



Co-funded by
the European Union



Hikikomori ile Mücadele Stratejilerinin Etkinleştirilmesi

2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723

Farkındalık Programı

**Gölgelerin Ötesinde
Ergenlikte Kaçınma ve Erteleme**

İçindekiler

| | |
|--|-----------|
| İçindekiler | 2 |
| Giriş | 3 |
| OUTSIDE Projesi | 3 |
| Hikikomori | 3 |
| Kororbiditeler | 4 |
| Erteleme | 5 |
| Nedenler ve Semptomlar | 6 |
| Göstergeler | 7 |
| Hikikomori ve Erteleme | 8 |
| Teorik Bağlantılar ve Gözlemler | 8 |
| Ergenlik | 9 |
| Ergenlik ve Aile/Kültür/Toplum | 10 |
| Ergenlik ve Bronfenbrenner'in Ekolojik Teorisi | 10 |
| Ergenlik ve Ruh Sağlığı | 11 |
| Erteleme ve Kaçınma Davranışları | 11 |
| Ergenlikte Erteleme ve Kaçınma Davranışları | 12 |
| Sonuç | 12 |
| Kaynakça | 13 |

Giriş

OUTSIDE Projesi

Hikikomori

OOUSIDE projesi, 'Hikikomori' kavramı etrafında şekillenen bir girişimdir. Hikikomori sendromu yaşayan genç yetişkinler genellikle temel ihtiyaçları karşılamanın ötesinde evlerine kapanır ve aileleriyle ve topluluklarıyla yabancılaşırlar. Bu durum, bireylerin iş veya okul faaliyetlerine katılmalarını imkansız hale getirir ve genellikle 18-35 yaş aralığındaki genç yetişkinlerde görülür.

Son yıllarda, genç yetişkinlerin okuldan ayrıldıktan sonra mental durumlarını ve izolasyonlarını takip etmek giderek zorlaşmış, bu da Yetişkin Eğitimi alanında çözümler aramayı teşvik etmiştir. OUTSIDE bu karmaşık hedef grubuna kapsayıcı eğitim düzenlemeleri aracılığıyla ulaşmayı amaçlamaktadır. Projenin birincil hedef grubu, herhangi bir engel veya psikolojik sorunu olmayan veya dezavantajlı sosyo-kültürel geçmişe sahip genç yetişkinlerden oluşur. İkincil hedef grup ise 18-35 yaş aralığındaki tüm genç yetişkinleri kapsamaktadır.

Projenin hedefleri arasında, Hikikomori özellikleri gösteren veya bu risk altında olan gençlerin eğitim faaliyetlerine teşvik etmek, eğitimcilerin izolasyon belirtilerini tanıma ve bu bireyleri eğitim deneyimlerine dahil etme becerilerini geliştirmek, Hikikomori kavramına farkındalık yaratmak ve önleyici eğitim oturumları düzenlemek yer almaktadır.

Proje faaliyetleri, Hikikomori ile ilişkili izolasyon derecesini ölçmeye yardımcı olacak bir 'değerlendirme aracı' geliştirmeyi, ilk farkındalık oluşturma etkinlikleri olarak 'Hikikomori Web Seminerleri' düzenlemeyi ve Avrupa düzeyindeki mevcut en iyi uygulamalar üzerine araştırmalar yapmayı ve partner ülkelerden gelen odak çalışma gruplarına katkıda bulunmayı içerir.

Semptomlar ve Tanı

Başlangıçta hikikomori, Japon toplumuna özgü bir fenomen olarak görülmekle beraber son yıllarda benzer vakalar birçok diğer ülkede ortaya çıkmış ve küresel medyada geniş çapta dikkat çekmiştir. 2010 yılında Oxford Sözlüğü, "hikikomori" için yeni bir giriş ekleyerek kavramın Japon kültürünün ötesinde kabul edildiğini ve önem taşıdığını belirtmiştir ("Hikikomori," 2010).

Raporlar, hikikomorinin genellikle çeşitli psikiyatrik bozukluklarla birlikte bulunduğunu göstermektedir. Şu anda, bu psikiyatrik bozuklukların hikikomoriye bir semptom olarak mı yol açtığı, yoksa hikikomorinin kendisinin mi birlikte görülen psikiyatrik

durumların gelişimini tetiklediği net değildir. 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 sunulmaktadır.

