

UDC 002

© T. Hoffmann, professor, Uniwersytet Łódzki, Polska

**HIKIKOMORI JAKO CYBERZAGROŻENIE MŁODYCH LUDZI  
W XXI WIEKU — ASPEKTY PRAWNE I MEDIOZNAWCZE**

Nowoczesne technologie generują nowe zjawiska zarówno pozytywne jak i negatywne. Do tych o zabawieniu pozytywnym należy między innymi poprawa egzystencji człowieka w świecie społecznym, jego relacjach czy umiejętnościach. Z kolei do negatywnych zalicza się różnego rodzaju uzależnienia zwane w zagranicznej literaturze jako cyberchoroby<sup>1</sup>.

Dotyczy to szczególnie młodych ludzi, którzy potrafią przed komputerami, tabletami czy smartfonami spędzać dziennie po kilkanaście godzin.

O ile zakres wykorzystania cyfrowych technologii niewątpliwie radykalnie się zwiększył o tyle niektóre dla nich niosą bardzo zgubne skutki.

W artykule roztrząsa się zjawisko, co się szerzy w społeczeństwie japońskim pod tytułem hikikomori (samotnictwo). Analizują się jego początki, prognozują się skutki, zbada się łączność z sieciami socjalnymi.

Naprowadza się na myśl, że hikikomori jest odmianą cyberzagrożenia, przeciw którego należy wyrobić odtrutkę.

**Słowa kluczowe: hikikomori; cyberchoroba; cyberzagrożenie; siecie socjalne; prognozowanie; analiza.**

Nowoczesne technologie generują nowe zjawiska zarówno pozytywne jak i negatywne. Do tych o zabawieniu pozytywnym należy między innymi poprawa egzystencji człowieka w świecie społecznym, jego relacjach czy umiejętnościach. Z kolei do negatywnych zalicza się różnego rodzaju uzależnienia zwane w zagranicznej literaturze jako cyberchoroby<sup>2</sup>. Dotyczy to szczególnie młodych ludzi, którzy potrafią przed komputerami, tabletami czy smartfonami spędzać dziennie po kilkanaście godzin. O ile zakres wy-

korzystania cyfrowych technologii niewątpliwie radykalnie się zwiększył o tyle niektóre dla nich niosą bardzo zgubne skutki.

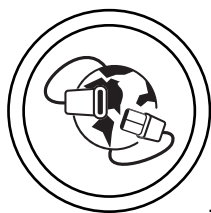
Cyfrowa demencja która jest często opisywana w zagranicznej literaturze stała się niezaprzeczalnym faktem<sup>3</sup>. Z nią wiąże się nowe zjawisko tzw. fenomen hikikomori. W literaturze polskiej pojęcie to nie zostało jak narazie zdefiniowane, a w zachodniej używa się go na określenie choroby cywilizacyjnej występującej coraz liczniej w Japonii<sup>4</sup>.

<sup>1</sup>M. Spitzer, *Cyberkrank! Wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert*. Munchen 2015.

<sup>2</sup>M. Spitzer, *Cyberkrank! Wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert*. Munchen 2015.

<sup>3</sup>*Ibidem*. s. 8–10.

<sup>4</sup>A. Waligórska-Huk, *Hikikomori jako forma uzależnienia od Internetu. Prezentacja wyników badań własnych*, w: D. Morańska (red), *Patologie w cyberprzestrzeni. Profilaktyka zagrożeń medialnych*, Dąbrowa Górnicza 2015, s. 282.



Zasadniczym celem badawczym niniejszego artykułu jest zaprezentowanie zjawiska hikikomori jako formy uzależnienia od Internetu, jego implikacji i metod zapobiegania mu. Metodami badawczymi stosowanymi w artykule będzie analiza treści literatury obcojęzycznej oraz polskiej uzupełnione o obserwacje i przemyślenia własne autora.

#### *Istota i znaczenie hikikomori*

W literaturze polskiej dość próżno szukać pojęcia hikikomori. O ile można się na nie natknąć to w zasadzie w wybranych czasopismach publicystycznych. Newsweek podaje iż hikikomori to izolacja społeczna, (...) zamknięcie się w pokoju i odmawianie wyjścia. Pojęcie to wywodzi się z Japonii gdzie osoby spędzające całe dni przez urządzeniami multimedialnymi (komputer, tablet, smartfon), zamykały się same w sobie, cechowały się depresyjnością czy niestabilnymi kompulsywnym niewytłumaczalnym zachowaniem<sup>5</sup>. Samo pojęcie zostało zaproponowane przez japońskiego psychiatrę Tamakiego Saitou, który badając ów-

czesną japońską młodzież doszedł do wniosku iż znacząca część z nich jest osobami radykalnie wycofanymi, schoowanymi w swojej skorupie, zamku<sup>6</sup>.

Osoby dotknięte tą chorobą wycofują się również z życia zawodowego czy towarzyskiego poprzez ograniczenie kontaktów czy wycofanie i zerwanie wszelkich więzi społecznych<sup>7</sup>. Osoby nie rozwijają także zainteresowań, hobby czy nie uprawiają sportów, chorobliwie unikają jakichkolwiek kontaktów a komunikacja ma miejsce tylko poprzez telefon czy Internet.

W Japonii zaobserwowano że osoby dotknięte tym problemem potrafią nie wychodzić z pokoju, nie załatwiają swoich potrzeb fizjologicznych w łazienkach, tylko używają do tego butelek czy innych pojemników<sup>8</sup>. O wiele bogatsza jest na ten temat literatura obcojęzyczna<sup>9</sup>. Podobny problem pojawił się wśród młodych Hiszpanów<sup>10</sup> a także w innych krajach Europy Zachodniej<sup>11</sup>.

Cyfrowe życie odciska zatem negatywne piętno na życiu młodych ludzi. Kontakty za pośrednictwem emaili, skype,

<sup>5</sup><http://www.newsweek.pl/polska/narkomani-internetu,73739,1,1.html>, data wejścia 31.07.2018.

