



# „Wsparcie młodzieży zagrożonej samobójstwem”

– RAPORT Z BADANIA –

BIURO RZECZNIKA PRAW DZIECKA

Warszawa 2023

Zleceniodawca projektu:



Biurowiec Rzecznika Praw Dziecka  
ul. Chocimska 6  
00-791 Warszawa

Kierownik naukowy badania  
Dr Jarosław Przeperski  
Centrum Badań nad Rodziną  
Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

Badanie zrealizowała firma  
**Danae Sp. z o.o.**  
ul. Bora-Komorowskiego 19B  
80-377 Gdańsk



## SPIS TREŚCI

1.	PODSUMOWANIE I WNIOSKI.....	5
2.	OPIS METODOLOGII BADANIA .....	13
2.1.	Cel badania .....	13
2.2.	Opis próby.....	13
2.3.	Narzędzie badawcze .....	14
2.4.	Harmonogram realizacji.....	14
2.5.	Nota badawcza.....	14
3.	TRUDNE SYTUACJE W ŻYCIU MŁODZIEŻY .....	16
3.1.	Rozmowy o trudnych tematach .....	16
3.2.	Ocena liczby osób udzielających wsparcia .....	17
4.	DOŚWIADCZENIA ZWIĄZANE Z SAMOBÓJSTWEM W OTOCZENIU OSÓB MŁODYCH.....	23
4.1.	Znajomość osób mających myśli i incydenty samobójcze .....	23
4.2.	Myśli i incydenty samobójcze wśród młodych .....	28
4.3.	Poczucie szczęścia wśród młodych .....	29
5.	PROBLEM SAMOBÓJSTW W POLSCE .....	31
5.1.	Problem samobójstw wśród osób młodych.....	31
5.2.	Osoby i instytucje wspierające młodzież w kryzysie suicydalnym.....	32
5.3.	Dostępność osób i instytucji wspierających młodzież w kryzysie suicydalnym ...	37
5.4.	Jakość usług wspierających młodzież w kryzysie suicydalnym.....	45
5.5.	Obawa przed odrzuceniem lub stygmatyzacją związaną z korzystaniem ze wsparcia w kryzysie suicydalnym.....	48
5.6.	Skuteczność osób i instytucji wspierających młodzież w kryzysie suicydalnym...	51
5.7.	Przychylność rodziców i opiekunów prawnych.....	54
5.8.	Znajomość telefonów zaufania.....	55
6.	OPINIA DOTYCZĄCA PODEJMOWANIA PRÓB SAMOBÓJCZYCH PRZEZ MŁODYCH LUDZI.....	63
6.1.	Przyczyny myśli i incydentów samobójczych wśród młodzieży .....	63



6.2. Bariery w poszukiwaniu pomocy przez młodzież.....	67
6.3. Działania, które mogłyby zapobiec myślom i incydentom samobójczym.....	69
7. CHARAKTERYSTYKA MŁODZIEŻY .....	72
SPIS TABEL, WYKRESÓW I RYSUNKÓW .....	78
8. ZAŁĄCZNIKI.....	82



# 1. PODSUMOWANIE I WNIOSKI

## O badaniu

Badanie miało na celu uzyskanie wiedzy w jaki sposób młodzież postrzega dostępność wsparcia w sytuacji zagrożenia samobójstwem, a jego wyniki pozwolą na identyfikację poziomu funkcjonowania w sferze psychicznej, a także zapotrzebowania na wsparcie młodzieży w tym zakresie oraz ocenę i weryfikację metod, form oraz dostępności świadczonego wsparcia. Badaniem objęto 2727 uczniów z całej Polski, na dwóch poziomach edukacyjnych: szkoły podstawowej (klasy 7.) oraz szkoły ponadpodstawowej (klasa 2. w technikach i liceach ogólnokształcących). Pomiar przeprowadzono przy użyciu autorskiego kwestionariusza. Realizacja badania w szkołach miała miejsce w czerwcu 2023 r., pod koniec roku szkolnego.

## Sytuacje trudne w życiu młodzieży

Średnia liczba kolegów lub koleżanek (w tym internetowych), z którymi badana młodzież może porozmawiać na każdy temat wynosi 11 osób, przy czym najczęściej wskazywano od 3 do 5 znajomych.

Większość osób na trudne tematy woli rozmawiać twarzą w twarz (70%), zaś co trzecia preferuje rozmowę przez Internet lub komórkę. Pierwsza z form jest preferowana częściej przez uczniów szkół ponadpodstawowych (odpowiednio 74% SPP i 66% SP), a druga przez dzieci młodsze (kolejno 35% SP oraz 25% SPP).