Komorbiditeler

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 ilişkili 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 ilişkili Bozukluklar: Hikikomori hastaları, özellikle devamsızlık veya zorbalık deneyimleri yaşayanlar, PTSD benzeri semptomlar gösterebilirler, ancak zorbalık tek başına tanısal kriterleri karşılamayabilir.

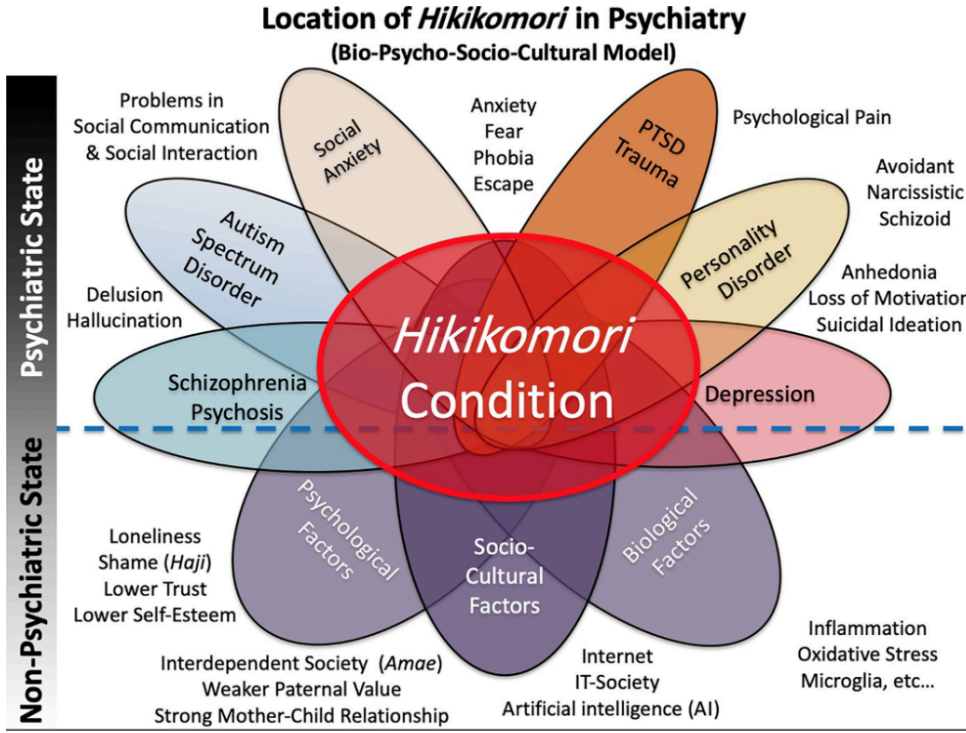
Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB): Sosyal uyumsuzluk ve zorbalığa yatkınlık gibi ASD'ye benzer eğilimler hikikomoriyi etkileyebilir.

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.

Figure 1. Hikikomori and Comorbidities¹

¹ <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/pcn.12895>



Hikikomorinin karmaşıklığı, sadece davranışsal geri çekilme meselesi olmadığını, aynı zamanda altında yatan psikolojik durumları da içerebileceğini vurgular. Ayrıca, hikikomori yaşayan bireyler için uzun vadeli prognoz verilerinin eksikliğine dikkat çekerek, bu fenomenin daha fazla araştırma ve anlaşılmasını gerektirdiğini belirtir (Suwa & Hara, 2007).

Erteleme

Bir kavramı araştırırken, sözlük tanımlarına başvurmak anlayışın ilk adımı olabilir, çünkü sözlükler ortak bir temel sağlar. Merriam-Webster, ertelemeyi, yapılması gereken işlerin kasıtlı ve alışkanlık haline gelmiş bir şekilde ertelenmesi olarak tanımlar. Kelime kökeni çalışması olan etimoloji de anlamaya katkıda bulunur. "Erteleme" kelimesi, Latince "procrastinatus" kelimesinden türetilmiştir; bu kelime "pro-" yani "ileriye" ile "crastinus" yani "yarın" kelimelerinin birleşiminden oluşur ve eylemleri geleceğe erteleme eğilimini ifade eder ("Definition of procrastinate," 2023).

