

SEMINARE

t. 42 \* 2021, nr 1, s. 65-80

DOI: <http://doi.org/10.21852/sem.2021.1.05>



KAROLINA KALITA<sup>1</sup>

Uniwersytet Wrocławski

ORCID: 0000-0003-3980-3276

## PROCES WYCOFANIA *HIKIKOMORICH* NA PRZYKŁADZIE 24 *HIKIKOMORICH* JAPOŃSKICH

THE RETREATISM PROCESS OF *HIKIKOMORI* PEOPLE  
ON THE EXAMPLE OF 24 JAPANESE *HIKIKOMORI* CLIENTS

社会的ひきこもりの逃避主義プロセス  
24人の日本人ひきこもりクライアント事例について

### Abstract

In this paper I present a fragment of the results of my doctoral thesis, in which assuming in the sociological perspective that I am dealing with an example or a form of one of five types of adaptation to the situation of anomie, named by the American sociologist Robert K. Merton “retreatism”, described on the example of 24 Japanese *hikikomori* clients a problem being at the center of my scientific interests – the *shakaiteki hikikomori* (Eng. social withdrawal) in Japan (i.a. the profile of *hikikomori* person, the retreatism process of *hikikomori* people, the socio-cultural factors favoring the retreatism option in the form of *hikikomori* etc.) More specifically, in this paper I present the retreatism process of *hikikomori* people.

**Keywords:** sociology of social problems, sociology of deviation, anomie, retreatism, *shakaiteki hikikomori*, Japan

### 要旨

本論文で筆者は自身の博士論文の調査結果の一部を提示している。当該博士論文において筆者は社会学的観点で引きこもり問題を、アメリカ人社会学者ロバート・K・マートンが名付けた、アノミーの適応様式の5類型中の1つである逃避主義と想定し、24人の日本人引きこもりクライアントの事例を用い、筆者の学術的関心の中心である日本における社会的引きこもり(英語：*social withdrawal*)問題(引きこもりの人のプロフィール、引きこもりの逃避主義プロセス、逃避主義の発現形態として引きこもりを生じさせる社会文化的要因等)について述べた。より正確には、本論文は引きこもりの人々の逃避主義プロセスについて提示している。

---

<sup>1</sup>Karolina Kalita – absolwentka Uniwersytetu Wrocławskiego: mgr w dziedzinie Nauk Społecznych, dyscyplina – Pedagogika, specjalizacja – Resocjalizacja, dr w dziedzinie Nauk Społecznych, dyscyplina – Socjologia, specjalizacja – Socjologia problemów społecznych. Zainteresowania naukowe: resocjalizacja, socjologia problemów społecznych, socjologia dewiacji, antropologia społeczna, społeczeństwa Azji, komunikacja międzykulturowa, psychologia rozwoju człowieka, psychologia kliniczna, psychologia społeczna, metodologia i etyka badań naukowych. E-mail: kalita.karolina@wp.pl.

キーワード: 社会問題の社会学、逸脱社会学、アノミー、逃避主義、社会的ひきこもり、日本

### Abstrakt

Niniejszy artykuł prezentuje fragment wyników badań mojej rozprawy doktorskiej, na łamach której przyjąwszy w perspektywie socjologicznej, że mam do czynienia z przykładem czy formą jednego z pięciu typów adaptacji do sytuacji anomii, nazwanym przez socjologa amerykańskiego Roberta K. Mertona „wycofaniem”, opisałam na przykładzie 24 *hikikomorich* japońskich problem będący w centrum moich zainteresowań naukowych – *shakaiteki hikikomori* (ang. *social withdrawal*) w Japonii (i.a. profil *hikikomoriego*, proces wycofania *hikikomorich*, czynniki społeczno-kulturowe sprzyjające wyborowi takiej formy wycofania, jaką jest *hikikomori* etc.) A dokładniej, niniejszy artykuł prezentuje proces wycofania *hikikomorich*.

**Słowa kluczowe:** socjologia problemów społecznych, socjologia dewiacji, anomia, wycofanie, *shakaiteki hikikomori*, Japonia

### WSTĘP

Dzięki uprzejmości Redakcji, po raz drugi publikuję treść niniejszego artykułu, tym razem w języku polskim. [Wcześniej opublikowałam ją w języku angielskim (Kalita 2018, 129-143)] Zdecydowałam się na to, gdyż moim zdaniem większość ukazujących się publikacji polskich na temat problemu będącego w centrum moich zainteresowań naukowych – *shakaiteki hikikomori* nie spełnia kryteriów: ścisłości, dokładności oraz obiektywizmu naukowego, i w rezultacie kreuje, powiela oraz utrwała jego obraz nieprawdziwy, dalece odbiegający od wyłaniającego się z japońskiej literatury naukowej, a przede wszystkim z praktyki – chciałabym w ten sposób polemizować z nimi. Co więcej, od pewnego czasu obserwuję w Polsce pojawianie się przypadków podobnych do przypadków *hikikomorich* japońskich i chciałabym zwrócić uwagę szerszego grona odbiorców polskich na ten problem.

### 1. USTALENIA DEFINICYJNE

Psycholog japoński Hideaki Nishimura pisze w swojej książce pt. *Hikikomori Sono Shinri to Enjo (Psychika i wsparcie hikikomorich)*, że od zawsze tendencje do „bycia poza obszarem interakcji społecznych” mieszczą się w kanonie najbardziej podstawowych zachowań ludzkich (Nishimura 2006, 3). Na poparcie swojej tezy przytacza on wiele różnych przykładów, np.: mityczna bogini *Amaterasu Ō Mikami* ukryła się w grocie, gdyż jej brat agresywnie się zachowywał; przywódcy wojskowi Okresu *Sengoku* barykadowali się w zamkach, gdyż chcieli się schronić; żołnierze Armii Cesarskiej ukrywali się na wyspach Guam i Rubang w dżungli, gdyż chcieli się schronić; mnisi buddyjscy decydowali się na życie w odosobnieniu, gdyż chcieli doznać świecenia etc. (Nishimura 2006, 4). Następnie wyjaśnia, że ludzie decydują się na „bycie poza obszarem interakcji społecznych” pomimo tego, że nie są dotknięci żadnymi chorobami, gdyż wydaje się im, że z jakiegoś powodu nie mogą pokazać

się innym, gdyż mają za sobą wiele, czasami naprawdę bardzo bolesnych doświadczeń i pragną ukryć się ze swoim cierpieniem (Nishimura 2006, 15-16). Wreszcie podsumowuje, że jest to tylko wzór zachowania odpowiedni do sytuacji, stwarzający możliwość utrzymania się przy życiu i przetrwania (Nishimura 2006, 5).

