

Zachowania samobójcze młodzieży. O potrzebie realizacji oddziaływań presuicydalnych na lekcjach religii

Charakterystyka zachowań suicydalnych

Współcześnie bardzo istotny problem pedagogiczny, psychologiczny i społeczny stanowią zachowania suicydalne (samobójcze)¹. Wyraz *samobójstwo* pochodzi od łacińskich słów *sui* (siebie) i *cidium* (akt zabicia się) i oznacza „akt świadomego, celowego odebrania sobie życia”². Podejmowanie prób samobójczych, niezależnie od tego czy zakończyło się śmiercią jednostki czy też nie, jest wskaźnikiem nieprzystosowania społecznego oraz społecznej izolacji³.

Każdego roku na świecie odbiera sobie życie ok. miliona osób, z tego w Europie ok. 150 tysięcy⁴. W Polsce w 2013 roku odnotowano 8579 prób samobójczych, z których 6097 zakończyło się zgonem. Należy nadmienić, że to o 1920 więcej niż w 2012 roku i o 2258 więcej niż w 2011 roku. Z ogólnej liczby dokonanych zamachów samobójczych 7000 przypadków dotyczyło mężczyzn, a 1579 kobiet, przy czym śmiercią zakończyło się 5193 prób przeprowadzonych przez mężczyzn i 903 prób dokonanych przez kobiety. Ze statystyk policyjnych wynika, że do zamachów samobójczych dochodziło przede wszystkim

w mieszkaniach (3611 prób), w pomieszczeniach zabudowań gospodarczych (1305), w piwnicach i na strychach (681) oraz w parkach i lasach (688). Zdecydowanie najczęściej wybieraną formą odebrania sobie życia było powieszenie – w ten sposób próbowało umrzeć aż 5952 osób, co dowodzi temu, że samobójcy preferują gwałtowne sposoby przeprowadzenia zamachu na własne życie⁵.

Brunon Hołyst uważa, że samobójstwo „nie jest jedynie przypadkiem tragicznego samouniعةstwienia się, lecz trwającym niekiedy całymi latami ciągiem wzajemnie ze sobą powiązanych myśli i czynów”⁶. Wychodząc z tego założenia, autor wyróżnia cztery typy samobójstw:

- wyobrażone, które ma miejsce wtedy, kiedy w umyśle jednostki jawi się możliwość rozwiązania swoich problemów poprzez odebranie sobie życia,
- upragnione, występujące wtedy, gdy człowiek traktuje samobójstwo jako coś pożądanego i docelowego,
- usiłowanie, mające miejsce w sytuacji, kiedy dochodzi do prób samobójczych,
- dokonane, następujące wtedy, gdy zamach na własne życie zakończył się śmiercią⁷.

¹ C. Cekiera, *Rozwój wartości afirmujących profilaktyką zachowań suicydalnych młodzieży*, [w:] *Zapobieganie samobójstwom. Poradnik dla nauczycieli i innych pracowników szkoły*, red. W. A. Brodński, Warszawa 2007, s. 25.

² J. Pralong, *Samobójstwo i co dalej?*, przeł. A. Kuźma, Poznań 2013, s. 15.

³ M. Jarosz, *Samobójstwa*, Warszawa 1997, s. 103.

⁴ WHO, za: A. Bąbik, D., Olejniczak, *Uwarunkowania i profilaktyka samobójstw wśród dzieci i młodzieży w Polsce*, „Dziecko Krzywdzone” (2014) nr 2, s. 103.

⁵ <http://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/samobojstwa> [dostęp: 30.12.2013].

⁶ B. Hołyst, *Samobójstwo jako problem kryminologiczny i kryminalistyczny*, „Zdrowie Psychiczne” (1978) nr 4, s. 19.

⁷ Tamże, s. 19-20.

Podobnego zdania co B. Hołyst jest Erwin Ringel, który wprowadził do literatury przedmiotu termin „syndrom presuicydalny”, pod pojęciem którego określił stan poprzedzający samobójstwo. Zdaniem badacza znaczna większość samobójców (ok. 80%) zanim zdecyduje się odebrać sobie życie przejawia szereg zachowań i wysyła wiele sygnałów, świadczących o przeżywanych przez nią trudnościach, które mogą przyczynić się do usiłowania popełnienia przez nią samobójstwa⁸. E. Ringel zaliczył do nich:

a) Zawężenie:

- Sytuacyjne, którego znamioną cechą jest utrata równowagi między warunkami egzystencji a poczuciem własnych kompetencji. Człowiek dochodzi do przekonania, że położenie życiowe, w jakim się znalazł jest skomplikowane, niedające się zmienić, a on sam jest bezsilny i bezradny⁹.

- Dynamiczne – osoba przeżywająca syndrom presuicydalny doświadcza działania sił, które pchają ją do samobójstwa. Przejawia silne lęki: boi się siebie, życia, innych ludzi. Świat widzi w ciemnych barwach, zagrożona jest w pesymizmie¹⁰.

- Stosunków międzyludzkich – osoba pragnąca popełnić samobójstwo powoli izoluje się od otaczających ją osób, kontakty z nimi ogranicza do powierzchownych relacji, nie jest też w stanie nawiązywać nowych znajomości¹¹.

- Świata wartości, dotyczące zmniejszenia poczucia własnej wartości; braku stosunku do wartości;

dewaluacji niektórych dziedzin życia; zwiększenia się wagi ocen subiektywnych, które przestają się pokrywać z powszechnie uznawanymi wartościami¹².

b) Agresję hamowaną i auto-agresję – osoba z syndromem presuicydalnym doświadcza ogromnego napięcia, które najpierw prowadzi do zachowań agresywnych skierowanych na najbliższe osoby, a następnie do autodestrukcyjnych, w których obiektem ataku staje się własne ciało¹³.

c) Fantazje samobójcze, czyli myśli o samobójstwie, mające uporczywy i natrętny charakter. Z początku pełnią tylko rolę mechanizmu odciążającego, ale z czasem nabierają charakteru samodzielnego bytu¹⁴.