Klingsieck'in (2013) önerdiği entegre tanım, olumsuz sonuçların öngörülmesine rağmen önemli aktivitelerin gönüllü olarak ertelenmesini vurgular. Günlük yaşamda erteleme yaygın bir olgudur ve genel popülasyonda prevalans oranlarının %20-25 kadar yüksek olduğu tahmin edilmektedir. Cinsiyetler ve yaş grupları arasında erteleme eğilimlerinde küçük farklar olmasına rağmen, yapılan çalışmalarda bulunan ilişkiler, küçük etki büyüklükleri ve büyük örneklem boyutları nedeniyle sınırlı bilgi değerine sahiptir. Birçok çalışma, ertelemenin öznel iyilik hali, sağlık, finansal refah ve akademik performans üzerindeki olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermiştir (Klingsieck, 2013).

Nedenler ve Semptomlar

Ertelemenin nedenleri, bu fenomenin çok yönlülüğünü ve erteleme davranışına katkıda bulunan çeşitli psikolojik, bilişsel ve duygusal faktörleri vurgular. Balkis ve Duru'ya (2007) göre, ertelemeye neden olabilecek birkaç faktör şunlardır:

Kötü Zaman Yönetimi: Görevlere etkili bir şekilde zaman ayıramama ve aktiviteleri önceliklendirmede zorluk.

Bunalmış Hissetme: Görevlerin aşırı yükleyici olduğu hissi ve sorumluluklardan kaçınma.

Motivasyon Eksikliği: Görevleri başlatma veya tamamlama konusunda içsel veya dışsal bir dürtünün olmaması.

Organizasyon Becerilerinin Eksikliği: Görevleri yapılandırma veya kaynakları etkin bir şekilde yönetme konusunda yetersizlik.

Konsantrasyon Sorunları: Görevler üzerinde odaklanma veya dikkatini sürdürememe.

Başarısızlığa İlişkin Korku ve Anksiyete: Görev tamamlama sonuçları veya olası sonuçlar hakkında endişe veya kaygı.

Kapasiteler Hakkında Negatif İnançlar: Kişinin görevleri başarma yeteneği hakkında karamsar görüşler taşıma.

Kişisel Sorunlar: Duygusal iyilik hali veya zihinsel sağlığı etkileyen dışsal veya içsel problemler.

Gerçekçi Olmayan Beklentiler: Aşırı iddialı veya ulaşılamaz hedefler koyma, bu da ertelemeye bir başa çıkma mekanizması olarak yol açar.

Mükemmeliyetçilik: Ulaşılamaz mükemmeliyet standartları için çaba gösterme, algılanan başarısızlıktan kaçınmak için görevleri erteleme.

Bilişsel Tarzlar

Kendini Küçümseme: Negatif ve küçültücü öz konuşma.

Düşük Frustrasyon Toleransı: Görev tamamlama ile ilişkili hayal kırıklığı veya rahatsızlığı tolere etmede zorluk.

Düşmanlık: Kendi kendine veya başkalarına karşı düşmanca tutumlar, kaçınma davranışlarına katkıda bulunur.

Bilişsel Değişkenler:

İrrasyonel İnançlar: Kişinin kendisi, görevler veya dünya hakkında çarpıtılmış veya irrasyonel inançlar taşıması.

Dışsal Atıf Tarzları: Başarısızlık veya aksilikleri içsel yetenekler veya çabalar yerine dışsal faktörlere atfetme.

Zaman İnançları: Zaman hakkındaki inançların görev başlatma veya tamamlama sürecini engelleyebilmesi.

Anksiyete ve Düşük Öz-Yeterlilik: Yüksek anksiyete seviyeleri ve düşük öz-yeterlilik, günlük akademik olmayan aktivitelerde artan ertelemeyi öngörür.

Göstergeler

Erteleme, kesin bir şekilde ele alınması zor olan karmaşık bir kavramdır. Çeşitli psikolojik bozuklukların bir semptomu olabileceği gibi, travmalara yanıt olarak ya da stresle başa çıkma mekanizması olarak da ortaya çıkabilir. Bu kavramın etiyojisi net bir şekilde tanımlanmamış olsa da, bazı tahmin edicilerden söz edilebilir. Steel ve Ferrari'nin (2013) yaptığı araştırmalara göre, erteleme tahmin edicileri şunlardır:

Cinsiyet: Erkekler, daha yüksek dürtüsellik ve daha düşük öz-denetim seviyeleri nedeniyle kadınlara kıyasla daha fazla ertelemeye eğilimlidirler.

Yaş: Erteleme prevalansı, lisans eğitimi sırasında belirgin şekilde artar ve yirmili yaşların ortalarında zirveye ulaşır; olgunlukla birlikte sorumluluk duygusu artar ve erteleme azalır (Schubert & Stewart, 2000; Steel & Ferrari, 2013).

