

HIKIKOMORI – JAPOŃSKI SYNDROM WYCOFANIA SPOŁECZNEGO JAKO PROBLEM WSPÓŁCZESNYCH UCZNIÓW POLSKICH SZKÓŁ. ANALIZA ZJAWISKA W ŚWIETLE BADAŃ LITERATURY PRZEDMIOTU ORAZ BADAŃ WŁASNYCH

HIKIKOMORI – JAPANESE SYNDROME OF SOCIAL WITHDRAWAL AS A PROBLEM OF CONTEMPORARY STUDENTS OF POLISH SCHOOLS. ANALYSIS OF THE PHENOMENON IN THE LIGHT OF RESEARCH ON THE SUBJECT LITERATURE AND OWN RESEARCH

Kinga Frączkowska^{1,(A-F)}

¹Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach, Polska

¹Siedlce University of Natural Sciences and Humanities, Poland

Frączkowska, K (2021)., Hikikomori – japoński syndrom wycofania społecznego jako problem współczesnych uczniów polskich szkół. Analiza zjawiska w świetle badań literatury przedmiotu oraz badań własnych / Hikikomori – japanese syndrome of social withdrawal as a problem of contemporary students of polish schools. Analysis of the phenomenon in the light of research on the subject literature and own research, *Rozprawy Społeczne / Social Dissertations*, 15(4), 125-141. <https://doi.org/10.29316/rs/142872>

Wkład autorów/
Authors' contribution:
A. Zaplanowanie badań/
Study design
B. Zebranie danych/
Data collection
C. Dane – analiza i statystyki/
Data analysis
D. Interpretacja danych/
Data interpretation
E. Przygotowanie artykułu/
Preparation of manuscript
F. Wyszukiwanie i analiza
literatury/
Literature analysis
G. Zebranie funduszy/
Funds collection

Tabele / Tables: 3

Ryciny / Figures: 0

Literatura / References: 23

Otrzymano / Submitted:
07.09.2021

Zaakceptowano / Accepted:
05.10.2021

Streszczenie: Współcześnie z Internetu korzysta niemal każdy. Postęp techniczny sprawia, iż dostęp do sieci komputerowej jest coraz łatwiejszy, bardziej powszechny, a czasem wręcz konieczny. Celem niniejszego artykułu jest prezentacja zjawiska Internetoholizmu oraz przedstawienie w nim badań własnych stwierdzających czy zjawisko Hikikomori występuje wśród uczniów klas 3 Szkoły Podstawowej Nr 3 im. Jana Pawła II w Mińsku Mazowieckim.

Materiał i metody: Wykorzystano literaturę źródłową i badania przeprowadzone za pomocą kwestionariuszy ankiety i wywiadu.

Wyniki: Uczniowie klas 3 korzystają z Internetu bardzo często co w niekontrolowanych przypadkach może doprowadzić do wystąpienia u nich objawów hikikomori.

Wnioski: Należy otoczyć szczególną opieką i wsparciem uczniów przejawiających syndrom hikikomori oraz zachęcać ich do spędzania wolnego czasu na rozmowie z kolegami zamiast serfowania po Internecie. Nie kontrolując czasu spędzanego przed komputerem możemy doprowadzić do izolacji społecznej podopiecznych.

Słowa kluczowe: uzależnienie, Internet, samotność, izolacja społeczna, hikikomori

Summary: Almost everyone uses the Internet nowadays. Technical progress makes access to the computer network easier and easier. Children and adolescents especially often use the Internet to find answers to their questions. Each person uses the network for something completely different, but it has the same function for everyone – to meet the needs. However, too frequent use from the Internet can cause an addiction called Internetoholism.

Material and methods: Source literature was used and research carried out using questionnaires and interviews.

Results: Grade 3 students use the Internet very often, which in uncontrolled cases may lead to hikikomori symptoms.

Conclusions: Special care and support should be given to students with hikikomori syndrome and to encourage them to spend their free time talking to their friends instead of surfing the Internet. By not controlling the time spent in front of the computer, we can lead to social isolation of those under our care.

Keywords: addiction, Internet, loneliness, social isolation, hikikomori

Adres korespondencyjny: Kinga Frączkowska-Instytut Pedagogiki, Uniwersytet Przyrodniczo – Humanistyczny w Siedlcach, ul. Żytnia 17/19, 08-110, Siedlce, Polska; email: agunia7121@wp.pl ORCID: 0000-0003-0825-3654

Copyright by: Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, Kinga Frączkowska

Czasopismo Open Access, wszystkie artykuły udostępniane są na mocy licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-użycie niekomercyjnej-na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC-SA 4.0, <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

Wprowadzenie

Na co dzień niemal każdy z nas korzysta z sieci w różnorodny sposób. Młodzież i dzieci wielokrotnie sięgają do Internetu, szukając w nim odpowiedzi na nurtujące ich pytania. Bardzo często staje się on też miejscem do „wirtualnych spotkań i rozmów” oraz sposobem na spędzanie wolnego czasu. „Globalna pajęczyna” w cyberprzestrzeni oferuje nam niezwykle bogatą ofertę. Możemy w nim znaleźć różnego rodzaju gry komputerowe, portale społecznościowe, blogi, fora internetowe, strony o tematyce naukowej oraz pliki. Każdej osobie sieć służy do czegoś zupełnie innego, lecz dla wszystkich pełni tę samą funkcję zaspokojenie potrzeb (Bednarek, 2005). Jednak należy pamiętać, iż zbyt częste korzystanie z sieci może spowodować nałóg nazywany Internetoholizmem. Niestety jednostki uzależnione od sieci charakteryzują się przede wszystkim zaburzeniem popędów i nawyków w zachowaniu. Interesującym faktem jest brak obecności pojęcia „uzależnienie od Internetu” w X Rewizji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD- 10). Nie mamy tu do czynienia z zastosowaniem substancji psychoaktywnej, więc także nie należy go zaliczać do schorzeń z grupy zaburzeń psychicznych i zachowań. Wobec tego uzależnienie internetowe – IAD (Internet Addiction Disorder) – jest zupełnie nowym rodzajem nałogu polegającym na ustawicznym spędzaniu czasu na kontakcie z komputerem, a przede wszystkim z „siecią sieci”. Charakteryzuje się on wewnętrznym przymusem znajdowania się danej osoby w Internecie (Kozak, 2011).

Celem niniejszego artykułu jest próba przedstawienia specyfiki funkcjonowania osób uzależnionych od sieci, wykazujących w swoim zachowaniu syndrom hikikomori. W kontekście podjętej problematyki konieczne jest wyjaśnienie zagadnień związanych z objawami, skutkami i sposobami przeciwdziałania „izolacji społecznej” młodzieży uzależnionej od sieci. Celem artykułu jest również zaprezentowanie badań własnych stwierdzających czy zjawisko hikikomori występuje wśród uczniów klas 3 Szkoły Podstawowej nr 3 im. Jana Pawła II w Mińsku Mazowieckim.

Hikikomori jako choroba samotności i wyobcowania społecznego

Obecnie dostęp do sieci pozwala nam na wykonywanie wielu czynności, jakie nie wymagają od nas opuszczania domu. Począwszy od zamawiania zakupów za pomocą stron internetowych, a skończywszy na porozumiewaniu się z osobami mieszkającymi w innym kontynencie. Niekiedy wszechobecny dostęp do Internetu może ograniczyć kontakty z najbliższymi. Znanym w Japonii zjawiskiem, które ma ścisły związek z izolowaniem się dzieci i młodzieży od

Introduction

Almost all of us use the Internet in a variety of ways on a daily basis. Young people and children often use the Internet to find answers to their questions. Very often it also becomes a place for “virtual meetings and conversations” and a way to spend free time. The “World Wide Web” in cyberspace has an extremely rich variety of offerings. We can find there all kinds of computer games, social networking sites, blogs, online forums, science sites, and files. Everyone uses the Internet for something completely different, but for everyone it serves the same function: it satisfies their needs (Bednarek, 2005). However, one should keep in mind that too frequent use of the Internet can cause Internet addiction. Unfortunately, individuals addicted to the Internet are primarily characterized by disrupted drives and habitual behavior. It is interesting to note that the term “Internet addiction” is not present in the 10th Revision of the International Classification of Diseases and Health Problems (ICD-10). It does not involve the use of a psychoactive substance, so it also should not be classified as a mental or behavioral disorder. In view of this, Internet addiction – IAD (Internet Addiction Disorder) – is a completely new kind of addiction that consists in constantly spending time in contact with the computer and, most importantly, with the “network of networks.” It is characterized by the addict’s internal compulsion to be online (Kozak, 2011).

The aim of this paper is to present the unique characteristics of the functioning of people addicted to the Internet who in their behavior exhibit the hikikomori syndrome. In the context of the problem to be studied, it is necessary to clarify the issues related to the symptoms, the effects, and the ways of counteracting “social isolation” of the youth addicted to the Internet. Another aim of the paper is to present the authors’ own research on whether the hikikomori phenomenon occurs among pupils of the 3rd grade of the Jan Paul II Elementary School no. 3 in Mińsk Mazowiecki.

Hikikomori as a disease of loneliness and social alienation

Nowadays, access to the Internet allows us to perform many activities that do not require us to leave the house. These range from online shopping to communicating with people living on other continents. Sometimes ubiquitous Internet access can limit contacts with loved ones. A well-known phenomenon in Japan that is closely related to children and adolescents isolating themselves from family and friends and “shutting themselves within four

rodziny i znajomych oraz „zamykaniem się w czterech ścianach” przed ekranem komputera jest pojęcie hikikomori. Nazwa ta dotyczy „odosobnienia”, będącego skutkiem uzależnienia od sieci. W latach 70. opisywana była jako tōkōkyōhi (unikanie szkoły), zaś obecnie uznawana jest za chorobę społeczną. Współczesne tłumaczenie terminu „hikikomori” oznacza „oddzielenie”, „wycofanie społeczne”. Niewątpliwie warto wspomnieć o tym, że podstawowe znaczenie tego słowa oznacza zaburzenia, które mają charakter chorobowy powodujące bolesne, długotrwałe wykluczenie z życia społecznego.

