



Out of The Net
Erasmus+ Programme – Strategic Partnership
2020-1-PL01-KA201-082223

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union 

OUT OF THE NET

2020-1-PL01-KA201-082223

Rekomendacje dla Profilaktyki Syndromu Hikikomori w środowisku edukacyjnym

Rezultat intelektualny 5



Polo Europeo
della Conoscenza 



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



Wsparcie Komisji Europejskiej dla opracowania niniejszej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie może być pociągana do odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w niej informacji".

Spis treści

Wprowadzenie	3
Uzależnienia technologiczne - zagadnienia teoretyczne	4
Rozwój polityki dotyczącej Hikikomori	7
Krajowe przepisy i działania związane z Hikikomori i zapobieganiem mu	8
Polska.....	8
Włochy.....	9
Litwa	12
Hiszpania.....	13
Bułgaria.....	17
Wnioski i zalecenia	18
Literatura.....	20



Wprowadzenie

Projekt "Out of the Net" ma na celu zapobieganie zjawisku wycofania społecznego i syndromowi Hikikomori poprzez kreatywne i socjalizujące działania artystyczne i zajęcia z robotyki. Syndrom Hikikomori polega na długotrwałym i poważnym wycofaniu społecznym nastolatków ze wszystkich rzeczywistych kontaktów społecznych. Młode osoby rzadko opuszczają swoje miejsca zamieszkania i ograniczają do minimum interakcje z otoczeniem (przyjaciele, znajomi, członkowie rodziny). Zamiast tego prowadzą bardzo aktywne życie online: świat wirtualny jest miejscem, w którym czują się akceptowani. Osoby dotknięte syndromem Hikikomori doświadczyły niejednokrotnie presji społecznej i strachu, w wyniku których zaczęły stopniowo się izolować, odrzucając kontakt ze wszystkimi, począwszy od kolegów z klasy po członków rodziny. Świat wirtualny stopniowo zastąpił rzeczywistość podczas świat realny podczas fundamentalnej fazy rozwoju tożsamości osobistej tych osób.

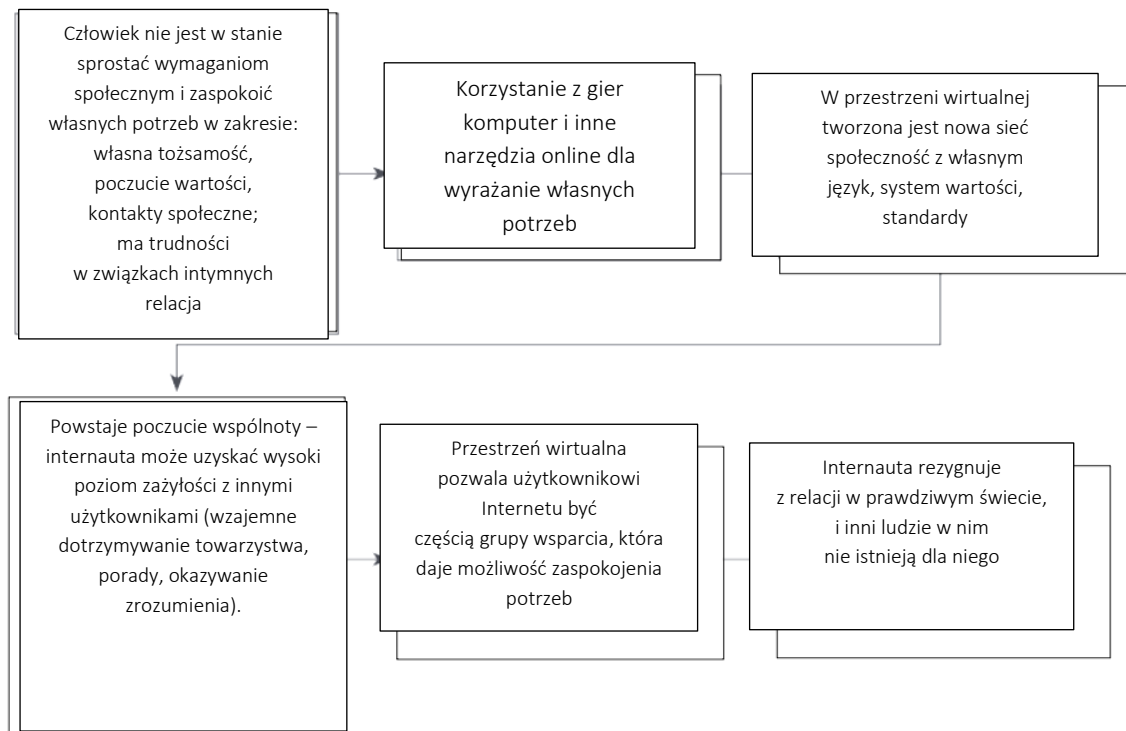
Zespół ten został po raz pierwszy zidentyfikowany w Japonii, ale obecnie ten adaptacyjny niepokój społeczny dotyka wszystkie rozwinięte gospodarczo kraje na świecie. Dlatego ważne jest wczesne zapobieganie, aby ograniczyć psychospołeczne konsekwencje wycofania społecznego.

Jak wykazały badania, wycofanie jest stopniowe i wiąże się z postrzeganą presją społeczną w kierunku asymilacji z pewnymi powierzchownymi wartościami.

Celem projektu Out of the Net jest przeszkolenie nauczycieli w zakresie identyfikowania oznak wycofania społecznego oraz rozwijania kreatywnych i socjalizujących działań artystycznych i zajęcia z robotyki jako sposobu na wzmocnienie umiejętności społecznych, wyrażenie osobistego potencjału i w efekcie zapobieganie syndromowi Hikikomori.

Uzależnienia technologiczne - zagadnienia teoretyczne

W literaturze przedmiotu przytacza się wiele wyjaśnień pojawienia się uzależnienia od technologii. Spośród nich warto zwrócić uwagę na **teorię kompensacji**