Milliyet: Ertelemeyi alışkanlık haline getirenler genellikle daha düşük eğitim seviyelerine sahip, genç, bekar erkeklerdir ve bu kişiler, daha düşük öz disiplin seviyelerine sahip ülkelerde yaşamaktadır.

Kişilik Tipi

Nörobiyolojik İlişkiler: Erteleme, limbik sistem ve prefrontal korteks arasındaki etkileşimden etkilenir ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ile bazı özellikleri paylaşır.

Davranışsal Problemler: Erkek çocuklar arasında daha yüksek davranışsal problemler prevalansı, kızlara kıyasla üniversitedeki başarı oranlarını düşürebilir.

Yürütücü Fonksiyon: Prefrontal korteks tarafından kontrol edilen kötü yürütücü fonksiyon kapasiteleri, erteleme tahmin edicilerinden gelmede zorluklara katkıda bulunur.

Hikikomori ve Erteleme

Teorik Bağlantılar ve Gözlemler

Yapılan ikincil arama, hikikomori ile erteleme arasında doğrudan bir bağlantıyı ortaya koymamıştır. Bu nedenle, bu bağlantının teorik ilişkiler temelinde bir varsayım olduğunu kabul etmek önemlidir ve bu iddianın spekülatif doğasını tanımak gereklidir. Bu bağlantıyı dikkatle ele almalı ve ampirik destekten yoksun olduğunu anlamalıyız. Yine de, hikikomori ve erteleme arasındaki potansiyel bağlantıları araştırmak, projemizin hedefleri çerçevesinde değerli içgörüler sağlayabilir.

Erteleme ve hikikomorinin psikolojik faktörler, döngüsel örüntüler ve altında yatan mekanizmalar açısından benzerlikler taşıdığını kabul etmekle birlikte, daha odaklanmış bir araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Her iki fenomen de depresyon, anksiyete, düşük özsaygı ve yetersizlik duyguları gibi benzer psikolojik faktörlerden etkilenebilirken, stres ve izolasyon tarafından sürdürülen döngüsel örüntüler sergileyebilir. Ayrıca, duygusal düzenleme zorlukları, dürtüsellik veya yürütücü işlev bozuklukları gibi altında yatan mekanizmaları da paylaşabilirler.

Erteleme ve hikikomoriyi yakından incelediğimizde, kategorilendirmede benzerlikler gözlemliyoruz. Bu kavramları tartışırken psikolojik hastalıklar veya sendromlar hakkında varsayımlarda bulunmadan önce bütüncül bir bakış açısı benimsenmelidir. Bu iki kavramın ortak bir yönü, stresle başa çıkma stratejileri olarak kullanılabilecek olmalarıdır. Akademisyenler, hikikomori'nin bir stres yanıtı olarak yorumlanabileceğini ve dar bir bağlamda zihinsel hastalıkların varlığı veya yokluğundan bağımsız olarak "hikikomori durumu" olarak tezahür edebileceğini öne sürüyorlar (Kato, Kanba, ve Teo, 2019). Benzer şekilde, erteleme de belirli bir görev veya ödevle ilişkilendirilen negatif duyguları ertelemek için bir başa çıkma mekanizması olarak işlev görebilir (Iprato, 2024).

Erteleme ve hikikomori her ikisi de aşırı internet kullanımı ile ilişkilendirilebilir. Ertelemeciler interneti/çevrimiçi etkinlikleri erteleme aracı olarak kullanırlar ve genellikle sosyal medya gezintisi veya video izleme gibi kısa süreli ruh hali iyileştirme etkinliklerine fazla zaman harcarlar (Reinecke et al., 2018). Benzer şekilde, hikikomori yaşayan bireyler de dış dünyadan kaçış olarak interneti kullanarak önemli miktarda zaman geçirebilirler. İnternet bağımlılığına özel bir eğitim modülü bulunduğundan, bu modül iki fenomen arasındaki belirli ortak noktalara odaklanacaktır.