Na przełomie lat 70. i 80. XX wieku Japończycy (a przede wszystkim psychiatrzy japońscy) zaczęli interesować się jedną z form „bycia poza obszarem interakcji społecznych” charakterystycznych dla czasów współczesnych (Shirai 2004, 112). Na początku lat 80. XX wieku psychiatra japoński Hiroshi Inamura zaczął posługiwać się w jej kontekście terminem *shishunki zasetsu shōkōgun* (symptomy niepowodzeń młodzieńczych), wtedy mając na myśli fobię szkolną, apatię uczniowską i fobię pracy. Pod koniec lat 80. XX wieku inny psychiatra japoński Yomishi Kasahara zaczął posługiwać się w jej kontekście terminem *taikyaku shinkeishō* (nerwica wycofania), wtedy mając na myśli sytuację, w której przez dłuższy czas jednostka opuszcza zajęcia szkolne i nie podejmuje pracy zarobkowej (Fogel i Kawai 2006, 1-2; Hirashima 2001, 261; Saitō 2006, 69-70). Wreszcie, w latach 80. XX wieku zainteresował się nią psychiatra japoński, obecnie uznawany w Japonii, i nie tylko, za wiodącego zajmującego się nią specjalistę, Tamaki Saitō, który zaczął posługiwać się w jej kontekście terminem *shakaiteki hikikomori* (wycofanie społeczne) (Saitō 2006; Saitō 2013).

Tamaki Saitō w sposób następujący zdefiniował w swojej napisanej w perspektywie psychiatrycznej książce pt. *Shakaiteki Hikikomori. Owaranai Shishunki (Shakaiteki Hikikomori. Niekończąca się adolescencja)* problem będący w centrum moich zainteresowań naukowych – *shakaiteki hikikomori*:

„Jest to stan, który pod koniec XX wieku stał się problemem [społecznym – przyp. K.K.], który sprowadza się do tego, że przez większość czasu człowiek przebywa w domu i przez czas dłuższy niż 6 miesięcy funkcjonuje poza obszarem interakcji społecznych.

Trudno zdiagnozować u niego inne problemy psychologiczne, które mogłyby być jego źródłem głównym” (Kōseirōdōshō (Japońskie Ministerstwo Zdrowia, Pracy i Pomocy Społecznej) 2000, 4; Saitō 2006, 25; Saitō 2013, 24).

Dokładniej, człowiek, którego dotyczy ten stan, rezygnuje z udziału w życiu społecznym i we wszelakich działaniach społecznych, nie uczy się (w żadnej instytucji), nie pracuje i ogranicza swoją aktywność przede wszystkim do domu (Furlong 2008, 309; Kuramoto i Ōtake 2005, 31; Miyake 2005, 26; Kaneko 2006, 233; Shwalb et al. 2010, 370; Suwa i Hara 2007, 94; Suwa i Suzuki 2013, 191; Tateno et al. 2012, 1; Krieg 2014, 18; Uchida 2010, 95). Nie jest on zaburzeniem ani chorobą psychiczną. Niemniej jednak można znaleźć wśród osób, których dotyczy, takie, u których próżno doszukiwać się jakichkolwiek problemów ze zdrowiem psychicznym, jak i cierpiące z powodu różnorodnych zaburzeń lub/i chorób psychicznych, które zwykle mają charakter drugorzędowy (Ogino 2004, 121; Suwa i Hara 2007, 94-100; Suwa i Suzuki 2013, 191, 193-194; Tanaka 2001, 37; Uchida 2010, 95).

Biorąc pod uwagę, że problem będący w centrum moich zainteresowań naukowych – *shakaiteki hikikomori* nie jest zaburzeniem ani chorobą psychiczną, moim zdaniem można ubrać go w inne kategorie naukowe, w tym, w kategorie socjologiczne. Co za tym idzie, można definiować go np. jako przykład czy formę jednego z pięciu typów adaptacji do sytuacji anomii, nazwanego przez socjologa amerykańskiego Roberta K. Merton „wycofaniem” (ang. „retreatism”) (Kalita i Uesugi 2009, 57-59; Kalita 2017; Kosewski 1985, 60; Merton 1938; Merton 1968; Merton 2002; Murphy i Robinson 2008, 7; Pospiszyl 2009, 31; Siemaszko 1993, 42-44).

Robert K. Merton w sposób następujący zdefiniował wycofanie:

„Są to ci, którzy pędzą egzystencję mało jedząc, dużo śpiąc i nie podejmując wysiłku tworzenia wzorców codziennych swego życia, które byliby w stanie uznać. Zasadniczo bierni, pędzą ją w narożniku, wyobcowani z najszerzej pojętych wartości społecznych” (Kosewski 1985, 60).

Pisał on w jego kontekście o: kloszardach, alkoholikach czy hippisach etc.

Moim zdaniem *shakaiteki hikikomori* to forma wycofania nieznana Robertowi K. Mertonowi, występująca w sytuacji anomii, we współczesnych społeczeństwach wysokorozwiniętych (Kalita 2017, 463).

„Myślę, że najpierw wszyscy są zależni od swoich rodziców, a potem krok po kroku stają się osobami niezależnymi od nich. Normalnie ludzie stają się *shakaijinami*<sup>2</sup>, ale ja nie byłem w stanie przejść przez ten proces. Jakby powiedzieć to...? Ostatecznie... Jakby powiedzieć to...? Sens wartości... Kiedy ludzie wokół mnie... Hmm... Przez wartości, które ludzie wokół mnie pokazywali mi, mój umysł był zmieszany. Tak, myślę, że wtedy nie potrafiłem dobrze poradzić sobie z tym wszystkim. No i...? W skrócie... No, co...? No, co...? Chyba, jako dobre dziecko, które moi rodzice chcieli mieć, poniosłem porażkę. Nie udało się mi stać *shakaijinem*, który samodzielnie myśli” (Mężczyzna, 39 lat) (Kalita 2017, 463-464).