Istnieje wiele teorii próbujących wyjaśnić zachowania suicydalne. W literaturze przedmiotu dzieli się je na psychoanalityczne, neopsychanalytyczne, niepsychoanalityczne oraz socjologiczne. Do pierwszych z nich należy: teoria Zygmunta Freuda, łącząca samobójstwo z instynktem agresji¹⁵; teoria Karola Menningera, mówiąca o „powiązaniu instynktu życia i śmierci. Tendencje autodestrukcyjne pojawiają się wówczas, gdy neutralizująca agresję miłość jest zbyt słaba lub niewystarczająca”¹⁶; teoria Karola Junga, podkreślająca, że „zanegowanie wartości przeżytego życia stanowi synonim niechęci zaakceptowania jego końca”¹⁷; koncepcja Hilmana, w świetle której samobójstwo jest atakiem wyłącznie na własne ciało a nie duszę¹⁸.

⁸ E. Ringel, *Gdy życie traci sens. Rozważania o samobójstwie*, przeł. E. Kaźmierczak, Szczecin 1987, s. 57.

⁹ Tamże, s. 58.

¹⁰ Tamże, s. 60.

¹¹ Tamże, s. 66-67.

¹² Tamże, s. 68-77.

¹³ Tamże, s. 79-80.

¹⁴ Tamże, s. 85.

¹⁵ B. Pilecka, *Osobowościowe korelaty prób samobójczych u młodzieży*, Kraków 2005, s. 16.

¹⁶ Tamże, s. 20.

¹⁷ Tamże, s. 21.

¹⁸ Tamże, s. 22.

Do teorii neopsychanalitycznych zalicza się zaś: teoria Alfreda Adlera, traktująca samobójstwo w kategoriach zemsty oraz ucieczki od zdemaskowania własnej osoby¹⁹; teoria Harry'ego Sullivana, upatrująca przyczyn samobójstwa w nierozwiązanych konfliktach i niepowodzeniach w relacjach interpersonalnych²⁰; teoria Karen Horney, podkreślająca rolę nagłego impulsu nienawiści do siebie samego w etiologii zachowań suicydalnych²¹.

Z kolei do teorii niepsychoanalitycznych należy: teoria konstruktów osobistych Georga Kelly'ego, przypisująca niepokojowi, rozumianemu jako „poczucie chaosu w powiązaniu z poczuciem beznadziejności, wrogości, poczuciem winy i izolacji” istotne znaczenie w genezie samobójstw²²; teoria uczenia się, podkreślająca umotywowanie i wyuczenie zachowań suicydalnych²³; koncepcja E.S. Schneidmanna, uwypuklająca wieloczynnikową etiologię samobójstw oraz unikatowość oraz niepowtarzalność osób dokonujących zamachu na własne życie²⁴.

Najstojniejszą zaś teorią socjologiczną jest teoria Emila Durkheima. Jej autor wyróżnił cztery rodzaje samobójstw: altruistyczne, polegające na odebraniu sobie życia dla dobra społeczeństwa; egoistyczne, będące wynikiem skłócenia jednostki ze społeczeństwem; anomiczne występujące w nagłych sytuacjach kryzysowych oraz fatalistyczne, popełniane przez jednostkę znajdującą się w tragicznej sytuacji życiowej, z której wyjścia są niemożliwe nawet perspektywnie²⁵.

Zdaniem B. Hołysta, do najważniejszych przyczyn zamachów samobójczych należy zaliczyć: zaburzenia osobowości, stany frustracji, stres spowodowany niepowodzeniami i trudnościami, niewłaściwa ocena swoich kompetencji w realizacji celów, stany lękowe, brak właściwego wyboru sposobów zaspokojenia potrzeby sensu życia, osamotnienie, kryzys uznawany wartości, nieprawidłowe układy społeczne (wadliwe funkcjonujące struktury społeczne)²⁶.

W piśmiennictwie psychologicznym i suicydologicznym podkreśla się również, że samobójstwo pełni wiele funkcji w życiu osób chcących zakończyć własne istnienie. Oprócz tego, że jest ucieczką przed trudną sytuacją życiową czy stanem psychicznym będącym nie do zniesienia stanowi również próbę odegrania się na innych poprzez wzbudzenie u nich poczucia winy i odpowiedzialności za dokonany przez samobójcę czyn; wymierzenia sobie kary, zapewnienia sobie troski, opieki i uwagi innych oraz poświęcenia się w imię ważnych celów²⁷.

Samobójstwa wśród młodzieży

Do jednej z grup wiekowych szczególnie narażonych na podejmowanie zachowań samobójczych należy młodzież. W Polsce, jak wynika z policyjnych statystyk, samobójstwa są drugą, zaraz po wypadkach, przyczyną zgonów wśród dzieci i adolescentów. U chłopców samobójstwa stanowią ok. 26% wszystkich przyczyn śmierci,

¹⁹ Tamże, s. 25-26.

²⁰ Tamże, s. 27.

²¹ Tamże, s. 28.

²² Tamże, s. 35.

²³ Tamże.

²⁴ Tamże, s. 44.

²⁵ E. Durkheim, za: M. Jarosz, *Samobójstwa...*, s. 46.

²⁶ B. Hołyst, za: R. Kaszubowski, J. Świerczewski, *Samobójstwa w Polsce u progu XXI wieku, etiologia i symptomatologia zjawiska*, [w:] *Samobójstwo*, red. B. Hołyst, M. Staniaszak, M. Binczycka-Anholcer, Warszawa 2002, s. 70.

