



Co-funded by
the European Union



Hikikomori ile Mücadele Stratejilerinin Etkinleştirilmesi

2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723

ARAÇLAR İÇİN KILAVUZ



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

1. Araç Seti

1.1 Giriş

OUTSIDE Projesi, İtalya'dan Mission Empathy ve Skill Up, İspanya'dan Poderio ve Türkiye'den PUHU'nun yer aldığı ortak bir çabayı temsil etmektedir. Bu organizasyonlar birlikte, özellikle genç yetişkinler arasında aşırı "sosyal geri çekilme" ile karakterize edilen bir fenomen olan Hikikomori sorununu ele almak üzere bir misyon üstlenmişlerdir. Bu araç seti, Hikikomori'nin önlenmesine yönelik etkili stratejileri araştıran ve derleyen proje ortaklarının ortak bir çabasıdır. Bu araç seti kendi toplulukları içinde Hikikomori'nin karmaşıklıklarını ele almak isteyen eğitimciler ve profesyoneller için bir fırsat sunmaktadır.

OUTSIDE Araç Seti, eğitimcileri Hikikomori ile sonuçlanabilecek sorunları etkili bir şekilde aşmak için gerekli araçlar ve içgörülerle donatmayı amaçlamaktadır. Bu araç seti, zengin kaynaklar, rehberlik ve müdahale stratejileri sunarak eğitimcileri bütünsel büyüme ve iyileşmeye elverişli destekleyici ortamlar yaratma konusunda güçlendirmektedir. Bir materyal koleksiyonundan daha fazlası olan bu araç seti, anlayışı, empatiyi ve

uygulanabilir çözümleri teşvik etmeye yönelik kolektif bir taahhüdü temsil etmektedir. Teori ve pratik arasında bir köprü görevi gören bu araç seti, eğitimcilere Hikikomori'den ve Hikikomori ile sonuçlanabilecek riskli durumlardan etkilenen bireylerle ilişki kurmaları ve onları desteklemeleri için somut yollar sunmaktadır.

1.2. Hikikomori Farkındalığı

Hikikomori'yi ve onu hazırlayan etkenleri anlamak, etkili müdahale ve destek için çok önemlidir. Aşırı "sosyal geri çekilme" ile karakterize edilen Hikikomori, kültürel, toplumsal ve psikolojik faktörlerin karmaşık bir etkileşimini sunar. Eğitimciler, tanımını ve bağlamını inceleyerek bu olgunun derinliğini ve bireyler, aileler ve topluluklar üzerindeki derin etkisini kavrayabilirler. Hikikomori'nin küresel olarak yaygınlığı müdahalenin aciliyetinin altını çizmektedir. Vaka çalışmaları, istatistikler ve gerçek yaşam deneyimlerini inceleyerek, eğitimciler Hikikomori'nin çok yönlü doğası hakkında içgörü kazanabilir ve onları etkili bir şekilde ele almak için bilgi ile donatılmış olurlar.

Hikikomori'nin risk faktörlerinin ve erken uyarı işaretlerinin belirlenmesi, proaktif müdahale ve desteğe olanak sağlar. Eğitimciler, bu göstergelerin tanınmasında ve risk altındaki bireylere ve onların destek ağlarına zamanında yardım sunulmasında önemli bir rol oynamaktadır. Hikikomori'yi çevreleyen damgalama ve yanlış anlamaları ele almak, destekleyici bir ortam yaratmak için çok önemlidir. Eğitimciler kendilerini ve başkalarını Hikikomori'nin incelikli gerçekleri hakkında eğiterek empatiyi geliştirir, damgalamayı azaltır ve kabulü teşvik eder.

2. Araç Setinin Keşfi

2.1. Değerlendirme Aracı

Araç seti, Hikikomori'den ve Hikikomori'yi hazırlayan faktörlerden potansiyel olarak etkilenen bireylerin izolasyon ve risk derecesini değerlendirmek için tasarlanmış kapsamlı bir değerlendirme aracı içermektedir. Bu aracın, eğitimciler ve profesyoneller için erken belirtileri tespit etmek, endişeleri değerlendirmek ve müdahaleleri uyarlamak için temel bir görevi göreceği düşünülmektedir.

Bu araç, iki farklı değerlendirme yöntemini harmanlayan iki ayrı anket aracından oluşmaktadır:

- 1) Likert ölçeğine dayalı Hikikomori Potansiyel ve Endişe Değerlendirme Anketi (HPCAQ), katılımcılardan sosyal bağlantılarıyla ilgili ifadelere katılma veya katılmama düzeylerini belirtmelerini istemektedir.
- 2) İlişki, Öğrenme ve Beceri Anketi (RLS) üç farklı alanı incelemektedir: ilişkiler, öğrenme ve beceriler. Katılımcıları ayrıntılı ve açık yanıtlar vermeye teşvik eden açık uçlu sorulardan oluşmaktadır. Bu yaklaşım, katılımcı ile saha çalışanı olarak konumlanacak eğitimci arasında diyalojik bir etkileşimi kolaylaştırmaktadır. Bu anket eğitimciyi, bireyin deneyimlerini ve zorluklarını daha derinlemesine anlamayı teşvik eder.