Her iki fenomen arasında çekilme davranışları açısından kurulabilecek teorik bağlantılardan biri, her iki durumun da farklı bağlamlarda kaçınma davranışları sergilemesidir. Erteleme, görev veya sorumluluklardan kaçınmayı içerirken (Eerde,

2021), hikikomori sosyal etkileşimlerden geri çekilmeyi ifade eder. Bu ortak kaçınma eğilimi, her iki fenomenin gelişimine ve devamına katkıda bulunan psikolojik savunmasızlıkları işaret eder. Kaçınma davranışının karmaşık dinamiklerini anlamak, hem erteleme hem de hikikomori ile ilişkilendirilen faktörlerin etkileşimini ele almak için değerli içgörüler sağlayabilir. Kaçınma davranışındaki ortak noktaları araştırarak, araştırmacılar bu görünüşte farklı fenomenler arasındaki daha derin bağlantıları ortaya çıkarabilir ve müdahale ve destek için daha ayrıntılı yaklaşımlar geliştirebilirler.

Kapsamımızı kaçınma davranışına daraltarak, bu davranışların tezahürlerini, altında yatan mekanizmaları ve çeşitli bağlamlardaki etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemeyi amaçlıyoruz. Bu odaklanmış inceleme, kaçınma davranışını erteleme ve hikikomori ile olan özel ilişkilerden bağımsız olarak kapsamlı bir şekilde anlamamıza olanak tanıyacaktır. Bu yaklaşım sayesinde, gelecekteki araştırma çabaları için temel bir yapı geliştirebilirken, psikolojik fenomenler hakkında daha geniş tartışmalara katkıda bulunacak içgörüler elde edebiliriz.

Ergenlik

İki fenomen arasında kurulabilecek bir diğer teorik bağlantı, her ikisinin de ergen popülasyonlarında ortaya çıkmasıdır (Erteleme: Danne et al., 2023; Hikikomori: Kato, Kanba & Teo, 2019). Hem hikikomori hem de erteleme, bu kritik gelişim aşamasında bireylerde kendini gösterir. Bu nedenle, bu modül, ergenlik döneminde kaçınma davranışlarına odaklanan bir yaklaşım benimseyecek ve bu hassas popülasyonda erken tanı ve müdahale stratejilerini aydınlatmayı amaçlayacaktır.

Ergenlik dönemini incelemeden önce, bu dönemin fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerle karakterize edilen kritik bir gelişim aşaması olduğunu kısaca değinmek önemlidir. Ergenlik, genellikle 13 yaşından 19 yaşına kadar olan dönemi kapsar ve genellikle erken ergenlik yıllarında başlar; çocukluktan yetişkinliğe geçişi kapsayan hareketli ve dönüşümsel bir süreçtir. Bu geçiş aşaması, derin fiziksel ve psikolojik değişimlerle karakterizedir ve ergenlerin kimlik, bağımsızlık ve aidiyet soruları ile boğuşmasına neden olur.

Akademik uğraşlar, arkadaşlıklar, cinsellik ve madde kullanımı gibi konularda yön bulmaya çalışan gençler, kendilerini şekillendiren birçok seçimle karşı karşıya kalır. Egosantrik eğilimler yaygındır, çünkü ergenler içsel olarak kendilerine odaklanırken güvensizlikler ve toplumsal baskılar arasında savrulurlar. Fiziksel gelişim ve sosyal kabul konusundaki kaygılar büyüktür ve ciddi ruhsal sağlık koşullarının ortaya çıkışıyla birlikte artar. Ergenlik, erken, orta ve geç aşamalara ayrılır ve her aşama, ebeveynler ve bakıcılar tarafından özel destek gerektiren benzersiz zorluklar sunar. Sonuç olarak, ergenliğin amacı, bireylerin bağımsız genç yetişkinler olarak geçişlerini

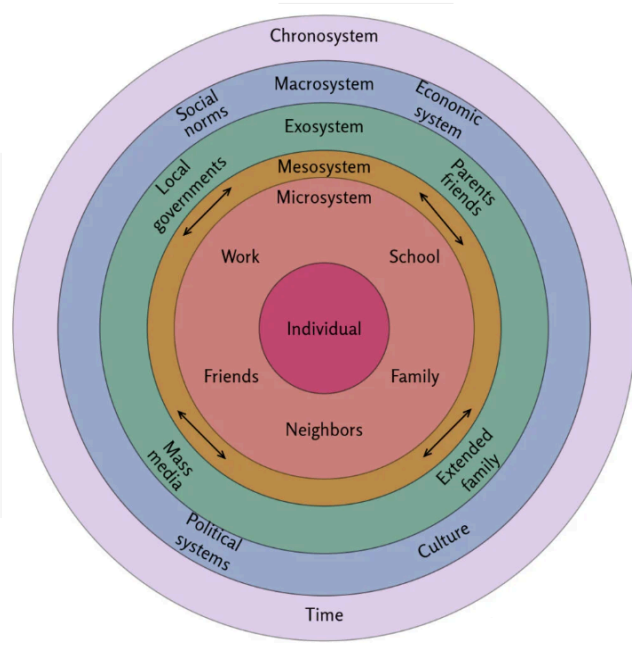
desteklemek ve toplumdaki kendi özgün kimlik ve rollerini oluşturmak için gerekli psikolojik ve sosyal dönüşümü sağlamaktır ("Adolescence," n.d.).