Source: based on the Young, Yue, Ying, 217

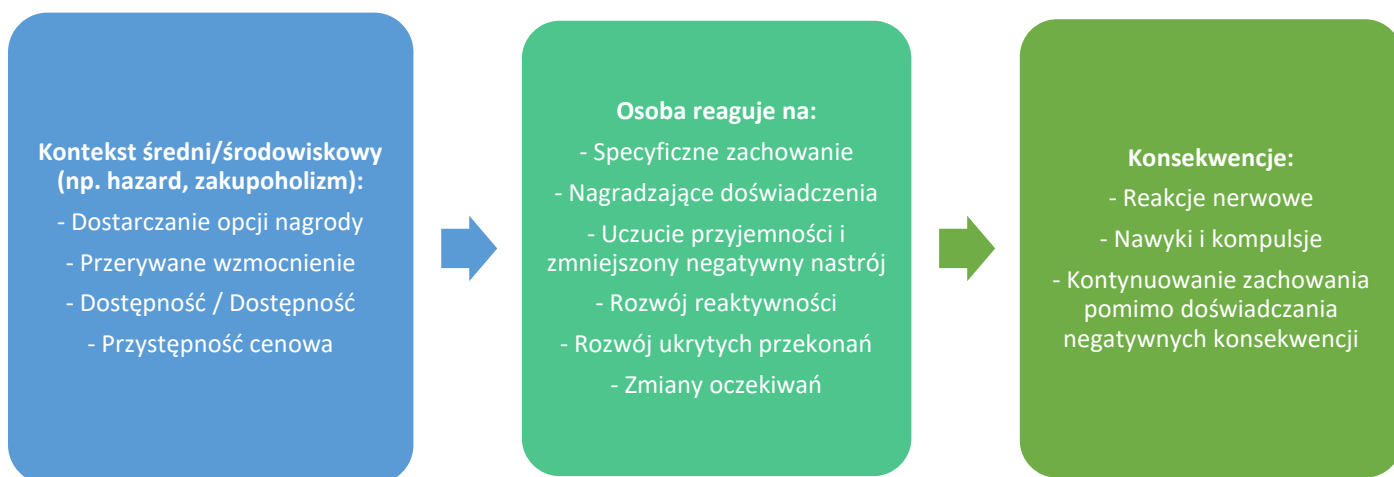
W teorii kompensacji podkreśla się rolę mechanizmu obronnego – kompensacji (odmiana substytucji). Jego działanie opiera się na zasadzie nagradzania siebie za braki lub defekty. Daje to chwilową przyjemność, ale powtarzane może spowodować utrwalenie się podświadomego skojarzenia danego defektu z nagrodą i utrudnić jego usunięcie. Człowiek kieruje swoją aktywność na osiąganie celów podobnych do tych, których nie udało mu się osiągnąć wcześniej (Kozielecki, 2000). Młodzi ludzie, angażując się w różne aktywności online, starają się również zrekompensować własną tożsamość, poczucie własnej wartości i kontakty społeczne. W Internecie tworzą oni własną, internetową sieć społeczną grając on-line lub poprzez Facebook. W trakcie działań w sieci rozwijają wysoki poziom zażyłości z innymi użytkownikami, a to tworzy poczucie wspólnoty, która ma swój własny język, system wartości i normy. Uczestnictwo w wirtualnej społeczności sprawia, że świat fizyczny i inni ludzie (rodzina, przyjaciele, znajomi) stają się nieistotni (Young, Yue, Ying, 2017). Wymieniając wiadomości w Internecie, jego kompulsywni użytkownicy nadrabiają to, czego brakuje im w świecie offline (Caplan, High, 2006).

W 2016 r. zespół badawczy kierowany przez M. Brand podjął próbę opracowania modelu opartego na interakcji czynników Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) (Brand i in., 2016). Model ten kompleksowo ujmuje mechanizmy zaburzeń związanych z korzystaniem z Internetu. Zakłada on, że istnieje zestaw podstawowych czynników, takich jak osobowość czy psychopatologia, które stanowią

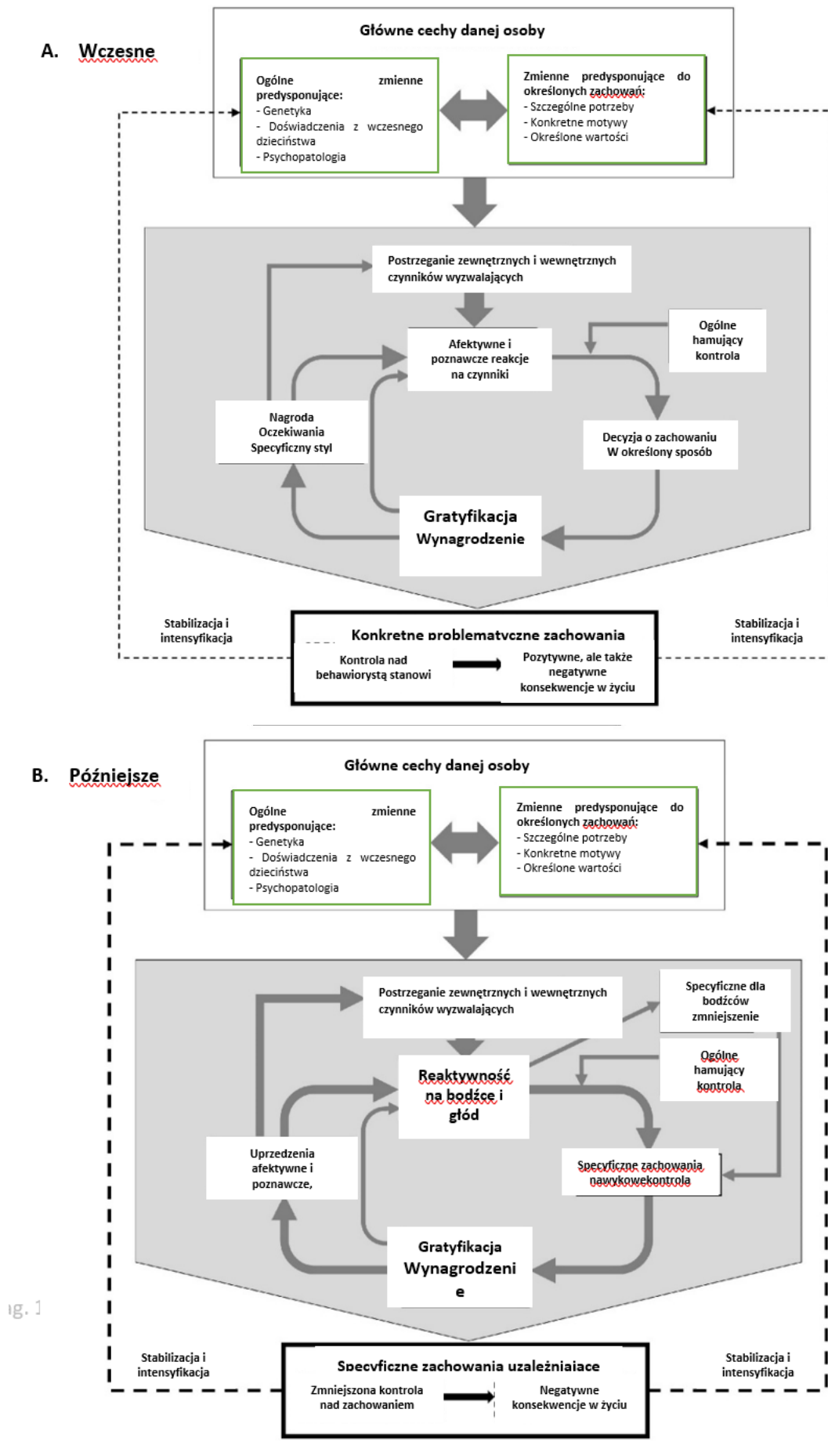
czynnik ryzyka rozwoju zaburzenia, ale tylko w obecności innych zmiennych, takich jak brak kompetencji do radzenia sobie ze stresem.

Model ten kompleksowo opisuje rolę poszczególnych zmiennych i analizuje mechanizmy zaburzenia. W pewnym uproszczeniu model I-PACE można opisać jako zakładający, że przy pewnych predyspozycjach oraz w obecności emocjonalnych i poznawczych reakcji zarówno na bodźce wewnętrzne, jak i zewnętrzne, kontrola poznawcza i podejmowanie decyzji są zaburzone, co skutkuje (nadmiernym) korzystaniem z Internetu i związanymi z tym konsekwencjami.

Rys. 1. Rozróżnienie aspektów środowiskowych, indywidualnych reakcji osoby i konsekwencji powtarzających się określonych zachowań w czasie. Zmieniony model I-PACE koncentruje się na reakcjach osoby i konsekwencjach związanych z rozwojem zachowań uzależniających.