## 2. ZAŁOŻENIA TEORETYCZNE

Na potrzeby moich badań przyjąłem, że problem będący w centrum moich zainteresowań naukowych – *shakaiteki hikikomori* to przykład czy jedna z form wycofania, gdyż spełnia on jego kryteria:

1. *Hikikomori* odrzucają kulturowo zdefiniowane cele;
2. *Hikikomori* odrzucają kulturowo usankcjonowane środki;
3. *Hikikomori* przez dłuższy czas żyją poza obszarem interakcji społecznych;
4. *Hikikomori* wiodą z perspektywy społeczeństwa bezproduktywne życie;
5. *Hikikomori* obciążają społeczeństwo;
6. Wielu *hikikomorich* rozmyśla o śmierci. Niektórzy podejmują próby samobójcze.

<sup>2</sup> *Shakaijin* – pełnoprawny członek społeczeństwa, osoba dorosła pracująca na pełen etat.

Następnie ogólnie scharakteryzowałam społeczeństwo japońskie. Charakteryzując jego strukturę społeczną, odwołałam się do koncepcji zróżnicowania społecznego autorstwa socjologa japońskiego Kenjego Hashimoto (Hashimoto 2000). Natomiast charakteryzując jego strukturę kulturową, zwróciłam uwagę na to, że mieszają się w Japonii dwa porządki kulturowe: tradycja [omówiłam w tym kontekście zagadnienia takie, jak: kolektywizm, *wa* (harmonia), *kokoro kubari/ki kubari/hairyo* (dzielenie z innymi serca/troszczenie się o innych), *kūki wo yomu* (czytanie z powietrza atmosfery), *uchi/soto, honne* (myśli i uczucia prywatne)/*ta-temae* (stanowisko oficjalne), *kijō* (kontrola emocji), *jōge* (hierarchia), *on* (dług)/*giri* (zobowiązanie), *messhi hōkō* (poświęcenie siebie), *chūgi* (lojalność) i *menboku* (twarz), co pozwoliło stworzyć mi wyobrażenie o ideale kulturowym Japończyka oraz jego pożądanym cechach i wzorach zachowań społecznych] i nowe trendy kulturowe [omówiłam w tym kontekście badania statystyczne *Tōkeisūrikenkyūsho* (Instytutu Matematyki Statystycznej), pt. *Nihonjin no Kokuminsei Chōsa* (Badania na temat charakteru narodowego), *Kojinteki Taido* (Postawy indywidualne) (*Tōkeisūrikenkyūsho*, n.d.)].

Następnie wydzieliłam oraz scharakteryzowałam trzy główne obszary socjalizacji i aktywności społecznej w Japonii mające wpływ na rozwój psychospołeczny i aktywność życiową człowieka:

1. Środowisko rodzinne [zagadnienia takie, jak: rodzina tradycyjna, jej struktura i funkcje, rodzina współczesna, jej struktura, funkcje i kryzys, przemoc w rodzinie];

2. Środowisko szkolne [zagadnienia takie, jak: system edukacji, zjawiska specyficzne dla niego takie, jak: kredencjalizm, *esukare-ta- shiki* (system ruchomych schodów), *juken jigoku* (piekło egzaminacyjne) czy *ijime* (przemoc w szkole) i ciemne strony socjalizacji w szkołach japońskich takie, jak: *futōkō* (absencja szkolna) czy samobójstwa];

3. Rynek i środowisko pracy [zagadnienia takie, jak: rynek pracy w dobie postwojennej transformacji społeczno-gospodarczej, struktura rynku pracy, znaczenie pracy, zasady selekcji na rynku pracy, praktyki zatrudnienia, kobiety na rynku pracy, kultura pracy, rytm dnia i styl życia, koszty społeczne pracy, *pawa- hara* (mobbing w miejscu pracy)].

### 3. ZAŁOŻENIA METODOLOGICZNE

Konstruując moje badania, by zebrać materiał badawczy, zdecydowałam się na wybór: jakościowego podejścia metodologicznego, metody badań terenowych i techniki wywiadu swobodnego z dyspozycjami, które sprowadzały się do określenia trzech obszarów eksploracji: życie rodzinne, doświadczenia ze szkoły oraz z rynku i miejsca pracy.

Jeżeli chodzi o dobór próby badawczej, to zdecydowałam się na dobór celowy. Jego kryteria przedstawiały się następująco:

1. Osoby, które kiedykolwiek były/są *hikikomorimi*;
2. Osoby, o których osoby i/lub instytucje zajmujące się udzielaniem pomocy *hikikomorim* mogą zaświadczyć, że rzeczywiście były/są *hikikomorimi*;
3. Osoby, które są zdolne: do udziału w moich badaniach, do udzielenia mi wywiadu, do prowadzenia rozmów dotyczących przeżyć osobistych. Innymi słowy osoby, które już przeszły proces resocjalizacji lub były/są one w jego trakcie, u których nastąpiła znaczna poprawa.

By zebrać materiał badawczy, planowałam przeprowadzić wywiady z przynajmniej 20 *hikikomorimi*. Niemniej jednak udało się mi przeprowadzić ich więcej:

1. 24 wywiady z *hikikomorimi*: z 4 kobietami i 20 mężczyznami (z 3 kobietami i 19 mężczyznami), w wieku 22-45 (26-45) (ze względu na ilość materiału badawczego niewystarczającą do analizy i oceny przypadków, byłam zmuszona odrzucić 2 z nich);
2. Dodatkowo 3 wywiady z matkami *hikikomorich*;
3. Dodatkowo 4 wywiady eksperckie.

Zebrałam materiał badawczy w latach 2012-2014. Przeprowadziłam zdecydowaną większość wywiadów pomiędzy lipcem a wrześniem 2013 roku w Japonii, w *Tōkyō*, w:

1. Dwóch instytucjach zajmujących się udzielaniem pomocy *hikikomorim*;
2. Dodatkowo w przestrzeni wirtualnej (wymiana e-maili, rozmowy za pomocą komunikatora internetowego Skype i w jednym z czatroomów).

#### 4. WYNIKI BADAŃ

Kwintesencja procesu wycofania sprowadzała się w badanej przeze mnie grupie *hikikomorich* do nakładania się na siebie pewnej liczby różnych zdarzeń, które stawały się bodźcem aktywującym oraz dezaktywującym mechanizmy kontroli (zewnętrznej i wewnętrznej) i mechanizmy wycofania sterujące zachowaniem jednostki. Zachodził w niej swoistego rodzaju proces decyzyjny. Jej więź ze społeczeństwem i światem zewnętrznym nie urywała się ot tak nagle, a stopniowo, krok po kroku (Kalita 2017, 262).

