



OUTSIDE



Co-funded by
the European Union



Attivazione di strategie per combattere la condizione degli Hikikomori

2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723

PUHU Research & Consultancy

Programma di Sensibilizzazione

PUHU-Modulo 1

Oltre l'ombra

Evitamento e procrastinazione nell'adolescenza

Tavola dei Contenuti

	2
Introduzione	3
Il Progetto Outside	3
Hikikomori	3
Sintomi e Diagnosi	4
Comorbidità	4
Procrastinazione	6
Cause e Sintomi	6
Predittori	7
Hikikomori & Procrastinazione	8
Adolescenza	9
Adolescenza e Famiglia/Cultura/Società	10
Adolescenza e la Teoria Ecologica di Bronfenner	10
Adolescenza e Salute Mentale	111
Procrastinazione e Comportamento di Evitamento	12
Procrastinazione e Comportamento di Evitamento nell'Adolescenza	13
Conclusione	13
Bibliografia	13

Introduzione

Il Progetto Outside

Il progetto "Outside" è un'iniziativa incentrata sul concetto di "Hikikomori" (isolamento sociale). I giovani adulti che soffrono della sindrome di Hikikomori spesso si confinano in casa, al di là del soddisfacimento dei bisogni primari, e si allontanano dalle loro famiglie e comunità. Questa condizione rende impossibile per gli individui impegnarsi in attività lavorative o scolastiche ed è comunemente osservata tra i giovani adulti di età compresa tra i 18 e i 35 anni.

Negli ultimi anni, seguire gli stati mentali e l'isolamento dei giovani adulti dopo aver lasciato la scuola è diventato sempre più impegnativo, spingendo a cercare soluzioni nel campo dell'educazione degli adulti (EDA). Il progetto "Outside" mira a raggiungere questo complesso gruppo di destinatari attraverso modalità educative inclusive. Il gruppo target primario del progetto comprende giovani adulti senza disabilità o problemi psicologici o provenienti da contesti socioculturali svantaggiati. Il gruppo target secondario comprende tutti i giovani adulti di età compresa tra i 18 e i 35 anni, mentre il gruppo di lavoro è composto principalmente da educatrici di età superiore ai 40 anni.

Tra gli obiettivi del progetto vi è quello di incoraggiare la partecipazione alle attività educative dei giovani adulti che presentano tratti Hikikomori o che sono a rischio, di migliorare le competenze degli educatori nel riconoscere i segnali di isolamento e nell'includere questi individui nelle esperienze educative, nonché di aumentare la consapevolezza del concetto di Hikikomori e di organizzare sessioni di educazione preventiva.

Le attività del progetto comprendono lo sviluppo di uno "strumento di valutazione" per misurare il grado di isolamento associato all'Hikikomori, l'organizzazione di "Seminari Web Hikikomori" come eventi iniziali di sensibilizzazione, la conduzione di ricerche sulle migliori pratiche esistenti a livello europeo e il contributo ai gruppi di lavoro dei Paesi partner.

Hikikomori

L'espressione "Hikikomori" deriva dalla combinazione di due parole giapponesi: "hiki", che significa "ritirarsi", e "komori", che indica "essere dentro". Questo termine è stato introdotto dallo psichiatra giapponese Tamaki Saito, che negli anni '90 ha osservato in Giappone numerosi giovani che mostravano una forte tendenza al ritiro sociale (Lin et al., 2022).

Il fenomeno dell'"hikikomori" in Giappone si riferisce al ritiro degli adolescenti e dei giovani adulti dalla società, spesso caratterizzato dalla permanenza in casa per lunghi periodi, dall'evitamento delle interazioni sociali e talvolta anche dall'inversione degli orari di sonno. Questo comportamento ha attirato l'attenzione come problema sociale significativo in Giappone a partire dagli anni Novanta.

L'Hikikomori non è solo un problema legato al lavoro, come il NEET (Not in Education, Employment, or Training), ma anche un problema psicologico. Il termine comprende una serie di condizioni psichiatriche, tra cui la schizofrenia, i disturbi affettivi, il disturbo ossessivo-compulsivo, i disturbi di personalità e i disturbi pervasivi dello sviluppo. Tuttavia, comprende anche individui che non presentano disturbi mentali evidenti.

Sintomi e Diagnosi

Inizialmente, l'hikikomori era percepito come un fenomeno esclusivo della società giapponese; tuttavia, più di recente, episodi simili sono emersi in numerosi altri Paesi e hanno suscitato un'ampia attenzione da parte dei media mondiali. Nel 2010, l'Oxford Dictionary ha inserito una nuova voce per "hikikomori", indicando il riconoscimento e la rilevanza del fenomeno oltre i confini della cultura giapponese ("Hikikomori", 2010).