Rys. 2. Zmieniony model I-PACE dla zachowań uzależniających. Rysunek A przedstawia wczesne etapy rozwoju zachowań uzależniających. Rysunek B ilustruje późniejsze etapy procesu i czynniki przyczyniające się do utrzymania zachowań uzależniających. Pogrubione strzałki wskazują silniejsze połączenia/przyspieszone mechanizmy



ig. 1

Rozwój polityki dotyczącej Hikikomori

Dobrowolne wycofanie społeczne odnosi się do wszystkich sytuacji, w których dzieci i młodzi dorośli, głównie mężczyźni i pochodzący z rodzin ze wszystkich warstw społecznych, decydują się wycofać z życia społecznego na długi czas (Ranieri, 2016; Kato i in., 2020). Zamykają się we własnych domach lub pokojach, nie mając żadnego fizycznego kontaktu ze światem zewnętrznym (Ranieri, 2016; Kato i in., 2020). Jedyną aktywnością wykonywaną podczas odosobnienia jest korzystanie z sieci i portali społecznościowych (Kato i in., 2020), w przypadku których istnieją wyraźne powiązania między wycofaniem społecznym, objawami psychopatologicznymi i/lub problematycznym korzystaniem z Internetu (Kato i in., 2020). Zjawisko to było szczególnie badane w kontekście japońskim i jest określane terminem "Hikikomori" (Saito, 1998). Zachowanie polegające na zamknięciu się w swoim pokoju jest spowodowane silnym poczuciem wstydu społecznego wobec rówieśników i poczuciem nieadekwatności wyników w odniesieniu do wymagań kontekstu. Wycofanie społeczne wiąże się z rezygnacją z uczęszczania do szkoły, schronieniem się w samotności i zajęciami kompensacyjnymi, a często z odwróceniem rytmu okołodobowego snu i czuwania. Jednak nie stanowi ono jeszcze konkretnego zespołu uwzględnionego w Diagnostycznym i Statystycznym Podręczniku Zaburzeń Psychiczych - wydanie piąte (DSM-5) (APA, 2013). W 2019 roku Kato i współpracownicy zaproponowali pewne możliwe kryteria diagnostyczne i zdefiniowali zespół hikikomori jako izolację w domu, która trwa dłużej niż sześć miesięcy. Obecnie zjawisko to nie jest już ściśle związane z kulturą japońską, ale rozprzestrzeniło się na wiele krajów (Kato i in., 2012), w tym Włochy, co sugeruje, że zjawisko to wymaga uwagi (Sarchione i in., 2015). Ważne jest zatem zbadanie częstości występowania i czynników związanych z wycofaniem społecznym w celu zidentyfikowania najbardziej wrażliwych osób i określenia odpowiednich podejść terapeutycznych w celu poprawy ich leczenia i rokowania. Oprócz chłopców definiowanych jako Hikikomori, w rzeczywistości możliwe jest obserwowanie nastolatków, którzy wykazują oznaki dyskomfortu i którzy mogą być kandydatami do dobrowolnego wycofania społecznego. Obecnie żadne badanie nie dostarczyło wyczerpujących danych na temat częstości występowania dobrowolnego wycofania społecznego wśród europejskich nastolatków.

Krajowe przepisy i działania związane z Hikikomori i zapobieganiem mu



Polska

Polityka edukacyjna mająca na celu zapobieganie i radzenie sobie ze zjawiskiem hikikomori

1. Program Aktywne formy przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu. Nowy wymiar 2020
2. Program "Krajowy Program Przeciwdziałania Ubóstwu i Wykluczeniu Społecznemu 2020. Nowy wymiar aktywnej integracji
3. Ustawa z dnia 7 lipca 2017 r. o zmianie niektórych ustaw związanych z systemami wsparcia rodzin (Dz. U. poz. 1428)
4. Uzależnienia od e-aktywności wśród młodych ludzi: diagnoza i uwarunkowania.
5. Raport przygotowany przez: Małgorzata Styśko-Kunkowska i Grażyna Wąsowicz

Oficjalne statystyki dotyczące osób z zespołem hikikomori

Nie ma takich statystyk ze względu na niespójność terminu "hikikomori" i nieuznawanie tego terminu na oficjalnym poziomie

Popularne społeczności w mediach społecznościowych

- Epidemia depresji i cierpienia
- Drogowskazy: o skutkach izolacji wśród dzieci i hikikomori, japońskim wirusie samotności
- <http://blog.ozonee.pl/hikikomori-dotarlo-do-polski-co-to-jest/>
- "Hikikomori. Syndrom wycofania społecznego", Marek Krzystanek, <http://www.poradnia.pl>
- "Narkomani internetu", Violetta Ozminkowski współpraca Agata Budny, Adrian Todorczuk, w: <http://polska.newsweek.pl>

Diagnoza i popularyzacja problemu

Problem występuje również w Polsce. Pierwszy przypadek został zdiagnozowany w 2001 r. przez katowickiego psychiatrę Marka Krzystanka i opisany w książce "Kryzysy, katastrofy, kataklizmy w perspektywie psychologicznej", w rozdziale poświęconym chorobom nękającym współczesną cywilizację. Tytuł: "Hikikomori. Cień miasta" mówi sam za siebie. Więcej o problemie można usłyszeć dzięki nakręconemu w Polsce filmowi "Sala samobójców". Niewątpliwie wykreowana na ekranie postać Dominika Santorskiego wymagałaby szczegółowej diagnozy, ale jego zachowanie z pewnością zawiera wiele elementów charakterystycznych dla hikikomori. Warto również zwrócić uwagę na zarysowaną w filmie rzeczywistość społeczną - rodzice pochłonięci intensywną pracą, głęboko zanurzeni w swoim świecie, nie rozumieją, co dzieje się z ich synem. Szkolna rzeczywistość również sprzyja alienacji i w dużej mierze przenosi się do Internetu. Dominik, nękany w sieci, oskarżany o homoseksualizm, ucieka od realnego świata, zamykając się w swoim pokoju i unikając bezpośredniego kontaktu z ludźmi. W Internecie poznaje Sylwię, która wprowadza go do wirtualnej sali samobójców, co okazuje się zgubne dla Dominika.

Wsparcie dla uzależnionej młodzieży

- <https://www.centrumdobrejterapii.pl/kontakt/>
- Małopolskie Centrum Pomocy Psychologicznej
- Małopolski Ośrodek Profilaktyki i Leczenia Uzależnień.
- NZOZ

Programy dla nauczycieli:

<https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=8190909>

INTERWENCJA NA POZIOMIE EDUKACYJNYM

Nauczyciele

Istnieją wyspecjalizowane instytucje, w których nauczyciele uczą się, wychowują i prowadzą socjoterapię dzieci z zaburzeniami zachowania, a tym samym dzieci uzależnione od komputera w izolacji społecznej. Nauczyciele posiadają specjalne przygotowanie w zakresie socjoterapii, resocjalizacji i terapii zaburzeń emocjonalnych dzieci i młodzieży. Uczniowie posiadający orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego ze względu na zagrożenie niedostosowaniem społecznym mają dodatkowo 2 godziny socjoterapii w szkole. Istnieje również możliwość terapii w poradniach psychologiczno-pedagogicznych ściśle współpracujących ze szkołami. Dziecko może być objęte nauczaniem domowym

Współpraca z rodzicami

Probleмами uzależnień zajmują się specjalne państwowe i prywatne ośrodki walki z nałogami. Terapia obejmuje spotkania z rodzicami i terapię rodzinną. Rodzice są edukowani przez poradnie psychologiczno-pedagogiczne w ramach spotkań grupowych i indywidualnych.