Proces wycofania dzielił się w badanej przeze mnie grupie *hikikomorich* na pięć faz:

1. Fazę przejściową;
2. Fazę wstępną;
3. Fazę realnego wycofania;
4. Fazę kulminacyjną;
5. Fazę zstępną (Kalita 2017, 262-359).

##### 4.1. Faza przejściowa

W fazie przejściowej wydaje się społeczeństwu, a co za tym idzie rodzicom, nauczycielom i najbliższemu otoczeniu, że wie, co jest dla jednostki najlepsze. Wywiera ono na nią silną presję, by realizowała kulturowo zdefiniowane cele za po-

mocą kulturowo usankcjonowanych środków, by po prostu odpowiadała na jego oczekiwania.

Jednostka wciąż jeszcze jest konformistą. Wsluchuje się ona w sygnały dochodzące ze społeczeństwa i świata zewnętrznego. *Kūki wo yomu* (odczytuje z powietrza atmosferę). Innymi słowy, presja bez słów dociera do niej. Jednocześnie tłumi w sobie swoje potrzeby i uczucia. Nawet jeżeli może samodzielnie podejmować decyzje dotyczące siebie i swojego życia, doskonale wie, czego inni spodziewają się po niej. Ma wobec nich *on* i *giri*, więc podejmując je, zwykle wybiera nie to, czego pragnie w głębi ducha, a to, czego inni oczekują od niej.

*Badani przeze mnie hikikomori, by poradzić sobie z presją społeczną, stosowali różne strategie.*

Wreszcie zaczynają pojawiać się sygnały świadczące o tym, że w rezultacie presji na realizowanie kulturowo zdefiniowanych celów, przy jednoczesnym niedostatku zasobów niezbędnych do ich realizacji, uruchamiają się w jednostce mechanizmy wycofania wbudowywane w nią na wypadek awarii. Zaczyna tracić ona więź ze społeczeństwem i światem zewnętrznym, zaczyna stawać się jednostką wycofaną, zaczyna stawać się *hikikomorim*.

*Pierwszymi symptomami wycofania badanych przeze mnie hikikomorich były:*

- Doświadczanie trudności w motywowaniu się do wywiązywania z nawet najbardziej podstawowych obowiązków;

- Coraz silniejsze poczucie bycia opuszczonym ze swoimi problemami i zmaganiem oraz coraz silniejsze poczucie osamotnienia (Kalita 2017, 263-286).

#### 4.2. Faza wstępna

W fazie wstępnej ochrona jednostki przed destrukcją staje się priorytetem. Mechanizmy kontroli wewnętrznej zaczynają słabnąć w niej na rzecz mechanizmów wycofania. Te przełączają ją w maszynie społecznej w stan dezaktywacji. Całkowicie rezygnuje ona z realizowania kulturowo zdefiniowanych celów.

*Badani przeze mnie hikikomori całkowicie rezygnowali z nauki w szkole, z pracy, a nawet z aktywności tak prozaicznych, jak wyjścia do biblioteki czy sklepu.*

Całkowicie zrywa więź łączącą ją ze społeczeństwem i światem zewnętrznym. Staje się człowiekiem „odspołecznionym”.

*Badani przeze mnie hikikomori całkowicie zrywali więzi nawet z osobami, które najdłużej interesowały się nimi i ich losem (Kalita 2017, 286-289).*

#### 4.3. Faza realnego wycofania

W fazie realnego wycofania jednostka ma poczucie, że poniosła porażkę. Mechanizmy kontroli wewnętrznej całkowicie dezaktywują się w niej. Ona sama także jest utrzymywana w całkowitej dezaktywacji. Nie realizuje kulturowo zdefiniowanych celów.

*Badani przeze mnie hikikomori nie uczyli się (w żadnej instytucji), ani nie pracowali.*

Pozostaje całkowicie odcięta od społeczeństwa i świata zewnętrznego.

*Badani przeze mnie hikikomori, ponieważ bali się spotkać kogokolwiek (jeżeli nie mieli*

dobrych relacji z domownikami, nawet ich), zwykle, na tyle, na ile możliwe, nie wychodzili z domu. Co za tym idzie, wielu było odizolowanych nie tylko od społeczeństwa i świata zewnętrznego, ale nawet w domu od rodziny.

Czas zatrzymuje się dla niej. Jej rozwój psychospołeczny także. Zyskuje szansę na odпочunek od presji (zewnętrznej i wewnętrznej).

*Badani przeze mnie hikikomori:*

- Byli całkowicie odcięci od „dotychczasowego życia”;

- Czuli się przytłumieni, ociążali, wręcz sparaliżowani, tak jakby byli oni w depresji. Brakowało im energii, by żyć, a co dopiero, by robić cokolwiek. Wyglądało to jak lenistwo, jednakże nie było nim.

Niemniej jednak w trybie uśpienia, na tyle, na ile to możliwe, stara się „jakoś funkcjonować”.

*Badani przeze mnie hikikomori:*

- Budzili się, wstawali, ubierali, gotowali, jedli, spali, wypełniali sobie czas czymś „przyjemnym”, czymś, co można realizować w pojedynkę, w zaciszu domu, w pokoju, zwykle czymś takim, jak: oglądanie telewizji, słuchanie muzyki, granie w gry, czytanie książek czy samodzielna nauka etc.;

- Wielu częściej lub rzadziej wychodziło z domu;

- Niektórzy: surfowali po internecie, oddawali się hazardowi, spożywali używki (zwłaszcza alkohol), marzyli etc.

Niemniej jednak w ten sposób wypełniając sobie czas, nie odczuwali oni żadnej przyjemności. Była to raczej forma ucieczki od poczucia poniesionej porażki - mogli nie myśleć o niej. Pewien ekspert opiekujący się hikikomorimi powiedział mi:

„Dni tak dłużej się im, a lata szybko płyną”;

- Wielu odwracało cykl dobowy;

- Jeżeli już napotykali na swojej drodze inne osoby, które próbowały wejść z nimi w interakcje bywało, że agresywnie zachowywali się wobec nich;

- Wraz z upływem czasu, w rezultacie izolacji społecznej i specyficznego stylu życia, u niektórych zaczynały pojawiać się symptomy zaburzeń i/lub chorób psychicznych.