²⁷ A. Carr, *Depresja i próby samobójcze wśród młodzieży*, przeł. J. Rybski, Gdańsk 2008, s. 57.

a wśród dziewcząt ok. 16%²⁸. W 2013 r. odnotowano 41 prób samobójczych u osób w wieku od 10 do 14 lat i 418 zamachów na własne życie u osób w wieku od 15 do 19 lat. To znacznie więcej niż w 2012 i 2011 roku, w których na swoje życie targnęło się odpowiednio 373 (30 w wieku 10-14 i 343 w wieku 15-19) i 325 (41 w wieku 10-14 i 284 w wieku 15-19) młodych ludzi²⁹. Przedstawione dane dowodzą, że samobójstwa wśród nastolatków nie są problemem marginalnym, wręcz przeciwnie ich liczba jest duża i stale rośnie, budząc ogromny niepokój osób zaangażowanych w proces wychowania młodego pokolenia.

Zdecydowana większość prób samobójczych adolescentów ma charakter impulsywny i przeprowadzana bywa bez jakiegokolwiek wcześniejszego planu³⁰. Adolescenci często nie chcą umierać, a tylko zmienić swoje trudne położenie życiowe³¹. Warto podkreślić, iż młodym ludziom słowo *samobójstwo* nie kojarzy się z destrukcją, ale z ucieczką, z uśmierzeniem bólu, nierzadko także z możliwością zwrócenia na siebie uwagi czy ze sposobnością znalezienia wsparcia i miłości³².

W piśmiennictwie psychologicznym i suicydologicznym wskazuje się na szereg czynników intensyfikujących prawdopodobieństwo podjęcia przez młodych ludzi prób odebrania sobie życia. Do czynników zwiększających możliwość popełnienia samobójstwa, tkwiących w systemie rodzinnym adolescentów należą: psychopatologia

rodziców z obecnością zaburzeń afektywnych i innych zaburzeń psychicznych, nadużywanie alkoholu i innych substancji chemicznych lub zachowania antyspołeczne w rodzinie, wcześniejsze przypadki samobójstw lub prób samobójczych w rodzinie, przemoc w rodzinie (fizyczna, psychiczna, seksualna, zaniedbanie), niedostateczna opieka ze strony rodziców/opiekunów, nieprawidłowa komunikacja w rodzinie, kłótnie rodzinne, rozwód lub separacja w rodzinie, śmierć bliskiego członka rodziny, częste przeprowadzki do innego miejsca zamieszkania, nadmierne lub bardzo zaniżone oczekiwania ze strony rodziców/opiekunów, narodziny rodzeństwa i skupienie uwagi rodziców głównie na nowym członku rodziny³³.

Również sytuacja szkolna nastolatków może generować prawdopodobieństwo przeprowadzenia zamachu na swoje życie. Adolescenci, którzy doświadczają niepowodzeń dydaktycznych, zajmują niską pozycję socjometryczną w klasie, bywają nadmiernie obciążeni obowiązkami szkolnymi, nawiązali niesatysfakcjonujące relacje interpersonalne z nauczycielami i rówieśnikami czy cierpią na fobię szkolną są bardziej narażeni na przejawianie tendencji do samouszkodzeń, a więc także do podejmowania prób samobójczych³⁴.

Z ryzykiem odebrania sobie życia w fazie dorastania wiążą się również określone cechy osobowości adolescentów, a wśród nich szczególnie:

²⁸ A. Bąbik, D., Olejniczak, *Uwarunkowania i profilaktyka...*, s. 103-104.

²⁹ <http://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/samobojstwa> [dostęp: 30.12.2013].

³⁰ A. Czabański, *Charakterystyka zachowań samobójczych młodzieży*, [w:] *Samobójstwa wśród młodzieży – wołanie o pomoc. Materiały z Międzynarodowej Konferencji Naukowej z 22.01.2010 r.*, Chełm 2010, s. 10.

³¹ J. Pralong, *Samobójstwo...*, s. 34.

³² Tamże, s. 16.

³³ A. Brzozowska, *Czynniki ryzyka prób samobójczych dzieci i młodzieży*, w: *Samobójstwo*, red. B. Hołyst, M. Staniaszak, M. Binczycka-Anholcer, Warszawa 2002, s. 211; *Broszura Światowej Organizacji Zdrowia*, [w:] *Zapobieganie samobójstwom. Poradnik dla nauczycieli i innych pracowników szkoły*, red. W. A. Brodnyk, Warszawa 2007, s. 65.

³⁴ A. Brzozowska, *Czynniki ryzyka...*, s. 212; A. Czabański, *Charakterystyka zachowań...*, s. 10.

niedojrzałość emocjonalna, poczucie beznadziejności, perfekcjonizm, sugestywność, drażliwość, wybuchowość, impulsywność, nadpobudliwość, skłonność do agresji, postawy antyspołeczne, wysoki poziom wrogości, brak tolerancji, niska samoocena, słabsze umiejętności rozwiązywania dylematów życiowych³⁵, sztywność myślenia i strategii radzenia sobie ze stresem, niezdolność dostrzegania rzeczywistości, tendencja do życia w świecie iluzorycznym (złudzeń), skłonność do doznawania rozczarowań. Przymioty te często występują w połączeniu z zaburzeniami psychicznymi, takimi jak: depresja, zaburzenia lękowe czy zaburzenia odżywiania się, jeszcze bardziej intensyfikując możliwość targnięcia się na własne życie. W etiologii samobójstw zwraca się również szczególną uwagę na uzależnienia. Liczne badania potwierdziły, że zachowania suicydalne korelują z nadużywaniem alkoholu i narkotyków³⁶. Czynniki biologiczne, takie jak: obniżenie poziomu serotoniny i jej metabolitów, nadczynność układu podwzgórzowo-przysadkowo-nadnerczowego, organiczne uszkodzenia lub mikrozaburzenia ośrodkowego układu nerwowego, zaburzenia psychiczne w rodzinie, również zwiększają prawdopodobieństwo dokonania prób samobójczych w okresie adolescencji³⁷.

Analizując czynniki intensyfikujące ryzyko popełnienia samobójstwa wśród młodych ludzi, należy także zwrócić uwagę na oddziaływanie mass mediów, zwłaszcza Internetu.