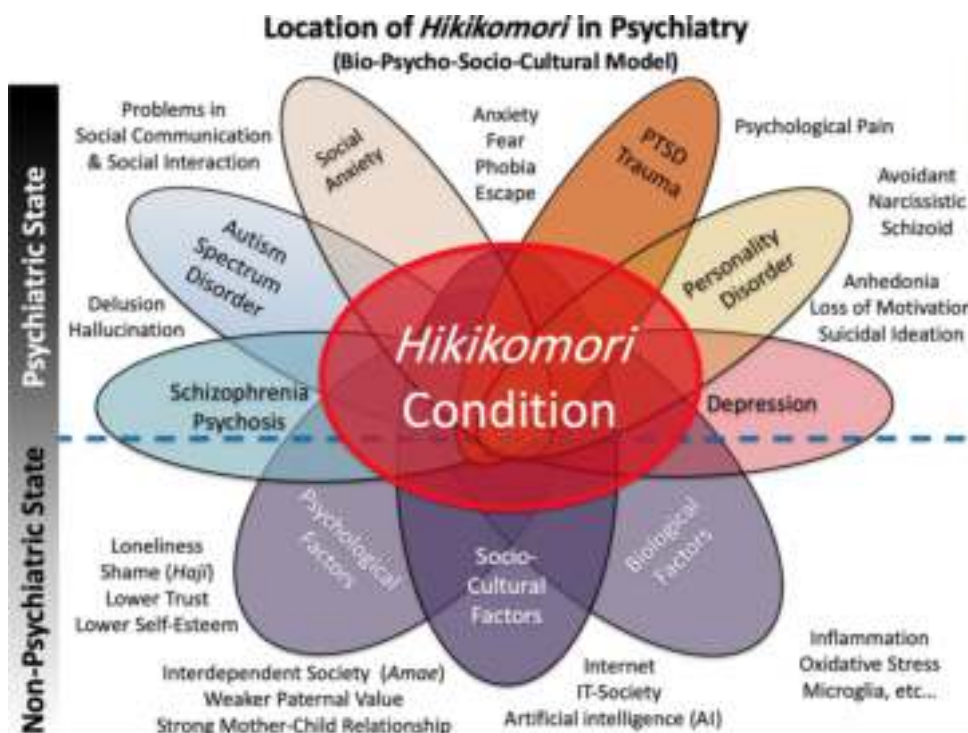
I rapporti indicano che l'hikikomori è spesso presente insieme a vari disturbi psichiatrici. Attualmente, non è chiaro se questi disturbi psichiatrici facciano precipitare l'hikikomori come sintomo o se sia l'hikikomori stesso a innescare lo sviluppo di condizioni psichiatriche coesistenti. Pertanto, entrambi gli scenari sono considerati plausibili. Nella sezione seguente, presentiamo una panoramica concisa dei problemi di comorbidità all'interno di ciascun disturbo psichiatrico associato a sintomi simili all'hikikomori.

Comorbidità

1. **Schizofrenia e disturbi psicotici:** Nella schizofrenia, gli individui possono ritirarsi fisicamente a causa di allucinazioni o deliri, come sentirsi inseguiti dalla Yakuza o temere le onde elettromagnetiche. Il ritiro sociale, un sintomo negativo comune, può essere difficile da differenziare dall'hikikomori non psicotico, soprattutto nei casi di "schizofrenia semplice" senza allucinazioni o deliri. L'inclusione della schizofrenia nella definizione di hikikomori è stata discussa, con attenzione al ritiro fisico nei casi di psicosi allo stadio prodromico.
2. **Depressione:** Nella fase depressiva del disturbo bipolare, la diminuzione della motivazione e l'anedonia possono manifestarsi come comportamenti di ritiro simili all'hikikomori.
3. **Disturbo d'ansia sociale e disturbi legati all'ansia:** L'ansia sociale può portare all'hikikomori, con il taijin kyofusho, la paura delle interazioni interpersonali e la condivisione delle somiglianze. Le comorbidità con il disturbo evitante di personalità sono comuni tra i disturbi di personalità.