<sup>6</sup>K. Kalita, *Psychospołeczne wymiary 'wycofania społecznego' na przykładzie Japonii*. Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Lądowych im. Generała Tadeusza Kościuszki, 1(167)/2013, s. 71–79; B. Slutz, *Hikikomori — o problemie wycofania społecznego młodych ludzi*, Z Problematyki społeczno — pedagogicznej nr 1/2018, s. 82.

<sup>7</sup>A. Waligórska-Huk, *Hikikomori jako forma uzależnienia od Internetu. Prezentacja wyników badań własnych*, w: D. Morańska (red), *Patologie w cyberprzestrzeni. Profilaktyka zagrożeń medialnych*, Dąbrowa Górnicza 2015, s. 282.

<sup>8</sup><http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/hikikomori-japonski-wirus-samotnosci-i-wyobcowania/>, data wejścia 31.07.2018.

<sup>9</sup>A. Furlong, *The Japanese hikikomori phenomenon: acute social withdrawal among young people*. Sociological Review. 2008; 56:309–325; J. Garcia-Campayo, Alda M, Sobradie N, Sanz Abos B. A case report of hikikomori in Spain. *Medicina Clinica* (Barc) 2007; 129:318–9; Y. Kawanishi, *Japanese youth: the other half of the crisis*. Asian Affairs. 2004; 35:22–32; F. Ranieri, When social withdrawal in adolescence becomes extreme: the 'hikikomori' phenomenon in Italy. *Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 15(3)/2016, s. 148–151; A. Furlong, The Japanese hikikomori phenomenon: acute social withdrawal among young people. *The Sociological Review*, 56/2008, s. 309–325; K. F Yong-Roseline i Y. Kaneko, Hikikomori, a phenomenon of social withdrawal and isolation in young adults marked by an anomic response to coping difficulties: A qualitative study exploring individual experiences from first- and second-person perspectives. *Open Journal of Preventive Medicine*, 6/2016, s. 1–20.

<sup>10</sup>G. Campayo et al, A case report of hikikomori in Spain. *Medicina Clínica*, 129(8), 2007, s. 318–319.

<sup>11</sup><https://pieknoumyslu.com/hikikomori-czyli-ludzie-niewidzialni/>, data wejścia 31.07.2018.



facebook, smartfona, komputera nie zastąpią realnych spotkań które owocują bezpośrednimi doznaniem zmysłowymi. W przypadku młodych ludzi wpływ na to ma społeczny aspekt uczuciowy, zdolności czy umiejętności. Co niektórzy badacze wpływu nowych środków komunikowania twierdzą że media cyfrowe w tym Internet wywołują ogólnospołeczne szkody, takie jak choroby lub uzależnienia<sup>12</sup>. Przyczyny jakie decydują że młodzi ludzie są uzależnieni od Internetu to między innymi:

— brak zainteresowania dzieckiem ze strony rodziców. W tym przypadku rodzice bardzo często są osobami zabieganymi, pracującymi dość intensywnie co powoduje generowanie strat w obszarze nadzoru nad właściwym wychowaniem,

— brak hobby — bardzo często ludzie młodzi nie mają określonej pasji,

— nieumiejętność zaplanowania sposobów spędzania wolnego czasu — młodzi nie są w stanie racjonalnie zarządzać czasem wolnym, lub wykorzystać go efektywnie,

— nuda — dzisiejszy świat bez odpowiedniego zorganizowania sobie zajęć jest dla młodej osoby dość nudny,

— brak przyjaciół z poza sieci — w tym aspekcie istnieje problem z nawiązywaniem relacji międzyludzkich, rówieśniczych. Młodzi ludzie nie umieją tego zrobić,

— odrzucenie przez rówieśników — zdarza się dość często, determinowane jest przez rywalizację, stan społeczny itp,

— nieśmiałość — często objaw wewnętrznego systemu wartości pojawiający się w emocjonalnym stosunku do innych,

— brak obowiązków domowych — obecnie młodzież i zarówno ludzie dorośli nie mają konkretnych, zorganizowanych czynności do wykonania w mieszkaniu co powoduje że nudzą się i nie mają jasno profilowanego harmonogramu reszty dnia,

— problemy emocjonalne — często generowane przez wyzwania XXI wieku,

— chęć odizolowania się od społeczeństwa, samotność — to również problem ludzi mających problemy natury emocjonalnej,

— anonimowość w sieci, brak życia poza siecią, nadmierne granie w gry komputerowe — w tym przypadku dość znaczącą winę za taki stan rzeczy ponoszą rodzice lub opiekunowie, którzy poprzez nieograniczoną możliwość korzystania przez dzieci z Internetu próbują im zorganizować dzień,

— chęć pozyskania pozornej akceptacji wśród internautów<sup>13</sup>.

Przykładem hikikomori jest młody chłopak, który cały swój wolny czas spędza w zamkniętym pokoju grając w gry komputerowe, trafi przyjaciół a jego jedynymi znajomymi zostają wirtualni koledzy. Do pokoju nie mają wstępu rodzice, koledzy, a młody chłopak zupełnie wycofuje się z życia<sup>14</sup>.

Psychiatrzy którzy zetknęli się w tym zjawiskiem, twierdzą że to efekt nakładania na dzieci nowych obowiązków, wyznaczania im nierealnych celów, pozwalanie na uczestnictwo im w wyścigu szczurów. Niestety nikt nie pyta ich czego tak naprawdę chcesz?<sup>15</sup>. W związku z powyższym z młodym człowiekiem narasta konflikt wartości, który spowodowany jest owymi wymaganiami i żądaniem.

<sup>12</sup>M. Spitzer, *Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*, Słupsk 2016, s. 328–329.

<sup>13</sup>A. Waligórska-Huk, *Hikikomori jako forma uzależnienia od Internetu. Prezentacja wyników badań własnych*, w: D. Morańska (red), *Patologie w cyberprzestrzeni. Profilaktyka zagrożeń medialnych*, Dąbrowa Górnicza 2015, s. 285.