Włochy

Polityka edukacyjna mająca na celu zapobieganie i radzenie sobie ze zjawiskiem hikikomori

Syndrom Hikikomori i wycofanie społeczne są zwykle rozpatrywane w ogólnym kontekście przedwczesnego kończenia nauki, nawet jeśli ci uczniowie mają różne cechy. W 2018 r. podpisano pierwszy protokół ustaleń między regionem Piemonte, włoskim Ministerstwem Edukacji i Stowarzyszeniem Hikikomori Italia w celu "promowania kultury i definiowania strategii interwencji w zakresie pojawiającego się zjawiska dobrowolnego wycofania społecznego - Hikikomori". Celem było zwiększenie świadomości na ten temat oraz zebranie informacji i praktyk w celu zdefiniowania strategii interwencji edukacyjnej. Doprowadziło to do zdefiniowania Komitetu Technicznego z Ministerstwa Edukacji w celu określenia krajowych wytycznych dotyczących wspierania praw edukacyjnych uczniów w stanie dobrowolnego wycofania społecznego. Zobacz: Protokół ustaleń między Regionem, Regionalnym Urzędem Szkolnym Piemontu Ministerstwa Edukacji, Uniwersytetów i Badań Naukowych oraz Stowarzyszeniem Hikikomori Italia Genitori Onlus w celu promowania kultury i określenia strategii interwencji w zakresie pojawiającego się zjawiska dobrowolnego wycofania społecznego - Hikikomori.

http://www.regione.piemonte.it/governo/bollettino/abbonati/2018/46/attach/dgr_07727_1050_19102018.pdf

Oficjalne statystyki dotyczące osób z zespołem hikikomori

Oficjalne statystyki nie są jeszcze dostępne, ponieważ zjawisko to pojawiło się zbyt niedawno. Pierwsze badanie demograficzne dotyczące zespołu hikikomori we Włoszech zostało jednak przeprowadzone przez włoskie stowarzyszenie Hikikomori Italia (patrz poniższy link https://www.hikikomoriitalia.it/p/the-first-statistical-data-on_26.html). Inne informacje można znaleźć w pierwszych ankietach, które zostały opracowane niedawno, takich jak projekt badawczy Unita Funzionale Salute Mentale Infanzia e Adolescenza della Az. USL 8 Arezzo (UFSMIA), który wykazał, że w ich próbie (Ranieri i in., 2015) zjawisko wycofania szkolnego i społecznego wydawało się dotyczyć 1% populacji szkolnej w wieku 12-16 lat (średni wiek: 14,5 lat), z niewielką przewagą uczniów płci męskiej (około 59,3%).

Referencje: Ranieri F, Andreoli M, Bellagamba E et al.: *Adolescenti tra abbandono scolastico e ritiro sociale: il fenomeno degli "hikikomori" ad Arezzo. Il Cesalpino 2015a; 14: 13-17*. Crepaldi, M. (2019). *Hikikomori: i giovani che non escono di casa. Hikikomori, 1-124*.

Popularne społeczności w mediach społecznościowych

Są one powiązane z głównym stowarzyszeniem zajmującym się tym tematem we Włoszech, Hikikomori Italia:

- Strona internetowa: <https://www.hikikomoriitalia.it/>
- na Facebooku <https://www.facebook.com/HikikomoriItalia>
- na Instagramie: <https://www.instagram.com/hikikomoriitalia/>
- na Youtube <https://www.youtube.com/channel/UCdfuMjHrZd0OeLnK0Vfhog>

Działania wspierające

Praca z nastolatkami wycofanymi społecznie wymaga wieloogniskowego podejścia obejmującego kilka podmiotów: równoległe z psychoterapią i działaniami szkoleniowymi z rodzicami należy przewidzieć interwencje domowe lub z wykorzystaniem technologii komputerowych, jeśli nastolatek nie chce wychodzić z domu, ale zgadza się na rozmowę z psychologiem, zajęcia warsztatowe indywidualne i w małych grupach w celu ułatwienia dostępu do prawdziwych relacji międzyludzkich, ćwiczenia ułatwiające reintegrację szkolną i społeczną. Należy również przeprowadzić dokładną ocenę stopnia uzależnienia od Internetu przy użyciu odpowiednich narzędzi diagnostycznych. Ministerstwo Edukacji utworzyło komitet techniczny w celu określenia krajowych wytycznych dla uczniów w stanie dobrowolnego wycofania społecznego.

Organizacje zapewniające wszechstronne wsparcie uczniom, nauczycielom i rodzicom

Stowarzyszenie Hikikomori Italia ma specjalną grupę dla rodziców, Hikikomori Italia Genitori.

<https://www.hikikomoriitalia.it/p/onlus-parents.html>

Programy dla nauczycieli

Inne stowarzyszenia oferują możliwości rozwoju zawodowego na temat hikikomori i dobrowolnych emerytur socjalnych dla nauczycieli. Na przykład:

<https://www.centro-hikikomori.it/corsi-docenti-urs.html>

<https://www.igeacps.it/corso/seminario-online-hikikomoriconoscere-prevenire-e-affrontare/>

Koncentrują się one głównie na zwiększaniu świadomości na temat zjawiska dobrowolnego wycofania społecznego i syndromu hikikomori

INTERWENCJA NA POZIOMIE EDUKACYJNYM

Nauczyciele

Obecnie jedyną oficjalną interwencją na poziomie edukacyjnym jest wspomniany wyżej protokół ustaleń między regionem, regionalnym biurem szkolnym Piemontu i Ministerstwem Edukacji. Nauczyciele i szkoły mogą stosować pewne strategie, aby rozwiązać problem wycofywania się z nauki, zgodnie z indywidualnymi potrzebami uczniów:

- Interwencje wspierające prawo do edukacji i szkoleń na podstawie ustawy regionalnej nr 28/2007
- Indywidualizacja i zróżnicowanie ścieżki edukacyjnej ucznia na podstawie ustawy nr 53/2003 i aktualnych zasad pedagogicznych, usankcjonowanych i uznanych na poziomie konstytucyjnym, krajowym i ponadnarodowym (gwarancja sukcesu edukacyjnego każdej osoby, usunięcie przeszkód w integracji i uczestnictwie).
- Aktywacja "autonomicznej" ścieżki edukacji domowej, o której decyduje szkoła
- Odstępstwo od maksymalnej liczby nieobecności przewidzianej w przepisach w przypadku specjalnych potrzeb edukacyjnych

Psychologowie

Szkoły w ramach swojej autonomii mogą podjąć decyzję o uruchomieniu punktu psychologicznego. Nawet jeśli nie specjalizują się w leczeniu tego zespołu, psychologowie szkolni mogą stanowić ważną pierwszą interwencję w obliczu lęku społecznego i pierwszych oznak wycofania społecznego. W ostatnich latach podejście psychoterapeutyczne do zespołu Hikikomori i wycofania społecznego zaczęło uwzględniać wizyty domowe jako możliwą interwencję w najcięższych przypadkach. Uruchomiono specjalne kursy (zwykle organizowane przez stowarzyszenie Hikikomori Italia), aby zapewnić psychologom kompetencje w zakresie interwencji z tymi młodymi pacjentami. Często promowane jest podejście wielokierunkowe (indywidualne, rodzinne, socjalizacyjne).

Współpraca z rodzicami

Jak wskazało stowarzyszenie Hikikomori Italia, rodzina może wdrożyć różne sposoby interwencji:

- Uznanie wartości cierpienia dziecka.
- Przedkładanie dobra dziecka nad wypełnianie obowiązków społecznych, tak jak w przypadku choroby fizycznej.
- Obniżenie oczekiwań wobec syna/córki i pozostawienie więcej miejsca na wyrażanie osobistych pasji.
- Poszukiwanie pomocy psychologicznej dla całej rodziny lub przynajmniej dla obojga rodziców.
- Zainteresuj się pasjami syna/córki, nawet jeśli są one online (np. gry wideo), nadając im wartość i badając ich związek z nowymi technologiami, zwracając większą uwagę na ich aktywność online.
- Nieustannie dąż do dwukierunkowego dialogu, który jest tak konstruktywny i empatyczny, jak to tylko możliwe,
- Wzmocnij pozycję dziecka i utrzymuj z nim równe relacje: nie traktuj go jak kogoś, komu trzeba stale pomagać lub go edukować.