4. **Disturbo post-traumatico da stress e disturbi correlati al trauma:** I soggetti affetti da Hikikomori, in particolare quelli che hanno avuto esperienze di assenze o di bullismo, possono presentare sintomi simili al PTSD, anche se il bullismo da solo potrebbe non soddisfare i criteri diagnostici.
5. **Disturbo dello spettro autistico (ASD):** Le tendenze ASD-simili, tra cui il disadattamento sociale e la predisposizione al bullismo, possono contribuire all'hikikomori.
6. **Altre malattie mentali e disturbi del neurosviluppo:** È stata riconosciuta la comorbidità con il disturbo dello sviluppo intellettivo e il disturbo dell'adattamento, in particolare l'"hikikomori idiopatico".
7. **Suicidio:** L'hikikomori può/≤ precedere il suicidio in quanto gli individui cercano di sfuggire alla realtà/†, suggerendo un comportamento alternativo al suicidio. La ricerca indica che l'hikikomori ✓® un fattore di rischio per il suicidio, che merita ulteriori indagini.

Figure 1. *Hikikomori and Comorbidità*¹



¹ <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/pcn.12895>

La complessità dell'hikikomori sottolinea che non si tratta semplicemente di un ritiro comportamentale, ma può coinvolgere condizioni psicologiche sottostanti. Inoltre, sottolinea la mancanza di dati sulla prognosi a lungo termine per gli individui che sperimentano l'hikikomori, indicando la necessità di ulteriori ricerche e di comprensione di questo fenomeno (Suwa & Hara, 2007).

Procrastinazione

Quando si esplora un concetto, fare riferimento alla definizione di un dizionario può essere il primo passo verso la comprensione, poiché i dizionari forniscono una base condivisa. Il Merriam-Webster definisce la procrastinazione come il rinvio intenzionale e abituale di compiti che dovrebbero essere svolti. Anche l'etimologia, lo studio delle origini delle parole, contribuisce alla comprensione. La parola "procrastinazione" deriva dal latino "procrastinatus", che combina "pro-" che significa avanti con "crastinus" che significa domani, suggerendo la tendenza a rimandare le azioni al futuro ("Definizione di procrastinare", 2023).

La definizione integrata di procrastinazione, proposta da Klingsieck (2013), sottolinea il ritardo volontario di attività importanti nonostante la previsione di conseguenze negative. Nella vita quotidiana, la procrastinazione è un fenomeno comune, con tassi di prevalenza stimati fino al 20-25% nella popolazione generale. Sebbene esistano lievi differenze nelle tendenze alla procrastinazione tra i generi e tra i gruppi di età, le correlazioni trovate negli studi hanno un valore informativo limitato a causa delle piccole dimensioni degli effetti e delle ampie dimensioni dei campioni. Numerosi studi hanno collegato la procrastinazione a esiti negativi, tra cui effetti deleteri sul benessere soggettivo, sulla salute, sul benessere finanziario e sul rendimento scolastico (Klingsieck, 2013).

Cause e Sintomi

Le cause della procrastinazione illustrano la natura multiforme del fenomeno ed evidenziano i diversi fattori psicologici, cognitivi ed emotivi che contribuiscono al comportamento procrastinatorio. Secondo Balkis e Duru (2007), ci sono diversi fattori che possono causare la procrastinazione:

- **Scarsa gestione del tempo:** Difficoltà ad assegnare efficacemente il tempo ai compiti e a stabilire le priorità delle attività.
- **Sentirsi sopraffatti:** Sensazione di essere sommersi di compiti, con conseguente evitamento delle responsabilità.
- **Mancanza di motivazione:** Assenza di stimoli interni o esterni per avviare o completare i compiti.
- **Mancanza di abilità organizzative:** Incapacità di strutturare i compiti o di gestire le risorse in modo efficiente.

- **Incapacità di concentrazione:** Difficoltà a mantenere la concentrazione o l'attenzione sui compiti.
- **Paura e ansia legate al fallimento:** Ansia o apprensione per i potenziali risultati o conseguenze del completamento del compito.
- **Pensieri negativi sulle capacità:** avere una visione pessimistica della propria capacità di portare a termine i compiti.
- **Problemi Personali:** Problemi esterni o interni che influiscono sul benessere emotivo o sulla salute mentale.
- **Aspettative irrealistiche:** Fissare obiettivi troppo ambiziosi o irraggiungibili, che portano a procrastinare il lavoro come meccanismo di coping.
- **Perfezionismo:** Sforzarsi di raggiungere standard di perfezione irraggiungibili, che portano a evitare i compiti per non percepire il fallimento.
- **Stili cognitivi:**
 - Auto-abbattimento: Impegnarsi in discorsi negative e denigratori.
 - Bassa tolleranza alla frustrazione: Difficoltà a tollerare la frustrazione o il disagio associate al completamento di un compito.
 - Ostilità: Atteggiamento ostile nei confronti di se stessi o degli altri, che contribuisce ai comportamenti di evitamento.
- **Variabili cognitive:**
 - Pensieri irrazionali: avere convinzioni distorte o irrazionali su se stessi, sui compiti o sul mondo.
 - Stili di attribuzione esterni: Attribuire i fallimenti o le battute d'arresto a fattori esterni piuttosto che a capacità o sforzi interni.
 - Credenze sul tempo: Mantenere convinzioni sul tempo che possono ostacolare l'avvio o il completamento di un compito.
- **Ansia e scarsa autoefficacia:** Alti livelli di ansia e bassa autoefficacia sono predittori di una maggiore procrastinazione nelle attività quotidiane non accademiche.