Zbyt częste przebywanie w sieci może spowodować nałóg, zwany internetoholizmem lub w skrajnym przypadku może zamienić się w „syndrom hikikomori”, który w pierwszym etapie ma łudząco podobne objawy do tzw. „siecioholizmu” (Kowalski, 2008). Postawa osób dotkniętych „wycofaniem społecznym” bywa interpretowana jako rodzaj buntu związanego z okresem dojrzewania, bądź z tzw. „konfliktem pokoleń”. Młodzież dotknięta owym zjawiskiem preferuje wycofanie z wszelkich interakcji społecznych, co zmienia styl życia danej jednostki.

Problem uzależniania od sieci staje się poważny, dotyczy on ok. 0,5-1,2 miliona Japończyków w różnym wieku. Twórcą pojęcia hikikomori jest japoński psycholog Saito. Jego zdaniem „na to schorzenie może cierpieć nawet jedna na dziesięć osób w młodym wieku, a około pięćset tysięcy ludzi w Japonii wycofuje się z funkcjonowania w społeczeństwie na 20-30 lat”. Zgodnie z oficjalnymi danymi rządu Japonii w 2010 r. dotkniętych nią było 700 tys. Japończyków, a średni wiek takich osób to 31 lat. Na szczęście w Polsce uzależnienie tego typu jest mało popularnym zjawiskiem. Jednak ten problem zaczyna się rozrastać. Dzieci i młodzież coraz częściej sięgają do gier komputerowych typu eroge i visual novel. Gry te charakteryzują się tym, że gracz niejako wciela się w rolę głównego bohatera, a jego wybory decydują o zakończeniu danej historii. Są to bardzo popularne gry, gdyż świat w nich przedstawiony jest idealny i nierealny, a więc taki jakiego szuka każdy hikikomori (Guerreschi, 2005).

Wartym uwagi jest fakt, iż to schorzenie najczęściej dotyka osoby o niskim poczuciu własnej wartości. Z reguły są to jednostki, które nie radzą sobie z nawiązywaniem znajomości w realnym świecie. Niejednokrotnie można zaobserwować u nich problemy z różnymi emocjami między innymi z lękiem, samotnością bądź też złością. Skutki długotrwałego spędzania czasu przed komputerem widoczne są w wielu sferach. Przede wszystkim zaburzają one funkcjonowanie jednostki w codziennym życiu, w nauce oraz w relacjach z otoczeniem. Zjawisko „wycofania społecznego” sprawia, że dzieci nie potrafią radzić sobie z emocjami. Nierzadko mają problemy z rozmową, czy nadmierną agresją. Często uważają, że w ich życie jest wpisana ogromna ilość

walls” in front of a computer screen is referred to as hikikomori. The term refers to a “seclusion” that results from Internet addiction. In the 1970s, it was described as tōkōkyōhi (school avoidance), but now it is considered a social disease. The modern translation of the term “hikikomori” is “separation” or “social withdrawal”. It is undoubtedly worth mentioning that the basic meaning of this word is a disorder that has the nature of a disease and result in painful, long-term exclusion from social life.

Too much time spent online can result in Internet addiction or, in extreme cases, it can turn into a “hikikomori syndrome,” the symptoms of which, in the first stage, are very similar to those of Internet addiction (Kowalski, 2008). The attitude of people affected by “social withdrawal” is sometimes interpreted as a kind of rebellion connected with adolescence or with the so-called “generational conflict.” Adolescents affected by this phenomenon prefer to withdraw from all social interactions, which changes the individuals’ lifestyle.

The problem of online addiction is becoming serious as it affects about 0.5-1.2 million Japanese of all ages. The author of the term “hikikomori” is a Japanese psychologist Saito. In his opinion, “up to one in ten people of young age may suffer from this condition, and about five hundred thousand people in Japan withdraw from functioning in the society for 20-30 years.” According to official figures from the Japanese government, 700,000 Japanese were affected in 2010, and their average age was 31. Fortunately, this type of addiction is not very common in Poland. However, this problem is starting to grow. Children and teenagers are increasingly turning to eroge and visual novel computer games. These games are characterized by the fact that the player takes on the role of the main character and his choices determine the end of the story. These are very popular games because the world depicted in them is ideal and unreal, which is what every hikikomori is looking for (Guerreschi, 2005).

What is also noteworthy is that this disorder most often affects people with low self-esteem. As a rule, these are individuals who have a hard time making friends in the real world. They often have problems with various emotions, such as anxiety, loneliness, and anger. The effects of spending a long time in front of a computer can be seen in many areas. First of all, they disturb the functioning of an individual in everyday life, in learning, and in relations with the surrounding world. The phenomenon of “social withdrawal” makes children unable to cope with their emotions. It’s not uncommon for them to have trouble having a conversation or to be overly aggressive. They often feel that there is a tremendous amount of suffering built into their lives, which causes their frustration. Consequently, they escape to the virtual, unreal reality, where they can

cierpienia, co powołuje w nich frustracje. Uciekają, więc do wirtualnej, nierealnej rzeczywistości, gdzie mogą czuć się swobodnie i anonimowo (Bednarek, Andrzejewska, 2009).

Osoba uzależniona najczęściej nie widzi problemu w swoim zachowaniu, a także nie chce zrozumieć, że wpadła w „sidła” nałogu (Jędrzejko, Sarzała, 2010). Nagłe ograniczenie dostępu do Internetu może skutkować wtedy przedstawionymi poniżej zachowaniami:

- lęk, bezsenność,
- obsesyjne myślenie o wirtualnym świecie,
- nadpobudliwość, pobudzenie psychoruchowe,
- marzenia sennie dotyczące tego, co dzieje się w wirtualnym świecie,
- poruszanie palcami w taki sposób przypominający używanie myszki komputerowej lub klawiatury.

Chory, aby zaspokoić swoje potrzeby może poszukiwać innych okazji do skorzystania z sieci jeżeli nie może użyć laptopa, sięga np. po telefon z dostępem do wifi. Dzięki temu unika objawów odstawienia.

Objawy i skutki zjawiska hikikomori

Według danych opisanych przez Marka Krzystanka pierwszy przypadek osoby dotkniętej „syndromem hikikomori” został zdiagnozowany w Polsce już w 2001 r. w Katowicach. Następnie opisano go w książce „Kryzysy, katastrofy, kataklizmy w perspektywie psychologicznej”. Ową chorobę zaliczono do nowych schorzeń nękających współczesną cywilizację. Problem uzależnienia od sieci wbrew pozorom jest znany w Polsce, lecz niewielka ilość osób jest świadoma jego skali. Większość rodziców, którzy uciekają w kierunku kariery, zaniedbując tym samym proces wychowania dziecka nie zauważa błędów w zaplanowanym dla młodego człowieka rozkładzie zajęć w ciągu dnia. Podobnie jak w Polsce japońskie dzieci wracają często do domów wieczorem. Dzieje się tak, ponieważ po lekcjach w szkole uczestniczą w zajęciach dodatkowych. Następnie po bardzo intensywnym dniu są wyczerpane, więc biorą kąpiel, jedzą kolację i zasypiają. Ich odpoczynek trwa jednak krótko, gdyż zazwyczaj wstają o 1-2 w nocy w celu przygotowania się do zajęć. W Polsce coraz większy odsetek dzieci i młodzieży spędza ogromną ilość czasu przed ekranem komputera, jest to bardzo niepokojące zjawisko.

Warto zauważyć, że w czasie pandemii COVID-19 większość firm, a także szkoły musiały dostosować warunki pracy do nowej rzeczywistości. Rozwiązaniem jakie wtedy wprowadzono była tzw. praca zdalna oraz lekcje w trybie online. Tego typu rozwiązanie także sprzyjało rozwinięciu się

feel free and anonymous (Bednarek, Andrzejewska, 2009).

The addicted person most often does not see the problem in their behavior and does not want to understand that he or she has fallen into the “trap” of addiction (Jędrzejko, Sarzała, 2010). A sudden restriction of Internet access can then result in the following behaviors:

- anxiety, insomnia,
- obsessive thinking about the virtual world,
- hyperactivity, psychomotor agitation,
- dreams about what happens in the virtual world, and
- moving fingers in a similar way as when using a computer mouse or a keyboard.

The addict, in order to satisfy his or her needs, may look for other opportunities to use the Internet – if a laptop is not available, he or she uses a phone with Wi-Fi access, for example. This helps the addict avoid the withdrawal symptoms.