Ergenlik ve Aile/Kültür/Toplum

Ergenlik ve Bronfenbrenner'in Ekolojik Teorisi

Bronfenbrenner'in biyoeekolojik modeli, çağdaş araştırmalarda ergen gelişimini anlamak için en kapsamlı ve değerli çerçevelerden biri olarak öne çıkmaktadır. Bu model, aile, okul ve akran etkileri gibi yakın faktörlerin yanı sıra kültür ve kamu politikası gibi daha uzak faktörleri de incelemektedir. Özellikle, gelişim çalışmalarında çoklu çevrelerin (mezosistemlerin) etkileşimli ve sinerjik etkilerini göz önünde bulundurmanın avantajlarına vurgu yapar ve ekolojik modellerin mevcut uygulamalarını eleştirir (Garbarino, Governale, 2020).

Figure 2. *Bronfenbrenner's ecological model*²



Bu temel ergenlik unsurlarını anlamak, kaçınma davranışlarının nasıl ortaya çıktığını ve ergenlerin yaşamlarını nasıl etkilediğini kavrayabilmek için gereklidir. Bu davranışlar, stresi yönetmek, kaygı uyandıran durumlardan kaçınmak veya bunaltıcı duygulardan rahatlama arayışı gibi çeşitli işlevler görebilir. Ergenlik ile kaçınma davranışı arasındaki etkileşimi araştırarak, bu davranışları yönlendiren temel motivasyonlar ve mekanizmalar hakkında içgörüler elde edebiliriz ve ergenlerin bu zorlu gelişim aşamasında gezinmelerine destek olacak stratejiler geliştirebiliriz.

² <https://www.simplypsychology.org/bronfenbrenner.html>

Ergenlik ve Ruh Sağlığı

Ergenlik döneminde, yetişkinlerin karşılaştığı birçok ruhsal sağlık durumu ortaya çıkabilir ve her beş gençten biri tanı konabilir bir bozukluk yaşar. Ancak, gençler aynı zamanda normal gelişimin bir parçası olarak geçici kaygı, depresyon veya sıkıntı duyguları ile de mücadele edebilirler. Tipik zorluklar ile klinik sorunları ayırt etmek zor olabilir, ancak şüphe durumunda okul danışmanlarından veya ruh sağlığı profesyonellerinden rehberlik almak çok önemlidir. Ebeveynler, erken uyarı işaretlerini tanıyarak, açık iletişimi teşvik ederek ve zamanında müdahalede bulunarak önemli bir rol oynayabilirler. Bu, ruh sağlığı endişelerinin büyümesini önlemeye ve etkili yönetim veya tedaviye olanak sağlamaya yardımcı olabilir ("Adolescence," n.d.).

Erteleme ve Kaçınma Davranışları

Erteleme, görevler veya sorumluluklardan kaçınma ile karakterize edilirken; hikikomori, aşırı sosyal çekilme ile tanımlanır ve her ikisi de derin etkileri olan kaçınma davranışlarını örnekler. Erteleme ve hikikomori bağlamında kaçınma davranışına odaklanarak, bu fenomenlere katkıda bulunan karmaşık dinamikleri çözebiliriz. Bu bağlamlarda kaçınmanın temel mekanizmalarını anlamak, bireylerin karşılaştığı psikolojik engeller, günlük işleyiş ve iyilik halleri üzerindeki etkiler ve bu zorlukları ele almak için etkili müdahale ve destek stratejilerini geliştirme yolları hakkında değerli içgörüler sağlayabilir.