Predittori

La procrastinazione è un concetto piuttosto complesso da affrontare in modo definitivo. Può essere un sintomo di vari disturbi psicologici, nonché una risposta a un trauma o un meccanismo di coping per affrontare lo stress. L'eziologia di questo concetto, per il quale è difficile formulare giudizi definitivi, non è chiaramente definita, ma è possibile citare alcuni fattori predittivi. Secondo la ricerca condotta da Steel e Ferrari (2013), i predittori della procrastinazione sono i seguenti:

- **Sesso:** Gli uomini tendono a procrastinare più delle donne a causa dei livelli più elevati di impulsività e dei livelli più bassi di autocontrollo.
- **Età:** La prevalenza della procrastinazione aumenta significativamente durante il periodo scolastico, con un picco a metà dei vent'anni; con la maturità, la

coscienziosità aumenta, portando a una diminuzione della procrastinazione (Schubert & Stewart, 2000; Steel & Ferrari, 2013).

- **Nazionalità:** I procrastinatori sono spesso uomini giovani, single, con un livello di istruzione inferiore e residenti in paesi con livelli di autodisciplina inferiori.
- **Tipi di personalità**
- **Correlati neurobiologici:** La procrastinazione è influenzata dall'interazione tra il sistema limbico e la corteccia prefrontale e condivide le caratteristiche del disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD).
- **Problemi comportamentali:** Una maggiore prevalenza di problemi comportamentali tra i ragazzi può contribuire al loro minore tasso di successo all'università rispetto alle ragazze.
- **Funzioni esecutive:** Le scarse capacità esecutive, controllate dalla corteccia prefrontale, contribuiscono alle difficoltà nel superare la procrastinazione.

Hikikomori & Procrastinazione

La nostra ricerca secondaria non ha prodotto alcuna prova diretta che colleghi l'hikikomori alla procrastinazione. Pertanto, è importante riconoscere che si tratta più che altro di un'ipotesi basata su connessioni teoriche ed è essenziale riconoscere la natura speculativa di questa affermazione. Pertanto, dobbiamo affrontare questo collegamento con cautela, comprendendo che manca un supporto empirico. Ciononostante, l'esplorazione di potenziali connessioni tra hikikomori e procrastinazione può comunque fornire spunti preziosi, anche se nell'ambito degli obiettivi del nostro progetto piuttosto che di una ricerca scientifica rigorosa.

Pur riconoscendo che la procrastinazione e l'hikikomori condividono **fattori psicologici, schemi ciclici e meccanismi sottostanti**, riconosciamo la necessità di un'esplorazione più mirata. Entrambi i fenomeni possono essere influenzati da fattori psicologici simili, come la depressione, l'ansia, la bassa autostima e il senso di inadeguatezza, oltre a presentare modelli ciclici perpetuati dallo stress e dall'isolamento. Inoltre, potrebbero condividere meccanismi sottostanti come le difficoltà di regolazione delle emozioni, l'impulsività o il funzionamento esecutivo.

Quando esaminiamo da vicino la procrastinazione e l'Hikikomori, notiamo delle somiglianze nella categorizzazione. Prima di fare ipotesi su malattie o sindromi psicologiche discutendo questi concetti, è necessario adottare una prospettiva olistica. Un aspetto comune di questi due concetti è che possono essere utilizzati come **strategie per affrontare lo stress**. Gli studiosi sostengono che l'hikikomori potrebbe essere interpretato come una risposta allo stress, che si manifesta come una "condizione di hikikomori", distinta dalla presenza o dall'assenza di malattia mentale in un contesto ristretto. Alcune forme di hikikomori possono rappresentare uno specifico meccanismo di coping simile alle strategie di evitamento innescate da situazioni e giudizi sociali (Kato, Kanba e Teo, 2019). Di conseguenza, la

procrastinazione può servire come meccanismo di coping per rimandare le emozioni negative legate a un compito o a un incarico specifico (Iprato, 2024).