Środki masowego przekazu powodują rozpowszechnianie się u młodzieży heterogenizacji i relatywizacji norm etycznych, obyczajowych, wzorców życia oraz wywołują u niej zaburzony ogląd świata aksjologiczno-normatywnego³⁸. Bywają również odpowiedzialne za eksponowanie brutalnych treści, wpływając tym samym negatywnie na osobowość młodych ludzi³⁹. Egzemplifikacją tego mogą być samobójcze fora i blogi internetowe. Treści na nich zamieszczone nie tylko dotyczą problemów młodych ludzi, ale również sposobów odebrania sobie życia oraz dokonania zbiorowego samobójstwa⁴⁰. Publikowane na tego rodzaju forach i blogach internetowych informacje oraz możliwość nawiązania za ich pośrednictwem znajomości z innymi czytelnikami, w dużej mierze przyczyniają się do zawierania przez młodych ludzi paktów samobójczych. Wspólnie popełniane samobójstwo przez dwie lub więcej osób, implikowane lękiem przed samotną śmiercią, poczuciem lojalności wobec partnera paktu oraz pojawieniem się podobnych przyczyn skłaniających jednostki do podjęcia decyzji o świadomym pozbawieniu się życia, staje się coraz popularniejszą formą odebrania sobie życia wśród adolescentów⁴¹.

Na forach i blogach internetowych bywają również zamieszczane filmy, przedstawiające próby dokonania zamachu na swoje życie. Osoby je oglądające nierzadko „na żywo” mogą śledzić poczynania swoich rówieśników. Egzemplifikacją tego może być

³⁵ R. Ewa-Bernacka, *Rodzinne i osobowościowe korelaty zachowań samobójczych wśród młodzieży*, [w:] *Samobójstwa wśród młodzieży – wołanie o pomoc. Materiały z Międzynarodowej Konferencji Naukowej z 22.01.2010 r.*, Chełm 2010, s. 58-59; A. Carr, *Depresja i próby...*, s. 57.

³⁶ *Broszura Światowej...*, s. 66-68.

³⁷ A. Brzozowska, *Czynniki ryzyka...*, s. 208-209.

³⁸ Tyszka, za: A. Czabański, *Profilaktyka postsuicydalna dla młodzieży i jej rodzin*, Poznań 2009, s. 22.

³⁹ Krzemiński, za: A. Czabański, *Profilaktyka postsuicydalna...*, s. 25.

⁴⁰ A. Czabański, *Profilaktyka postsuicydalna...*, s. 25.

⁴¹ Tamże, s. 33-14.

wydarzenie, które miało miejsce w lutym 2003 roku w Arizonie, kiedy to nastoletni Amerykanin popełnił samobójstwo przed swoim komputerem zażywszy mieszaninę narkotyków⁴². W tym samym czasie dwunastu jego kolegów trzymało za niego kciuki, śledząc przed monitorem jego „wyczyn”. Sytuacja ta jawi się jako szczególnie niepokojąca, bowiem młodzi ludzie są bardzo podatni na zachowania naśladowcze, stanowiące pierwotny wzorzec społecznego uczenia się i konstruowania tożsamości. Dowodem tego mogą być tzw. samobójstwa „zaraźliwe”. Od czasu do czasu można zaobserwować występowanie pewnej liczby samobójstw w niewielkich odstępach czasowych, nierzadko także na wąskiej przestrzeni i bardzo podobnych do siebie np. pod względem sposobu pozbawienia się życia⁴³. Prawdopodobieństwo dokonania samobójstwa po obejrzeniu filmu wzrasta wtedy, gdy samobójca jest znany i kiedy adolescenty są w stanie łatwiej utożsamić się z motywami popełnionego przez niego czynu⁴⁴.

Wzrastająca liczba samobójstw wśród młodych ludzi związana jest również z przemianami kultury współczesnej. Jak konstatuje Zbyszko Melosik to właśnie one mają „znaczący wpływ na kształtowanie się tożsamości młodzieży i jej styl życia”⁴⁵. Świat, w którym przyszło żyć dzisiejszym adolescentom nie oczekuje od nich

odpowiedzi na Eriksonowskie pytanie: „Kim jestem?”. Zamiast tego proponuje, by maksymalnie i w ciekawy sposób korzystali z życia, cieszyli się każdym dniem⁴⁶. Jednak sugerowany styl życia niesie ze sobą wiele reperkusji. Badania nad młodzieżą przeprowadzone na początku XXI wieku dowodzą, że u współczesnych nastolatków zauważalne jest zagubienie w chaosie, niepokój, niepewność co do swojej przyszłości, poczucie braku bezpieczeństwa⁴⁷. Coraz częściej mówi się o tzw. syndromie „globalnego nastolatka”, którego znamioną cechą staje się doświadczanie poczucia osamotnienia⁴⁸, które również koreluje z próbami targnięcia się na własne życie⁴⁹.

Powyższa charakterystyka czynników ryzyka prób samobójczych młodych ludzi potwierdza nie tylko jak wieloaspektowym i złożonym zjawiskiem są zachowania suicydalne tej grupy osób, ale również jak niebezpiecznym. W związku z tym należy podjąć oddziaływanie, które skutecznie zapobiegną dokonywanym przez młodzież zamachom na własne życie. Konieczność realizacji tych działań wynika również z faktu, że człowiek – jak zauważa Jan Paweł II – „nie jest absolutnym władcą i samowolnym sędzią rzeczy, a tym bardziej życia (...). Chociaż określone uwarunkowania psychologiczne, kulturowe i społeczne mogą skłonić do popełnienia czynu

⁴² C. Klimati, *Ekstremalne zabawy młodych. Moda, hobby i pragnienie przekraczania wszelkich granic*, przeł. K. Kozak, Kielce 2007, s. 39.

⁴³ A. Czabański, *Profilaktyka postsuicydalna...*, s. 39.

⁴⁴ J. Szymańska, *Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży. Poradnik dla pracowników szkół i placówek oświatowych oraz rodziców*, Warszawa 2012, s. 26.

⁴⁵ Z. Melosik, *Kultura popularna jako czynnik socjalizacji*, [w:] *Pedagogika. Podręcznik akademicki*, red. Z. Kwieciński, Śliwerski B. t. II, Warszawa 2006, s. 68.