- Zaangażuj go w rodzinne decyzje i strategie, które go dotyczą, starając się być jak najbardziej szczerym i przejrzystym.
- Zaakceptuj ich potrzeby społeczne i podejmij działania promujące ich wyrażanie i spełnianie.
- Dążenie do dialogu z instytucjami i organizacjami trzeciego sektora, które mogą wspierać rodzinę, w celu wzmocnienia sieci interwencji.



Polityka edukacyjna mająca na celu zapobieganie i radzenie sobie ze zjawiskiem hikikomori

- Ustawa o ochronie małoletnich przed szkodliwym wpływem informacji publicznej;
- Ustawa o udostępnianiu informacji społeczeństwu;
- Zasady kontroli informacji wrażliwych niepodlegających publikacji oraz rozpowszechniania ograniczonych informacji publicznych w publicznych sieciach komputerowych, zatwierdzone przez Rząd Republiki Litewskiej;
- Wytyczne dotyczące korzystania z urzędów inteligentnych i Internetu.

Oficjalne statystyki dotyczące osób z zespołem hikikomori

Na Litwie nie ma takich statystyk ze względu na niespójność terminu "hikikomori" i nieuznawanie tego terminu na poziomie oficjalnym.

Popularne społeczności w mediach społecznościowych

- Centrum wsparcia dla dzieci
- www.didelimaziekranai.lt
- www.svarusinternetas.lt

Działania wspierające

Na Litwie istnieją ośrodki dziennej opieki nad dziećmi i letnie obozy dla dzieci.

Organizacje zapewniające wszechstronne wsparcie uczniom, nauczycielom i rodzicom

- "Centrum Bezpiecznego Internetu na Litwie: draugiskasinternetas.lt II"
- www.pvc.lt - jest organizacją pozarządową, która od 1995 roku udziela pomocy psychologicznej rodzinom i dzieciom doświadczającym trudności psychologicznych.
- "Children Support Center" prowadzi następujące programy: "Big Brothers", "Big Sisters", "Step Two", "Positive Parenting" i "Parent Line".
- www.didelimaziekranai.lt - projekt ma na celu rozwijanie umiejętności korzystania z mediów wśród litewskich nauczycieli i starszych uczniów.
- Linia dla dzieci - "Vaikų linija" (vaikulinija.lt) - wsparcie emocjonalne w rozwiązywaniu trudności, nieporozumień z przyjaciółmi, rodzicami lub nauczycielami.
- Linia dla rodziców - "Tėvų linija" - zapewnia telefoniczne konsultacje profesjonalnych psychologów dla rodziców, rodziców adopcyjnych, opiekunów i dziadków.

Programy dla nauczycieli

- <https://www.bepatyciu.lt> - Kampania zainicjowana przez Child line ("Vaikų linija"), której głównym celem jest zapobieganie przemocy i nękananiu.

- <https://www.bepatyciu.lt/tevams/apie-elektronines-patycias>

INTERWENCJA NA POZIOMIE EDUKACYJNYM

Nauczyciele

<https://www.vaikolabui.lt/pedagogams/>

<http://www.stepgrupes.lt/pirma-karta-lietuvoje-step-m-programamokytojams/>

Psychologowie

Nowości w internecie | Vaikų linija (vaikulinja.lt)

Specjalistyczna pomoc psychologiczna! (seimospsychologas.lt) - płatny serwis, w którym odbywają się szkolenia i konsultacje. Notatka "KIEDY KOMPUTER STAJE SIĘ NAJLEPSZYM PRZYJACIELEM ..." dla rodziców, opublikowana przez Państwowe Centrum Zdrowia Psychicznego.

Współpraca z rodzicami

Centrum Etyki Cyfrowej. Jego celem jest dobro całego społeczeństwa, zwłaszcza dzieci i młodzieży, w cyfrowym świecie. Można tu znaleźć rzetelne, oparte na badaniach naukowych informacje i porady ekspertów na temat tego, kiedy i w jaki sposób korzystanie z technologii jest korzystne, a kiedy może stanowić zagrożenie dla zdrowia, bezpieczeństwa lub reputacji. Jednym z działań "Centrum Etyki Cyfrowej" są szkolenia dla rodziców i dzieci, których celem jest dobro całego społeczeństwa, a zwłaszcza dzieci i młodzieży w cyfrowym świecie. Wykłady dla organizacji - na temat umiejętności, które decydują o osobistej produktywności, na temat odpowiedzialności społecznej i zrównoważonego rozwoju sektora technologii informacyjno-komunikacyjnych (ICT) oraz dla pracowników opieki nad dziećmi - na temat cyfrowego dobrostanu rodzin.



Hiszpania

Polityka edukacyjna mająca na celu zapobieganie i radzenie sobie ze zjawiskiem hikikomori

- Ustawa organiczna o edukacji (grudzień 2020 r.) - Ustawa organiczna 3/2020 z dnia 29 grudnia, która modyfikuje ustawę organiczną 2/2006 z dnia 3 maja o edukacji.

Prawo organiczne stanowi ramy krajowe, a większość regionów ma autonomię w dziedzinie edukacji (z wyjątkiem autonomicznych miast Ceuta i Melilla):

- Dekret 5/2018, który ustanawia model poradnictwa edukacyjnego, zawodowego i zawodowego we Wspólnocie Kastylii i León.

- ORDER EDU / 939/2018, który reguluje "Program 2030" w celu promowania wysokiej jakości edukacji włączającej poprzez zapobieganie i eliminację segregacji szkolnej ze względu na wrażliwość społeczno-edukacyjną.

- Porozumienie 29/2017 z dnia 15 czerwca Junta de Castilla y Leon zatwierdzające II Plan Dbałości o Różnorodność w Edukacji Kastylii i León 2017-2022

- Dekret 23/2014, który ustanawia ramy zarządzania i autonomii ośrodków edukacyjnych wspieranych ze środków publicznych, które zapewniają edukację pozauniwersytecką we Wspólnocie Castilla y Leon.

- ZARZĄDZENIE EDU/987/2012, które reguluje organizację i funkcjonowanie zespołów poradnictwa edukacyjnego we Wspólnocie Kastylii i León

- ZARZĄDZENIE EDU/1054/2012, które reguluje organizację i funkcjonowanie działów poradnictwa w ośrodkach edukacyjnych Wspólnoty Kastylii i León

- Rozporządzenie EDU/1152/2010 regulujące odpowiedzi edukacyjne dla uczniów o szczególnych potrzebach, od wczesnego dzieciństwa do szkoły średniej w ośrodkach edukacyjnych Kastylii i León.
- ZARZĄDZENIE EDU/1603/2009, które ustanawia szablony do wykorzystania w procesie oceny psychopedagogicznej.
- DEKRET 51/2007, który reguluje prawa i obowiązki uczniów oraz udział i zobowiązania rodzin w procesie edukacyjnym, a także ustanawia zasady współżycia i dyscypliny w ośrodkach edukacyjnych Kastylii i Leonu.