<sup>14</sup>T. Przewoźnik, *Hikikomori*, Pszczyna 2011, s. 20–100.

<sup>15</sup>Por. T. A. Kato i in., *Does the 'hikikomori' syndrome of social withdrawal exist outsider Japan? A preliminary international investigation*, 'Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology' 2012, nr 47, s. 1072.



Rodzice mówią mu że musi skończyć szkołę, zdobyć świadectwo z czerwonym paskiem, zdać do dobrej szkoły średniej, iść na prestiżowe studia, znaleźć dobrze płatną pracę, mieć dobrą i sytuowaną rodzinę. Stawienie wymagań takiej osobie nie ma końca co determinuje jego zachowanie. Młody człowiek nie radzi sobie z problemami, wpada w depresję, która pogłębia się, dochodzi do wybuchu silnej nerwicy. W związku z powyższym musi on odreagować swoje emocje. Początkowo próbuje to zrealizować poprzez zerwanie kontaktu z otoczeniem<sup>16</sup>. Wycofuje się z życia społecznego, zrywa kontakty z rodziną, zamyka się w sobie, staje się zupełnie wyalienowany i wyobcowany.

W późniejszych etapach osoba taka zaczyna zażywać środki psychoaktywne, alkohol czy w inny sposób niweluje swoje emocje. W momencie kiedy nie przerwie się tego pasma destrukcji dochodzi do tragedii, osoba popełnia samobójstwo co jest niewątpliwą stratą dla otoczenia społecznego. Z badań przeprowadzonych w Hiszpanii wynika, że syndrom hikikomori dotyka 80 procent chłopców a tylko 20 dziewczyn<sup>17</sup>. Wydaje się że dziewczyny i młode kobiety o wiele lepiej radzą sobie z wyzwaniami współczesnego świata a tym samym skuteczniej rozwiązują swoje problemy. Naukowcy twierdzą że wynika to z obciążeń bowiem jedynym zadaniem kobiety jest bycie dobrą żoną. Z kolei na mężczyznach spoczywa fakt utrzymania rodziny co w dzisiejszych czasach może rodzić frustrację czy generować niepotrzebny i nie-

kontrolowany stres. Co niektórzy twierdzą że winna jest radykalnie zmieniająca się gospodarka a mówiąc ściślej globalne zmiany zachodzące w jej obszarze. Można oczywiście częściowo zgodzić się z tą tezą bowiem o ile jeszcze kilkadziesiąt lat temu młodzież miała sprofilowane plany na przyszłość o tyle w XXI wieku dość trudno jednoznacznie zaplanować swoją przyszłość. Nie sprzyjają temu postępujące globalne zmiany mające wpływ na wybór szkół, uczelni, zawodu czy kształtowania systemu wartości a w konsekwencji przyjęciu paradygmatu rozwojowego.

Stany depresyjne czy nerwicowe występują w przypadku niepowodzeń związanych z niemożnością sprostania wymogom stawianym przez rodziców, problemami w szkole (niezdany egzamin, nieodwzajemniona przyjaźń czy miłość). Problemy generują również sami rodzice, którzy pochłonięci w swoich obowiązkach i pracy nie potrafią lub nie chcą przekazać właściwych wzorców ludzkich<sup>18</sup>, lub nie umieją zająć się właściwym wychowaniem dzieci. Ponadto starają się na młodych ludziach wywierać presję, która jest na tyle silna że młody człowiek boi się porażki, a jego życie opiera się na ciągłej rywalizacji początkowo w szkole a później na dalszych etapach rozwoju<sup>19</sup>.

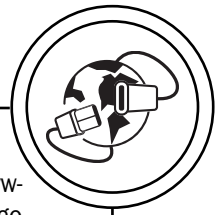
Przyczyną zamykania się w sobie mogą być stosunki panujące w domu młodego człowieka, polegające na dominacji kobiet w procesie socjalizacji, słabych relacji pomiędzy członkami rodziny, itp. Zjawisko to dotyczące młodych

<sup>16</sup><https://teoriakulturyumk.wordpress.com/2013/12/14/globalne-hikikomori/> data wejścia 31.07.2018.

<sup>17</sup>Por. A. Kwiatkowska, *Problemy metodologiczne w badaniach międzykulturowych i kulturowych*, 'Psychologia Społeczna' 2014, tom 9, nr 1(28), s. 13.

<sup>18</sup>A. Gutowska, *Hikikomori — samotność w XXI wieku* [w:] *Zrozumieć samotność: studium interdyscyplinarne*, red. P. Domeracki i W. Tyburski, Toruń 2006, s. 217–228.

<sup>19</sup>P. Domeracki, *Horyzonty i perspektywy nomoseologii. Filozoficzne studium samotności*, Toruń 2018, s. 20–35; W. Miłsza, *Teatr jednego aktora i czterech ścian*, *Interdyscyplinarne Konteksty Pedagogiki Specjalnej* Nr 2/2013, s. 232–233.



ludzi niesie ze sobą szczególnie niebezpieczne zmiany psychiczne zarówno na poziomie emocjonalnym jak i behawioralnym.

Rodzice czy inni członkowie rodziny nie widzą problemu lub traktują go jako sprawę wewnętrzną a zatem reakcja jakichkolwiek instytucji czy służb jest niemożliwa. Ponadto uważa się że stan taki w których jest młody człowiek sam z siebie przejdzie a zatem należy przybrać postawę wyczekiwania, co tylko potęguje dalszą destrukcję młodej osoby<sup>20</sup>. Rzadko które rodziny zwracają się o pomoc do wyspecjalizowanych instytucji służby zdrowia czy organizacji pozarządowych. O ile hikikomori dość intensywnie rozprzestrzeniło się w Japonii, o tyle niektóre jego aspekty zaobserwować można także w Polsce<sup>21</sup>.