⁴⁶ Z. Melosik, *Młodzież a przemiany kultury współczesnej*, [w:] *Młodzież wobec (nie)gościnnej przyszłości*, red. Z. Melosik, Wrocław 2005, s. 14.

⁴⁷ M. Sztaba, *Głos w dyskusji na temat potrzeby wychowania społecznego współczesnej polskiej młodzieży*, [w:] *Młodzież a kultura życia w kontekstach społecznych*, red. F. Wawro, Lublin 2008, s. 326-327.

⁴⁸ J. Mastalski, *Samotność globalnego nastolatka*, Kraków 2007, s. 8.

⁴⁹ B. Hołyst, za: R. Kaszubowski, J. Świerczewski, *Samobójstwa w Polsce...*, s. 70.

tak radykalnie sprzecznego z wrodzoną skłonnością każdego człowieka do zachowania życia, łagodząc lub eliminując odpowiedzialność subiektywną, z obiektywnego punktu widzenia samobójstwo jest aktem głęboko niemoralnym, ponieważ oznacza odrzucenie miłości do samego siebie i uchylenie się od obowiązku sprawiedliwości i miłości wobec bliźniego, wobec różnych wspólnot, do których się należy i wobec społeczeństwa jako całości⁵⁰.

Profilaktyka presuicydalna na lekcjach religii

Oddziaływania mające na celu zapobieganie samobójstwom młodych ludzi powinny przybrać formę profilaktyki sprzedającej oraz objawowej. Pierwsza z nich obejmuje czynności przeciwdziałające samobójstwom zanim pojawią się oznaki je zwiastujące. Druga z kolei pojawia się z chwilą wystąpienia pierwszych sygnałów, które mogą świadczyć o tym, że dana jednostka myśli o odebraniu sobie życia⁵¹. Oddziaływania presuicydalne adresowane do adolescentów powinny odbywać przede wszystkim w szkole. Jednym z podstawowych zadań tej placówki oświatowej jest bowiem „ochrona zdrowia i stworzenie warunków do zdobycia wiedzy i umiejętności służących przeciwdziałaniu wszystkiemu, co zagraża zdrowiu i bezpieczeństwu”⁵².

Działalność prewencyjna w zakresie zachowań samobójczych dzieci i młodzieży powinna być interdyscyplinarna, ujmowana w aspekcie edukacji, wychowania, ochrony zdrowia fizycznego i psychicznego oraz życia od początku do jego naturalnej śmierci⁵³. Składające się na nią treści kształcenia mogą być realizowane w ramach szkolnego programu profilaktyki, a także w ramach programów nauczania poszczególnych przedmiotów⁵⁴, w tym także religii. Spotkania w ramach katechezy mogą bowiem pełnić funkcję euforyczną, czyli stanowić źródło wsparcia dla jednostki znajdującej się w trudnym położeniu życiowym⁵⁵. W związku z tym katecheci w trakcie lekcji religii powinni poruszać zagadnienia dotyczące zachowań suicydalnych i znaczenia ludzkiego życia.

Celem zajęć katechetycznych powinno stać się wzbudzenie wśród uczniów świadomości własnego życia. Należy uzmysłwić adolescentom, że życie stanowi najcenniejszy dar, który tylko Bóg, jako Dawca ludzkiego istnienia, może człowiekowi odebrać. Omawianiu tej problematyki powinna towarzyszyć kwestia odpowiedzialności za siebie i swoich bliskich⁵⁶.

Ważny elementem profilaktyki zachowań samobójczych stanowi również zachęcanie uczniów do poszukiwania sensu życia⁵⁷. Dlatego też należy: inspirować nastolatków do rozwijania różnorodnych zainteresowań,

⁵⁰ Encyklika „*Evangelium Vitae*” Ojca Świętego Jana Pawła II o wartości i nienaruszalności życia ludzkiego, Warszawa 1995, s. 123-124.

⁵¹ A. Baładynowicz, *Reakcja społeczeństwa wobec problemu suicydalnego jednostki*, [w:] *Samobójstwo*, red. B. Hołyst, M. Staniaszak, M. Binczycka-Anholcer, Warszawa 2002.

⁵² E. Kosińska, *Mądrze i skutecznie: zasady konstruowania szkolnego programu profilaktyki*, Kraków 2002, s. 34.

⁵³ C. Cekiera, *Rozwój wartości...*, s. 28.

⁵⁴ M. Simm, E. Węgrzyn-Jonek, *Budowanie szkolnego programu profilaktyki*, Kraków 2002, s. 28.

⁵⁵ A. Czabański, *Profilaktyka postsuicydalna...*, s. 115.

⁵⁶ A. Baładynowicz, *Reakcja społeczeństwa...*, s. 97.

⁵⁷ B. Hołyst, *Programy zapobiegania samobójstwom w amerykańskich szkołach*, [w:] *Zapobieganie samobójstwom. Poradnik dla nauczycieli i innych pracowników szkoły*, red. W. A. Brodnyak, Warszawa 2007, s. 31.

kształtować u nich optymistyczną i afirmatywną postawę wobec siebie i innych ludzi, nakłaniać do sprecyzowania zamierzeń życiowych i poszukiwania wyższych wartości, które nadają poczucie sensu ludzkiej egzystencji i wzmacniają chęć działania. Określone cele i dążenia, samorealizacja, pozytywne efekty swoich działań i poczucie sensu życia to podstawowy czynnik antydepresyjny, przeciwlękowy, zapobiegający nihilizmowi, nudzie, tumiwizizmowi, zniechęceniu i beznadziei, a więc czynnikom, które mogą intensyfikować prawdopodobieństwo targnięcia się na własne życie⁵⁸. W trakcie omawiania zagadnienia sensu życia powinna zostać również poruszona analiza strat, jakie ponosi osoba popełniająca samobójstwo. Nie należy jednak wspominać o krzywdzie, jaką odbierając sobie życie samobójca wyrządza swoim bliskim, ponieważ zwiększa to ryzyko, że w przypadku potencjalnych konfliktów np. z rodzicami młodzi ludzie mogą dokonać próby samobójczej, w celu wzbudzenia w nich poczucia winy⁵⁹.