Symptoms and consequences of the Hikikomori phenomenon

According to the data described by Marek Krzystanek, a professor of medicine, the first case of a person suffering from the “hikikomori syndrome” was diagnosed in Poland as early as 2001 in Katowice. It was later described in the book entitled “Crisis, disasters, cataclysms in the psychological perspective.” This disease has been classified as one of the new diseases that plague the modern civilization. Despite the appearances, the problem of Internet addiction is known in Poland, but only few people are aware of its scale. Most parents who focus on their career, thus neglecting the process of raising a child, do not notice the mistakes in the schedule planned for the young person during the day. Just like in Poland, Japanese children often come back home only in the evening. This is because they participate in extra-curricular activities after school. After a very intense day, they are exhausted, so they take a bath, eat dinner, and fall asleep. Their rest is short, however, as they usually get up at 1-2 AM to prepare for classes. In Poland, an increasing percentage of children and young people spend an enormous amount of time in front of a computer screen, which is a very worrying phenomenon. It is worth noting that during the COVID-19 pandemic, most companies as well as schools had to adjust their working conditions to the new situation. The solution that was adopted then was the so-called remote work and online classes. This solution also

uzależnienia od sieci. Uczniowie często korzystali z sieci, gdyż tego wymagał nowy system nauczania. Dla innych było to doskonałym pretekstem do spędzania większej ilości czasu przed ekranem laptopa. Uznaje się, że uzależnienie od sieci młodego człowieka zaczyna się najczęściej w momencie zaciekawienia jakąś nową grą komputerową. Dziecko coraz częściej wybiera spędzanie wolnego czasu przed monitorem. Opiekunowie zauważają, że początkowo gra ono od 1-2h dziennie. Niestety z czasem ten okres czasu wzrasta nawet do 8-9h dziennie. Zaniepokojeni rodzice zaczynają wtedy dziecku wprowadzać kary, gdzie najdotkliwszą z nich staje się np. spacer po pobliskim parku lub lesie. Dla uzależnionego od sieci dziecka wiąże się ona z brakiem dostępu do sieci, a co za tym idzie uniemożliwia zaspokojenie kluczowej dla niego potrzeby jaką jest kontynuacja gry na komputerze. W takich chwilach u podopiecznego pojawia się agresja, a nawet przemoc słowna wobec rodziców i najbliższych mu osób. Niekiedy w skrajnych przypadkach uzależniony nieletni popełnia samobójstwo, ponieważ interpretuje brak dostępu do komputera z odebraniem mu możliwości „życia w sieci” (Kozak, 2011).

Innymi objawami wycofania społecznego są rezygnacje z rozmów ze znajomymi i rodziną. Wraz z odizolowaniem takiej osoby wrasta jej strach przed komunikacją z kimkolwiek. Najbardziej przerażającym jest fakt, że niestety osoba, która raz została hikikomori, nigdy nie przestanie nim być. Dodatkowo warto pamiętać, że jednostki dotknięte tą chorobą mogą odczuwać symptomy związane z prześladowaniem, dlatego też należy zadbać o to, aby taka osoba nigdy nie straciła wiary w samą siebie. Dlatego ważne jest wsparcie takiej osoby zarówno w środowisku domowym jak i ze strony terapeuty (Syrek, 2000).

Wpływ mediów na osobowość człowieka, czyli kiedy zacierają się granice rzeczywistości

Analizując problem uzależnień od mediów należy także zastanowić się na tym, jak ogromny mają one wpływ na osobowość człowieka. Zarówno gazety, programy telewizyjne, strony internetowe, portale społecznościowe popularyzują postawę dążenia do ideału. Niestety często ten obraz jest przerysowany i ma znikomy związek z rzeczywistością. Dziecko poszukujące informacji na interesujące go tematy może natknąć się na zdjęcia lub reklamy osób prezentowanych jako ludzi sukcesu. Po obejrzeniu tego typu reklam w „globalnej pajęczynie” może dojść do wniosku, że jest niewystarczająco dobry. Wtedy mimowolnie zacznie odczuwać osłabienie wiary w siebie i własne siły, gdyż powinien się robić wszystko najlepiej jak potrafi, a np. dziś otrzymał negatywną ocenę w szkole. Dodatkowo

encouraged the development of the Internet addiction. Students used the Internet frequently, as this was required by the new teaching system. For others, it was a great excuse to spend more time in front of the screen of a laptop. It is assumed that a young person's Internet addiction usually begins when he or she becomes curious about a new computer game. Children increasingly choose to spend their free time in front of a monitor. Their parents note that they initially play 1-2 hours a day. Unfortunately, over time, this time increases to as much as 8-9 hours a day. Concerned parents then begin to impose punishments on the child, the most severe of which becomes, for example, a walk in a nearby park or forest. For a child addicted to the Internet, it involves lack of access to the Internet and thus makes it impossible to satisfy the child's key need, which is to continue playing on the computer. At such moments, aggression and even verbal violence against the parents and the closest people occur. Sometimes, in extreme cases, an addicted adolescent commits suicide because he or she interprets the lack of access to a computer with being deprived of the possibility to "live online" (Kozak, 2011). Another symptom of "social withdrawal" is stopping to have conversations with friends and family. As such a person becomes isolated, his or her fear of communicating with anyone increases. The most frightening thing is that, unfortunately, a person who once becomes a hikikomori will never stop being one. Additionally, one should keep in mind that individuals suffering from this disease can experience symptoms associated with bullying, so it is important to ensure that they never lose self-confidence. Therefore, support for such persons both by their families and by therapists is very important (Syrek, 2000).

Impact of the media on human personality or when the boundaries of reality become blurred

When analyzing the problem of media addiction, one should also consider how much impact media have on human personality. Newspapers, television programs, websites, and social networks alike popularize the attitude of striving for the ideal. Unfortunately, this image is often exaggerated and has little connection to reality. A child looking for information on topics of interest may come across pictures or advertisements of people presented as successful. After seeing this type of advertising on the Internet, the child may come to the conclusion that he or she is not good enough. Then involuntarily the child begins to feel a weakening of self-confidence and his or her own strength, because he or she should do everything to the best of his or her ability, and for example, today he or she received a low

szybki rozwój technologii oraz era konsumpcjonizmu kształtuje w dziecku chęć posiadania wszystkiego w danym momencie, gdy nie udaje mu się tego otrzymać zaczyna odczuwać ból. Media kreują w nich także postawę „moje życie powinno przebiegać bez cierpienia i wysiłku”. Możemy te słowa pojąć poprzez zachowanie podopiecznego. Niepokojącym zjawiskiem staje się sytuacja, w której świat wirtualny na tyle staje się istotny dla dziecka, że nie uważa już ono granicy między wyobraźnią, fikcją, a rzeczywistością (Żylińska, 2013).

Przeciwdziałanie zjawisku hikikomori

Problematyka podjęta w artykule skłania do rozważania na temat sposobów przeciwdziałania uzależnieniu od sieci. Nikt z dorosłych nie chce, aby dzieci „pochłaniała wirtualna rzeczywistość”. Czy polscy rodzice oraz polskie szkoły mogą otrzymać pomoc, kiedy zaobserwują, że ich podopieczny jest uzależniony od sieci? Odpowiedź jest jednoznaczna – mogą, można takie informacje odnaleźć w literaturze przedmiotu i w mediach. W Polsce istnieją kliniki oraz ośrodki leczenia uzależnień komputerowych. Zachęcają one do uczestnictwa w terapii behawioralno-poznawczej. W miejscowości Chocień znajduje się jedna z klinik. Oferta tego ośrodka bazuje na całościowej psychoterapii, także behawioralnej. Celem terapii jest samodzielne dotarcie osoby chorej do przyczyn swoich słabości. Uzależniony sam dostrzega, co leży u podstaw pojawienia się u niego tego konkretnego nałogu. Kolejno klinika proponuje w sposób konstruktywny zmierzyć się ze swoją chorobą. Podobnie jak w trakcie każdej terapii, również w tym przypadku kuracjusze poznają lepiej siebie, swoje mocne strony oraz udoskonala umiejętności społeczne. Cały program leczenia bazuje na zwróceniu uwagi na pozytywzy życia z ludźmi, ponieważ to oni mogą pomóc w przetrwaniu trudnych chwil, a nie sieć. Dodatkowo, po zakończeniu kuracji stacjonarnej w ośrodku, często tego typu placówki proponują regularne sesje. Owe sesje lecznicze mają na celu zwalczenie ryzyka pojawienia się nawrotu uzależnienia (Woronowicz, 2009).

Według statystyk jakie prowadzą ośrodki terapeutyczne, „aż, u co czwartej osoby problem pojawił się w trakcie pierwszych sześciu miesięcy użytkowania sieci”. Wynik ten potwierdza przykry fakt, że zjawisko hikikomori postępuje bardzo szybko. Przerazające jest również to, że ponad połowa badanych uzależniła się w ciągu 12 miesięcy, a niewielka ilość, bo tylko 17% w czasie dłuższym niż rok (Jędrzejko, Sarzała 2010).

Warto też zauważyć, że podobnie, jak w przypadku innych chorób, również „wycofanie społeczne” wymaga rozpoczęcia leczenia. Niestety,

grade at school. In addition, the rapid development of technology and the era of consumerism forms in the child the desire to have everything right away and when he or she fails to get it, he or she begins to feel pain. The media also create in them the attitude that “my life should be free of suffering and effort.” These words can be comprehended through the behavior of the child. A worrying phenomenon is a situation where the virtual world becomes so important to the child that he or she no longer notices the boundary between imagination, fiction, and the reality (Żylińska, 2013).

Countering the hikikomori phenomenon

The issues addressed in this paper prompt us to consider ways to counteract Internet addiction. No adult wants children to be “absorbed by virtual reality.” Can Polish parents and Polish schools get help when they notice that a child is addicted to the Internet? The answer is clear: they can and such information can be found in the literature on this subject and in the media. There are clinics and treatment centers for computer addiction in Poland. They encourage participation in behavioral-cognitive therapy. One of such clinics is located in Chocień. The offer of this clinic is based on holistic psychotherapy, including behavioral psychotherapy. The aim of this therapy is for the patients to get to the root causes of their weaknesses themselves. The addicts see for themselves what underlies the emergence of their particular addiction. Then, the clinic suggests to face their illness in a constructive way. As with any therapy, the patients learn more about themselves and their strengths, and improve their social skills. The whole treatment program is based on highlighting the positives of living with people because people, not the Internet, can help one to get through tough times. Additionally, after the inpatient treatment is completed at the clinic, these types of facilities often offer regular sessions. These treatment sessions are designed to combat the risk of a relapse of the addiction (Woronowicz, 2009).