Ertelemenin motivasyonları, sadece hoş olmayan görevlerden kaçınmanın ötesindedir. Bazı erteleme durumları ihmalkarlık eksikliğinden kaynaklanabilirken, kronik erteleme genellikle daha karmaşık duygusal ve psikolojik faktörlerle ilişkilidir. Araştırmalar, ertelemenin izlenim yönetimi ve kendini koruma mekanizması olarak hizmet edebileceğini öne sürmektedir. Görevleri erteleyerek, bireyler performanslarının kaçınılmaz yargısını geciktirir ve bu sayede öz-değerlerini olası eleştirilerden korur. Çalışmalar, erteleme ile özsaygı arasında bağlantılar göstermiştir; düşük özsaygıya sahip bireyler, kendine şüphe veya değerlendirme korkusu nedeniyle erteleme eğilimindedir. Erteleme aynı zamanda kendini engelleme biçimi olarak işlev görebilir, bireylerin başarısızlıkları dışsal faktörlere atfetmelerini ve öz-imaajlarını korumalarını sağlar. Etkileyici bir şekilde, erteleme desenleri değerlendirme bağlamına göre değişiklik gösterir ve kaçınma ile kendini koruma arasındaki incelikli etkileşimi işaret eder. Temelde, erteleme genellikle negatif değerlendirme tehdidine karşı bir savunma yanıtı olarak ortaya çıkar; bu, basit görev kaçınmasının ötesinde karmaşık doğasını vurgular (Tangney et al., 2000).

Ergenlikte Erteleme ve Kaçınma Davranışları

Niyet-eylem boşluğu kavramı, ertelemecilerin öz-düzenleme becerileri, öz-denetim, duygu düzenleme, motivasyon düzenleme, zaman yönetimi ve öğrenme stratejileri gibi konularda zorluk yaşadıklarını öne sürer. Bu nedenle, erteleme genellikle bir öz-düzenleme başarısızlığı olarak ele alınır ve bu tür müdahaleler genellikle bireylerin başlangıçtaki niyetlerini sürdürmelerine destek olmaya odaklanır. Ancak, Grund ve Fries alternatif bir bakış açısı sunarak ertelemenin, bireylerin kişisel değerleri ve temel ihtiyaçlarıyla uyumlu olmayan hedefler peşinde koşarken ortaya çıktığını önerir. Bu bakış açısına göre, erteleme illa ki irrasyonel değildir; aksine, dışsal olarak dayatılan hedeflerle kişisel değerler arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanabilir (Grund & Fries, 2018).

Akademik erteleme, ergenler ve genç yetişkinler arasında eğitim ortamlarında sık karşılaşılan bir sorundur. Bu durum, akademik görevlerin ertelenmesini içerir ve bu tür gecikmelerin olumsuz sonuçlarını bilmesine rağmen bireyler tarafından gerçekleştirilir. Milgram ve Marshevsky (1995), akademik ertelemenin üniversite öğrencileri arasında önemli bir sorun olduğunu ve bu sorunun diğer erteleme türlerinden daha fazla dikkat çektiğini belirtmiştir.

Bu tür erteleme, hem görevlerin ertelenmesini hem de bu gecikmeler nedeniyle kişisel sıkıntı yaşanmasını içerir. Ayrıca, anketler, ergenler de dahil olmak üzere birçok bireyin ertelemenin eğitim çabalarına büyük bir engel teşkil ettiğini fark ettiğini göstermektedir (Steel & Ferrari, 2013). Araştırmalar, akademik ertelemenin öğrenci nüfusunun büyük bir kısmını etkilediğini ve bu oranın yükseköğrenim gören öğrenciler arasında %10 ila %70 arasında değiştiğini önermektedir (Schubert & Stewart, 2000; Steel & Ferrari, 2013).

Örneğin, Balkis ve Duru (2007), Amerikan üniversite öğrencileri arasında yüksek bir akademik erteleme prevalansı bildirmiştir; öğrencilerin %95'i akademik görevleri ertelediklerini kabul etmiştir. Bu çalışmalar, akademik ertelemenin ergenler üzerinde geniş bir etkiye sahip olduğunu ve bu zorluğun ele alınması için daha fazla anlayış ve müdahale stratejilerinin geliştirilmesi gerektiğini vurgular.