Prezentowanie młodzieży chrześcijańskiej perspektywy śmierci i cierpienia, w której ważne miejsce zajmuje nadzieja i konstruktywne radzenie sobie z problemami także powinno stać się elementem oddziaływań presuicydalnych. Szczególna uwaga powinna zostać poświęcona właściwemu sposobowi zmagania się z trudnościami, takimi jak: przeformułowanie problemów czy poszukiwanie wsparcia⁶⁰. Katecheci powinni skupić się na wypracowaniu u uczniów umiejętności zwracania się o pomoc w sytuacjach, w których uczniowie nie potrafią poradzić sobie sami

i zachęcać do zwierzania się ze swoich problemów rodzicom i innym dorosłym, np. nauczycielom czy duszpašterzom. Adolescenci muszą zostać uświadomieni, że prośbienie o pomoc nie jest wstydem czy oznaką słabości, ale stanowi sygnał, że zależy im na pokonaniu trudności, a więc tym samym przejaw ich gorliwości⁶¹.

Istotne jest również kształtowanie u uczniów umiejętności zmagania się z krytyką innych, zarówno tą konstruktywną, jak i nieuzasadnioną oraz budowanie ich pozytywnej samooceny. Niskie poczucie własnej wartości stanowi bowiem czynnik ryzyka podejmowania prób samobójczych. W celu zwiększenia u uczniów wiary w siebie należy umożliwić im odnoszenie sukcesów na zajęciach z religii i stwarzać w trakcie lekcji atmosferę afirmacji, czyli dostrzegania i podkreślenia dobrej cechy i zdolności młodych ludzi przy jednoczesnym unikaniu ich krytyki. Takie oddziaływanie wychowawcze pozwoli uczniom czuć się bezpiecznie i być akceptowanym, a także może przyczynić się do zmiany sądów poznawczych, a więc myślenia o sobie, w sytuacji, gdy jednostka ma zaniżoną samoocenę⁶².

Zasadniczą częścią profilaktyki zachowań samobójczych powinno być wypracowanie u uczniów umiejętności poważnego traktowania własnych uczuć i kształtowanie związanych z tym umiejętności asertywnych. Ma to szczególne znaczenie w dobie mass mediów i zagrożeń jakie ze sobą niosą. Wyrażanie swoich uczuć, postaw, opinii i praw w sposób bezpośredni, stanowczy i uczciwy, a jednocześnie szanujący inne osoby jest również ważne ze względu na doniosłą rolę, jaką pełni

⁵⁸ C. Cekiera, *Rozwój wartości...*, s. 29.

⁵⁹ A. Czabański, *Profilaktyka postsuicydalna...*, s. 79.

⁶⁰ Tamże, s. 115-116.

⁶¹ A. Baranowska, *Trening asertywności w szkole*, „Uczyć Lepiej” (2014-2015) nr 2, s. 12.

⁶² A. Baranowska, *Praca z „dziećmi ulicy” na lekcjach religii*, „Katecheta” (2014) nr 11, s. 86.

w życiu jednostek znajdujących się okresie dorastania grupa rówieśnicza. Umiejętność radzenia sobie z presją rówieśniczą może uchronić uczniów przed paktami samobójczymi, zawierzanymi nierzadko pod naciskiem konkretnych osób⁶³. Oprócz wskazanych umiejętności społecznych istotne jest także kształtowanie postaw uważności, dzięki którym możliwe jest rozpoznawanie u siebie symptomów zachowań rezygnacyjnych oraz kształtowanie postaw życzliwego i aktywnego zaangażowania w sprawy ludzkie, np. poprzez zachęcanie do pełnienia wolontariatu⁶⁴.

W trakcie zajęć z religii uczniowie powinni mieć również możliwość odreagowania emocjonalnego, czyli wyrażania swoich uczuć poprzez śmiech, krzyk czy nawet płacz. Dzięki temu uwolnią się od napięć, a poziom doświadczanego przez nich stresu ulegnie redukcji⁶⁵. W zajęciach z profilaktyki zachowań samobójczych katecheta powinien wykorzystywać metody rozbudzające zainteresowanie uczniów (np. debatę, dyskusję, dramę, pogadankę, burzę mózgow), zwiększające poziom ich aktywności i zaangażowanie emocjonalne. Stosowanie ich wpłynie pozytywnie na wykształcenie pożądaných postaw oraz na stopień przyswojenia wiedzy. Nie należy jednak pokazywać filmów i innych materiałów wizualnych prezentujących zachowania suicydalne młodego człowieka, ponieważ mogą one działać jak instruktaż oraz wzmagać motywację niektórych uczniów do powielania prezentowanych poczynań⁶⁶.

Każdy katecheta powinien również uważnie obserwować uczniów, w szczególności zmiany w ich zachowaniu. Uczniowie myślący o samobójstwie dają nauczycielom wiele sygnałów ostrzegawczych. Należą do nich: wysoki poziom depresji, poczucie beznadziejności i bezsilności, manifestowanie zachowań społecznych, nadużywanie alkoholu i innych używek, niezdolność do odczuwania zadowolenia z życia, niski poziom samooceny, snucie rozważań na temat śmierci, wypowiedanie myśli samobójczych, obniżenie ocen, wycofanie się z dotychczasowych aktywności, wybuchy gniewu, oddawanie innym cennych rzeczy, zaburzenia łaknienia prowadzące do ubytku lub wzrostu masy ciała⁶⁷.