La procrastinazione e l'hikikomori possono essere entrambi associati a un **uso eccessivo di Internet**. I procrastinatori utilizzano Internet e le attività online come strumento di procrastinazione. La procrastinazione spesso comporta il trascorrere una quantità eccessiva di tempo su internet, impegnandosi in attività come la navigazione sui social media o la visione di video come ottimizzazione dell'umore a breve termine (Reinecke et al., 2018). Allo stesso modo, anche le persone che sperimentano l'hikikomori possono trascorrere una quantità significativa di tempo online, utilizzando internet come mezzo per fuggire dal mondo esterno. Esiste un modulo di formazione separato dedicato specificamente alla dipendenza da Internet, quindi questo modulo si concentrerà su specifici punti in comune tra i due.

Una delle connessioni teoriche specifiche che si possono tracciare tra i due fenomeni dipende dal fatto che sia la procrastinazione che l'hikikomori presentano **comportamenti di evitamento** in contesti diversi. La procrastinazione comporta l'evitamento di compiti o responsabilità (Eerde, 2021), mentre l'hikikomori comporta il ritiro dalle interazioni sociali. Questa tendenza comune all'evitamento suggerisce vulnerabilità psicologiche sottostanti che contribuiscono allo sviluppo e al perpetuarsi di entrambi i fenomeni. La comprensione delle intricate dinamiche del comportamento di evitamento può fornire indicazioni preziose per affrontare la complessa interazione dei fattori che guidano sia la procrastinazione sia l'hikikomori. Esplorando i punti in comune del comportamento di evitamento, i ricercatori possono scoprire connessioni più profonde tra questi fenomeni apparentemente distinti e sviluppare approcci più sfumati per l'intervento e il sostegno.

Restringendo il campo d'azione al comportamento di evitamento, ci proponiamo di esplorare a fondo le sue manifestazioni, i meccanismi sottostanti e le implicazioni in vari contesti. Questo esame mirato consentirà una comprensione completa del comportamento di evitamento indipendentemente dalle associazioni specifiche con la procrastinazione e l'hikikomori. Grazie a questo approccio, possiamo sviluppare una base di partenza per futuri sforzi di ricerca, ottenendo allo stesso tempo intuizioni che possono informare discussioni più ampie sui fenomeni psicologici.

Adolescenza

Un'altra connessione teorica che può essere tracciata tra i due fenomeni è il loro verificarsi all'interno di popolazioni di adolescenti (Procrastinazione: Danne et al., 2023; Hikikomori: Kato, Kanba & Teo, 2019). Sia l'hikikomori che la procrastinazione si manifestano negli individui durante questa fase critica dello sviluppo. Pertanto, questo modulo adotterà un approccio focalizzato specificamente sul **comportamento di evitamento nell'adolescenza**, con l'obiettivo di delucidare le

potenziali strategie di identificazione precoce e di intervento per sostenere la salute mentale e il benessere in questa popolazione vulnerabile.

Prima di procedere alla discussione sul comportamento di evitamento in adolescenza, è fondamentale indagare brevemente **sull'adolescenza**, poiché segna una fase critica dello sviluppo caratterizzata da una miriade di cambiamenti fisici, psicologici e sociali. L'adolescenza, che va dai 13 ai 19 anni, con le sue radici che spesso iniziano nella preadolescenza, incarna un viaggio tumultuoso ma trasformativo dall'infanzia all'età adulta. Questa fase di transizione è caratterizzata da profondi cambiamenti fisici e psicologici, che spingono gli adolescenti a confrontarsi con questioni di identità, indipendenza e appartenenza.

Navigando tra studi, amicizie, sessualità e uso di sostanze, gli adolescenti affrontano una miriade di scelte che plasmano il loro senso di sé emergente. Le tendenze egocentriche sono comuni, in quanto gli adolescenti si focalizzano sull'interno in un turbinio di insicurezze e pressioni sociali. L'ansia per lo sviluppo fisico e l'accettazione sociale incombe, insieme all'emergere di gravi condizioni di salute mentale. Suddivisa in fasi iniziali, intermedie e finali, l'adolescenza presenta sfide uniche in ogni momento, richiedendo un sostegno personalizzato da parte di genitori e assistenti. In definitiva, lo scopo dell'adolescenza è quello di facilitare la metamorfosi psicologica e sociale necessaria affinché gli individui si trasformino in giovani adulti indipendenti, ritagliandosi identità e ruoli distinti nella società ("Adolescenza", n.d.).