According to statistics provided by treatment centers, “as many as one in four people developed the problem during the first six months of using the Internet.” This confirms the sad fact that the hikikomori phenomenon is progressing very rapidly. It is also a frightening fact that more than a half of the respondents became addicted within 12 months and a small number, only 17%, within more than a year (Jędrzejko, Sarzała 2010).

It is also worth noting that, as with other diseases, “social withdrawal” requires treatment. Unfortunately, unlike people suffering from, for example, alcoholism, even seeing a psychologist or therapist is a problem. Obsessive Internet users.

w przeciwieństwie do ludzi cierpiących na np. alkoholizm, już sama konieczność spotkania z psychologiem, czy terapeutą jest problemem. Obsesyjni internauci są, bowiem bardzo przyzwyczajeni do kontaktów w formie tekstowej, za pośrednictwem komputera, czy telefonu. Analogicznie jak w przypadku innych manii podjęcie leczenia ma sens tylko wtedy, gdy chory zauważa, że jego słabość ma negatywny wpływ na jego własne zdrowie psychiczne oraz na relacje z innymi. Rodzicom czy bliskim może pomóc wymuszenie na uzależnionym dziecku ograniczenia jego obecności w świecie mediów. Może wówczas sam zainteresowany zauważyć bolesne dolegliwości, które powinny być dla niego alarmem. Właśnie wtedy należy przeprowadzić rozmowę z podopiecznym oraz zaproponować pomoc np. w formie wyjazdu do ośrodka leczenia uzależnień komputerowych lub zapisu na terapię indywidualną u psychologa specjalizującego się w tym problemie.

W momencie, kiedy już samo dziecko uświadamia sobie, że posiada nałóg, sytuacja dla rodziców również staje się bardziej klarowna. Na początku podejmując leczenie podopieczny potrzebuje dużej ilości wsparcia ze strony najbliższych, ponieważ może odczuwać ogromny ból i wstyd oraz strach. Jest to dla niego trudna sytuacja, z którą sobie nie radzi. Należy nie zapominać, że nie wątpliwie dużą rolę w procesie powrotu do zdrowia odgrywają bliscy i rodzina. Nie mogą oni „oddać” dziecka do ośrodka i czekać na telefon z ośrodka, że mogą odebrać już „uleczonego” malucha. Dzięki wsparciu najbliższych człowiek w każdym wieku może łatwiej wytrwać w swoich zamierzeniach w sytuacji kryzysowej. Warto pamiętać, że nie da się wykluczyć ze swojego życia problemów. Mogą być one na tle emocjonalnym, zdrowotnym, czy finansowym. Możliwe, że wywołają one nawrót choroby. W takiej chwili znów należy zaopatrzyć się w cierpliwość i dużą ilość empatii wobec dziecka, które ponownie potrzebuje pomocy. Należy także pamiętać, że osoby wspierające muszą zadbać o własne zdrowie psychiczne. Najważniejsze podczas rozwiązywania takich trudności jest, więc to, aby problem uzależnionego nie przysłonił życia osób mu bliskich i go wspierających (Korczak, 2010).

Warto także pamiętać, że podobnie jak przypadku innych uzależnień, leczenie nałogu związanego z nadmiernym korzystaniem z Internetu jest procesem długotrwałym. W życiu codziennym zdarza się wiele sytuacji, które uniemożliwiają zarówno młodzieży, jak i nawet dzieciom, aby całkowicie zaprzestać z używania komputera. W szkole, czy na studiach jest to podstawowe narzędzie do nauki, a dla innych często staje się on niezbędnym elementem pracy w dorosłym życiu.

They are very accustomed to contact via text, computer, or telephone. As with other manias, it only makes sense to seek treatment if the patient perceives that his or her weakness is having a negative impact on his or her own mental health and relationships with others. Parents or loved ones can help by forcing the addicted child to limit their presence in the media. The addict can then notice the painful symptoms, which should be an alarm to him or her. Then a conversation should be held with the child and help should be offered, e.g. in the form of a trip to a computer addiction treatment clinic or enrollment in individual therapy with a psychologist who specializes in this problem.

Once the child realizes that he has or she is addicted, the situation for the parents also becomes clearer. At the beginning of treatment, the child needs a lot of support from the loved ones as he or she may be in a great deal of pain and may feel shame and fear. This is a difficult situation for him or her to cope with. One must not forget that loved ones and family members undoubtedly play a big role in the recovery process. They cannot “turn in” the child at the clinic and wait for a call from the clinic with information that they can pick up the “cured” kid. With the support of his or her loved ones, a person of any age can more easily stick to his or her plans in a crisis situation. It is worth remembering that problems in life are inevitable. They may be emotional, health-related, or financial. Sometimes problems can even cause a relapse. At a time like this, the parents need to be patient and have a large amount of empathy for the child who needs to be rescued again. It is also important to remember that the persons providing support need to take care of their own mental health. The most important thing in solving such difficulties is not to let the addict's problem overshadow the lives of those who are close to and support him or her (Korczak, 2010).

It is also worth remembering that, as with other addictions, treating an addiction to excessive Internet use is a long-term process. There are many situations in everyday life that make it impossible for young people and even children to completely stop using computers. At school or in college, computers are an essential tool for learning and often become an essential part of work for adults.

Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska hikikomori wśród uczniów klas 3 w Szkole Podstawowej nr 3 w Mińsku Mazowieckim – metodologia badań własnych

1 października 2019 roku zostały przeprowadzone badania w Szkole Podstawowej nr 3 im. Jana Pawła II w Mińsku Mazowieckim wśród uczniów klas 3. Badana szkoła jest wyjątkowym miejscem, którego głównym celem jest zapewnienie wysokiego poziomu nauczania. Od lat szkoła ta rozwija w dzieciach chęć do aktywności społecznej. Co roku organizowany jest w tej szkole koncert charytatywny „Trochę słońca”, na którym uczniowie, absolwenci, nauczyciele występują na jednej scenie na rzecz najbardziej potrzebujących kolegów i koleżanek ze szkoły. Dodatkowo Szkoła Podstawowa nr 3 im. Jana Pawła II posiada ogromną bazę pomocy dydaktycznych sprawiających, że należy ona do jednych z bardziej nowoczesnych szkół w powiecie. W jej wyposażeniu można odnaleźć między innymi: roboty edukacyjne Photon Education, tzw. magiczny dywan Bambino, tablety, tablice interaktywne, projektory multimedialne. Wszystkie powyższe cele realizowane przez tę szkołę i cechy ją charakteryzujące skłoniły do sprawdzenia postawionych w badaniu problemów badawczych. Problemy badawcze tworzyły podstawę do sprecyzowania wstępnych odpowiedzi, których słuszność była weryfikowana w toku badań (Łobocki, 2000). Poniżej zaprezentowano skonstruowane problemy badawcze:

- Jakie są przyczyny i skutki zjawiska hikikomori wśród badanych uczniów klas 3 Szkoły Podstawowej nr 3, im. Jana Pawła II w Mińsku Mazowieckim?
- Jakie są objawy zjawiska hikikomori wśród badanych uczniów klas 3 Szkoły Podstawowej nr 3, im. Jana Pawła II w Mińsku Mazowieckim?
- W jaki sposób przebiega praca nad zapobieganiem zjawiska hikikomori wśród badanych uczniów klas 3 Szkoły Podstawowej nr 3 im. Jana Pawła II w Mińsku Mazowieckim?

Dla wyznaczonych problemów badawczych określono następujące hipotezy:

- Należy przypuszczać, iż wśród badanych uczniów klas 3 Szkoły Podstawowej nr 3 im. Jana Pawła II w Mińsku Mazowieckim występują różnorodne przyczyny i skutki zjawiska hikikomori.
- Należy sądzić, iż wśród badanych uczniów klas 3 Szkoły Podstawowej nr 3 im. Jana Pawła II w Mińsku Mazowieckim występują zróżnicowane objawy zjawiska hikikomori.
- Należy przypuszczać, iż w badanej szkole podstawowej prowadzone są odpowiednio dobre oddziaływania wychowawcze zapobiegające zjawisku hikikomori.

Probability of occurrence of the hikikomori phenomenon among 3rd grade pupils at the Elementary School no. 3 in Mińsk Mazowiecki – the methodology of own research

On 1 October 2019, a survey was conducted at the John Paul II Elementary School no. 3 in Mińsk Mazowiecki among 3rd grade pupils. The school under study is a unique place whose main objective is to provide a high level of education. For the years, this school has fostered in children a desire to be socially active. Every year, the school organizes a charity concert entitled “A Little Sunshine” where the pupils, the school’s alumni, and teachers perform on one stage for the benefit of the most needy schoolmates. In addition, the school has a huge stock of teaching aids, which makes it one of the most modern schools in the district. Its equipment includes Photon Education educational robots, the so-called Bambino magic carpet, tablets, interactive whiteboards, and multimedia projectors. All of the above-mentioned objectives pursued by this school and the features that characterize it led me to verify the research problems posed in the study. The research problems formed the basis for specifying initial answers, the validity of which was verified in the course of the study (Łobocki, 2000). The research problems that were formulated are presented below:

- What are the causes and consequences of the hikikomori phenomenon among the surveyed pupils of the 3rd grades of the John Paul II Elementary School no. 3 in Mińsk Mazowiecki?
- What are the symptoms of the hikikomori phenomenon among the surveyed pupils of the 3rd grades of the John Paul II Elementary School no. 3 in Mińsk Mazowiecki?
- How is the work intended to prevent the hikikomori phenomenon among the surveyed pupils of the 3rd grades of the John Paul II Elementary School no. 3 in Mińsk Mazowiecki performed?

