

FIT TO
BELONG



ERGENLİKTE YALNIZLIĞI
YETERİNCE ELE ALDIK MI?

ERGENLİKTE YALNIZLIĞI YETERİNCE ELE ALDIK MI?

EYLÜL 2021

Yazarlar:

Dr Rebecca Jefferson, University of Exeter, University of Manchester

Professor Manuela Barreto, University of Exeter

Professor Pamela Qualter, University of Manchester

Ms. Lily Verity, University of Manchester

Teşekkür:

Manchester Üniversitesi Araştırma Görevlileri Beth Evans ve Stephanie Stayniak'a gençlerle yapılan görüşmelerin analizindeki yardımları için teşekkür ederiz. Söyleşiye katılan ve bu rapor için önemli bilgiler veren gençlere de teşekkür ediyoruz.

Fit2Belong Projesi

Koordinatörü:

Ilknur Aktas

Manisa Sosyal Bilimler Lisesi

Güzelyurt Mahallesi

5801 Sokak 15/D Yunusemre

Manisa 45110 CEDEX

Türkiye

Email:

ilknuraktas84@yahoo.de

<https://fit2belong.eu/>

Ortak Kuruluşlar:

Mania Sosyal Bilimler Lisesi, Türkiye

ATiT, Belçika

Technikum Informatyki Edukacji Innowacyjnej, Polonya

OS Petar Lekovic, Sırbistan

Asociacija Tavo Europa, Litvanya

Associação Novo Mundo Azul, Portekiz

Etik Beyanı:

Manchester Üniversitesi, Erasmus 2019- 1-TR01-KA201-076895 projesi kapsamında yürütülen araştırmayı onaylamış ve bu raporda belgelenmiştir. Veriler, ortak ülkelerde okul psikologları tarafından etik prosedürler ve COVID-19 düzenlemeleri doğrultusunda toplanmıştır.

Finansman Kaynağı:

Bu proje 2019-1-TR01-KA201-076895 sayılı hibe anlaşması kapsamında Avrupa Komisyonu Erasmus+ programından finansman almıştır.



PROJE ÖZETİ

1.1 Fit2Belong Projesinin Amaç ve Hedefleri

1.1.1 Fit2Belong Projesinin İlham Kaynağı

BBC Yalnızlık Deneyi'nden ilham alan Fit2Belong başlıklı Erasmus+ projesi, yalnızlık yaşayan gençlere yardım etme stratejilerini araştıran ve Erasmus+ tarafından finanse edilen bir projedir. BBC Yalnızlık Deneyi, farklı kültürlerdeki ve yaş gruplarındaki aidiyet rolünü araştıran bir çalışmaydı. Bu büyük ölçekli anket sayesinde, yalnızlık yaşayan insanlara yardım etmek isteyen araştırmacıların ve politikacıların gözden kaçırdığı noktalar ön plana çıkarılmış oldu. Böylelikle, yalnızlık olarak da adlandırılan aidiyet eksikliğinin, sanılanın aksine, 16-24 yaş arasındaki gençler arasında daha yaygın olduğu ve kültürün bu deneyim üzerinde etkili olduğu anlaşıldı.

1.1.2 Fit2Belong Projesi Hakkında

BBC Yalnızlık Deneyi'nin çalmalarına dayanan Fit2Belong projesi, unlar amaçlad: (1) Avrupa ülkelerinde yaşayan 14-16 yaş grubuna ait gençlerin yalnızlık hisleri hakkında bilgi toplamak. (2) Bu yaş grubundaki gençlerin yalnızlıkla başa çıkma yöntemleri hakkında ortak stratejiler belirleme ve geli tirmek.

Fit2Belong projesi 3 aşamadan oluşmaktadır:

- 1. Aşama: Yol gösterici bir çerçeve programın geliştirilmesi (1. Fikri Çıktı)
- 2. Aşama: Öğretme ve öğrenme materyallerinin geliştirilmesi (2. Fikri Çıktı)
- 3. Aşama: Çevrimiçi bir hizmetin/uygulamanın geliştirilmesi (3. Fikri Çıktı)

