler kullanın.

5. Değerleri Test Edin: Danışanın yanıtlarını periyodik olarak test edin ve o anda mevcut olabilecek potansiyel değerleri önerin. Örneğin, "Bu deneyimde özgürlük değeri var mı?" gibi ifadeler kullanın. Danışanın tepkisini gözlemleyin ve geri bildirimlerine göre yaklaşımınızı ayarlayın.



6. Uygunluęu Doğrulayın: Danışan önerilen bir değere olumlu yanıt verdiğinde, tepkilerini kabul edin ve bu değerin onlarla uyumlu olup olmadığını doğrulayın. Örneğin, "Görünüşe göre özgürlükle ilgili bir değeri onurlandırıyordunuz. Bu doğru mu?" gibi ifadeler kullanın.

7. Genişlemeyi Teşvik Edin: Danışanı belirledikleri değerler üzerinde daha fazla düşünmeye teşvik edin. Her bir değerin arkasındaki anlamı ve kişisel deneyimleriyle nasıl ilişkilendiğini keşfetmek için takip soruları sorun.

8. Zirve Anları Araştırmaya Devam Edin: Danışana hayatlarından ek zirve anlarını hatırlamasını isteyerek süreci tekrarlayın. Danışanın özellikle zengin ve tatmin edici bulduğu deneyimleri aramaya devam edin ve her bir anı değerlerini ortaya çıkarmak ve netleştirmek için bir fırsat olarak kullanın.

SUMMARIZE

9. Özetleyin ve Yansıtın: Etkinlik sonunda, tartışma sırasında ortaya çıkan değerleri özetleyin ve bu değerlerin danışanın genel tatmin ve amaç duygusuna nasıl katkıda bulunduğunu yansıtın.

10. Destek Sunun ve Takip Edin: Danışan değerlerini düşündüğünde ve bunları günlük yaşamlarına nasıl entegre edebileceklerini değerlendirdiğinde destek ve teşvik sağlayın. Gelecek oturumlarda danışanla takip edin, değerlerini yeniden gözden geçirin ve eylemlerini değerleriyle uyumlu hale getirmekteki ilerlemelerini izleyin.

[illegible]