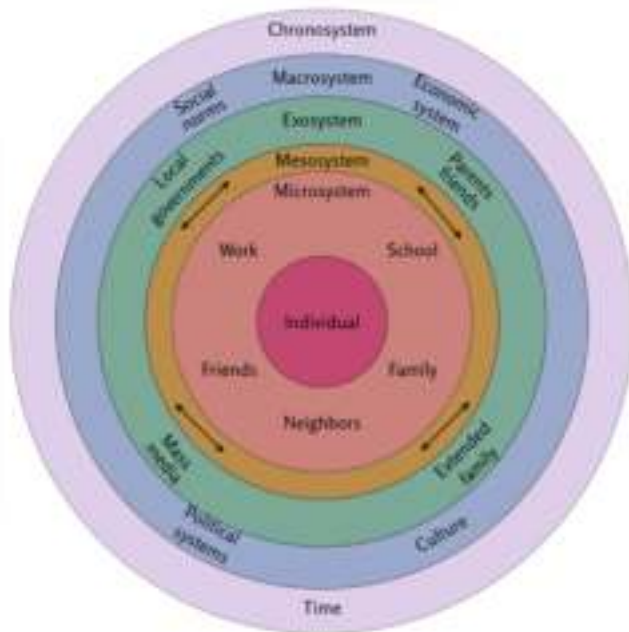
Adolescenza e famiglia/cultura/società

L'adolescenza e la teoria ecologica di Bronfenner

Questo modello analizza sia i fattori prossimali, come le influenze familiari, scolastiche e dei coetanei, sia i fattori più distanti, come la cultura e le politiche pubbliche. Questo modello analizza sia i fattori prossimali, come le influenze della famiglia, della scuola e dei coetanei, sia i fattori più distanti, come la cultura e le politiche pubbliche. In particolare, evidenzia i vantaggi di considerare gli effetti interattivi e sinergici di più ambienti (mesosistemi) negli studi sullo sviluppo e critica le attuali applicazioni dei modelli ecologici (Garbarino, Governale, 2020).

Figura 2. *Bronfenbrenner's modello ecologico*²

² <https://www.simplypsychology.org/bronfenbrenner.html>



La comprensione di questi aspetti fondamentali dell'adolescenza è essenziale per capire come i comportamenti di evitamento si manifestano e hanno un impatto sulla vita degli adolescenti. Questi comportamenti possono avere varie funzioni, tra cui affrontare lo stress, evitare situazioni ansiogene o cercare sollievo da emozioni opprimenti. Esplorando l'interazione tra l'adolescenza e i comportamenti di evitamento, possiamo comprendere le motivazioni e i meccanismi alla base di questi comportamenti e sviluppare strategie per aiutare gli adolescenti a superare questa difficile fase dello sviluppo.

Adolescenza e Salute Mentale

Durante l'adolescenza possono iniziare a manifestarsi molte delle condizioni di salute mentale che gli adulti devono affrontare, con un giovane adulto su cinque che presenta un disturbo diagnosticabile. Tuttavia, anche gli adolescenti possono essere alle prese con sentimenti transitori di ansia, depressione o angoscia che fanno parte del normale sviluppo. Distinguere tra le sfide tipiche e i problemi clinici può essere difficile, ma in caso di dubbio è fondamentale rivolgersi a consulenti scolastici o a professionisti della salute mentale. I genitori possono svolgere un ruolo fondamentale riconoscendo i primi segnali di allarme, favorendo una comunicazione aperta e cercando un intervento tempestivo, in modo da attenuare l'escalation dei problemi di salute mentale e facilitare una gestione o un trattamento efficaci ("Adolescenza", n.d.).

Procrastinazione e comportamenti di evitamento

La procrastinazione, caratterizzata dall'evitamento di compiti o responsabilità, e l'hikikomori, caratterizzato da un estremo ritiro sociale, sono entrambi esempi di

comportamenti di evitamento con profonde implicazioni. Concentrandoci sul comportamento di evitamento nel contesto della procrastinazione e dell'hikikomori, possiamo svelare le intricate dinamiche che contribuiscono a questi fenomeni. La comprensione dei meccanismi alla base dell'evitamento in questi contesti può fornire preziose indicazioni sulle barriere psicologiche che gli individui devono affrontare, sull'impatto sul loro funzionamento e benessere quotidiano e sulle possibilità di interventi efficaci e strategie di supporto per affrontare queste sfide.