1.1.2.1 P1. Fikri Çıktın Amacı. Mevcut belge, Fit2Belong adlı Erasmus+ projesinin 1. aşamasında yürütülen çalışmaların bir ürünüdür. Avrupa çapında 14-16 yaş arası gençlerle yapılan kapsamlı masa başı araştırmalara ve röportajlara dayanır. Yalnız hissettiğini bildiren gençlere yönelik olarak bu projenin 2. ve 3. aşamalarında geliştirilecek olan öğretme ve öğrenme materyallerinin tasarlanmasına yol gösterici niteliktedir. Bu raporda ayrıntılarını verdiğimiz çerçeve programı, ergen yalnızlığı hakkındaki akademik ve gri literatürün kapsamlı bir incelemesinin ardından geliştirdik; konuyla ilgili hem halihazırda bilinenleri hem de bugüne kadar yapılanları göz önünde bulundurduk. Ayrıca, Fit2Belong projesine dahil beş farklı Avrupa ülkesinde yaşayan gençlerle röportajlar yaparak, bu kültürlerdeki gençlerin yalnızlığa bakış açılarını araştırdık. Akademik ve gri literatürde eksik olan nokta da aslında buydu. Bu incelemelerden ve görüşmelerden elde edilen sonuçlar, ergenlerin yalnızlıkla daha iyi başa çıkma yöntemlerine yardımcı olmak için hedeflenen müdahaleye yönelik odakları belirlememizi sağladı. Mevcut rapor, literatür taramasından ve gençlerin yalnızlığa bakış açılarından öğrendiklerimizi özetlemektedir.

Bu raporu erişilebilir, sindirilebilir ve bilgilendirici olacak şekilde basit tuttuk, çünkü buradaki asıl amacımız öğretmenlerin ve gençlik çalışanlarının Fit2Belong projesinin 2. ve 3. aşamalarında tasarlayacakları kaynaklara rehberlik etmektir.

Dolayısıyla, araştırma sürecinin veya röportajların tüm ayrıntılı aşamalarını bu rapora dahil etmedik. O ayrıntıları, bulgularımızın yayınlaştırılması amacıyla bilimsel makale şeklinde yayınlayacağız.

1.2 1. Aşama: 1. Fikri Çıktının Temelindeki Yol Gösterici İlkeleri

Gençlik dönemindeki yalnızlık deneyimi hakkında bilinenlere dair yaptığımız literatür taraması ve röportajlardan elde ettiğimiz birkaç yol gösterici ilke, mevcut çerçeve programımızın yapısının ve içeriğinin temelini oluşturur. Bu ilkeler şu detayları içerir: yalnızlık, Avrupa'daki farklı ülkelerde yaşayan ergenler arasında sürekli, yaygın ve benzer bir deneyimdir; gençlerin yalnızlığın üstesinden gelme kapasitesi vardır; yalnızlık sorununun önceden tahmin edilmesi ve hafifletilmesinde sosyo-çevresel faktörler önemlidir; sosyal ve duygusal beceriler geliştikçe daha iyi başa çıkma becerileri gelişir.

İLKE: Avrupa genelinde gençler arasındaki yalnızlık deneyiminin tutarlılığı Avrupa'daki lise öğrencileriyle yaptığımız görüşmeler, ülkeler arasında ergenlerin yalnızlığı olumsuz bir duygusal deneyim olarak düşündüklerini gösterdi. Ülkeler arasındaki yanıtlardaki bu tutarlılık, Amerika Birleşik Devletleri, Birleşik Krallık, Finlandiya ve Avustralya'dan ergenlerle daha önce yayınlanmış röportajları desteklemektedir. Özellikle ergenler için yalnızlık, çevrelerinde kendilerine benzer ilgi alanlarına sahip insanlar olmadığında veya akranlarının onları anlamadığını hissettiklerinde ortaya çıkmaktadır. Ergenler ayrıca, kişinin diğerlerinden farklı olduğunu algıladığında yalnız hissettiğini ve bu nedenle bazı gençlerin kendilerini dışlayan akranları nedeniyle yalnızlık yaşayabileceğini söylemişlerdir. Röportajlarımızda, yalnızlıkla başa çıkmayı ve ergenlerin sosyal dünyasının daha geniş bağlamını ve bunun yalnızlığı nasıl etkilediğini sorduk; bu, literatür araştırmamızda referans bulamadığımız bir şeydi. Yaptığımız görüşmelerde ergenler, yalnızlıkla ilgili yetişkin literatüründe bulunanlara benzer önerilerde bulundular (örneğin, psikolojik terapi ve yeni hobiler bulma); ama aynı zamanda, yetişkinlerin ve akranlarının ulaşılabilir olarak ve ayrıca destek ve katılım sağlayarak yardımcı olabileceğini de öne sürdüler.