Oficjalne statystyki dotyczące osób z zespołem hikikomori

Nie ma oficjalnych statystyk, ale badanie przeprowadzone przez Instytut Neuropsychiatrii i Uzależnień Szpitala del Mar (Barcelona). W badaniu odnotowano 164 przypadki Hikikomori w Hiszpanii w 2014 roku. Badanie zostało opublikowane w Journal of Social Psychiatry, a naukowcy stwierdzili, że "zespół ten jest niedoceniany w Hiszpanii ze względu na trudności w dostępie do tych osób i brak wyspecjalizowanych zespołów opieki domowej". Istnieją pewne różnice między przypadkami Hikikomori w Hiszpanii a tymi opisanymi w Japonii. Większość hiszpańskich pacjentów cierpi na powiązane zaburzenia psychiczne, takie jak zaburzenia psychotyczne (34,7%), zaburzenia lękowe (22%) lub zaburzenia afektywne (74,5%), co jest znane jako wtórne Hikikomori. Pierwotne Hikikomori to takie, które nie wykazuje współwystępowania z innymi zaburzeniami psychicznymi. Większość przypadków w Hiszpanii, zgodnie z powyższym badaniem, dotyczy mężczyzn i większość osób dotkniętych chorobą mieszka z rodziną, a połowa z nich ma wyższe wykształcenie.

Popularne społeczności w mediach społecznościowych

- Hiszpańskie Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy przeciwko Fobii Społecznej i Zaburzeniom Lękowym.
- Lęk społeczny, grupy wsparcia
- Stowarzyszenie osób dotkniętych zaburzeniami lękowymi. Lęk społeczny

Działania wspierające

- **Szkoły opracowują zwykłe działania mające na** celu zapobieganie pojawieniu się tego syndromu, co znajduje odzwierciedlenie w następujących dokumentach, które są obowiązkowe we wszystkich ośrodkach edukacyjnych:
- **Plan powitalny:** skierowany do uczniów nowo przyjętych do szkoły w celu ułatwienia ich adaptacji i integracji w nowej szkole.
- **Plan opieki nad różnorodnością:** obejmuje środki podejmowane przez szkołę w celu zaspokojenia potrzeb edukacyjnych, które mogą pojawić się w trakcie lat szkolnych.
- **Plan działań wychowawczych** w celu zapobiegania i interwencji w różnych aspektach, które mogą mieć wpływ na rozwój społeczno-edukacyjny uczniów: akceptacja, ekspresja, rozwiązywanie konfliktów, samoakceptacja, poczucie własnej wartości...
- Istnieją również **zajęcia pozalekcyjne**, które poprawiają socjalizację i zajęcia na świeżym powietrzu, zajęcia te są często organizowane przez rady miejskie, ale są realizowane w szkole, takie jak grupy teatralne, zajęcia sportowe (piłka nożna, koszykówka, łyżwiarstwo, siatkówka, pływanie...), lekcje tańca, rękodzieła i sztuka, hiszpańskie kursy języka migowego dla dzieci, gawędziarze, lekcje gry na gitarze.
- **Orkiestra symfoniczna Castilla y León** w swojej fundacji społecznej prowadzi programy nauczania gry na instrumentach muzycznych i śpiewu chóralnego skierowane do dzieci żyjących w trudnych środowiskach społecznych, a także do dzieci niepełnosprawnych.

- **Programy mające na celu poprawę współistnienia** w szkołach są obowiązkowe w każdej szkole, w tym rozwój programów edukacyjnych w zakresie zarządzania rozwiązywaniem konfliktów i rozwoju inteligencji emocjonalnej. Wszystkie szkoły, od poziomu niemowlęcego do szkoły średniej, mają koordynatora ds. współistnienia, czyli nauczyciela, a w wielu szkołach są "mediatorzy szkolni", uczniowie, którzy interweniują w rozwiązywaniu konfliktów między równymi sobie. Programy szkoleniowe zarówno dla nauczycieli, jak i uczniów-mediatorów. Mediatorzy pełnią również rolę detektorów problemów związanych z izolacją społeczną, zastraszaniem itp., a także interwencją zapobiegawczą i paliatywną w sytuacjach konfliktowych w relacjach społecznych między równymi.

Organizacje zapewniające wszechstronne wsparcie uczniom, nauczycielom i rodzicom

- <https://www.asociacionrea.org/>
- <https://fundacionpersonas.es/>
- <http://elpuentesaludmental.org/>
- "Stowarzyszenie Otwarte Umysły-Asociacion Mentas Abiertas" (Madryt)
- "AMTAES, Asociacion Espanola de Ayuda Mutua contra Fobia Social y Trastornos de Ansiedad".

Programy dla nauczycieli

Istnieją kursy dla nauczycieli, organizowane przez ośrodki szkoleniowe dla nauczycieli, dotyczące zwracania uwagi na różnorodność, chociaż nie ma żadnych kursów szkoleniowych dotyczących konkretnie syndromu Hikikomori. W razie potrzeby nauczyciele na służbie mogą zgłaszać swoje potrzeby szkoleniowe, aby mogli zostać przyjęci na kursy, w tym te dotyczące tego tematu, organizowane przez ośrodki szkoleniowe dla nauczycieli, wypełniając następujący formularz: <https://www.educa.jcyl.es/conivenciaescolar/es/apoyo-formacion>

INTERWENCJA NA POZIOMIE EDUKACYJNYM

Nauczyciele

Program nieobecności: nauczyciele wykrywają i interweniują w przypadkach nieobecności w szkole. Po wykryciu, że uczeń nie przychodzi do szkoły, sprawa jest monitorowana przez samą szkołę i wspierana przez specjalistów z opieki społecznej w celu ustalenia przyczyn wagarów. Jeśli istnieją przyczyny fobii społecznej lub inne podobne, zaangażowane zostaną również służby zdrowia psychicznego.

Psychologowie

We wszystkich przedszkolach i szkołach podstawowych działa zespół ds. poradnictwa edukacyjnego, w skład którego wchodzi psychologowie edukacyjni, pedagodzy lub psychopedagodzy oraz pracownicy socjalni. W szkołach średnich i średnich istnieje specjalny wydział ds. poradnictwa edukacyjnego, w skład którego wchodzi psycholog edukacyjny, pedagog lub psychopedagog oraz nauczyciele szkół średnich. Zespół ten jest szeroko rozpowszechniony we wszystkich ośrodkach edukacyjnych wspieranych ze środków publicznych. W regionie Kastylii i León istnieją również prowincjonalne zespoły zajmujące się uczniami z zaburzeniami zachowania, które są wyspecjalizowanymi zespołami doradztwa edukacyjnego istniejącymi od 1992 roku. Wiele przypadków, w których interweniują te zespoły, jest związanych z "fobią społeczną", terminem używanym w odniesieniu do osób, które są podatne na prezentowanie cech diagnostycznych, które mogą być związane ze zjawiskiem Hikikomori. Zespoły te interweniują na prośbę ośrodków edukacyjnych w kontekście szkolnym, wraz z rodzinami, opracowując indywidualne plany interwencji.

Interwencja i wsparcie oferowane przez te zespoły szkołom i rodzinom różnią się w zależności od przypadku:

- Aktywny opór przed opuszczeniem domu: w tym przypadku interwencja edukacyjna jest ograniczona i przeprowadzana wspólnie z płatnymi usługami psychiatrycznymi i za pośrednictwem rodzin.
- Zachowania polegające na unikaniu i ucieczce, którym czasami towarzyszy agresja słowna i fizyczna, objawiające się w szkołach jako poważne zaburzenia zachowania.
- Zachowania związane z nieagresywną izolacją społeczną, które mają bardzo istotny wpływ na codzienne czynności szkolne/rodzinne. W każdym przypadku interwencja tych wyspecjalizowanych zespołów jest przeprowadzana w oparciu o model "pojedynczego przypadku", tak więc zarówno badanie przejawów problemu, jak i strategię jego rozwiązania są indywidualne.