Evitamento: Le motivazioni della procrastinazione sono molteplici e vanno oltre il semplice evitamento di compiti spiacevoli. Mentre alcuni casi di procrastinazione possono derivare da una mancanza di coscienziosità, la procrastinazione cronica spesso coinvolge fattori emotivi e psicologici più complessi. Le ricerche suggeriscono che la procrastinazione può servire come meccanismo di gestione delle impressioni e di autoprotezione. Rimandando i compiti, gli individui rinviando l'inevitabile giudizio sulle loro prestazioni, salvaguardando così la propria autostima da potenziali critiche. Alcuni studi hanno dimostrato l'esistenza di legami tra la procrastinazione e l'autostima: gli individui che mostrano una bassa autostima sono più inclini a procrastinare a causa dei dubbi su se stessi o della paura di essere valutati. La procrastinazione può anche funzionare come una forma di auto-manipolazione, consentendo agli individui di attribuire il fallimento a fattori esterni e di preservare la propria immagine di sé. È impressionante notare che i modelli di procrastinazione cambiano in base al contesto della valutazione, indicando un'interazione sfumata tra evitamento e autoconservazione. In sostanza, la procrastinazione emerge spesso come risposta difensiva alla minaccia di una valutazione negativa, sia da parte di se stessi che degli altri, evidenziando la sua natura complessa che va oltre il semplice evitamento del compito (Tangney et al., 2000).

Procrastinazione e comportamenti di evitamento nell'adolescenza

Il concetto di gap tra intenzione e azione suggerisce che i procrastinatori lottano con le abilità di autoregolazione come l'autocontrollo, la regolazione delle emozioni, la regolazione della motivazione, la gestione del tempo e le strategie di apprendimento. Pertanto, la procrastinazione può essere considerata come un fallimento dell'autoregolazione e gli interventi si concentrano tipicamente **sul sostegno alle persone nel mantenere le loro intenzioni iniziali**. Tuttavia, Grund e Fries propongono una prospettiva alternativa, suggerendo che la procrastinazione si verifica quando gli individui perseguono obiettivi che non sono in linea con i loro valori personali e bisogni fondamentali. Sostengono che, da questo punto di vista, la procrastinazione non è necessariamente irrazionale, ma può derivare da un disallineamento tra obiettivi imposti dall'esterno e **valori personali** (Grund & Fries, 2018).

La procrastinazione accademica è una sfida prevalente affrontata da adolescenti e giovani adulti in contesti educativi. Consiste nel rimandare i compiti accademici pur conoscendo le conseguenze negative associate a tali ritardi. Milgram e Marshevsky

(1995) hanno identificato la procrastinazione accademica come un problema significativo tra gli studenti universitari, attirando maggiore attenzione da parte di ricercatori e professionisti rispetto ad altre forme di procrastinazione.

Questo tipo di procrastinazione comprende sia il rinvio dei compiti sia il disagio personale per il ritardo. Inoltre, le indagini indicano che una percentuale sostanziale di individui, compresi gli adolescenti, riconosce la procrastinazione come un ostacolo importante ai propri sforzi educativi (Steel & Ferrari, 2013). Gli studi suggeriscono che la procrastinazione accademica riguarda un'ampia porzione della popolazione studentesca, con stime che vanno dal 10% al 70% tra gli studenti post-secondari (Schubert & Stewart, 2000; Steel & Ferrari, 2013).

Ad esempio, Balkis e Duru (2007) hanno riportato un'alta prevalenza di procrastinazione accademica tra gli studenti universitari americani, con il 95% che ha ammesso di procrastinare i compiti accademici. Questi studi evidenziano l'importanza della procrastinazione accademica come problema pervasivo per gli adolescenti e sottolineano la necessità di approfondire la comprensione e le strategie di intervento per affrontare questa sfida.

Conclusioni

In conclusione, sebbene esistano evidenti parallelismi tra hikikomori e procrastinazione, è fondamentale affrontare la loro relazione con cautela a causa del numero limitato di studi che dimostrano una chiara correlazione. Sebbene entrambi i fenomeni comportino comportamenti di evitamento e meccanismi di coping in risposta allo stress, la portata del loro legame richiede ulteriori indagini empiriche. Pertanto, è indispensabile esercitare un pensiero critico e un rigore metodologico quando si esplorano i potenziali punti in comune tra hikikomori e procrastinazione. I futuri sforzi di ricerca dovrebbero mirare a chiarire le dinamiche sfumate tra questi due concetti per far progredire la nostra comprensione della loro interazione e delle implicazioni per la salute mentale e il benessere.