İLKE: Gençlerin Yalnızlığın Üstesinden Gelme Kapasitesi. Literatür incelememiz, yalnızlığın ergenlik döneminde yaygın ve belki de kaçınılmaz bir deneyim olduğunu ileri sürdü. Çünkü ergenlik, gençlerin ebeveynlerinden bağımsız olmaya, kim ve ne olmak istediklerini anlamaya ve ait olmak istedikleri gruba bulmaya çalıştıkları bir dönemdir. Buna göre, örneğin kimlik keşfi gerçekleştikçe arkadaşlıklar biteceği/değişeceği için yalnızlığın ergenlik döneminde önlenemeyeceği iddia edilebilir. Bu aşamada önemli olan, eğer yalnızlık bir şekilde kaçınılmazsa, ergenlerin yalnızlığın üstesinden gelme ve ortaya çıktıklarında yalnızlık duygularıyla başa çıkma yeteneğine sahip olmalarıdır. Araştırma, yalnızlık uzadığında (veya kronikleştiğinde) refah, fiziksel ve zihinsel sağlık ve eğitim sonuçları üzerinde olumsuz bir etkisi olabileceğini vurgulamaktadır. Kronik yalnızlığın üstesinden gelmek özellikle zor olabilir, çünkü insanlar sosyal tehditlere karşı duyarlı hale gelebilir ve bunun sonucu olarak arzu ettikleri sosyal bağlantılardan kaçınmaya başlayabilir. Geçici yalnızlık deneyimleri de önemlidir, çünkü yoğun yalnızlık nöbetleri, mevcut refah ve ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilir ve bazı çalışmalarda,

yalnızlık artık belirgin olmadığında bile refah üzerinde devam eden etkilere sahip olabilir. Bu nedenle, gençlerin yalnızlığı (hem geçici hem de uzun süreli) aşmalarına ve deneyimlerinin uzamasını önlemeye yardımcı olmamız gerekmektedir.

İLKE: Sosyoekonomik faktörler yalnızlığı öngörmekte ve azaltmaktadır. Literatür incelememiz, yalnızlık için risk faktörlerini araştıran araştırmaların çoğunun içsel ve kişiler arası özelliklere odaklandığını; okul veya gençlik merkezi iklimi ve kültürel farklılıklar gibi potansiyel sosyo-çevresel faktörlere çok daha az ilgi gösterildi. Bununla birlikte, mevcut literatür, gençlerin yalnızlığını anlamak için sosyal iklim ve kültürel farklılıkların önemli olduğunu belirterek, yalnızlık bağlamının ergenler arasındaki farklı yalnızlık deneyimlerini anlamada çok önemli olduğunu öne sürdü..

İLKE: Sosyal ve duygusal beceriler yalnızlığı hafifletir, ancak müdahalede daha az hedeflenen sosyoekonomik faktörlerin etkili olması muhtemeldir. Ayrıca, yalnızlığı önlemeye yönelik mevcut girişimlerin, çoğunlukla sosyal ve duygusal beceriler olmak üzere bireysel özelliklere odaklanma eğiliminde olduğunu bulduk. Yalnızlıkla mücadele etmek için toplumsal veya bütüncül bir okul yaklaşımını içeren yalnızca bir müdahale bulduk; bu da, önemine rağmen yalnızlık bağlamının nadiren müdahalenin odağı olarak hedeflendiğini öne sürmekteydi. Bu raporda, yalnızlıkla mücadele için toplumsal veya bütüncül okul/gençlik merkezi yaklaşımının kullanılmasına yönelik bir argüman geliştiriyoruz. Bireyin özelliklerini hedef alan müdahalelerin mevcut odağına karşı çıkıyoruz; ergenin yaşadığı ve çalıştığı sosyal bağlama odaklanan yalnızlığı azaltmak için tasarlanan müdahalelerin özellikle etkili olacağını düşünüyoruz. Bunlar, daha fazla gence ulaşacak ve yalnızlıkla ilişkili damgalanmayı azaltacaktır. Bütüncül okul müdahalelerini yalnızlık açısından değerlendiren sınırlı araştırma kanıtı göz önüne alındığında, önerilerimize rehberlik etmesi için 'topluluk duygusu' ve 'okul zorbalığını önleme müdahaleleri'ni inceleyen literatürü kullanıyoruz.