Współpraca z rodzicami

W większości szkół działają stowarzyszenia rodziców, zraszające rodziny, których dzieci uczęszczają do szkoły. Wraz z zespołem ds. poradnictwa edukacyjnego promują one, jako zwykłą działalność, "Szkoły rodziców", w których można poruszać takie tematy, jak zapobieganie narkotykom, regulowane korzystanie z Internetu, zapobieganie zastraszaniu, pozytywne rodzicielstwo, sposoby ustanawiania zasad we wczesnym wieku, promowanie rozwoju umiejętności społecznych. W "Szkołach rodziców" tematy są elastyczne, dostosowane do zainteresowań i potrzeb uczestników. Regionalne Ministerstwo Rodziny wydaje i promuje programy profilaktyczne dla rodziców. Interwencja z rodzinami jest obecna przez cały proces edukacyjny. Kiedy pojawiają się trudności, model interwencji jest modelem systemowym, który obejmuje nie tylko obszar edukacyjny, ale także obszar społeczno-znajomościowy, sąsiedztwo, usługi społeczne, usługi zdrowotne i synergię między nimi wszystkimi.

Inne ważne informacje

Zespół ds. poradnictwa dla uczniów z zaburzeniami zachowania w Valladolid uczestniczył w 2002 r. w przygotowaniu specjalnego kwestionariusza do wykrywania fobii społecznej w środowisku szkolnym, przeprowadzając badanie wśród populacji szkolnej prowincji Valladolid w celu zbadania rozpowszechnienia fobii społecznej, ponieważ jest ona uważana za zjawisko ukryte w szkołach i dlatego nie jest dostępna. Lekarzami biorącymi udział w badaniu byli Carmen Ballesteros Alcalde i Asuncion Bartolome. Kwestionariusze do wykrywania fobii społecznej w środowisku szkolnym są w języku hiszpańskim i nie dotyczą konkretnie syndromu Hikikomori, nawet jeśli są z nim ściśle powiązane, i mogą zostać przetłumaczone i udostępnione, jeśli partnerzy wykażą nimi zainteresowanie.



Bułgaria

Polityka edukacyjna mająca na celu zapobieganie i radzenie sobie ze zjawiskiem hikikomori

Syndrom Hikikomori został wspomniany w artykule na temat psychologii ogólnej i na forum promującym "Wiadomości" i kulturę psychologiczną w 2015 roku, profesjonaliści sygnalizują, ale opinia publiczna jest słabo poinformowana. Przejawy zespołu są skorelowane z sektorem autystycznym oraz z deficytami i zaburzeniami społecznymi, ale nie ma danych z badań dorosłych, nie ma danych dla dzieci. Zgodnie z warunkami COV19, Ministerstwo nie ma specjalnej polityki przeciwdziałania izolacji, ale opracowało mechanizm zdrowego treningu: Środki zapobiegające zdrowiu psychicznemu (umysłowemu, społecznemu i emocjonalnemu) nie są objęte przepisami. Jednak na szczeblu państwowym w przepisach można znaleźć fragmentaryczne środki zapobiegawcze.

Oficjalne statystyki dotyczące osób z zespołem hikikomori

Nie są dostępne żadne statystyki krajowe i nie znaleziono danych badawczych dla Bułgarii dotyczących wczesnej diagnozy. W sektorze zdrowia Krajowego Instytutu Statystycznego nie ma modułu monitorowania wykluczenia społecznego w erze cyfrowej. Dla porównania - istnieją parametry "wykluczenia społecznego z powodu ubóstwa", w zależności od warunków ekonomicznych środowiska, ale parametr "izolacji społecznej lub uzależnienia cyfrowego" nie jest obecnie odnotowywany w przepisach ani w polityce zdrowotnej i edukacyjnej. W analizach i programach Narodowego Centrum Zdrowia Publicznego i Analiz nie ma informacji o przeprowadzonych badaniach lub markerach istniejącego problemu, dlatego nie opracowano programu profilaktycznego.

Popularne społeczności w mediach społecznościowych

Friends of Japan w Bułgarii to jedyna otwarta grupa poświęcona Hikikomori.

Działania wspierające

W warunkach COV 19, ze względu na długą izolację społeczną, telefony są dostępne w całym kraju w celu uzyskania dodatkowego wsparcia. Wsparcie psychologiczne na poziomie krajowym jest reprezentowane przez sieć "Psychologów Szkolnych" - nieformalną organizację obejmującą wszystkich psychologów i doradców pedagogicznych pracujących w szkołach i / lub innych instytucjach edukacyjnych. Ponadto istnieje rozwinięta i działająca sieć specjalistów ds. profilaktyki i rehabilitacji psychospołecznej w Ministerstwie Zdrowia wraz z krajową siecią ośrodków rehabilitacji i wsparcia. W sieci działają zarówno organizacje prywatne, jak i publiczne. Aktywny jest również sektor pozarządowy. Specjalistami objęte są większe miasta regionalne: Warna, Sofia, Ruse, Płowdiw, Wielkie Tyrnowo, Dobricz, Jamboł. W Republice Bułgarii stosuje się system licencji na wsparcie psychologiczne i profilaktykę. Obecnie istnieje 10 licencjonowanych ośrodków

Niektóre z nich:

[http://www.solidarnost-bg.org/;](http://www.solidarnost-bg.org/)

<http://phoenixhouse.bg/>

www.bilani.bg

www.novo-nachalo.net ;

ORGANIZACJA POZARZĄDOWA:

Innowatorzy społeczni <https://www.social-innovators.eu>

Mediacja edukacyjna w Bułgarii... - EPALE <https://epale.ec.europa.eu>

Rozpoczęcie projektu "Wyszkoleni, zmotywowani, wrażliwi..." <http://ravnovesie.eu>



Organizacje zapewniające wszechstronne wsparcie uczniom, nauczycielom i rodzicom

W Bułgarii istnieją duże możliwości w zakresie szkolenia nauczycieli. Na poziomie krajowym istnieje krajowy rejestr organizacji oferujących szkolenia. Rejestr obejmuje formalne (uniwersyteckie) i pozaformalne formy edukacji. Istnieją również portale wsparcia i wymiany działań i dobrych praktyk "Od nauczyciela do nauczyciela" oraz portal Stowarzyszenia "Rodzice" dla działań wspierających od rodziców do rodziców. KITE LTD. jest prywatną firmą działającą w obszarze edukacji i innowacji. Zespół firmy ma własne możliwości działania i partnerstwa w każdej z powyższych struktur.

Wnioski i zalecenia

Hikikomori to choroba społeczna, która nęka cywilizację od kilku dekad. Zjawisko to wydaje się być obecne w Japonii od lat siedemdziesiątych XX wieku pod nazwą tōkōkyōhi (unikanie szkoły), a obecnie jest definiowane jako hikikomori. W ostatnich latach w japońskich środkach masowego przekazu coraz częściej mówi się o tym zjawisku i promuje się odizolowany styl życia.

Hikikomori zawdzięcza również swoją medialną popularność kilku przestępstwom popełnionym przez osoby zmagające się z tym schorzeniem. Jednak zdecydowana większość pacjentów z hikikomori nie jest agresywna. Osoby te charakteryzują się raczej bezwładnością i popadaniem w depresyjny letarg.

Zapobieganie uzależnieniom od nowych technologii jest stosunkowo nowym obszarem. Same zaburzenia są badane od około 20 lat.