Bibliografia

- *Adolescence*. (n.d.). Psychology Today.
<https://www.psychologytoday.com/us/basics/adolescence#what-is-adolescence>
- *Adolescence*. (n.d.). Psychology Today.
<https://www.psychologytoday.com/us/basics/adolescence#mental-health-in-adolescence>
- Balkis, M., & Duru, E. (2007). The Evaluation of the Major Characteristics and Aspects of the Procrastination in the Framework of Psychological Counseling and Guidance. *Educational Sciences: Theory and Practice*.

- *Definition of procrastinate*. (2023, September 23). Merriam-Webster: America's Most Trusted Dictionary. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/procrastinate>
- Eerde, W. (2021, August 4). *How to stop procrastinating*. Psyche. <https://psyche.co/guides/how-to-stop-procrastinating-by-confronting-your-avoidance>
- Governale, A., & Garbarino, J. (2020). Ecological Models of Adolescent Development. In *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development* (pp. 1–12). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad302>
- Grund, A., & Fries, S. (2018). Understanding procrastination: A motivational approach. *Personality and Individual Differences*, 121, 120–130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.09.035>
- *Hikikomori*. (2010). Oxford Reference. <https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/oi/authority.20110803095936483>
- Iprato. (2024, February 29). *A guide to regaining control: How to overcome chronic procrastination*. Hunimed. <https://www.hunimed.eu/news/a-guide-to-regaining-control-how-to-overcome-chronic-procrastination/>
- Kato, T. A., Kanba, S., & Teo, A. R. (2019). *Hikikomori* : Multidimensional understanding, assessment, and future international perspectives. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 73(8), 427–440. <https://doi.org/10.1111/pcn.12895>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination when good things don't come to those who wait. In *European Psychologist* (Vol. 18, Issue 1, pp. 24–34). <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Koyama, A., Miyake, Y., Kawakami, N., Tsuchiya, M., Tachimori, H., & Takeshima, T. (2010). Lifetime prevalence, psychiatric comorbidity and demographic correlates of “hikikomori” in a community population in Japan. *Psychiatry Research*, 176(1), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2008.10.019>
- Lin, P. K. F., Andrew, Koh, A. H. Q., & Liew, K. (2022). The relationship between Hikikomori risk factors and social withdrawal tendencies among emerging adults—An exploratory study of Hikikomori in Singapore. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1065304>
- Reinecke, L., Meier, A., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wölfling, K., & Müller, K. W. (2018). Permanently online and permanently procrastinating? The mediating role of Internet use for the effects of trait

procrastination on psychological health and well-being. *New Media & Society*, 20(3), 862–880. <https://doi.org/10.1177/1461444816675437>

- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators' Characteristics from A Global Sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51–58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>
- Suwa, M., & Hara, K. (2007). "Hikikomori" among Young Adults in Japan.
- Tangney, J. P., Barlow, D. H., Borenstein, J., Bowling-Nguyen, L., Bowling, T., Brown, J., Cato, M., Clavijo, L., Claustro, M., Connell, B., Conner, L., Covert, M., Dimanto, R., Drake, A., Federline, K., Joelsson, C., Kangarloo, R., Kramer, G., No, J., ... Fee, R. L. (2000).
- Procrastination: A Means of Avoiding Shame or Guilt? In *Journal of Social Behavior and Personality* (Vol. 15, Issue 5).
- Teo, A. R., & Gaw, A. C. (2010). Hikikomori, a Japanese culture-bound syndrome of social withdrawal?: A proposal for DSM-5. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(6), 444–449. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181e086b1>
- Tolomei, G., Masi, G., Milone, A., Fantozzi, P., Viglione, V., Narzisi, A., & Berloff, S. (2023). Hikikomori (Severe Social Withdrawal) in Italian Adolescents: Clinical Features and Follow-Up. *Children*, 10(10). <https://doi.org/10.3390/children10101669>
- Türkmen, O. O., Kavakli, M., & Ak, M. (2022). The multiple mediating roles of self-esteem and happiness in the relationship between loneliness and depression in Facebook and Instagram users. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 25(1), 23–30. <https://doi.org/10.5505/kpd.2022.79663>



PODERIO
Training & Research



Co-funded by
the European Union

"The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein".
Project Number: 2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723