#### *Nowe technologie jako patologie cyberprzestrzeni*

Jak pisze R. Tadeusiewicz obecnie zmiany cechują się silną zmiennością i silną dynamiką. Szczególnie intensywnego rozwoju nabrały zjawiska i procesy towarzyszące ludziom w ich funkcjonowaniu w Sieci. Owa pajęczyna rozwija się w tak zawrotnym tempie, iż wyniki badań psychologicznych i socjologicznych dotyczących ludzkich zachowań dezaktualizują się<sup>22</sup>. Nowoczesne technologie związane z rozwojem cyfrowym są wykorzystywane we wszystkich dziedzinach naukowych oraz rozwojowych. W przy-

padku cyberprzestrzeni, dość intensywny rozwój społeczeństwa informacyjnego spowodował że komputery, smartfony, tablety a także inne techniki informacyjno-komunikacyjne są dość intensywnie eksploatowane przez potencjalnych użytkowników. Wśród nich prym wiodą ludzie młodzi i dzieci. Zjawiska te wymagają ciągłego badania nowych procesów i zachowań z którymi mamy do czynienia. Otóż ludzie w Sieci rzadko prezentują swoje prawdziwe przekonania, oblicze, częściej kryją się za różnymi maskami, udają innych ludzi lub bawią się w udawanie wybranych aktorów, podają się za osoby innej płci, ukrywają swój wiek, konfabulują. W owe sieciowe maskarady nie bawią się wbrew pozorom młodzi ludzie ale również osoby dojrzałe i stateczne o ugruntowanej pozycji zawodowej<sup>23</sup>. Co zatem powoduje że ludzie w Sieci przybierają różne maski? O ile na gruncie psychologicznym przyjmuje się że osoba zakłada maskę po to aby ochronić się przed odrzuceniem, wyśmianiem, zdezawuowaniem. Wszystko po to aby uzyskać akceptację innych<sup>24</sup>. Czy zatem, młodzi ludzie w Internecie również zakładają maski, aby nie zostać rozpoznanym i wyśmianym, czy media cyfrowe kreują środowisko zakładania wirtualnych masek? Z licznych badań wynika, że w Internecie każdy chociaż jeden raz udawał kogoś innego a zatem posiadał alternatywną tożsamość, czy prowadził podwójne życie<sup>25</sup>. Przyczyną

<sup>20</sup>A. Gutowska, *Hikikomori — samotność w XXI wieku* [w:] *Zrozumieć samotność: studium interdyscyplinarne*, red. P. Domeracki i W. Tyburski, Toruń 2006, s. 226.

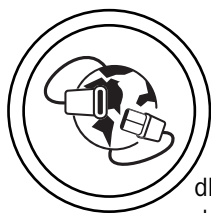
<sup>21</sup>K. Bajor, *Hikikomori — współcześni pustelnicy*, Śmigło-krakowski magazyn młodych, czerwiec 2012, s. 12.

<sup>22</sup>R. Tadeusiewicz, *Nowe narzędzia do badania nowego społeczeństwa informacyjnego* [w:] A. Adamski, S. Gawroński, M. Szewczyk (red), *Nauki o mediach i komunikacji społecznej. Krystalizacja dyscypliny w Polsce. Tradycje, nurty, problemy, rezultaty*, Rzeszów 2017, s. 296.

<sup>23</sup>*Ibidem*, s. 300.

<sup>24</sup>Por. T. Witkowski, *Zakazana psychologia. Między nauką a szarlatanerią*. Warszawa 2015; J. A. Bierach, *Za maską człowiek*, Warszawa 2007, s. 23–30; A. Tylikowska, E-maskacja, 'Ja My Oni' — Poradnik Psychologiczny 'Polityki' 2014, t. 16, nr 9, s. 16.

<sup>25</sup>Ł. Rogowski, *Wizualne kształtowanie tożsamości internetowej*, [http://www.spoleczna.psychologia.pl/lukasz\\_Rogowski\\_Wizualne\\_ksztaltowanie\\_tozsamosci\\_internetowej.doc](http://www.spoleczna.psychologia.pl/lukasz_Rogowski_Wizualne_ksztaltowanie_tozsamosci_internetowej.doc), data wejścia 08.08.2018.



dla której ludzie zarówno młodzi jak i dorośli tak postępują jest anonimowość Sieci, dzięki której jej użytkownicy podejmują ryzykowne decyzje, których nigdy by nie podjęli w życiu realnym.

O ile rozsądnie wykorzystywane nowoczesne technologie, przynoszą niewątpliwie wiele korzyści zarówno tych o charakterze rozwojowym jak i ułatwiający życie, o tyle o czym często się zapomina ich niewłaściwe wykorzystywanie generuje różnego rodzaju zagrożenia zdrowia w tym psychologiczne i psychiczne. O ile początkowo komputery osobiste były wykorzystywane do prostych gier oraz obsługi programów użytkowych o tyle w momencie kiedy Internet stał się dostępny dla każdego, obecnie większość ludzi używa komputera do połączenia się z Internetem, przeglądania stron www., czy ewentualnie gier on-line.

Można zatem skonstatować iż, potencjalny młody człowiek korzysta z komputera podłączonego z siecią internetową. W przypadku kiedy komputer zostanie odłączony od sieci staje się dla młodych w zasadzie bezużyteczny. To oczywiście pewnego rodzaju problem, bowiem o ile idea komputera personalnego zakładała że będzie on urządzeniem wykorzystywanym do obliczeń, działań matematycznych czy użytkowania programów edukacyjnych o tyle obecnie jest on tylko pewnego rodzaju gadżetem służącym do łączenia się z stronami www czy podejmowania gier on-line. W przypadku tabletu raczej jest on stworzony do działań w sieci internetowej, jednak ze względu na jego rozmiary został on już na dobre wyparty przez smartfony. Smartfon to zaawansowane urządzenie wyposażone w te-

lefon oraz inne narzędzia w tym dostęp do sieci. Młodzi ludzie wykorzystują smartfony głównie do przeglądania zasobów internetowych, gdzie w mediach społecznościowych publikują różnego rodzaju treści.