Literatür incelememizden ve farklı Avrupa ülkelerinden ergenlerle yaptığımız görüşmelerden edindiğimiz bu yol gösterici ilkeleri kullanarak, bir Yol Gösterici Çerçeve Program geliştirdik. Bu program, Fit2Belong projesinin 2. ve 3. Aşamalarında yalnız olduğunu bildiren gençlere yönelik müdahalelerin geliştirilmesine rehberlik edecektir. Bu raporda sunulan çerçeve program, ergenlik dönemindeki yalnızlık üzerine geniş ve giderek artan araştırmalara ve Fit2Belong projesi kapsamında gençlerle yaptığımız röportajlara dayanmaktadır.

1.3 1. Aşama: Temel Yol Gösterici Çerçeve

1.3.1 Çerçeve Programın Yapısı

Yukarıda özetlenen yol gösterici ilkelere dayanarak, Fit2Belong projesinin 2. ve 3. aşamaları için gerekli olan temel bir kılavuz çerçeve program oluşturduk. Çerçeve, Avrupa'daki ergenler için yalnızlığın ne olduğunu ve bu konuda neler yapılabileceğini genel olarak özetleyen üç boyuttan oluşmaktadır. Çerçevenin üç boyutu raporumuzun ana sonuçlarını oluşturmaktadır.

- **1. Boyut:** Geliştirilen müdahale materyalleri için gerekçe ve odakların detaylandırılmasının önemini açıklar.
- **2. Boyut:** Yalnızlığa bağlı damgalanma ve kimlerin yalnızlık hissedeceği veya rapor edeceğine dair önyargılı fikirler de dahil olmak üzere, müdahale başarısının önündeki engelleri dikkate alma ihtiyacını vurgular.
- **3. Boyut:** Yalnızlığı bildiren ergenler için önleme/müdahale uygulamalarına ilişkin temel fikirleri ve farklı Avrupa ülkelerinde uygulanabilirliğin nasıl sağlanacağını açıklar.

1.3.1.1 Çerçeveyi kullanmak için öneriler. Fit2Belong Projesinin 2. ve 3. Aşamalarında Fit2Belong Kılavuz Çerçevesinin kullanımı, aşağıdaki çalışma pratiği ilkelerini izlemelidir:

- **Ortak Üretim:** Öğretmenlerin, gençlik çalışanlarının ve gençlerin, uzmanlık bilgilerini bir araya getirerek materyallerin ortak üretimi. Böyle bir yaklaşım, geliştirilen materyallerin topluluğun ihtiyaçlarını karşılama, gerçek dünya bağlamlarıyla alakalı olma ve uygun olduğunda ölçeklendirilebilme olasılığını artırır.
- **Hassasiyet:** Malzemelerin geliştirilmesinde hassasiyet. Bu, bir programın her oturumunun neyi gerektirdiğini, neyi hedeflediğini ve nihai hedeflerin ne olduğunu net bir şekilde anlamayı içerir.
- **Paylaşılan Öğrenme:** Projeye dahil olan ortaklar arasında paylaşılan öğrenme, bu fikirlerin yalnızlığı bildiren gençlerle çalışmak isteyen diğer kişilere açık bir şekilde iletilmesi. Projeler arası öğrenmeyi kolaylaştırmak için Fit2Belong, bilgileri paylaşılan bir havuzda merkezileştirerek, oturum materyallerinin dikkatli bir şekilde izlenmesine ve ardından farklı bağlamlarda denenmesine olanak tanır. Başarının yanı sıra başarısızlıktan da öğrenmek, Paylaşılan Öğrenmenin önemli ve değerli bir yönüdür.

Fit2Belong için Hızlı Kılavuz: Temel Yol Gösterici Çerçeve

Boyut 1: Yalnızlığa müdahalenin amacı

Müdahalenin odakları n n ne oldu una karar verin. Yalnızlık farklı ergenler için farklı görünür: yoğunluğa göre değişebilir ve farklı uzunluklarda sürebilir. Bu nedenle, müdahaleler a a dakilerden birini veya her ikisini de yapmay amaçlamal d r:

- kronik olarak etkilenenlerde yalnızlığı azaltmak;
- Geçici atakların kronikleşmesini önlemek (örneğin, başa çıkma becerilerini geliştirmek, yeniden bağlantı kurma fırsatları sağlamak, kapsayıcı ortamlar yaratmak).