2.2. Eğitim Modülleri

Her biri 2 modül geliştiren ortakların çabasıyla toplam 8 modül hazırlanmıştır.

2.2.1. Farkındalık Programı

Eğitimciler ve profesyoneller arasında farkındalığı artırmak için geliştirilen bu modüller, erken belirtileri tespit etmek, altta yatan faktörleri anlamak ve Hikikomori'den etkilenen bireyleri etkili bir şekilde desteklemek için içgörü, bilgi ve pratik stratejiler sağlar.

Modül 1: Sessizlik Konuştuğunda: Kopmayı (Disengagement) Anlamak (Ortak: Mission Empathy)

Modül 2: Ekranın Ötesinde: Ekran Bağımlılığını Belirleme (Ortak: Poderio)

Modül 3: Gizli Potansiyel: Teşhis Edilmemiş Nöroçeşitliliği Tanımak (Ortak: Skill Up)

Modül 4: Gölgeleğin Ötesinde: Ergenlikte Kaçınma ve Erteleme (Ortak: PUHU)

2.2.2. Müdahale ve Destek Programı

Hikikomori bireyler veya risk altındaki kişilerin yanı sıra aileleri, bakımverenleri ve destek ağlarına yönelik olan bu modüller, engellerin üstesinden gelmek, başa çıkma stratejileri geliştirmek ve topluma yeniden entegre olmak için pratik araçlar, kaynaklar ve rehberlik sunmaktadır.

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

Modül 2: Unplugged: Ekran Bağımlılığının Üstesinden Gelmek (Ortak: Poderío)

Modül 3: Zihninizle Uçmayı Öğrenmek: Teşhis Edilmemiş Nöroçeşitliliği Desteklemek (Ortak: Skill)

Modül 4: İçimdeki Ben: Kaçınmanın Üstesinden Gelmek için Değer Odaklı Stratejiler (Ortak: PUHU)

2.3 Modüllerin Tematik Ana Hatları

OUTSIDE Araç Kiti Hikikomori'yi 4 ana kategori veya zorluğun incelikli bir araştırması yoluyla ele almaktadır. Her kategori olgunun farklı bir yönünü kapsayacak şekilde bir dizi altta yatan faktörü, davranışı ve sonucu temsil etmektedir. Araç seti bu kategorileri inceleyerek, Hikikomori hakkında kapsamlı bir anlayış sunar ve belirli zorluklara göre uyarlanmış hedefli müdahaleler sağlar.

1) 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.

2) 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.

3) 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 rahatlama sağlasa da uzun vadede sorunların daha da büyümesine yol açabilir. Hem erteleme

hem de kaçınma hikikomorinin gelişmesine ve devam etmesine katkıda bulunabilir.

4) 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.

3. Araç Setinin Uygulanması

OUTSIDE Araç Setinin etkin bir şekilde kullanımı için eğitimciler aşağıdaki stratejileri benimseyebilir:

1. Müfredat Entegrasyonu: Araç seti materyallerini, özellikle psikoloji, sosyoloji ve sağlık eğitimi gibi konularda mevcut müfredata entegre etmek
2. Mesleki Gelişim: Araç seti kaynaklarını ve metodolojilerini etkin bir şekilde kullanabilecek donanıma sahip olmalarını sağlamak için eğitimcilerle atölye çalışmaları düzenlemek
3. Akran Öğrenimi: Eğitimciler arasında akran öğrenme topluluklarını teşvik ederek Hikikomori'nin önlenmesi ve desteklenmesine ilişkin içgörülerini ve iyi uygulamaları paylaşmak.
4. Öğrenci Katılımı: Öğrencileri farkındalık kampanyalarına dahil etmek ve Hikikomori'ye odaklanan müfredat dışı etkinlikler ile onları değişimin temsilcileri olmaları için güçlendirmek
5. Topluluk Katılımı: Ebeveynleri, bakımverenleri ve yerel topluluğu dahil edecek şekilde farkındalığı artırmak ve işbirliğini teşvik etmek için eğitim girişimlerinde bulunmak
6. Sürekli Değerlendirme: Araç setinin etkinliğini düzenli olarak değerlendirmek, uygulama ve stratejileri geri bildirimlere ve gelişen ihtiyaçlara göre uyarlamak
7. Kültürel Duyarlılık: Eğitim müdahalelerinin kültürel olarak öğrencilerin ve toplulukların farklı geçmişlerine duyarlı ve ilgili olduğundan emin olacak şekilde uyarlamak

8. Ortaklık Kurma: Hikikomori'yi etkili bir şekilde ele almada yerel kuruluşlarla işbirliği yapmak ve paydaşlar için kaynaklar ve destek ağlar sağlamak.



**MISSION
e EMPATHY**


PUHU
Projects for **Utility** and **Humanity**



PODERÍO
Training & Research

SKILLS *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