Analiza tych trzech urządzeń pozwala przyjąć tezę że obecnie urządzenia te są wykorzystywane do działań w sieci<sup>26</sup>, w której ludzie młodzi potrafią przebywać wiele godzin dziennie, grając czy komunikując się z innymi użytkownikami sieci. Takie niekontrolowane przebywanie w sieci może negatywnie wpływać na zdrowie młodego człowieka, co więcej kiedy osoba tylko i wyłącznie skupia się na funkcjonowaniu w sieci z czasem pojawiają się różnego rodzaju dolegliwości czy zagrożenia<sup>27</sup>.

Do takich zagrożeń o którym piszą specjaliści należą: uzależnienie od substancji, od gier komputerowych, Internetu, Facebooka, smartfona. Ponadto pojawiają się cyberlęk, cyberstres, cyberchondria, cyfrowa bezsenność, cyberseks, i inne nieznane jeszcze dotąd zagrożenia bezpieczeństwa a czasem nawet egzystencji dla młodego człowieka<sup>28</sup>. W innych publikacjach krajowych naukowcy podają że, już samo przesiadywanie przed komputerem rodzi zagrożenia zdrowia takie jak:

- uszkodzenia narządu wzroku<sup>29</sup>,
- bóle głowy różnego pochodzenia,
- urazy kości ogonowej,
- bóle w nadgarstkach,
- zapalenie ścięgien,
- alergie<sup>30</sup>.

Zbyt długie, codzienne obcowanie z nowoczesnymi urządzeniami z dostępem do Internetu może kosztować sporo

<sup>26</sup>Por. B. Guzowska, *Status nowych mediów w kulturze współczesnej*, Colloquium Wydziału Nauk Humanistycznych i Społecznych, Rzeszów 2014, s. 62.

<sup>27</sup>*Ibidem*, s. 64.

<sup>28</sup>Por. M. Spitzer, *Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*, Słupsk 2016, s. 120–250.

<sup>29</sup>Na przykład zmęczenie oczu, problemy z ostrością widzenia, suchość oczu.

<sup>30</sup>M. Kopczeński, I. Dudzik, *Zagrożenia jakie niesie korzystanie z cyberprzestrzeni*, Modele inżynierii teleinformatyki. Wybrane zastosowania, nr 7/2012, s. 80–81.



zdrowia, w szczególności korzystanie z takiego urządzenia modyfikuje zachowanie i dalszy rozwój dziecka. W literaturze psychologicznej w związku z tym pojawiało się pojęcie dziecka tableto-owego, cyfrowego<sup>31</sup>.

Dziecko tabletowe/cyfrowe to niepełnoletnia osoba z dobrego domu, najczęściej mająca dobrze usytuowanych rodziców, pozwalających często z braku czasu na korzystanie z nowych technologii w sposób niekontrolowany. Z badań wynika, że nowoczesna technologia działa na dziecko jak narkotyk. Wykonane w USA badania tomograficzne kory mózgowej dziecka potwierdziło, że nadmierne używanie tabletu, smartfona, laptopa, oddziałuje na korę mózgową tak samo jak narkotyk. W mózgu wydziela się bardzo duża ilość dopaminy, co powoduje, że w sytuacji, kiedy dziecku zabierze się urządzenie, staje się ono płacziwe, złe, rozdrażnione. Niektórzy psychologowie nazywają to zjawisko cyfrową kokainą<sup>32</sup>. Negatywny wpływ na dzieci ma nie sam fakt korzystania z nowoczesnych technologii, tylko jego nasilenie i częstotliwość<sup>33</sup>.

Z licznych badań wynika, że 16,4 % młodych ludzi dwa/trzy razy w tygodniu bawi się tabletem lub smartfonem bez konkretnego celu, 14,3 % dzieci bawi się codziennie, 12 % raz w tygodniu, 9,8 % raz w miesiącu, prawie 37 % nie ma kontaktu z nowoczesnymi technologia-

mi. W przypadku oglądania filmików: 20,8 % młodych dwa/trzy razy w tygodniu ogląda filmiki, 15,5 % robi to raz w tygodniu, 15,4 % raz w miesiącu, 14,3 % codziennie, 21 % nie ogląda filmików zupełnie. Jeśli chodzi o gry, to: 20,2 % dwa/trzy razy w tygodniu gra na smartfonie lub tablecie, a także korzysta z aplikacji mobilnych, 14,4 % badanych korzysta z tej formy rozrywki raz w tygodniu, 10,3 % raz w miesiącu, 9,3 % robi to codziennie, a 38,2 % nie korzysta z tego typu gier. Kompulsywna utrata kontroli nad rzeczywistością powoduje, że starsze dziecko a później nawet dorosła osoba zaczynają zaniedbywać podstawowe relacje społeczne. W początkowej fazie sprawia im to przyjemność, potem następuje utrata innych zainteresowań, zaniedbywanie podstawowych obowiązków. Bycie on-line staje się częścią życia człowieka i bez niego nie może on normalnie funkcjonować. Skutkiem tego jest spiętrzenie problemów osobistych, zawodowych i rodzinnych, osoba uzależniona zaczyna ograniczać czas na sen, naukę, pracę. Faza ta jest dla człowieka destrukcyjna, bowiem zaczyna wywoływać poszczególne jednostki chorobowe. Szybka interwencja psychologiczna i lekarska<sup>34</sup> jest w takich sytuacjach niezbędna<sup>35</sup>.

Rozsądnie stosowana technologia cyfrowa może ułatwiać życie, jednak jej nadmiar prowadzi do destrukcji. Również

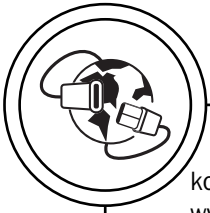
<sup>31</sup><http://www.psychiatria-dziecieca.pl/blog/tablet-i-telewizja-dla-dziecka-nowe-wytyczne>, data wejścia 08.08.2018, por. M. Minge, N. Minge, Jak kreatywnie wspierać rozwój dziecka, Warszawa 2017, s. 12–20; G. Small, G. Vorgan, iMózg. Jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości, Poznań 2011, s. 20–30.