The following hypotheses were identified for the research problems:

- It should be assumed that among the surveyed pupils of the 3rd grades of the John Paul II Elementary School no. 3 in Mińsk Mazowiecki there are different causes and consequences of the hikikomori phenomenon.
- It should be believed that among the surveyed pupils of the 3rd grades of the John Paul II Elementary School no. 3 in Mińsk Mazowiecki there are different symptoms of the hikikomori phenomenon.
- It should be assumed that in the elementary school under investigation, appropriately selected educational interventions are in place to prevent the hikikomori phenomenon.

Przedmiotem badań stało się zjawisko hikikomori wśród uczniów klas 3 na przykładzie Szkoły Podstawowej nr 3, im. Jana Pawła II w Mińsku Mazowieckim. Zaś celem było stwierdzenie czy zjawisko hikikomori występuje wśród uczniów klas 3 Szkoły Podstawowej nr 3, im. Jana Pawła II w Mińsku Mazowieckim.

Badacz wyznacza także zmienne i wskaźniki w celu rozwiązania problemów badawczych oraz odrzucenia bądź potwierdzenia hipotez roboczych. Według Tadeusza Pilcha wskaźnik to „pewna, cecha, zdarzenie lub zjawisko na podstawie zajścia, którego wnioskujemy z pewnością, bądź z określonym prawdopodobieństwem, bądź wreszcie z prawdopodobieństwem wyższym od przeciętnego, iż zachodzi zjawisko, które nas interesuje” (Pilch, Bauman, 2001). Zdaniem Mieczysława Łobockiego zmiennymi są „podstawowe cechy, symptomy, przejawy charakterystyczne dla badanego faktu, zjawiska czy procesu albo też różnego rodzaju czynniki będące ich przyczyną lub skutkiem.” Opisując zmienne należy sprecyzować określone wartości opisowe noszące nazwę wskaźników (Łobocki, 2000). W zrealizowanym badaniu zmienną jest zjawisko hikikomori, zaś, jako wskaźnik uznana została płeć ucznia.

Przedmiot, problemy i cele badań zadecydowały o wyborze odpowiedniej metody do badań własnych. Została zastosowana metoda sondażu diagnostycznego, która jest doskonałym sposobem zbierania opinii oraz poglądów danych grup społecznych posiadających znaczenie wychowawcze.

Praktyczna realizacja badań za pomocą metody sondażu diagnostycznego odbyła się poprzez zastosowanie ankiety oraz wywiadu. Była zbiorowo przeprowadzona poprzez dotarcie do dowolnie dużej grupy osób. Badacz podczas wypełniania ankiety nie musi być w osobistym kontakcie z respondentami. Wobec tego w celu wypełnienia kwestionariuszy ankiety przez uczniów klas 3 rozdano ankietę nauczycielkom klas 3 ze Szkoły Podstawowej nr 3, im. Jana Pawła II w Mińsku Mazowieckim. Ankieta zastosowana w badaniach zawierała 10 pytań i była anonimowa. W większości były to pytania zamknięte. W celu lepszego poznania problemu przeprowadzono również wywiad narracyjny z nauczycielami. Zawierał on 13 pytań w tym, w większości były to pytania otwarte.

Wyniki badań empirycznych

Podczas badań przeprowadzonych na terenie Szkoły Podstawowej nr 3 w Mińsku Mazowieckim kryterium doboru kategorii nauczycieli stał się rodzaj wykształcenia.

Wśród respondentów znalazło się 18 osób płci żeńskiej, (co stanowi 90% ogółu badanych). Dwoch

The subject of the study was the hikikomori phenomenon among pupils of the 3rd grade using the example of research conducted at the John Paul II Elementary School no. 3 in Mińsk Mazowiecki. The objective was to determine whether the hikikomori phenomenon occurs among pupils of the 3rd grade of the Jan Paul II Elementary School no. 3 in Mińsk Mazowiecki.

The researcher also determines variables and indicators to solve the research problems and to reject or confirm the working hypotheses. According to Tadeusz Pilch, an indicator is “a certain feature, event, or phenomenon on the basis of which we conclude with certainty, or with a certain probability, or with a probability higher than average, that the phenomenon we are interested in is taking place” (Pilch, Bauman, 2001). According to Mieczysław Łobocki, variables are “basic features, symptoms, and manifestations characteristic of the investigated fact, phenomenon, or process, or different kinds of factors that are their cause or effect.” When describing variables, it is necessary to specify certain descriptive values referred to as indicators (Łobocki, 2000). In this study, the variable is the hikikomori phenomenon and the gender of the pupil is considered to be the indicator.

The subject, problems, and objectives of the study determined the choice of an appropriate research method. The method used is the diagnostic survey, which is an excellent way of collecting opinions and views of specific social groups that are important to education.

The diagnostic survey study was carried out in practice through the use of a questionnaire and an interview. It was carried out collectively by reaching out to any large group of people. The researcher did not need to be in personal contact with the respondents when completing the questionnaire. Therefore, in order to have the questionnaire completed by 3rd grade pupils, the questionnaire was distributed to 3rd grade teachers at the John Paul II Elementary School no. 3 in Mińsk Mazowiecki. The questionnaire used in the study contained 10 questions and was anonymous. It contained mostly closed-ended questions. A narrative interview was also conducted with teachers to gain a better understanding of the problem. The interview comprised 13 questions, most of which were open-ended.

Results of own empirical research

During the study conducted at the Elementary School no. 3 in Mińsk Mazowiecki, the criterion for selecting the category of teachers was the type of education.

There group of respondents included 18 females (90% of the total number of respondents).

respondentów jest płci męskiej (10%). 12 osób to nauczyciele posiadający staż pracy dydaktycznej powyżej 15 lat (60%). 3 osoby mają staż pracy dydaktycznej mniejszy niż 10 lat (15%), zaś pozostałe 5 osób posiada staż pracy dydaktycznej w przedziale od 10-15 lat (25%).

Prezentując fragment analizy wyników otrzymanych z kwestionariusza wywiadu oraz ankiety przedstawiane są za pomocą, których uczniowie klas 3 korzystają z sieci, jakie są tego skutki oraz czy mamy do czynienia ze zjawiskiem hikikomori wśród badanych podopiecznych. Badaniem objętych zostało pięćdziesięciu sześciu uczniów klas 3. Wszyscy badani uczęszczali do Szkoły Podstawowej nr 3, im. Jana Pawła II w Mińsku Mazowieckim. Dwudziestu czterech respondentów to chłopcy (43%). Zaś 32 dzieci wśród respondentów to dziewczynki, (co stanowi 57% ogółu badanych). Analizując badania brano pod uwagę odpowiedzi na następujące pytania:

1. Ile czasu spędzasz przed ekranem komputera w ciągu dnia (np.: grając w gry, surfując po Internecie, szukając informacji, które Cię interesują, rozmawiając ze znajomymi za pomocą czatu)?
2. Jak często komunikujesz się ze znajomymi za pomocą sieci?
3. Jakie czynności najczęściej wykonujesz za pomocą sieci?
4. Czy wolisz grać w gry komputerowe zamiast spotkać się w czasie wolnym z koleżanką/kolegą?

Tabela zamieszczona poniżej zawiera dane empiryczne obrazujące ilość czasu, jaką badani uczniowie klas 3 spędzają przed ekranem komputera w ciągu dnia.

Tabela 1. Czas spędzany przed ekranem komputera w ciągu dnia przez badanych uczniów klas 3

Table 1. Time spent in front of a computer screen each day by the surveyed 3rd grade pupils

Czas spędzany przed ekranem komputera w ciągu dnia przez badanych uczniów klas 3 / Time spent in front of a computer screen each day by pupils of grades 1-3	Liczba osób / L	Procent wskazań / %
30 min – 60 min / 30 minutes to 1 hour	24	43
1h- 2h / 1 – 2 hours	8	14
2h- 3h / 2 – 3 hours	10	18
3h-4h / 3 – 4 hours	14	25

Źródło: opracowanie na podstawie wyników badań.

Source: own study.

Z tabeli 1. wynika, że najmniej liczną grupą są uczniowie spędzający od 1 do 2 godzin przed ekranem komputera. Ta grupa liczy tylko 8 osób, czyli około 10% respondentów.

Wyniki te świadczą o tym, że uczniowie spędzają różnorodną ilość czasu przed ekranem komputera. Warto wspomnieć, że większość badanych

Two respondents were male (10%). Twelve researchers (60%) were teachers with more than 15 years of teaching experience. Three people (15%) had teaching experience of less than 10 years, while the remaining 5 persons (25%) had teaching experience between 10 and 15 years.

By presenting an excerpt from the analysis of the results of the interview and the questionnaire, I am introducing the ways in which the 3rd grade pupils use the Internet, the effects of this use, and whether the hikikomori phenomenon is present among the pupils under investigation. Fifty-six 3rd grade pupils were included in the study. All respondents attended the John Paul II Elementary School no. 3 in Mińsk Mazowiecki. Twenty-four respondents (approximately 43%) were boys. Thirty-two respondents were girls (about 57% of the total number of respondents). When analyzing the study, answers to the following questions were considered:

1. How much time do you spend in front of a computer screen each day (e.g. playing games, surfing the Internet, looking for information that interests you, or chatting with friends)?
2. How often do you communicate with friends over the Internet?
3. What activities do you do most often using the Internet?
4. Would you rather play computer games than meet with a friend in your free time?