Po przeanalizowaniu dostępnych źródeł można stwierdzić, że:

1. Wspólnym czynnikiem ryzyka rozwoju zachowań problemowych, uzależnień od substancji psychoaktywnych i uzależnień behawioralnych są deficyty w obszarze umiejętności psychospołecznych, głównie: niskie kompetencje radzenia sobie ze stresem i emocjami, niskie kompetencje społeczne, niska samoocena.
2. Programy zapobiegania e-uzależnieniom powinny składać się z części ogólnej dla wszystkich ryzykownych zachowań (rozwój umiejętności psychospołecznych) oraz części specyficznej dla Internetu (np. związanej z korzystaniem, ze zniekształceniami poznawczymi związanymi z korzystaniem z Internetu).
3. Działania profilaktyczne w zakresie e-uzależnienia powinny być wdrażane na wczesnym etapie rozwoju dziecka.
4. Rozwijanie umiejętności wychowawczych rodziców i opiekunów - zarówno w obszarze ogólnym, jak i w obszarze związanym z wykorzystaniem nowych technologii.
5. Strategie informacyjne nie powinny być strategią pierwszego wyboru przy opracowywaniu programów profilaktycznych. W przypadku e-uzależnienia strategie informacyjne nie powinny ograniczać się do informowania o zagrożeniach wynikających z używania i nadużywania nowych technologii. Strategie informacyjne powinny być psychoedukacyjne na temat tego, jak i kiedy korzystać z Internetu.
6. Należy opracować i rozpowszechniać krótkie przewodniki dla rodziców i nauczycieli na temat tego, co robić, a czego nie robić i do czego można to wykorzystać - w odniesieniu do korzystania z nowych technologii (np. do czego używać Internetu z dzieckiem, jak spędzać czas razem z dzieckiem itp.)

Kluczowe zalecenia są następujące:

1. **Interwencja i wczesne wykrywanie:** Wykorzystanie strategii takich jak szkolne programy badań przesiewowych, oceny zdrowia psychicznego i inicjatywy społeczne w celu wczesnej identyfikacji osób zagrożonych stanem się hikikomori. Ustanowienie systemów wsparcia, które oferują jednostkom i ich rodzinom szybkie wskazówki, porady i interwencje.
2. **Administracja i wsparcie w zakresie dobrostanu psychicznego:** Udostępnienie zasobów w celu ulepszenia administracji dobrostanu psychicznego specjalnie dostosowanych do potrzeb osób hikikomori. Tworzenie specjalistycznych programów leczenia, które obejmują trening umiejętności społecznych, terapię poznawczo-behawioralną, psychoterapię i grupy wsparcia rówieśniczego. Aby zająć się podstawowymi kwestiami psychologicznymi, które prowadzą do wycofania społecznego, należy zapewnić usługi w zakresie zdrowia psychicznego, które są zarówno przystępne cenowo, jak i łatwo dostępne.
3. **Programy reintegracji:** Opracowanie i przeprowadzenie programów reintegracyjnych, które pomogą hikikomori w ponownej integracji ze społeczeństwem. Rozwój umiejętności społecznych, szkolenia zawodowe i możliwości zatrudnienia powinny być głównymi celami tych programów. Tworzenie ścieżek reintegracji i rozwoju umiejętności poprzez współpracę z instytucjami edukacyjnymi, pracodawcami i ośrodkami szkolenia zawodowego.
4. **Pomoc rodzinie:** Ustanowienie programów wsparcia dla rodzin, które zapewnią rodzicom i opiekunom informacje, umiejętności i zasoby potrzebne do pomocy hikikomori. Aby pomóc rodzinom w stworzeniu środowiska, które jest wyrozumiałe i wspierające, oferuj doradztwo, warsztaty rodzicielskie i grupy wsparcia.
5. **Zaangażowanie społeczności i działania informacyjne:** Zachęcanie do inicjatyw opartych na społeczności, które zmniejszają izolację społeczną i zachęcają do integracji społecznej. Aby stworzyć możliwości interakcji społecznych, zajęć rekreacyjnych i warsztatów rozwijających umiejętności, należy kultywować partnerstwa z wolontariuszami, sieciami wsparcia rówieśniczego i lokalnymi organizacjami społecznymi. W celu przywrócenia więzi społecznych, zachęcaj osoby hikikomori do udziału w wolontariacie i projektach społecznych.
6. **Świadomość i edukacja:** Koordynacja programów instruktażowych i uświadamiających na temat hikikomori w ramach szkolnych planów edukacyjnych, projektów przygotowujących instruktorów i lokalnych szkoleń. Wspieranie zrozumienia, współczucia i wczesnego wykrywania możliwych przypadków wśród nauczycieli, opiekunów i lokalnych osób. Zajęcie się błędnymi interpretacjami i zmniejszenie hańby poprzez kruczaty medialne, dyskusje publiczne i zasoby internetowe.
7. **Eksploracja i gromadzenie informacji:** Należy przeznaczyć zasoby na badania, aby z większym prawdopodobieństwem zrozumieć podstawowe przyczyny, czynniki ryzyka i długoterminowe skutki hikikomori. Aby wspierać rozwój polityki opartej na dowodach i wdrażanie programów, należy gromadzić kompleksowe dane na temat częstości występowania, danych demograficznych i powiązanych czynników. Wspieranie multidyscyplinarnych badań skoordynowanych wysiłków w celu zbadania innowacyjnych rozwiązań i leczenia.

Literatura

Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne. (2013). Diagnostyczny i statystyczny podręcznik zaburzeń psychicznych (wyd. 5).

Krzyżak-Szymańska Ewa (Krakow 2018). Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży.

Brand, M., Young, K. S., Laier C., Wölfling, K., Potenza M. N., (2016). Integracja psychologicznych i neurobiologicznych rozważań dotyczących rozwoju i utrzymania określonych zaburzeń związanych z korzystaniem z Internetu: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, Volume 71, 252-266.

Caplan, S.E., High, A.C. (2006). Beyond excessive use: The interaction between cognitive and behavioral symptoms of problematic Internet use. *Communication Research Reports*, 23, 265-271.

Kato, T. A., Kanba S., Teo, A.R. (2020). Definiowanie patologicznego wycofania społecznego: proponowane kryteria diagnostyczne dla hikikomori, *World Psychiatry*, tom 19-1, 116-117.

Kozielecki, J. (2000). Koncepcje psychologiczne człowieka. Wydawnictwo Akademickie "Żak", Warszawa.

Ranieri, F. (2016). Adolescenti tra abbandono scolastico e ritiro sociale: il fenomeno degli "hikikomori", 20. 319-326. 10.1449/84137.

Saito T. (1998) Shakaiteki hikikomori: Owaranai shishunki. (Społeczny hikikomori: niekończące się dorastanie). PHP-Kenkyujo, Tokio.

Sarchione, F., Santacroce, R., Acciavatti, T., Cinosi, E., Lupi, M., & Di Giannantonio, M. (2015). Hikikomori, zagadnienia kliniczne i psychopatologiczne. *Res Adv Psychiatry*, 2, 21-7.

Young, K. S., Yue, X., D., Ying, L. (2017). Prevalence estimates and etiologic models of Internet addiction, *Uzależnienie od Internetu: A handbook and guide to evaluation and treatment*, 1-17.

Rowicka M.. Przegląd i analiza badań z zakresu e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży w Polsce wraz z wnioskami i rekomendacjami w zakresie profilaktyki e-uzależnień.

<https://www.poradnia.pl/hikikomori-syndrom-wycofania-spolecznegp.html>

https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/E-9-2023-000990_EN.html

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763419303707>