<sup>32</sup><https://mamotoja.pl/dziecko-i-tablet-urządzenia-mobilne-działają-na-mózg-jak-kokaina>, wychowanie-artykuł, 21503, r1p1. html, data wejścia 08.08.2018; <http://www.newsweek.pl/wiedza/nauka/dzieci-uzależnione-od-smartfona-i-tabletu-zaгроzenia,film,367574.html>, data wejścia 08.08.2018.

<sup>33</sup>T. Hoffmann, *Wybrane aspekty Cyberbezpieczeństwa*, Poznań 2018, s. 80–92.

<sup>34</sup>Terapia osób uzależnionych od Internetu polega przede wszystkim na pracy z psychologiem i przypomina leczenie choroby alkoholowej.

<sup>35</sup><http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/uzaleznienie-od-internetu/>, data wejścia 08.08.2018; Por. K.: Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. W: VandeCreek L., Jackson T. (Red.). *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*. Professional Resource Press 1999, 17, 19–31.



korzystanie z serwisów społecznościowych odpowiednio dawkowane jest pożądane. Ograniczyć je należy w przypadku osób, które w życiu wirtualnym wykazują problemy społeczne, korzystając np. z Facebooka ludzie nie uczą się zachowań społecznych, mogą natomiast ujawniać swoje prawdziwe zachowania, więc często zdarza się, że robią coś, co jest nieprzemyślane bądź niemądre. Do zaburzeń mających o wiele szersze implikacje zaliczyć należy:

- niepokoje,
- lęki,
- zaburzenia snu,
- nerwice itp,
- liczne objawy psychosomatyczne<sup>36</sup>.

Jakie zatem są szanse osób dotkniętych syndromem hikikomori na powrót do normalnego życia, czy w ogóle można mówić że osoby te wymagają interwencji psychologicznej? Wydaje się że w dobie Internetu i mediów społecznościowych, nacisk kładzie się na 'bycie fajnym' a wszelkie odstępstwa od tej normy są piętnowane.

Wobec powyższego wielu młodych ludzi rezygnuje z bycia indywidualnością na rzecz ogólnie przyjętych wzorów niekoniecznie dobrych, zarówno ze społecznego jak i zdrowotnego punktu widzenia. Postępowanie takie powoduje że młodzi nie potrafiący się dostosować do woli większości zamykają się w bezpiecznej twierdzy swojego pokoju, co powoduje że stają się wycofani społecznie<sup>37</sup>.

Takie zjawiska wymagają interwencji rodziców lub specjalistów, bowiem w dłuższym okresie niosą one bardzo destrukcyjne zmiany w sferze psychicznej człowieka. Zatem osoba wycofana spo-

łecznie powinna zostać poddana terapii a tym samym wobec niej należy zastosować odpowiednie leczenie. Polega ono głównie na systemowym podejściu do problemu, zarówno pod kątem psychologicznym jak i psychicznym.

Dość często zmiany w sferze emocjonalnej są tak głębokie iż wobec takiego młodego człowieka trzeba zastosować farmakoterapię. Stosuje się również metody leczenia polegające na skontaktowaniu się z osobą hikikomori podstawionego przyjaciela czy przyjaciółki, który po serii korespondencji jest w stanie wywabić osobę chorą z jej twierdzy. To z kolei pozwala na przeprowadzenie rozmów mających na celu przekonanie osoby chorej do podjęcia leczenia. Jeśli chodzi o farmakologię to w zasadzie istnieje dość bogata paleta środków, jednak w tej chorobie najważniejszą rolę pełni psychoterapia.

Polega ona na nauczaniu młodych ludzi wychodzenia z pokoju, ograniczenia kontaktów z Siecią a tym samym wywarciem procesów inkluzji w psychice młodej osoby. Mimo że leczenie w XXI wieku takich przypadłości jest o wiele łatwiejsze co determinowane jest dużą ilością powstałych poradni psychoterapeutycznych, klinik i ośrodków, które zajmują się niesieniem pomocy osobom wyobcowanym ze społeczeństwa, nadal przypadków osób dotkniętych tą przypadłością przybywa<sup>38</sup>. Skuteczność terapii osób z hikikomori wynosi około 30 do 70 %. Czy zatem nowoczesne techniki interaktywne są winne takiej sytuacji, czy to one generują coraz więcej przypadków osób z hikikomori. Otóż nie, odpowiedź znajduje się w czasach jakich przyszło żyć ludziom.

<sup>36</sup>M. Kopczeński, I. Dudzik, *Zagrożenia jakie niesie korzystanie z cyberprzestrzeni*, Modele inżynierii teleinformatyki. Wybrane zastosowania, nr 7/2012, s. 82–83.

<sup>37</sup>K. Bajor, Hikikomori — *współcześni pustelnicy*, *Śmigło-krakowski magazyn młodych*, czerwiec 2012, s. 12.

<sup>38</sup><https://lecznica-ursus.pl/artykuly-o-zdrowiu/wirus-samotnosci-i-wyobcowania/>, data wejścia 08.08.2018.





Ciągła rywalizacja, pośpiech, nierealne ustalone cele i chęć ich osiągnięcia nawet za cenę zdrowia czy czasem życia, powodują że młodzież ucieka przed problemami do świata wirtualnego. Ciągłe porównywanie ludzi pomiędzy sobą, stwierdzanie kto jest bogaty a kto biedny, kto ma pieniądze a kto ich nie posiada. Te wszystkie składniki powodują że młodzi ludzie nie mają czasu aby móc normalnie pomyśleć, zastanowić się nad sobą, nad swoim postępowaniem, przemyśleć pewne rzeczy, podyskutować czy głęboko przewartościować swoje postępowanie.