W przypadku zauważenia niepokojących zmian w zachowaniu ucznia katecheta powinien porozmawiać z nim. Dialog z młodym człowiekiem powinien odbyć się w atmosferze zaufania i intymności, dlatego też nie należy go prowadzić w pokoju nauczycielskim, a w bardziej ustronnym miejscu. W jego trakcie bardzo ważne jest aktywne słuchanie ucznia i skupienie uwagi na tym, co mówi. Nie należy przerywać uczniowi czy go krytykować i oceniać. Katecheta powinien być również uczciwy, czyli nie może obiecywać uczniowi zbyt wiele, zwłaszcza, że dotrzyma dyskrekcji w sytuacji, gdy uczeń zwierzy mu się, że ma myśli samobójcze czy planuje odebrać sobie życie. W takim przypadku należy powiadomić rodziców adolescenta, dyrektora placówki oświatowej, członków szkolnego

⁶³ Buhringen, Kunzel– Bohmer, za: K. Zajączkowski, *Profilaktyka zachowań dewiacyjnych dzieci i młodzieży*, Toruń 2002, s. 14.

⁶⁴ B. Hołyst, *Programy zapobiegania...*, s. 31.

⁶⁵ Strzemieczny, za: A. Baranowska, *Praca z...*, s. 87.

⁶⁶ J. Szymańska, *Zapobieganie samobójstwom...*, s. 24.

⁶⁷ R. Ewa-Bernacka, *Rodzinnie i osobowościowe...*, s. 54.

zespołu ds. sytuacji kryzysowych, policję i/lub sąd rodzinny. Bardzo ważne jest, by traktować komunikat o zamiarze popełnienia samobójstwa poważnie. Przekonanie, że osoby mówiące o samobójstwie nigdy go nie popełniają jest mitem. Nie należy również proponować uczniowi innego terminu spotkania, ponieważ może to odebrać jako lekceważenie. Trzeba porozmawiać z nim natychmiast w celu zapewnienia mu fizycznego i psychicznego bezpieczeństwa albo poprosić innego nauczyciela czy ucznia o wezwanie członka szkolnego zespołu ds. sytuacji kryzysowych. Katecheta powinien także przedstawić uczniowi swoje najbliższe zamiary. Dzięki temu ten nie będzie czuł się zaskoczony. Warto również poprosić ucznia o wyrażenie opinii na temat planowanych przez nauczyciela działań i w razie konieczności uspokoić go. Podjęcie tych czynności, stanowiących podstawowy element profilaktyki objawowej zmniejszy prawdopodobieństwo popełnienia samobójstwa przez ucznia⁶⁸.

Podsumowanie

Konkludując, należy stwierdzić, iż zapobieganie samobójstwom wśród młodzieży jest bardzo ważnym przedsięwzięciem. Młodzi ludzie, nie potrafiąc poradzić sobie z charakterystycznymi trudnościami okresu dorastania czy z problemami mającymi miejsce w podstawowych środowiskach wychowawczych, takich jak: rodzina czy szkoła, decydują się popełnić samobójstwo, mając nadzieję, że w ten sposób ulżą swoim cierpieniom. Niestety samobójstwo nie jest konstruktywnym sposobem rozwiązywania życiowych trudności, ponieważ oznacza odejście człowieka od społeczeństwa, wywołując przy tym szereg skutków: emocjonalnych, wychowawczych, ekonomicznych i moralnych. Każda śmierć młodego człowieka dotyka średnio do 24 najbliższych jemu osób⁶⁹. W związku z tym należy przeciwdziałać temu zjawisku. Praca ta powinna stać się integralną częścią działań każdego nauczyciela, także katechetów⁷⁰.

Bibliografia:

- Bałandynowicz A., *Reakcja społeczeństwa wobec problemu suicydalnego jednostki*, [w:] *Samobójstwo*, red. B. Hołyst, M. Staniaszak, M. Binczycka-Anholcer, Warszawa 2002.
- Baranowska A., *Praca z „dziećmi ulicy” na lekcjach religii*, „Katecheta” (2014) nr 11.
- Baranowska A., *Trening asertywności w szkole*, „Uczyć Lepiej” (2014-2015) nr 2.
- Bąbik A., Olejniczak D., *Uwarunkowania i profilaktyka samobójstw wśród dzieci i młodzieży w Polsce*, „Dziecko Krzywdzone” (2014) nr 2.
- Broszura Światowej Organizacji Zdrowia*, [w:] *Zapobieganie samobójstwom. Poradnik dla nauczycieli i innych pracowników szkoły*, red. W. A. Brodnyk, Warszawa 2007.

⁶⁸ J. Szymańska, *Zapobieganie samobójstwom...*, s. 28-33.

⁶⁹ A. Czabański, *Charakterystyka zachowań...*, s. 5.

⁷⁰ J. Moczydłowska, I. Pelszyńska, *Profilaktyka w szkole dla młodzieży niedostosowanej społecznie*, Rzeszów 2006, s. 6.