Boyut 2: Müdahaleleri tasarlama

Yalnızlığa müdahaleleri tasarlarken, aşağıdakilerin dikkate alınması gerekir:

- kültürel ve sosyo-çevresel farklılıklar (örneğin, yalnızlığın nasıl algılandığı, zorbalığın yaygınlığı, belirli cinsiyetlerde yalnızlığın kabul edilebilirliğini etkileyebilecek cinsiyet klişeleri) ve odağın / içeriğinin bu farklılıklara dayanarak uyarlanması gerekip gerekmediği
- Gençlerin yalnızlıklarını görünür kılmak isteyip istemedikleri
- yalnızlıkla ilişkili damgalama nasıl azaltılır
- Müdahaleler bazen bu damgalamayı artırabilir, bu nedenle kullanılan dile ve hatta müdahalelerin içeriğine dikkat etmemiz gerekir.
- Gençlerden dönüt almak veya onlarla iş birliği yapmak.

Boyut 3: Yalnızlığa Müdahalenin Odağı

Bireyin iç dünyasına ait boyutlar (örneğin, düşük benlik saygısı ve güven), kişilerarası faktörler (örneğin, olumsuz sosyal deneyimler ve sosyal fırsat eksikliği) ve sosyoçevresel koşullar (örneğin, zorbalık ve damgalama), gençlerin yalnızlığını anlamak için önemlidir. Bu nedenle, nedeni veya yalnızlığa katkıda bulunan faktörler ne olursa olsun, mümkün olduğunca çok sayıda gence yardım etmek için bir kaynak araç setine sahip olmamız gerekir. Her bir risk faktörü seviyesini kapsayacak şekilde, müdahaleler aşağıdakilerin nasıl yapılacağını göz önüne almalıdır:

Bireyin İç Dünyası/Kişilerarası	Sosyoçevresel Koşullar
<ul style="list-style-type: none">• Gençleri sahip olabilecekleri çarpık görüşlerden haberdar etmek• Çarpık görüşlerin üstesinden gelmede gençleri destekleyin (örneğin, sınıf temelli grup terapisi veya bir telefon uygulama aracılığıyla)• Kronik yalnızlığa karşı koruyucu olduğu gösterilen faktörlerin sayısını arttırmak (öz-yeterlik, yeterlilik, benlik saygısı)• Sosyal ve duygusal becerileri geliştirmek ve becerilere güveni artırmak.	<ul style="list-style-type: none">• Gençleri reddedilme, dışlanma ve mağduriyetin etkileri hakkında eğitin• Gençleri siber zorbalığın etkileri hakkında eğitin• Akranlar arasında kapsayıcı bir tutumu teşvik edin• Gençleri yakın ve anlamlı arkadaşlıklar geliştirmeleri ve sürdürmeleri için destekleyin• Gençlere bağlantı kurma, arkadaş edinme ve arkadaşlıklarını sürdürme fırsatı sunun.

Topluluğun Rolü

Gençlerin kendilerini içinde buldukları belirli topluluklar gençler için önemlidir. Genç çalışanlar tarafından işletilen okullar veya toplum merkezleri genellikle ergenler tarafından kendi sosyal ve duygusal gelişimleri için çok önemli olarak görülür. Okullar ve Gençlik Merkezleri, aşağıdakilere odaklanarak bir "topluluk duygusu" geliştirmelidir:

- Tüm öğrencileri okul/gençlik merkezi topluluğuna entegre etmek
- Destekleyici ve kapsayıcı bir değerler sistemini teşvik etmek
- Olumlu öğrenci-öğretmen/çocuk-gençlik işçi ilişkisinin teşvik edilmesi
- Destekleyici akran deneyimlerini teşvik etmek.

FIT TO
BELONG



Fit2Belong projesi hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz <https://fit2belong.eu/> web sitemizi ziyaret edebilir veya proje Koordinatörümüz İlkur Aktaş'a ilknuraktas84@yahoo.de e-posta gönderebilirsiniz.



Erasmus+

Bu eser Creative Commons Alıntı-GayriTicari-Türetilemez 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