Ich jedynym sprzymierzeńcem jest Internet, co przejawia się w tym, że nawet jak gdzieś wychodzą to będąc w restauracji, barze, kinie, markecie, robią zdjęcia i wysyłają je na swoje konta w mediach społecznościowych, a zatem nadal się ścigają z innymi o to że by być lepszym<sup>39</sup>. Hikikomori to z pewnością nowa era chorób, które zaczynają doty-

kać młodych ludzi. Co niektórzy twierdzą nawet, że jest to choroba o podłożu cywilizacyjnym<sup>40</sup>.

Wycofanie jakie powoduje to zjawisko niesie za sobą wiele szkód w życiu psychicznym. Młodzi zaczynają uciekać, zamykają się w swoich pokojach a tym samym w sobie, dopada ich depresja lub inne choroby o podłożu psychicznym. Fakt pogłębia również brak kontaktów z rówieśnikami w świecie realnym. Obecnie młodzież komunikuje się z kolegami i koleżankami na portalach społecznościowych, czatach itp.

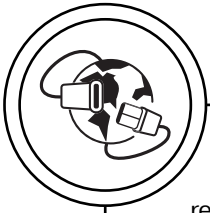
Świat wirtualny staje się dla nich o wiele ciekawszy niż ten prawdziwy. Budowanie relacji z drugim człowiekiem przybiera postać kontaktów za pośrednictwem Sieci, co ma wpływ na dalsze funkcjonowanie i proces tzw. uspołeczniania. Można przyjąć tezę że młodzi właśnie w ten sposób manifestują swoje niezadowolenie od rosnących wymagań i nacisków społeczeństwa.

### Bibliografia/References

1. Spitzer, M. (2015). *Cyberkrank! Wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert*. Munchen [in German].
2. Waligórska-Huk, A. (2015). Hikikomori jako forma uzależnienia od Internetu. Prezentacja wyników badań własnych. *Journal of Patologie w cyberprzestrzeni. Profilaktyka zagrożeń medialnych*. Dąbrowa Górnicza [in Polish].
3. Retrieved from <http://www.newsweek.pl/polska/narkomani-internetu,73739,1,1.html> [in Polish].
4. Kalita, K. (2013). Psychospołeczne wymiary 'wycofania społecznego' na przykładzie Japonii. *Journal of Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Lądowych im. Generała Tadeusza Kościuszki*, 1(167) [in Polish].
5. Slutz, B. (2018). Hikikomori — o problemie wycofania społecznego młodych ludzi. *Journal of Z Problematyki społeczno — pedagogicznej*, 1 [in Polish].
6. Waligórska-Huk, A. (2015). Hikikomori jako forma uzależnienia od Internetu. Prezentacja wyników badań własnych. *Journal of Patologie w cyberprzestrzeni. Profilaktyka zagrożeń medialnych*. Dąbrowa Górnicza [in Polish].
7. Retrieved from <http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/sieciholizm/hikikomori-japonski-wirus-samotnosci-i-wyobcowania> [in Polish].
8. Furlong, A. (2008). The Japanese hikikomori phenomenon: acute social withdrawal among young people. *Journal of Sociological Review* [in English].

<sup>39</sup><http://howwwblog.info/rozne/forum-hikikomori.html>, data wejścia 08.08.2018.

<sup>40</sup><http://psychika.net/2012/04/hikikomori-czy-dosiegnie-rowniez-europe.html>, data wejścia 08.08.2018.



9. Garcia-Campayo, J. & Alda, M. & Sobradie, N. & Sanz Abos, B. (2007). A case report of hikikomori in Spain. *Journal of Medicina Clinica (Barc)* [in English].
10. Kawanishi, Y. (2004). Japanese youth: the other half of the crisis. *Journal of Asian Affairs* [in English].
11. Ranieri, F. (2016). When social withdrawal in adolescence becomes extreme: the 'hikikomori' phenomenon in Italy. *Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 15(3) [in English].
12. Furlong, A. (2008). The Japanese hikikomori phenomenon: acute social withdrawal among young people. *Journal of The Sociological Review*, 56 [in English].
13. Yong-Roseline, K. F & Kaneko, Y. (2016). Hikikomori, a phenomenon of social withdrawal and isolation in young adults marked by an anomic response to coping difficulties: A qualitative study exploring individual experiences from first- and second-person perspectives. *Journal of Open Journal of Preventive Medicine*, 6 [in English].
14. Campayo, G. et al (2007). A case report of hikikomori in Spain. *Journal of Medicina Clínica*, 129(8) [in English].
15. Retrieved from <https://pieknoumyslu.com/hikikomori-czyli-ludzie-niewidzialni> [in Polish].
16. Spitzer, M. (2016). *Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*, Słupsk [in Polish].
17. Waligórska-Huk, A. (2015). Hikikomori jako forma uzależnienia od Internetu. Prezentacja wyników badań własnych. *Journal of Patologie w cyberprzestrzeni. Profilaktyka zagrożeń medialnych*. Dąbrowa Górnicza [in Polish].
18. Przewoźnik, T. (2011). *Hikikomori*, Pszczyn [in Polish].
19. Kato, T. A. i in. (2012). Does the 'hikikomori' syndrome of social withdrawal exist outside Japan? A preliminary international investigation. *Journal of Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47 [in English].
20. Retrieved from <https://teoriakulturyumk.wordpress.com/2013/12/14/globalne-hikikomori> [in Polish].
21. Kwiatkowska, A. (2014). Problemy metodologiczne w badaniach międzykulturowych i kulturowych. *Journal of Psychologia Społeczna*, tom 9, 1(28) [in Polish].
22. Gutowska, A. (2006). *Hikikomori — samotność w XXI wieku [w:] Zrozumieć samotność: studium interdyscyplinarne*. Toruń [in Polish].
23. Domeracki, P. (2018). *Horyzonty i perspektywy nomoseologii. Filozoficzne studium samotności*. Toruń [in Polish].
24. Miksza, W. (2013). Teatr jednego aktora i czterech ścian. *Journal of Interdyscyplinarne Konteksty Pedagogiki Specjalnej*, 2 [in Polish].
25. Gutowska, A. (2006). *Hikikomori — samotność w XXI wieku [w:] Zrozumieć samotność: studium interdyscyplinarne*. Toruń [in Polish].
26. Bajor, K. (2012). Hikikomori — współcześni pustelnicy. *Journal of Śmigło-kra-kowski magazyn młodych, czerwiec* [in Polish].
27. Tadeusiewicz, R. (2017). Nowe narzędzia do badania nowego społeczeństwa informacyjnego. *Journal of Nauki o mediach i komunikacji społecznej. Krystalizacja dyscypliny w Polsce. Tradycje, nurty, problemy, rezultaty*. Rzeszów [in Polish].
28. Witkowski, T. (2015). *Zakazana psychologia. Pomiędzy nauką a szarlatanerią*. Warszawa [in Polish].
29. Bierach, J. A. (2007). *Za maską człowiek*. Warszawa, s. 23–30; Tylikowska, A. (2014). E-maskacja. *Journal of 'Ja My Oni' — Poradnik Psychologiczny 'Polityki'*, t. 16, 9 [in Polish].