Ponieważ od dłuższego czasu jednostka jest utrzymywana w stanie dezaktywacji, uruchamiają się mechanizmy kontroli zewnętrznej mające za zadanie „doprowadzić ją do porządku”.

*Mechanizmy kontroli zewnętrznej:*

1. Rodzice (Zwykle przechodzili oni przez trzy fazy: 1. Faza gniewu; 2. Faza zamartwiania się; 3. Faza bezradności i braku nadziei);

2. Rodzeństwo;

3. Dalsi krewni i sąsiedzi.

W reakcji na działanie mechanizmów kontroli zewnętrznej, mechanizmy wycofania intensyfikują w niej działanie.

Wraz z upływem czasu, z braku skuteczności, mechanizmy kontroli zewnętrznej się dezaktywują (Kalita 2017, 289-314).



#### 4.4. Faza kulminacyjna

W fazie kulminacyjnej od dłuższego czasu mechanizmy wycofania utrzymują mechanizmy kontroli (zewnętrznej i wewnętrznej) oraz samą jednostkę w dezaktywacji. Wycofanie osiąga apogeum.

*Badani przeze mnie hikikomori:*

- Nie byli w stanie skoncentrować się na niczym ani robić nic;
- Nie byli w stanie nawiązywać komunikacji z innymi ludźmi (przypadki najbardziej drastyczne traciły umiejętność artykulacji dźwięków);
- Niektórzy nie byli w stanie ani na krok wychodzić z domu, a nawet z pokoju (przypadki najbardziej drastyczne czasami nawet do łazienki czy do toalety);
- Niektórzy nie byli w stanie jeść;
- Niektórym wydawało się, że mogą być chorzy psychicznie;
- Było im tak ciężko, że często czuli, że lepiej byłoby umrzeć, że lepiej byłoby po prostu zniknąć z tego świata;
- Niektórzy chcieli poranić sobie ciało (np. zrobić sobie tzw. „sznyty” czy podciąć sobie żyły);
- Niektórzy czasami czynili to;
- Niektórzy podejmowali próbę/próby samobójcze.

Mówi się, że trzeba spaść zupełnie na dno, by odbić się od niego...

Jednostka już trochę odpoczęła od presji (zewnętrznej i wewnętrznej) wywieranej na nią. Mechanizmy kontroli wewnętrznej ponownie uruchamiają się w niej.

*Badani przeze mnie hikikomori:*

- Zaczynali mieć myśli natrętne. Rozmyślali nad tym, co dzieje się z nimi, co wydarzyło się w ich życiu, co doprowadziło ich do tego;
- Krytykowali siebie za to, że „nie wyszło im w świecie na zewnątrz”. Nie mogli pogodzić się z tym, kim się stali. Odczuwali złość i wstyd. To jak żyli, nie wydawało się im normalne;
- Ich emocje zaczynały eksplodować (zwykle oznaczało to, że ich kondycja się polepsza, że jest to punkt zwrotny);
- Uznawali, że dłużej tak nie może być;
- By jakoś wyjść z tego, zaczynali podejmować wysiłek.

Mechanizmy kontroli zewnętrznej także ponownie się uruchamiają.

*Rodzice badanych przeze mnie hikikomorich, by jakoś wyciągnąć ich z tego, ponownie zaczynali podejmować wysiłek (Kalita 2017, 315-326).*

#### 4.5. Faza zstępną

W fazie zstępną mechanizmy kontroli wewnętrznej coraz mocniej stymulują jednostkę do ponownego nawiązania więzi ze społeczeństwem i światem zewnętrznym oraz do powrotu do realizowania kulturowo zdefiniowanych celów. Jednocześnie mechanizmy wycofania do tej pory chroniące ją przed działaniem mechanizmów kontroli (zewnętrznej i wewnętrznej) oraz przed świadomością poniesionej porażki słabną, dezaktywują się. Czas ponownie zaczyna płynąć dla niej.

*Badani przeze mnie hikikomori szukali pomocy. Niemniej jednak ich kontakt z osobami czy instytucjami oferującymi pomoc hikikomorim odbywał się na zasadzie prób i błędów. Ponownie nawiązuje ona więź ze społeczeństwem i światem zewnętrznym oraz ponownie zaczyna pragnąć realizować kulturowo zdefiniowane cele.*

Powrót do społeczeństwa i świata zewnętrznego oraz do realizowania tych celów wymaga czasu, trwa lata, odbywa się krok po kroku, etapami, w kolejności odwrotnej niż proces wycofania.

*Badani przeze mnie hikikomori:*

- Musieli ponownie nauczyć się wychodzić z domu;
- Musieli ponownie nauczyć się komunikować z innymi ludźmi;
- Musieli ponownie nawiązać relacje z innymi ludźmi;
- Musieli ponownie nauczyć się budować i podtrzymywać relacje z innymi ludźmi;
- Dopiero wtedy zaczynała budzić się w nich potrzeba ponownego nawiązania więzi z „prawdziwym społeczeństwem”, potrzeba uniezależnienia się, potrzeba usamodzielnienia się i potrzeba realizowania kulturowo zdefiniowanych celów.

Niemniej jednak społeczeństwo jest tak skonstruowane, że jeżeli raz całkowicie zaprzestanie się realizować kulturowo zdefiniowane cele i całkowicie zerwie z nim więź, to ponowne nawiązanie jej i powrót do realizowania tych celów stają się bardzo trudne. Kompetencje społeczne jednostki zostały zredukowane, a nawet utracone. Do tej pory funkcjonowało ono bez niej, toteż nie ma ona gdzie wrócić.

*Badani przeze mnie hikikomori:*

- Próbowali uzyskać zasiłek, jednakże ze względu na to, że nie byli chorzy, było to bardzo trudne;
- Mieli problemy z ubezpieczeniem;
- Mieli problemy z wynajęciem mieszkania;
- Mieli problemy z otrzymaniem i wykonywaniem pracy.

Mało, ze względu na powstały dystans, już nigdy może nie wrócić do niego.

*Badani przeze mnie hikikomori pragnęli pełnego powrotu do „prawdziwego społeczeństwa” i świata zewnętrznego oraz do realizowania kulturowo zdefiniowanych celów, jednakże często kończyło się to na etapie marzeń i „pobożnych życzeń”* (Kalita 2017, 326-359).