The table below contains empirical data on the amount of time that the respondents – 3rd grade pupils – spend in front of a computer screen each day (e.g. playing games, surfing the Internet, looking for information that interests you, or chatting with friends).

Table 1 shows that the least numerous group are pupils who spend between 1 and 2 hours in front of a computer screen. There are only 8 people, or about 10% of the respondents, in this group.

These results demonstrate that pupils spend different amounts of time in front of a computer screen. It is worth mentioning that when filling the

uczniów podczas wypełniania ankiety wspominało o kontrolowaniu czasu spędzanego przed ekranem komputera ze strony rodziców badanych uczniów klas 3. Niektórzy uczniowie również uważają, że rodzice zezwalają im na swobodne korzystanie z sieci tylko raz w tygodniu. Może to wskazywać na fakt, że rodzice są świadomi możliwości wystąpienia problemu uzależnienia swoich dzieci od Internetu.

Kolejne pytanie na jakie odpowiadali badani dotyczyło częstości komunikowania się uczniów ze znajomymi za pomocą „globalnej pajęczyny”. W poniższej tabeli zebrano odpowiedzi respondentów.

questionnaires most pupils surveyed mentioned that their parents controlled the time they spent in front of computer screens. Some pupils also believed that their parents allowed them to go online without any limits only once a week. This may indicate that parents are aware of the possibility that their children could become addicted to the Internet.

Another question answered by the respondents concerned how frequently the pupils communicated with their friends over the Internet. The table below summarizes the respondents' answers.

Tabela 2. Częstość komunikowania się ze znajomymi za pomocą sieci przez badanych uczniów klas 3

Table 2. Frequency of communication with friends over the Internet by the surveyed 3rd grade pupils

Częstość komunikowania się ze znajomymi za pomocą sieci przez badanych uczniów klas 3 / Frequency of communication with friends over the Internet by the surveyed 3rd grade pupils	Liczba osób / L	Procent wskazań / %
codziennie / every day	12	21
co 2-3 dni / every 2-3 days	12	21
raz w tygodniu / once a week	16	29
kilka razy w miesiącu / several times a month	6	11
raz w miesiącu / once a month	2	4
wcale (brak kont na portalach społecznościowych, aplikacji typu tzw. Messenger'a, gadu-gadu) / not at all (no accounts on social networking sites, no applications such as Messenger or gadu-gadu)	8	14

Źródło: opracowanie na podstawie wyników badań.

Source: own study.

Analizując dane empiryczne zamieszczone w tabeli wynika, że największą grupę stworzą uczniowie komunikujący się ze znajomymi raz w tygodniu za pomocą sieci. Grupa ta liczy 16 uczniów, czyli około 29% badanych. Dodatkowo część badanych, w liczbie 8 osób, co odpowiedziało, że nie posiada konta na portalu społecznościowym, ani nie ma aplikacji typu tzw. Messenger, czy gadu-gadu. Faktem jest również to, że owi uczniowie informowali o braku telefonu komórkowego oraz ograniczonym przez rodziców kontakcie z siecią. Jak wynika z badań zdecydowana większość, bo aż 86% respondentów kontaktuje się ze znajomymi za pośrednictwem Internetu. Dane te są alarmujące, gdyż może to nieść za sobą negatywne konsekwencje, ponieważ nie zawsze dziecko ma świadomość z kim wymienia się wiadomościami. Wobec tego zadaniem rodziców i nauczycieli jest wytłumaczenie im jakie zagrożenia czekają na nich w sieci oraz w jaki sposób rozsądnie z niej korzystać. Zatem powinniśmy wyjaśnić dzieciom, że każde ich zdjęcie, czy wypowiedź może trafić w niepowołane ręce i sprawić im przykrość.

Następne pytanie jakie zadano uczniom klas 3 brzmiało: Jakie czynności najczęściej wykonujesz za pomocą sieci? Zadaniem uczniów było uporządkowanie zasugerowanych w ankiecie czynności

An analysis of the empirical data shown in the table leads to the conclusion that the largest group is pupils who communicate with their friends over the Internet once a week. This group consists of 16 pupils, or about 29% of all respondents. Additionally, 8 respondents answered that they did not have an account on a social networking site or an application such as Messenger or gadu-gadu. It is also a fact that these pupils reported not having a mobile phone and having the time spent on the Internet limited by their parents. According to the research, the vast majority (86%) of the respondents contacted their friends over the Internet. This data is alarming since this can have negative consequences as the children are not always aware of who they are exchanging messages with. Therefore, it is the task of the parents and the teachers to explain to them what the risks on the Internet are and how to use it wisely. Consequently, we should explain to children that any of their pictures or statements can end up in the wrong hands and make them uncomfortable.

The next question the 3rd graders were asked was: What activities do you do most often using the Internet? The pupils' task was to put the activities suggested in the questionnaire in order from 1 to 5, where 1 means the activity that is performed

w kolejności od 1-5, gdzie 1 oznacza czynność najczęściej wykonywaną, a 5 rzadko wykonywaną, bądź wcale.

Większość uczniów podczas wypełniania ankiety wspominało, że niektóre z zasugerowanych działań są im nieznane. Do owych czynności należą między innymi: zawieranie nowych znajomości przez Internet, czy też szukanie interesujących plików pomocnych przy rozwiązywaniu prac domowych. Analizując odpowiedzi badanych można dojść do wniosku, iż najczęściej uczniowie grają w gry komputerowe lub edukacyjne. Grupa ta stanowi około 54% respondentów, czyli 30 osób. Drugim najczęściej wykonywanym działaniem wybieranym było oglądanie filmów na takich stronach jak np. You Tube. Dodatkowo często respondenci dodawali zaznaczając owe odpowiedzi, że czasami zapraszają do domu znajomych i wspólnie grają w gry lub oglądają filmy. Tego typu zachowanie na pewno wpływa na integrację między dziećmi, jednak także w tym przypadku warto kontrolować jakie gry wybierają nasi podopieczni. Obecnie na rynku jest wiele gier również tych nazywanych „grami pułapkami”, których ostateczne zadanie zleca uczniom popełnienie samobójstwa. Do tego typu gier należą „Niebieski wieloryb” lub „Momo”. Warto również zwracać uwagę na bajki i filmy jakie wybierają nasi najmłodszy. Niektóre z kreskówek zawierają w swoim przekazie wulgarne treści, a inne posiadają walory wychowawcze. Dostęp zarówno do tych niebezpiecznych, niekiedy wulgarnych bajek i filmów jest bardzo łatwy. Należy, zatem czuwać i podczas wyboru bajek, aby nie wpłynęły one negatywnie na dzieci.

Następne pytanie dotyczyło preferencji uczniów. Ich zadaniem było wypowiedzieć się na temat: Czy wolisz grać w gry komputerowe zamiast spotkać się w czasie wolnym z koleżanką/kolegą?

Analizując dane empiryczne należy stwierdzić, że największą grupę badanych tworzą uczniowie, którzy chętniej spotykają się ze znajomymi niż grają w gry komputerowe. Stanowią oni 54% respondentów, a zatem 30 badanych. Kolejne 32% uczniów to osoby, które odpowiedziały, że najchętniej grają w gry ze znajomi u siebie w domu. Zaledwie 8 badanych, czyli tylko 14% respondentów twierdzi, że wolą grać na komputerze niż spotkać się z koleżanką/kolegą. Wynik ten może świadczyć o tym, że część uczniów odczuwa silniejszą potrzebę kontaktu ze znajomymi niż chęć korzystania z komputera. Dowodzi tego ilość osób, które chętnie zapraszają znajomych do domu, aby się z nimi spotkać. Badani często opisywali w odpowiedzi na to pytanie sposoby spędzania wolnego czasu ze znajomymi. Większość uczniów podkreślało fakt, iż rodzice wyznaczają im tylko konkretne dni na spotkania z koleżankami i kolegami.

Zarówno dorośli, jak i dzieci są narażeni na wystąpienie zjawiska hikikomori. Jednak, aby temu

the most often and 5 means the activity that is performed rarely or not at all.

Most pupils mentioned when completing the survey that some of the suggested activities were unfamiliar to them. These activities included making new acquaintances over the Internet and searching for interesting files to help with their homework. When analyzing the respondents' answers, one can come to a conclusion that the pupils most often play computer or educational games. This group consisted of 30 pupils, or about 54% of the respondents. The second most common activity selected was watching videos on sites such as YouTube. Additionally, the respondents often added that they sometimes invited friends to their house and played games or watched films together. This type of behavior certainly contributes to the integration between the children, but also in this case, it is a good idea to control what games the children choose. Nowadays, there are many games on the market, including those referred to as "trap games" where the final task for the player is to commit suicide. Games of this type include "Blue Whale" and "Momo." It is also worth paying attention to the cartoons and films that our children choose. Some of the cartoons contain vulgar content in their contents, while others have educational value. Access to these dangerous, sometimes vulgar cartoons and films is very easy. Therefore, one should be careful when choosing the cartoons so that they do not have a negative impact on children.

The next question was about pupil preferences. Their task was to speak on the following topic: Would you rather play computer games than meet with a friend in your free time?

Based on an analysis of the empirical data, it should be stated that the largest group of respondents consisted of pupils who were more likely to meet with friends than play computer games. The group comprised 30 pupils, or 54% of all respondents. Another 32% of pupils responded that they preferred to play games with friends at home. Only 8 respondents, or only 14% of all respondents, said that they would rather play on a computer than meet with a friend. This result may indicate that some pupils feel a need to connect with friends that is stronger than the desire to use a computer. This is evidenced by the number of persons who were willing to invite friends to their home to hang out with them. In the answer to this question, the respondents often described how they spent their free time with friends. Most of the pupils emphasized the fact that their parents only set specific days for them to meet with their classmates.