- Brzozowska A., *Czynniki ryzyka prób samobójczych dzieci i młodzieży*, [w:] *Samobójstwo*, red. B. Hołyst, M. Staniaszak, M. Binczycka-Anholcer, Warszawa 2002.
- Carr A., *Depresja i próby samobójcze wśród młodzieży*, przeł. J. Rybski, Gdańsk 2008.
- Cekiera C., *Rozwój wartości afirmujących profilaktyką zachowań suicydalnych młodzieży*, [w:] *Zapobieganie samobójstwom. Poradnik dla nauczycieli i innych pracowników szkoły*, red. W.A. Brodniak, Warszawa 2007.
- Climati C., *Ekstremalne zabawy młodych. Moda, hobby i pragnienie przekraczania wszelkich granic*, przeł. K. Kozak, Kielce 2007.
- Czabański A., *Charakterystyka zachowań samobójczych młodzieży*, [w:] *Samobójstwa wśród młodzieży – wołanie o pomoc. Materiały z Międzynarodowej Konferencji Naukowej z 22.01.2010 r.*, Chełm 2010.
- Czabański A., *Profilaktyka postsuicydalna dla młodzieży i jej rodzin*, Poznań 2009.
- Encyklika „Evangelium Vitae” Ojca Świętego Jana Pawła II o wartości i nienaruszalności życia ludzkiego*, Warszawa 1995.
- Ewa-Bernacka R., *Rodzinne i osobowościowe korelaty zachowań samobójczych wśród młodzieży*, [w:] *Samobójstwa wśród młodzieży – wołanie o pomoc. Materiały z Międzynarodowej Konferencji Naukowej z 22.01.2010 r.*, Chełm 2010.
- Hołyst B., *Cele i zadania suicydologii*, [w:] *Samobójstwo*, red. B. Hołyst, M. Staniaszak, M. Binczycka-Anholcer, Warszawa 2002.
- Hołyst B., *Programy zapobiegania samobójstwom w amerykańskich szkołach*, [w:] *Zapobieganie samobójstwom. Poradnik dla nauczycieli i innych pracowników szkoły*, red. W. A. Brodniak, Warszawa 2007.
- Hołyst B., *Samobójstwo jako problem kryminologiczny i kryminalistyczny*, „Zdrowie Psychiczne” (1978) nr 4.
<http://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/samobojstwa> [dostęp: 30.12.2013].
- Jarosz M., *Samobójstwa*, Warszawa 1997.
- Kaszubowski R., Świerczewski J., *Samobójstwa w Polsce u progu XXI wieku, etiologia i symptomatologia zjawiska*, [w:] *Samobójstwo*, red. B. Hołyst, M. Staniaszak, M. Binczycka-Anholcer, Warszawa 2002.
- Kosińska E., *Mądrze i skutecznie: zasady konstruowania szkolnego programu profilaktyki*, Kraków 2002.
- Marczyńska A., *Wybrane kompetencje osobiste i społeczne u osób podejmujących próby samobójcze*, [w:] *Samobójstwo*, red. B. Hołyst, M. Staniaszak, M. Binczycka-Anholcer, Warszawa 2002.
- Mastalski J., *Samotność globalnego nastolatka*, Kraków 2007.
- Melosik Z., *Kultura popularna jako czynnik socjalizacji*, [w:] *Pedagogika. Podręcznik akademicki*, red. Kwieciński Z., Śliwerski B. t. II, Warszawa 2006.
- Melosik Z., *Młodzież a przemiany kultury współczesnej*, [w:] *Młodzież wobec (nie)gościnniej przyszłości*, red. Z. Melosik, Wrocław 2005.
- Moczyłowska J., Pełczyńska I., *Profilaktyka w szkole dla młodzieży niedostosowanej społecznie*, Rzeszów 2006.
- Pilecka B., *Osobowościowe korelaty prób samobójczych u młodzieży*, Kraków 2005.
- Pralong J., *Samobójstwo i co dalej?*, przeł. A. Kuźma, Poznań 2013.
- Ringel E., *Gdy życie traci sens. Rozważania o samobójstwie*, przeł. E. Kaźmierczak, Szczecin 1987.

Simm M., Węgrzyn-Jonek E., *Budowanie szkolnego programu profilaktyki*, Kraków 2002.

Sztaba M., *Głos w dyskusji na temat potrzeby wychowania społecznego współczesnej polskiej młodzieży*, [w:] *Młodzież a kultura życia w kontekstach społecznych*, red. F. Wawro, Lublin 2008.

Szymańska J., *Zapobieganie samobójstwu dzieci i młodzieży. Poradnik dla pracowników szkół i placówek oświatowych oraz rodziców*, Warszawa 2012.

Zajączkowski K., *Profilaktyka zachowań dewiacyjnych dzieci i młodzieży*, Toruń 2002.

Mgr Aneta Baranowska – mgr pedagogiki, tutor, doktorantka w Zakładzie Poradnictwa Społecznego Wydziału Studiów Edukacyjnych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, słuchaczka Dolnośląskiego Centrum Psychoterapii we Wrocławiu: Studium Interwencji Kryzysowej.

ks. Marek Dziewiecki

Motywowanie do rozwoju

Każdy z wychowanków nosi w sobie naturalną potrzebę rozwoju. Przejawia się ona w postaci aspiracji, ideałów i pragnień.

Pierwszym zadaniem wychowawców jest obrona wartościowych pragnień i aspiracji, które z jakichś powodów wychowankowie zaniedbali czy utracili. Zadaniem drugim jest promowanie ewangelicznych pragnień, których wychowankowie mogą sobie jeszcze nie uświadamiać, a które stanowią warunek dorastania do dojrzałego człowieczeństwa. Trzecim zadaniem jest pomaganie wychowankom w mądrym hierarchizowaniu ich pragnień i aspiracji. Nieuświadomione jeszcze pragnienia i potrzeby są zwykle „przykryte” innymi, mniej ważnymi czy wręcz szkodliwymi pragnieniami. Niektórzy pragną jedynie wygodnego życia, łatwego sukcesu czy chwilowej przyjemności. Nie zdają sobie sprawy z tego, że w głębi serca noszą znacznie większe pragnienia.

Trzeba przypominać wychowankom o tym, że nikomu nie wystarczyły do szczęścia pragnienia typu: „chcę być młodym, pięknym, sławnym i bogatym”. Jest wielu ludzi, którzy są starzy, chorzy, biedni i nieznanymi, a mimo to są szczęśliwi i są błogosławieństwem dla bliźnich. Z drugiej strony jest sporo ludzi młodych, zdrowych, bogatych i znanych, którzy krzywdzą samych siebie alkoholem, narkotykiem, innymi uzależnieniami czy egoistycznym stylem życia. Niektórych z nich nie ma już wśród nas. Przedawkowali narkotyki, popełnili samobójstwo. A mogliby być nadal wspaniałymi sportowcami, piosenkarzami czy aktorami. Mogliby, gdyby odkryli w sobie większe pragnienia i głębsze aspiracje.

Współcześni młodzi ludzie mówią o licznych pragnieniach, lecz owo bogactwo marzeń, pragnień i aspiracji często okazuje się pozorne. Niektórzy wychowankowie pragną wielu rzeczy, ale jednej tylko kategorii, dla przykładu wielu gadżetów elektronicznych,