#### 4.6. Powroty do wycofania

Jednostka, jeżeli nie całkowicie, to co najmniej w dużej mierze przeszła proces resocjalizacji. Nawiązała ona więź, jeżeli nie z „prawdziwym społeczeństwem”, to co najmniej ze „społecznością hikikomorich”. Jeżeli nie w pełni, to co najmniej częściowo realizuje kulturowo zdefiniowane cele, za pomocą kulturowo usankcjonowanych środków. Niemniej jednak nie do końca czuje się szczęśliwa.

- Tylko jeden badany przeze mnie hikikomori zadeklarował, że całkowicie wyklucza możliwość powrotu do wycofania;
- Większość deklarowała, że nie chce powrotu do wycofania, jednakże nie może wykluczyć go. Niemniej jednak życzy sobie, by nigdy nie doszło do tego;
- Wielu przyznało, że powroty do wycofania już zdarzały się im;
- Kilka lat upłynęło od naszych wywiadów, a nie zmieniło się w życiu wielu nic... (Kalita 2017, 359-365).

## 5. HISTORIA ŻYCIA YASUMICHIEGO JAKO PRZYKŁAD SCENARIUSZA WYCOFANIA

Wkrótce Yasumichi skończy 40 lat. Niemniej jednak, jak na swój wiek, młodo wygląda. Co więcej, zachowuje się on jak student.

Yasumichi pochodzi z miejskiej rodziny nowej klasy średniej. Jest on synem *sarari-mana* i *shufu* (profesjonalnej gospodyni domowej) oraz *chōnanem* (najstarszym synem w rodzinie). Ma młodszą siostrę.

Yasumichi opisuje siebie jako: *donkusai* (ciapę), osobę nieco niekonwencjonalną, nieśmiałą i posłuszną, która pomimo tego, że zawsze nieco odstawała od innych, raczej mieściła/mieści się w granicach norm społecznych.

### Życie Yasumichiego przed wycofaniem

Do końca szkoły średniej I stopnia Yasumichi, jak wspomina, był typem *garibena* (kujona). Nigdy nie będąc napominanym przez rodziców, ani przez innych, zawsze poświęcał on dużo czasu nauce i nie pozwalał sobie na nic innego. Zawsze otrzymywał dobre stopnie. Zawsze robił to, o co rodzice i inni prosili go. Nigdy nie protestował. Nigdy także nie miał wątpliwości, że powinien być taką osobą, jaką oni chcieli, by był. Był dobrym dzieckiem, tzn. ponieważ z nadwyżką odpowiadał na ich oczekiwania, był dla rodziców i innych dobrym dzieckiem.

Kiedy Yasumichi ukończył szkołę średnią I stopnia, ponieważ bardzo dobrze się uczył, rodzice postanowili posłać go do bardzo dobrej szkoły średniej II stopnia. Zdał do niej egzaminy wstępne i miał poczucie, że osiągnął coś.

### Faza przejściowa

Będąc przekonanym o tym, że jest kimś wyjątkowym, Yasumichi, jak wspomina, rozpoczął naukę w szkole średniej II stopnia. Niemniej jednak, na tym poziomie stał się on tylko przeciętnym uczniem. Ponieważ nie otrzymywał stopni, które miał ambicje otrzymywać, zaczął być sfrustrowany. Odnosił wrażenie, że próbuje robić coś ponad swoje możliwości, że uczenie się już nie ma dla niego sensu, że przestaje być osobą, którą rodzice i inni chcieli, by był. Pewnego dnia po raz pierwszy w życiu poczuł, że jest w nim jakiś inny on niż ten, którego znał. Zaczął przechodzić okres buntu. Dużo myślał i jednocześnie próbował pozbyć się z głowy wszystkich marzeń i pomysłów. Natomiast rodzice, stale zachęcając go do nauki, skutecznie „wspierali” go w tym. Co więcej, w 2 klasie nie potrafił przyjaźnić się z nikim, a w 3 już nie potrafił rozmawiać z nikim. Niemniej jednak ukończył szkołę średnią II stopnia, zdał egzaminy wstępne na studia i rozpoczął je.

Kiedy Yasumichi studiował, od pewnego dnia budzenie się i wstawanie zaczęły stawać się dla niego coraz trudniejsze. Ponieważ nie był on w stanie uczestniczyć w zajęciach porannych, a na pozostałych nie był w stanie przyswajając wiedzy, uzyskiwanie zaliczeń także zaczęło stawać się coraz trudniejsze. Co więcej, gdzieś w połowie studiów zaczął całkowicie unikać kontaktów z innymi. Wreszcie musiał powtórzyć rok. Przez to czuł się winny. Czuł, że zdradził oczekiwania rodziców.

Natomiast rodzice, ponieważ czesne pochłaniało dużą część ich dochodów, byli wściekli na niego. Uważali oni, że nie powinien być robić nic, tylko koncentrować się na nauce. „*Jigō jitoku*” (Doszedł do wniosku, że jest sam sobie winien).

#### Faza wstępna

W połowie 3 roku Yasumichi, jak wspomina, nie był w stanie dokończyć pewnego raportu. Przez to nie mógł kontynuować on jednego z kursów. Codziennie wychodził z domu i udawał, że kontynuuje go, jednakże w rzeczywistości bez celu jeździł po mieście pociągami. Wreszcie przestał uczęszczać na wszystkie kursy i stał się *futōkō*. Nikt nie zainteresował się jego losem. Co za tym idzie, zaczął odnosić wrażenie, że wszyscy zapomnieli o nim. Ponownie musiał powtórzyć rok. Kiedy rodzice odkryli to, poprosił ich, by pozwolili mu zrezygnować ze studiów. Niemniej jednak oni wywierali na niego presję, by ukończył je. W ramach kompromisu wziął 2-letnią dziekanę.

Kiedy dziekanka upłynęła, rodzice zdali sobie sprawę z tego, że nawet jeżeli Yasumichi wróci na studia, już nie pomoże mu nic. Natomiast on, po tych wszystkich niepowodzeniach, nie potrafił przedefiniować siebie. Całkowicie stracił pewność siebie i przestał wychodzić z domu.

#### Faza realnego wycofania

Odkąd Yasumichi przestał uczęszczać na studia do czasu, kiedy zaczął uczęszczać na terapię, jak wspomina, jego życie było całkowicie spustoszone. Prawie nie był on w stanie wychodzić z domu. Nawet jeżeli czasami wychodził, to tylko późno wieczorem lub w nocy. Odwrócił cykl dobowy. Nie był w stanie robić nic. Czasami po kilka dni się nie mył. Co więcej, nieustannie kłócił się z rodzicami, którzy uważali, że ma złe nawyki i że jest leniwy. Rodzice nie mogli pogodzić się z tym, że w połowie zrezygnował ze studiów. Powtarzali oni mu, że skoro inni mogą jakoś radzić sobie z problemami życia codziennego, także on powinien. Grozili mu, że wyrzucą go z domu. Niemniej jednak wraz z upływem czasu przestali wywierać na niego naciski.