Both adults and children are at risk of experiencing the hikikomori phenomenon. However, in order to prevent it, it is advisable to put the right measures in place so that this condition does not

zapobiec warto wprowadzić odpowiednie działania, by ten stan nie stał się niebezpieczny dla zdrowia uzależnionego. W celu zdobycia informacji, w jaki sposób Szkoła Podstawowa nr 3 w Mińsku Mazowieckim przeciwdziała uzależnieniu uczniów od sieci przeprowadzono wywiad z 20 nauczycielami wychowania wczesnoszkolnego pracującymi w owej placówce. Wychowawcy klas 1-3 wymienili między innymi następujące sposoby przeciwdziałania zjawisku hikikomori w ich szkole:

- ograniczanie korzystania z telefonu,
- udział uczniów w zajęciach dotyczących zagrożeń ze strony sieci,
- Miesiąc profilaktyki „Pod parasolem”, czyli spotkania z pedagogiem, psychologiem (specjaliści zewnątrzni),
- apele dotyczące bezpieczeństwa w sieci przygotowane i przeprowadzone przez samorząd uczniowski,
- gazetki ściennie na terenie szkoły i artykuły w szkolnej gazecie na temat uzależniania od sieci,
- przedstawienia i zajęcia dotyczące cyberprzemocy,
- warsztaty o tematyce profilaktycznej mające na celu uświadomienie dzieciom jakie zagrożenia niesie uzależnienie od Internetu,
- regulamin korzystania z telefonów komórkowych w szkole.

Zadano również pytania nauczycielom na temat informowania uczniów o zagrożeniach istniejących podczas korzystania przez nich z sieci. Zamieszczona poniżej tabela zawiera dane empiryczne obrazujące rodzaje zagrożeń o jakich uczniom wspominają opiekunowie klas 3.

Tabela 3. Rodzaje zagrożeń istniejących w sieci o jakich informują uczniów nauczyciele klas 3
Table 3. Types of threats existing on the Internet that 3rd grade teachers inform pupils about

Rodzaje zagrożeń istniejących w sieci o jakich informują uczniów nauczyciele klas 3 / Types of threats existing on the Internet that 3rd grade teachers inform pupils about	Liczba osób / L	Procent wskazań / %
Kradzież danych osobowych przez tzw. hakerów / Theft of personal data by hackers	15	75
Cyberprzemoc, rozprzestrzenianie tzw. wirusów komputerowych, / Cyberbullying, spreading computer viruses,	18	90
Nieprawdziwe i niesprawdzone informacje publikowane w sieci / Untrue and unverified information published on the Internet	7	35
Uzależnienie od gier i portali społecznościowych (np. Facebook, Instagram) / Addiction to games and social networking sites (e.g. Facebook and Instagram)	20	100
Pedofilia, tzw. hejt w sieci / Pedophilia and hate on the Internet	18	90
Pogorszenie relacji społecznych w realnym świecie poprzez nadmierne spędzanie czasu w sieci / Deterioration of social ties in the real world as a result of excessive time spent online	4	20

Źródło: opracowanie na podstawie wyników badań.

Source: own study.

become dangerous to the health of the addict. In order to find out how the Elementary School no. 3 in Mińsk Mazowiecki prevents pupils from becoming addicted to the Internet, 20 early education teachers working at the school were interviewed. The educators of grades 1-3 listed the following ways to prevent hikikomori at their school, among others:

- limiting phone use,
- participation of pupils in activities concerning the threats present on the Internet,
- Prevention Month entitled “Under an umbrella,” i.e. meetings with an educator or a psychologist (external specialists),
- meetings concerning safety on the Internet prepared and conducted by the student council;
- wall newspapers posted at the school and articles in the school newspaper about Internet addiction,
- plays and activities on cyberbullying,
- prevention workshops aimed at making the children aware of threats posed by Internet addiction, and
- rules for the use of mobile phones at school.

Teachers were also asked questions about informing pupils about the threats that exist when they use the Internet. The table below contains empirical data illustrating the types of threats mentioned to pupils by 3rd grade educators.

Z tabeli wynika, że największą grupę stanowią nauczyciele informujący swoich uczniów o takich zagrożeniach wynikających z korzystania z sieci jak uzależnienie od gier i portali społecznościowych (np. Facebook, Instagram). Grupa ta to aż 20 badanych, czyli 100% respondentów.

Wyniki te mogą świadczyć o tym, że nauczyciele martwiąc się o losy uczniów klas 3 chętnie dzielą się z nimi informacjami na temat licznych zagrożeń wynikających z kontaktu z siecią, aby zapobiec ich negatywnym skutkom. Badania te dowodzą, iż temat negatywnej strony Internetu jest nauczycielom znany i starają się oni poprzez prowadzenie godzin wychowawczych nauczyć uczniów w sposób rozsądny i przemyślany spędzać czas przed ekranem komputera.

Poniżej opisano wyniki badań dotyczące charakterystycznych objawów zjawiska hikikomori wśród badanych uczniów klas 3. Zadaniem respondentów było wypowiedzenie się na tematy poruszone w poniższych pytaniach:

1. Czy odczuwasz niechęć do spotkań ze znajomymi?
2. Czy odczuwasz lęk przed rozmową ze znajomymi, więc wolisz pisać ze znajomymi za pośrednictwem Internetu?
3. Czy odczuwasz dyskomfort spowodowany za długim spędzaniem czasu przed komputerem tj. ból kręgosłupa, suchość oczu, problemy z widzeniem?

Na pierwsze pytanie dotyczące niechęci do spotkań ze znajomymi uczniowie odpowiedzieli różnorodnie. Aż 79% badanych, czyli 44 respondentów uważa, że nie odczuwa niechęci do spotkań ze znajomymi. Owi badani często dodawali, iż bardzo chętnie zapraszają znajomych do domu, bo lubią spędzać z nimi czas po zajęciach szkolnych oraz mają kilkoro przyjaciół, z którymi są w stałym kontakcie. Pozostałe 12 osób, czyli 21% uczniów twierdzi, że odczuwa niechęć do spotkań ze znajomymi i chętniej spędza czas przed ekranem telefonu czy komputera, gdyż mają w Internecie dużą ilość gier w jakie lubią grać.

Wynik ten może dowodzić o prawdopodobieństwie występowania uzależnienia od sieci wśród tej grupy 12 badanych. Jeśli dzieci wolą korzystać z Internetu niż spotkać się z koleżankami bądź kolegami ze szkoły warto obserwować, czy nie są to początki pewnego rodzaju izolacji społecznej dziecka, która może w skrajnym przypadku doprowadzić do syndromu hikikomori.

Na drugie pytanie, które brzmiało: Czy odczuwasz lęk przed rozmową ze znajomymi, więc wolisz pisać ze znajomymi za pośrednictwem Internetu?, odpowiedzi uczniów, podobnie jak w pozostałych przypadkach, nie były zgodne. 75% badanych

The table shows that the largest group are teachers who informing their pupils about such dangers associated with Internet use as addiction to games and social networking sites (e.g. Facebook and Instagram). This group contains as many as 20 respondents, or 100% of the respondents.

These results may indicate that teachers, concerned about the 3rd grade pupils, are willing to share with them information on the numerous dangers resulting from Internet use in order to prevent their negative effects. The study proves that teachers are aware of the negative side of the Internet and they try to teach their pupils how to spend their time in front of a computer screen in a reasonable and thoughtful way.

Below are described the findings regarding the characteristic symptoms of the hikikomori phenomenon among the 3rd grade pupils surveyed. The respondents were asked to comment on the topics raised in the following questions:

1. Do you feel a reluctance to meet with friends?
2. Do you feel anxiety about talking to your friends, so you prefer to write with your friends over the Internet?
3. Do you experience discomfort caused by too much time spent in front of a computer, i.e. back pain, dry eyes, or vision problems?

The pupils' answers to the first question regarding reluctance to meet with friends were different. As many as 79%, or 44 respondents believed that they did not feel reluctant to meet with their friends. These respondents often added that they were very happy to invite friends to their homes because they liked to spend time with them after school and had several friends with whom they were in constant contact. The remaining 12 respondents, or 21% of the pupils, declared that they felt reluctant to meet with their friends and preferred to spend time in front of a smartphone or a computer screen, as they had plenty of games they liked to play on the Internet.

This result may prove the high likelihood of Internet addiction among the 12 respondents in this group. If children prefer to use the Internet instead of meeting with friends or schoolmates, it is worth observing whether these are not the beginnings of a kind of their social isolation, which in extreme cases may lead to the hikikomori syndrome.

Like in the other cases, the answers to the second question (Do you feel anxiety about talking to your friends, so you prefer to write with your friends over the Internet?) were different. 75% of the respondents said that they did not feel anxious about talking to their friends. This group included 42 people. The remaining 14 respondents preferred to write with their friends. Additionally, these 25% of respondents believed that when they wrote about

uważa, że nie odczuwa lęku przed rozmową ze znajomymi. Grupa ta liczy 42 osoby. Pozostałych 14 respondentów woli pisać ze znajomymi. Dodatkowo owe 25% badanych uważa, że kiedy pisze o czymś ze znajomymi to dobrze się czuje w gorszych chwilach.