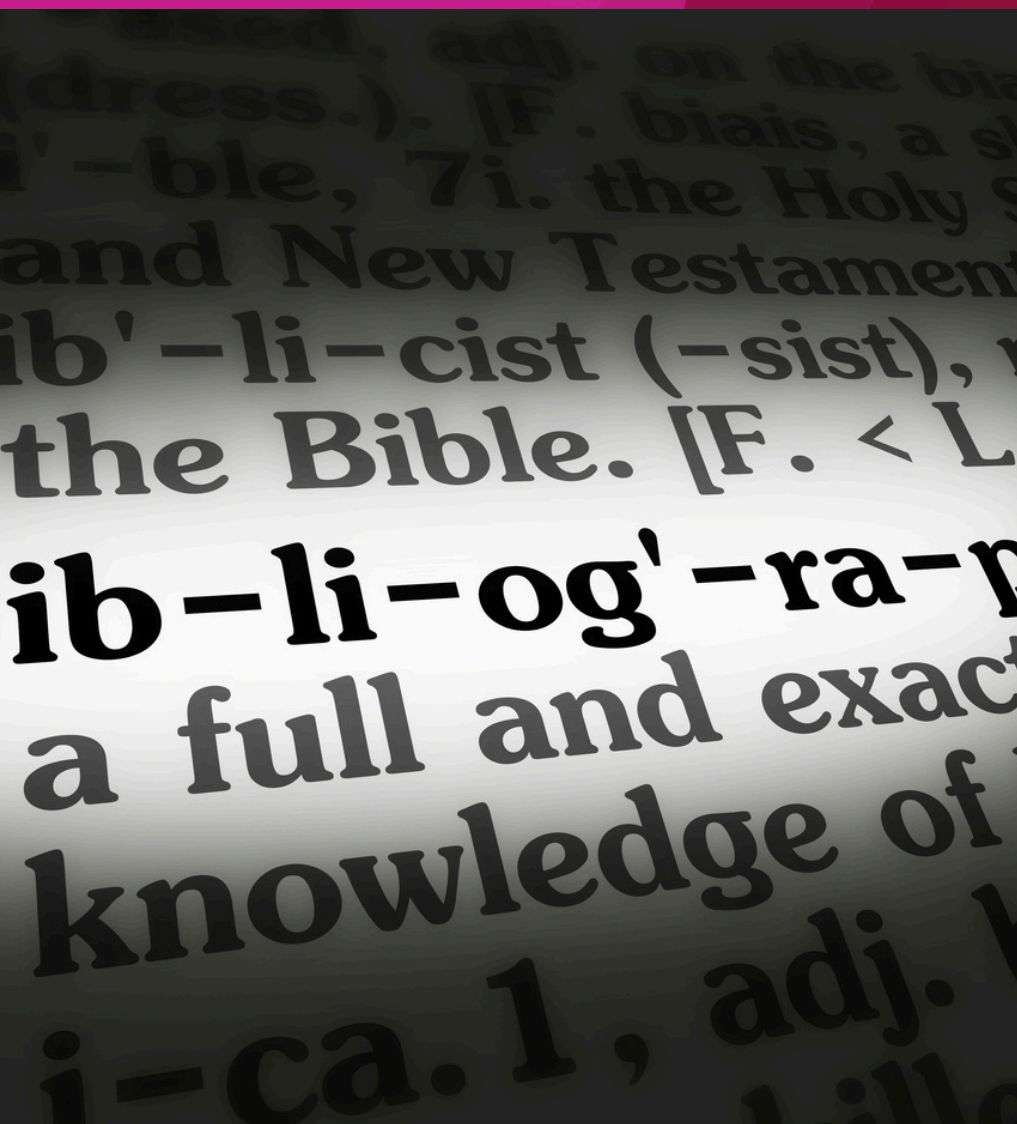
- Ergenlerle değerler üzerinde beyin fırtınası yaptıktan sonra, en yüksek on değerlerini önceliklendirmelerini isteyin.
- Daha sonra, her değeri onurlandırma derecelerini 0'dan 10'a kadar bir ölçekle puanlamalarını talep edin.
- Bu egzersiz genellikle ergenler için şaşırtıcı içgörüler ortaya çıkarır, özellikle puanlar 7'nin altına düştüğünde, dikkat edilmesi gereken alanları işaret eder.
- Bu süreci düzenli olarak tekrar edin ve ergenin öz benliğiyle bağlantısını sürdürmesine yardımcı olun.

Kaçınmayı Deęiřtirme (Davranışsal Aktivasyon)

Davranışsal aktivasyon (BA), depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) gibi çeşitli bozukluklar için etkili bir psikoterapötik yaklaşımdır. Bu yaklaşım, uyumlu etkinliklere katılmaya ve sıkıntıyı sürdüren davranışları azaltmaya odaklanır.

Son yaklaşımlar, ruh halini iyileştirmek için kaçınmayı ele almayı vurgulamaktadır. "Kaçınmayı Deęiřtirme (Davranışsal Aktivasyon)" çalışma sayfası, danışanların uyumsuz kaçınma davranışlarını tanımlamalarına ve bunları daha sağlıklı başa çıkma stratejileriyle değiştirmelerine yardımcı olur.

Kaynakça



- 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>
- Hikikomori. (2010). Oxford Reference.
<https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/oi/authority.20110803095936483>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination when good things don't come to those who wait. In European Psychologist (Vol. 18, Issue 1, pp. 24–34). <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Kimsey-House, H., Kimsey-House, K., Sandhal, P., & Whitworth, L. (2018). Co-active coaching: The proven framework for transformative conversations at work and in life (4th ed.). Nicholas Brealey.



Activating Strategies to fight Hikikomori Condition
2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723



Co-funded by
the European Union

**MISSION
e** EMPATHY

PUHU
Projects for Utility and Humanity



PODERIO
Training & Research

SKILLS
CONSULTING *up* TRAINING

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.