#### Faza kulminacyjna

Przez 2 lata Yasumichi, jak wspomina, żył jak pustelnik. Pewnego dnia doszedł do wniosku, że jedyne, co może zrobić, to umrzeć. Jednocześnie, by znaleźć dla niego jakąś pomoc, rodzice zaczęli przeglądać książki i gazety.

#### Faza zstępną

Po wielu próbach i błędach Yasumichi, jak wspomina, zaczął uczęszczać na terapię. Po około 2 latach zaczął nawiązywać on kontakt, a następnie budować relacje ze swoimi opiekunami i innymi *hikikomorimi* oraz uczestniczyć w różnych aktywnościach. Pomimo poczucia winy, że rodzice płacą za wszystko, zaczął czuć się zrelaksowany, zaczął odzyskiwać poczucie pewności siebie, zaczął odczuwać, że zmierza do poprawy.

Po kolejnych 2 latach Yasumichi doszedł do wniosku, że nadszedł czas, by sam płacił za swoje przyjemności. Zaczął on 2-3 w tygodniu wykonywać w miejscach, w których nikt nie pyta o biografię, w których nie stawia się wysokich wymagań, w których pracują nastolatki i studenci drobne prace dorywcze.

#### Powroty do wycofania

Pomimo, że Yasumichi już ma swoje lata, jak zauważa, nie ma doświadczenia, które inni ludzie w jego wieku mają, którego inni ludzie spodziewają się po nim. Co więcej, powoli uczy się pracować. Czasami nie może poradzić sobie z jakąś pracą i szybko rezygnuje z niej. Trudno jest funkcjonować mu w społeczeństwie, w którym ze względu na luki w życiorysie, nie może robić tego, co wszyscy inni robią. Co za tym idzie, nie jest przekonany, czy bez żadnych załamań poradzi sobie w życiu. Niemniej jednak twierdzi, że nawet jeżeli „wiatr będzie wiał w przeciwnym kierunku”, chciałby jakoś się utrzymać (Kalita 2017, 262-454).

#### PODSUMOWANIE

W niniejszym artykule zaprezentowałam fragment wyników mojej rozprawy doktorskiej, w której opisałam problem będący w centrum moich zainteresowań naukowych – *shakaiteki hikikomori* w Japonii. A dokładniej, w niniejszym artykule zaprezentowałam proces wycofania *hikikomorich*.

Na kolejnych stronach przedstawiłam definicję *shakaiteki hikikomori* będącą propozycją psychiatry japońskiego Tamakiego Saitō, który – najogólniej rzecz ujmując – zakłada, że jest to rodzaj stanu, który sprowadza się do tego, że przez większość czasu człowiek przebywa w domu, przez ponad 6 miesięcy funkcjonuje poza obszarem interakcji społecznych i trudno zdiagnozować u niego inne problemy psychologiczne, które mogłyby być jego głównym źródłem, a także propozycję własną, która zakłada, że jest to przykład – czy forma jednego z pięciu typów adaptacji do sytuacji anomii, nazwanego przez socjologa amerykańskiego Roberta K. Mertona „wycofaniem”.

Następnie przedstawiłam podstawy teoretyczne i metodologiczne moich badań oraz ich wyniki.

Po wyjaśnieniu, że kwintesencja procesu wycofania sprowadzała się w badanej przez mnie grupie *hikikomorich* do nakładania się na siebie pewnej liczby różnych zdarzeń, które stawały się bodźcem aktywującym i dezaktywującym mechanizmy kontroli (zewnętrznej i wewnętrznej) oraz mechanizmy wycofania sterujące ich działaniami, że zachodził w nich swoistego rodzaju proces decyzyjny, że ich więź ze społeczeństwem i światem zewnętrznym nie urywała się ot tak nagle, a stopniowo, krok po kroku, pokrótce omówiłam pięć jego faz:

1. Fazę przejściową;
2. Fazę wstępną;
3. Fazę realnego wycofania;

4. Fazę kulminacyjną;

5. Fazę zstępną.

Wreszcie, by zilustrować proces wycofania *hikikomorich*, przedstawiłam historię życia Yasumichiego.

Biorąc pod uwagę, że przeprowadziłam moje badania na stosunkowo małej próbie badawczej, ich wyniki wymagają weryfikacji na próbie większej. Niemniej jednak, ponieważ z mojego opisu wyłaniają się pewne prawidłowości, w przyszłości może stać się on podstawą do opracowania modelu teoretycznego wycofania *hikikomorich*, który to może stać się przydatny w praktyce:

1. Do podejmowania działań prewencyjnych;

2. Do diagnozowania konkretnych przypadków;

3. Do podejmowania działań resocjalizacyjnych w konkretnych fazach problemu.

#### BIBLIOGRAFIA:

- Fogel, Alan i Masatoshi Kawai. 2006. Hikikomori in Japanese Youth: Some Possible Pathways for Alleviating this Problem from the Perspective of Dynamic Systems Theory. *Nyūyōji Hattatsu Rinshō Senta- Nenpō, Annual Report*, 28, 1-12.
- Furlong, Andy. 2008. The Japanese Hikikomori Phenomenon: Acute Social Withdrawal among Young People. *The Sociological Review*, 56(2), 309-325.
- Hall Vogel, Suzanne. 2012. Japanese Society under Stress. Diagnosis and Prescription. *Asian Survey*, 52(4), 687-713.
- Hashimoto, Kenji. 2000. Class Structure in Contemporary Japan. *International Journal of Sociology*, 30(1), 37-64.
- Hattori, Yūichi. 2005. Social Withdrawal in Japanese Youth: A Case Study of Thirty-Five Hikikomori Clients. W: *Trauma and Dissociation in a Cross Cultural Perspective: Not just a North American Phenomenon*, red. George F. Jr. Rhoades i Sar Vedat, 181-201. Binghamton, New York: Haworth Press.
- Hirashima, Natsuko. 2001. Psychopathology of Social Withdrawal in Japan. *Japan Medical Association Journal*, 44(6), 260-262.
- Jones, Maggie. 2006. Shutting Themselves In. *The New York Times*, 15. Dostęp: 15.10.2015.  
[http://www.nytimes.com/2006/01/15/magazine/15japanese.html?pagewanted=all&\\_r=0](http://www.nytimes.com/2006/01/15/magazine/15japanese.html?pagewanted=all&_r=0).
- Kalita, Karolina i Takaharu Uesugi. 2009. Shakaiteki Hikikomori – zjawisko wycofania społecznego w Japonii. *Opieka, Wychowanie, Terapia*, 1-2(77-78), 57-63.
- Kalita, Karolina. 2017. *Shakaiteki Hikikomori w perspektywie socjologicznej. Rozprawa doktorska*. Uniwersytet Wrocławski.
- Kalita, Karolina. 2018. The Retreatism Process of Hikikomori People on the Example of 24 Japanese Hikikomori Clients. *Seminare*, 39(4), 129-143.
- Kaneko, Sachiko. 2006. Japan's 'Socially Withdrawn Youths' and Time Constraints