Wynik ten może świadczyć o tym, że uczniowie klas 3 odczuwając smutek są bardziej skłonni do nawiązywania kontaktów za pomocą sieci. Może to wpływać na poprawę ich samopoczucia lub nawet wzrost ich poczucia wartości, jednak jest to też bardzo niebezpieczne. Uczeń może nie mieć pewności z kim pisze dodatkowo możliwe jest wystąpienie od tego rodzaju poszukiwania radości w sieci, co w efekcie doprowadza do uzależnienia. Tego typu zachowania, jak odczuwanie lęku przed rozmową z rówieśnikami to jeden z objawów izolacji społecznej. Zatem warto jest porozmawiać o tym z dzieckiem, aby dotrzeć do przyczyn tego rodzaju lęku.

Ostatnim pytaniem na jakie odpowiadali badani dotyczyło ich czasu wolnego. Musieli się wypowiedzieć, czy wolą grać w gry komputerowe, czy spędzać czas ze znajomymi. W tym przypadku zdania respondentów również były podzielone. Ponad połowa badanych, bo aż 31 uczniów klas 3 lubi spotykać się ze znajomymi. Zaś 45% respondentów, czyli 25 osób uważa, że chętniej gra w gry komputerowe w czasie wolnym niż spotyka się z rówieśnikami.

Wynik ten może świadczyć o uzależnieniu od sieci lub objawach izolacji społecznej, ponieważ owe 25 osób również należy do grupy respondentów twierdzących, że odczuwa lęk przed rozmowami ze znajomymi. Jest to bardzo niepokojący fakt, który potwierdza prawdopodobieństwo wystąpienia w przyszłości zjawiska hikikomori wśród badanych. Jeśli nie zostaną podjęte działania zapobiegające temu uzależnieniu możliwe, że owe dzieci z czasem stracą kontakt z kolegami i koleżankami, a następnie zaczną izolować się od bliskich.

Podsumowanie

Rozważając zachowanie uzależnionego, można stwierdzić, że celem uzależnienia jest „iluzja poszukiwania szczęścia poza sobą”. To określenie doskonale opisuje dramat chorego, który obsesyjnie szuka radości, gdyż często posiada niskie poczucie wartości. Osoba zachowująca się w ten sposób zazwyczaj odczuwa lęk przed odrzuceniem. Największym koszmarem zwłaszcza dzieci jest uczucie bycia niekochanym. Niejednokrotnie podopieczny, któremu odmówiono oczekiwanej przez niego miłości, bądź czułości ze strony rodzica zaczyna zachowywać się agresywnie. Początkowo może np. kraść pieniądze, aby zwrócić na siebie uwagę. Możliwe jest również to, że niezaspokojony brak uczucia spowoduje w nim chęć poszukiwania go w innym świecie. Wtedy najczęściej owym nowym, lepszym światem staje się

something with their friends. it made them feel good in worse times.

This result may indicate that the 3rd grade pupils were more likely to make contacts over the Internet when they felt sad. It can make them feel better or even increase their self-esteem, but it is also very dangerous. The pupils may not be sure with whom they are writing, but also this may lead to a kind of joy-seeking on the Internet, which eventually leads to addiction. This type of behavior, such as feeling anxious about talking to peers, is one of the symptoms of social isolation. Therefore, it is a good idea to talk about it with the child to identify the causes of such anxiety.

The last question the respondents answered was about their free time. They had to say whether they preferred playing computer games to spending time with friends. In this case, the opinions of the respondents were also divided. More than a half of the respondents (31 3rd grade pupils) liked to meet with their friends. On the other hand, 45% of the respondents, or 25 persons, believed that they were more likely to play computer games in their free time than meet with their peers.

This result may be indicative of Internet addiction or symptoms of social isolation, as these 25 people also belonged to the group of respondents who stated that they felt anxious about talking to friends. This is a very disturbing fact that confirms the likelihood of the hikikomori phenomenon occurring among the respondents in the future. If measures are not taken to prevent this addiction, it is possible that these children will, over time, lose contact with their friends and begin to isolate themselves from their loved ones.

Conclusion

When considering an addict's behavior, it can be concluded that the aim of an addiction is "the illusion of seeking happiness outside of oneself." This term perfectly describes the drama experienced by a patient who obsessively seeks joy, as he or she often has a low sense of self-esteem. A person who behaves this way usually has a fear of rejection. The biggest nightmare, especially for children, is the feeling of not being loved. It is not uncommon for a child who has been denied the love or affection he or she expected from a parent to start behaving aggressively. Initially, for example, the child may steal money to get attention. It is also possible that an unsatisfied lack of affection will cause the child to look for it in another world. He or she finds this new, better world in a computer. It offers the child games,

komputer. To on oferuje dziecku gry, fora internetowe, portale społecznościowe. Tam może udostępnić swoje zdjęcie i oczekiwać aprobaty znajomych w postaci tzw. „like’a”. Całkiem realnym staje się wtedy fakt wygrania gry, kiedy spędza się kilka godzin w sieci. To dzięki takim sukcesom jak np. „przejście do następnego poziomu” w grze dziecko zaczyna odczuwać szczęście jakiego nie zaznało w domu. Natura człowieka niejako wymaga od niego poszukiwania przyjemności, zatem z czasem tego typu zachowanie zaczyna być rutyną. Zadaniem nauczyciela i rodzica jest tej sytuacji zapobiec.

online forums, and social networks. Using a computer, the child can share his or her photos and expect his friends' approval in the form of a "like." Winning a game after spending a few hours online then becomes a real thing. It is through successes such as "moving on to the next level" in a game that a child begins to feel the happiness he or she has not experienced at home. In a way, human nature requires the child to seek pleasure, so over time this type of behavior becomes routine. The task of a teacher and a parent is to prevent this situation.

Bibliografia / References:

1. Bednarek, J. (2005). *Patologie społeczne. Zagrożenia w cyberprzestrzeni*. Pułtusk: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistycznej.
2. Bednarek, J., Andrzejewska, A. (2009). *Cyberświat możliwości i zagrożenia*. Warszawa: Wydawnictwo Żak.
3. Guerreschi, C. (2005). *Nowe Uzależnienia*. Kraków: Wydawnictwo Salwator.
4. Horiguchi, S. (2012). Hikikomori: Jak prywatna izolacja przykuła uwagę opinii publicznej. W: R Godman, Y Imoto, THI Toivonen, (red.), *Socjologia japońskiej młodzieży: od powracających do młodzieży NEET*. Abingdon, Oxon. New York: Routledge.
5. Jędrzejko, M., Sarzała, D. (2010). *Człowiek i uzależnienia*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR.
6. Kato, T. A., Kanba, S., Teo, A. R. (2019). *Hikikomori: wielowymiarowe zrozumienie, ocena i przyszłe perspektywy międzynarodowe*. Psychiatry Clin. Neurosci.
7. Kato, T. A., Kanba, S., Teo, AR, A. R. (2018). Hikikomori: doświadczenie w Japonii i znaczenie międzynarodowe. *World Psychiatry*, 17 (1), 105.
8. Korczak, J. (2010). *Nowe i stare uzależnienia chemiczne i niechemiczne*. Warszawa Wydawnictwo: Fundacja Pedagogium.
9. Kowalski, M. (2008). *Internet: między edukacją, bezpieczeństwem, zdrowiem*. Tychy: Wydawnictwo Maternus Media.
10. Kozak, S. (2011). *Patologie komunikowania w Internecie*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
11. Łobocki, M. (2000). *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*. Kraków: Wydawnictwo Impuls.
12. Malagón-Amor, Á., Martín-López, L. M., Córcoles, D., González, A., Bellsola, M., Teo, A. R., Bergé, D. (2018). 12-miesięczne badanie zespołu hikikomori wycofania społecznego: charakterystyka kliniczna i propozycja różnych podtypów. *Badania Psychiatryczne*, 270, 1039-1046.
13. Mikulincer, M., Shaver, PR. (2013). *Perspektywa przywiązania do samotności*. W: R. J. Coplan, J. C. Bowker (red.), *Podręcznik samotności: psychologiczne perspektywy izolacji społecznej, wycofania społecznego i samotności*. Hoboken. New York: John Wiley & Sons.
14. Pilch, T., Bauman, T. (2001). *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*. Warszawa: Wydawnictwo Żak.
15. Saito, T., Angels, J. (2013). *Hikikomori: dojrzewanie bez końca*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
16. Stip, E., Thibault, A., Beauchamp-Chatel, A., Kisely, S. (2016). Uzależnienie od Internetu, zespół Hikikomori i zwiastunowa faza psychozy. *Psychiatria przednia*, 3 (7), 6.
17. Syrek, E. (2000). *Zdrowie w aspekcie pedagogiki społecznej*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
18. Teo, A. R., Stufflebam, K.W., Kato, T. A. (2013). Przecięcie kultury i samotności: Fenomen hikikomori w Japonii. W: R. J. Coplan, J. C. Bowker, (red.) *Podręcznik samotności: psychologiczne perspektywy izolacji społecznej, wycofania społecznego i samotności*. Hoboken, New York: John Wiley & Sons.
19. Teo, A. R., Kajdany, M.D., Stufflebam K. (2015). *Identyfikacja syndromu hikikomori wycofania społecznego: cechy psychospołeczne i preferencje terapeutyczne w czterech krajach*. Int J Soc Psychiatry.
20. Teo, A. R., Gaw, A. C. (2010). Hikikomori, związany z japońską kulturą syndrom wycofania społecznego? Propozycja dla DSM-V. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 198 (6), 444.

21. Thibault, A., Beauchamp-Chatel A., (2016). *Uzależnienie od Internetu, zespół hikikomori i zwiastunowa faza psychozy*. Psychiatria.
22. Woronowicz, B.T. (2009). *Uzależnienia: geneza, terapia, powrót do zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Parpamedia.
23. Żylińska, M. (2013). *Neurodydaktyka, nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi*. Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.