30. Rogowski, Ł. Wizualne kształtowanie tożsamości internetowe. Retrieved from [http://www.spoleczna.psychologia.pl/lukasz\\_Rogowski\\_-Wizualne\\_ksztaltowanie\\_tozsamosci\\_internetowej.doc](http://www.spoleczna.psychologia.pl/lukasz_Rogowski_-Wizualne_ksztaltowanie_tozsamosci_internetowej.doc) [in Polish].

31. Guzowska, B. (2014). Status nowych mediów w kulturze współczesnej. *Journal of Colloquium Wydziału Nauk Humanistycznych i Społecznych*. Rzeszów [in Polish].

32. Kopczeński, M. & Dudzik, I. (2012). Zagrożenia jakie niesie korzystanie z cyberprzeżyczeń. *Journal of Modele inżynierii teleinformatyki. Wybrane zastosowania*, 7 [in Polish].

33. Retrieved from <http://www.psychiatria-dziecieca.pl/blog/tablet-i-telewizja-dla-dziecka-nowe-wytyczne> [in Polish].

34. Minge, M. & Minge, N. (2017). *Jak kreatywnie wspierać rozwój dziecka*. Warszawa [in Polish].

35. Small, G. & Vorgan, G. & Mózg (2011). *Jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości*. Poznań [in Polish].

36. Retrieved from <https://mamotoja.pl/dziecko-i-tablet-urządzenia-mobilne-działają-na-mózg-jak-kokaina.wychowanie-artykul.21503.r1p1.html> [in Polish].

37. Retrieved from <http://www.newsweek.pl/wiedza/nauka/dzieci-uzależnione-od-smartfona-i-tabletu-zagrożenia.film.367574.html> [in Polish].

38. Hoffmann, T. (2018). Wybrane aspekty Cyberbezpieczeństwa. Poznań [in Polish].

39. Retrieved from <http://www.uzależnieniabehawioralne.pl/siecioholizm/uzależnienie-od-internetu/>, data wejści 08.08.2018 [in Polish].

40. (1999). *Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. Innovations in Clinical Practice: A Source Book*. Professional Resource Press [in English].

41. Bajor, K. (2012). Hikikomori — współcześni pustelnicy. *Journal of Śmigło-kra-kowski magazyn młodych, czerwiec* [in Polish].

42. Retrieved from <https://lecznica-ursus.pl/artykuly-o-zdrowiu/wirus-samotnosc-i-wyobcowania/> [in Polish].

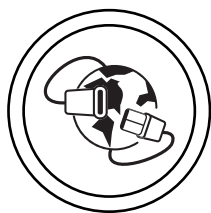
43. Retrieved from <http://howwwblog.info/rozne/forum-hikikomori.html> [in Polish].

44. Retrieved from <http://psychika.net/2012/04/hikikomori-czy-dosiegnie-rowniez-europe.html> [in Polish].

**Цифрова деменція, що часто описується у зарубіжній літературі, стала беззаперечним фактом. З нею пов'язане нове явище — так званий феномен хікікоморі. У польській літературі це поняття поки що не визначене, а у західній його вживають на позначення так званої хвороби цивілізації, яка щочастіше зустрічається в Японії.**

**У статті розглядається явище, що поширюється в японському суспільстві під назвою хікікоморі (відлюдництво). Аналізуються його витоки, прогнозуються наслідки, прослідковується зв'язок із соціальними мережами. Подається думка, що хікікоморі є різновидом кіберзагрози, проти якої слід виробити протиотруту.**

**Ключові слова: хікікоморі; кіберхвороба; кіберзагроза; соціальні мережі; прогнозування; аналіз.**



**Digital dementia, which is often described in foreign literature, has become indisputable fact. With it is associated a new phenomenon — the so-called phenomenon of the hikikomori. In Polish literature, this concept is not yet defined, and in the western it is used to refer to the so-called disease of civilization, which is more common in Japan.**

**The main purpose of the article is to show the phenomenon of the hikikomori as an online form of dependence, coverage of its implication and prevention methods. Applied research methods here are an analysis of the content of Polish and foreign literature, supplemented by observations and reflections of the author himself.**

**The article deals with the phenomenon that is spreading in the Japanese society under the name of the hikikomori (seclusion). It analyzes its origins, predicts the consequences, follows the relationship with social networks. It is thought that the hikikomory is a kind of cyber threat, against which an antidote should be developed.**

**Keywords: hikikomori; cyber disease; cyber threats; social networks; forecasting; analysis.**

Рецензент — О. О. Янішевський, канд. філол. наук,  
доцент, КПІ ім. Ігоря Сікорського

Надійшла до редакції 15.12.18