- in Japanese Society: Management and Conceptualization of Time in a Support Group for 'Hikikomori'. *Time & Society*, 15(2-3), 233-249.
- Kōseirōdōshō (Japońskie Ministerstwo Zdrowia, Pracy i Pomocy Społecznej). 2000. *10 Dai – 20 Dai wo Chūshin to Shita 'Hikikomori' wo Meguru Chiiki Seishin Hoken Katsudō. Seishin Hoken Fukushi Senta- Hokenjo Shichōsan Dono yō na Taiyō Suru ka Enjō Suru ka*. Dostęp: 15.11.2015.  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/2003/07/tp0728-1.html>,  
<http://www.ncnp.go.jp/nimh/fukki/documents/guide.pdf>.
- Kosewski, Marek. 1985. *Ludzie w sytuacjach pokusy i upokorzenia*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Krieg, Alexander. 2014. Reclusive Shut-ins Are Hikikomori a Predominately Japanese Problem. *Eye Magazine. The Magazine of International Academic Forum*, 5, 16-22. Dostęp: 07.10.2015.  
<http://iafor.org/archives/magazine/Eye-Magazine-Issue-5.pdf>.
- Kuramoto, Hidehiko i Yumiko Ōtake. 2005. Hikikomori no Rekishiteki Tenbō. *Kokoro no Kagaku*, 123, 31-35.
- Merton, Robert K. 1938. Social Structure and Anomie. *American Sociological Review*, 3(5), 672-682.
- Merton, Robert K. 1968. *Social Theory and Social Structure*. United States of America: Macmillan Publishing.
- Merton, Robert K. 2002. *Teoria socjologiczna i struktura społeczna*, tłum. Ewa Morawska. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Miyake, Yūko. 2005. Hikikomori Tōkei to Sono Shūhen. *Kokoro no Kagaku*, 123, 25-30.
- Murphy, Daniel S. i Mathew B. Robinson. 2008. The Maximizer: Clarifying Merton's Theories of Anomie and Strain. *Theoretical Criminology*, 12(4), 501-521. Dostęp: 27.01.2016.  
[http://www.convictcriminology.org/pdf/Murphy\\_Robinson\\_2008\\_The\\_Maximizer.pdf](http://www.convictcriminology.org/pdf/Murphy_Robinson_2008_The_Maximizer.pdf).
- Nishimura, Hideaki. 2006. *Hikikomori Sono Shinri to Enjo*. Tōkyō: Kyōiku Shiryo Shuppankai.
- Ogino, Tatsushi. 2004. Managing Categorization and Social Withdrawal in Japan: Rehabilitation Process in a Private Support Group for Hikikomorians. *International Journal of Japanese Sociology*, 13(1), 120-133.
- Pospizyl, Irena. 2009. *Patologie społeczne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Saitō, Tamaki. 2013. *Hikikomori. Adolescence without End*, tłum. Jeffrey Angels. Minneapolis, London: University of Minnesota Press.
- Saitō, Tamaki. 2006. *Shakaiteki Hikikomori. Owaranai Shishunki*. Tōkyō: PHP Kenkyūsho.
- Shirai, Sachiko. 2004. How Psychotherapist Can Assist People in Difficult Situations in Present Day Japanese Society. Focusing upon the Issue of Hikikomori (Social Withdrawal). *Teologia. Diakonia*, 38, 105-124.

- Siemaszko, Andrzej. 1993. *Granice tolerancji. O teoriach zachowań dewiacyjnych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Shwalb, David W. et al. 2010. Fathering in Japan, China and Korea. Changing Contexts, Images and Roles. W: *The Role of the Father in Child Development. 5th Edition*, red. Michael E. Lamb, 341-387. Canada, Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Sonoda, Junichi et al. 2004. Futōkō to Shakaiteki Hikikomori. Hattenkatei wo Saguri, Taiōto Yobō wo Kangaeru. *Kenkyū Kiyō. Kyūshū Hoken Fukushi Daigaku*, 5, 77-84.
- Suwa, Mami i Koichi Hara. 2007. 'Hikikomori' among Young Adults in Japan. The Importance of Differential Diagnosis between Primary Hikikomori with High-functioning Pervasive Developmental Disorders. *Iryō Fukushi Kenkyū*, 3, 94-101.
- Suwa, Mami i Kunifumi Suzuki. 2013. The Phenomenon of 'Hikikomori' (Social Withdrawal) and the Socio-cultural Situation in Japan Today. *Journal of Psychopathology*, 19(3), 191-198.
- Tanaka, Chihoko. 2001. *Hikikomori no Kazoku Kankei*. Tōkyō: Kōdansha.
- Tateno, Masaru et al. 2012. Hikikomori as a Possible Clinical Term in Psychiatry: a Questionnaire Survey. *BMC Psychiatry*, 12. Dostęp: 09.11.2015.  
<https://www.biomedcentral.com/bmcpsychiatry/content/12/October/2012>.
- Tōkeisūrikenkyūsho (Instytut Matematyki Statystycznej). n.d. *Nihonjin no Koku-minsei Chōsa*. Dostęp: 7.09.2017.  
<http://www.ism.ac.jp/>.
- Uchida, Chiyoko. 2010. Apathetic and Withdrawing Students in Japanese Universities – with Regard to Hikikomori and Student Apathy. *Journal of Medical and Dental Sciences*, 57(1), 95-108.