Sonuç

Sonuç olarak, hikikomori ve erteleme arasında belirgin benzerlikler bulunsa da, aralarındaki ilişkiye dikkatle yaklaşmak önemlidir, çünkü açık bir korelasyonu gösteren çalışmaların sayısı sınırlıdır. Her iki fenomen de stresle başa çıkma mekanizmaları ve kaçınma davranışlarını içerse de, aralarındaki bağlantının derecesi daha fazla ampirik araştırma gerektirmektedir. Bu nedenle, hikikomori ve erteleme arasındaki olası ortaklıkları keşfederken eleştirel düşünme ve metodolojik titizlik göstermek zorunludur. Gelecek araştırma çabaları, bu iki kavram arasındaki

incelikli dinamikleri aydınlatmayı ve mental sağlık ile iyilik halleri üzerindeki etkilerini anlamayı hedeflemelidir.

Kaynakça

- *Adolescence*. (n.d.). Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/basics/adolescence#what-is-adolescence>
- *Adolescence*. (n.d.). Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/basics/adolescence#mental-health-in-adolescence>
- Balkis, M., & Duru, E. (2007). The Evaluation of the Major Characteristics and Aspects of the Procrastination in the Framework of Psychological Counseling and Guidance. *Educational Sciences: Theory and Practice*.
- *Definition of procrastinate*. (2023, September 23). Merriam-Webster: America's Most Trusted Dictionary. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/procrastinate>
- Eerde, W. (2021, August 4). *How to stop procrastinating*. Psyche. <https://psyche.co/guides/how-to-stop-procrastinating-by-confronting-your-avoidance>
- 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>
- Grund, A., & Fries, S. (2018). Understanding procrastination: A motivational approach. *Personality and Individual Differences*, 121, 120–130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.09.035>
- *Hikikomori*. (2010). Oxford Reference. <https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/oi/authority.20110803095936483>
- Iprato. (2024, February 29). *A guide to regaining control: How to overcome chronic procrastination*. Hunimed. <https://www.hunimed.eu/news/a-guide-to-regaining-control-how-to-overcome-chronic-procrastination/>
- Kato, T. A., Kanba, S., & Teo, A. R. (2019). *Hikikomori* : Multidimensional understanding, assessment, and future international perspectives. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 73(8), 427–440. <https://doi.org/10.1111/pcn.12895>

- 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>
- Koyama, A., Miyake, Y., Kawakami, N., Tsuchiya, M., Tachimori, H., & Takeshima, T. (2010). Lifetime prevalence, psychiatric comorbidity and demographic correlates of “hikikomori” in a community population in Japan. *Psychiatry Research*, 176(1), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2008.10.019>
- Lin, P. K. F., Andrew, Koh, A. H. Q., & Liew, K. (2022). The relationship between Hikikomori risk factors and social withdrawal tendencies among emerging adults—An exploratory study of Hikikomori in Singapore. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1065304>
- Reinecke, L., Meier, A., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wölfling, K., & Müller, K. W. (2018). Permanently online and permanently procrastinating? The mediating role of Internet use for the effects of trait procrastination on psychological health and well-being. *New Media & Society*, 20(3), 862–880. <https://doi.org/10.1177/1461444816675437>
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators' Characteristics from A Global Sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51–58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>
- Suwa, M., & Hara, K. (2007). “Hikikomori” among Young Adults in Japan.
- Tangney, J. P., Barlow, D. H., Borenstein, J., Bowling-Nguyen, L., Bowling, T., Brown, J., Cato, M., Clavijo, L., Claustro, M., Connell, B., Conner, L., Covert, M., Dimanto, R., Drake, A., Federline, K., Joelsson, C., Kangarloo, R., Kramer, G., No, J., ... Fee, R. L. (2000).
- Procrastination: A Means of Avoiding Shame or Guilt? In *Journal of Social Behavior and Personality* (Vol. 15, Issue 5).
- Teo, A. R., & Gaw, A. C. (2010). Hikikomori, a Japanese culture-bound syndrome of social withdrawal?: A proposal for DSM-5. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(6), 444–449. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181e086b1>
- Tolomei, G., Masi, G., Milone, A., Fantozzi, P., Viglione, V., Narzisi, A., & Berloff, S. (2023). Hikikomori (Severe Social Withdrawal) in Italian Adolescents: Clinical Features and Follow-Up. *Children*, 10(10). <https://doi.org/10.3390/children10101669>
- Türkmen, O. O., Kavakli, M., & Ak, M. (2022). The multiple mediating roles of self-esteem and happiness in the relationship between loneliness and

depression in Facebook and Instagram users. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 25(1), 23–30. <https://doi.org/10.5505/kpd.2022.79663>



**MISSION
EMPATHY**

PUHU
Projects for Utility and Humanity



PODERÍO
Training & Research

SKILLS
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