W przypadku napotkanych trudności, większość badanej młodzieży wskazuje, że może liczyć na pomoc swojej rodziny (82%). Na wsparcie swoich znajomych wskazywało 83% młodzieży – średnio czterech. W obu przypadkach wskazano średnio na cztery osoby. W przypadku osób, które młodzi ludzie znają jedynie przez Internet jedynie co trzeci z nich może zgłosić się do nich o poradę. Niespełna połowa badanych uważa, że w trudnej dla nich sytuacji może liczyć na profesjonalistów. Znacznie częściej dotyczy to siódmoklasistów (53%), niż uczniów drugich klas szkół ponadpodstawowych (43%).

Rekomendacja: Młodzież, szczególnie po okresie pandemii, potrzebuje relacji i osobistych rozmów. Konieczne jest rozwijanie przestrzeni spotkania, w której młodzi ludzie będą mieli okazję do rozmów i dzielenia się swoimi problemami. Jest to odpowiedzialność dorosłych, aby



takie przestrzenie tworzyć. Istotne jest więc zwrócenie uwagi na spędzanie czasu z młodzieżą przez rodziców i nastawienie nie tylko na przekazywanie informacji, ale także słuchanie pozwalające na rozumienie sytuacji dziecka. Także szkoła powinna kreować sytuacje, miejsca, które pozwolą na swobodny dialog nie tylko w grupie uczniów, ale także w spotkaniach indywidualnych z nauczycielami i innymi profesjonalistami.

Należy zauważyć, że część osób preferuje kontakt przez Internet lub komórkę oraz zgłasza się po pomoc do osób poznanych w przestrzeni wirtualnej. Stwarza to dodatkową przestrzeń do niesienia wsparcia, zwłaszcza dzieciom, które w spotkaniu twarzą w twarz nie miałyby odwagi do mówienia o problemie.

Większość młodzieży w przypadku napotkania trudności kieruje swoje kroki w stronę rodziny i przyjaciół. Dlatego istotne jest takie przygotowanie rodziców (kompetencje, wiedza), aby mogli skutecznie wspierać dzieci w pierwszych etapach kryzysu. Istotne jest także wyposażenie rodziców w wiedzę, która pomoże im skierować dzieci przeżywające poważniejsze kryzysy do odpowiednich specjalistów. W przypadku, kiedy dzieci nie mogą liczyć na pomoc rodziców i osoby znajdujące się w ich sieci społecznej konieczny jest rozwój form wsparcia oferowanych przez instytucje.

#### Doświadczenia związane z samobójstwem w otoczeniu osób młodych

Skala myśli i zachowań samobójczych wśród osób młodych jest alarmująco wysoka. Co trzeci uczeń wskazał, że zna osobę niepełnoletnią, która w ciągu ostatniego miesiąca miała przynajmniej raz myśli samobójcze – młodzi znają średnio trzy takie osoby. Częściej dotyczyło to starszej młodzieży (37%, uczniowie młodszy - 28%) oraz dziewcząt (39%, chłopcy - 26%). Odsetek ten zwiększa się w przypadku znajomości osoby do 18. roku życia, która miała takie myśli w perspektywie ostatniego roku (38%). Młodzi znają średnio cztery takie osoby. Widoczna jest również różnica pod względem wieku i płci. Znajomość osób w kryzysie suicydalnym deklarowały częściej kobiety (45%, mężczyźni - 29%) oraz uczniowie drugiej klasy szkoły ponadpodstawowej (43%, klasa siódma szkoły podstawowej - 30%).

Mniejszy jest odsetek respondentów, którzy znają osoby niepełnoletnie, które w perspektywie ostatniego miesiąca podjęły próbę samobójczą. Wskazał tak jeden na ośmiu respondentów. Odsetek ten zwiększa się w przypadku incydentów samobójczych w ciągu roku poprzedzającego badanie (17%). Młodzi znają średnio trzy takie osoby. Osoby mające



incydenty samobójcze częściej znane są uczniom starszym (21%, młodszy uczniowie – 13%) oraz dziewczętom (22%, chłopcy – 12%).

Nieco częściej niż co dziesiąty badany uczeń (12%) wskazał, że myśli lub incydenty samobójcze zdarzyły się w jego rodzinie (sytuacje te mogły dotyczyć różnych osób, zarówno dzieci, jak i dorosłych). Stosunkowo duży odsetek wskazań na występowanie myśli i incydentów samobójczych w rodzinie występuje wśród osób o złej sytuacji ekonomicznej w gospodarstwie domowym (33%).

Bardzo duży odsetek badanych uczniów miał kiedykolwiek myśli samobójcze – wskazał tak co czwarty badany. Zarówno w ciągu ostatniego roku, jak i w ciągu ostatniego miesiąca myśli samobójcze miał jeden na dziesięciu respondentów. Większy odsetek występuje wśród uczniów klas drugich szkoły ponadpodstawowej niż uczniów klas siódmych szkoły podstawowej (odpowiednio 28% i 22%). Zdecydowana większość młodzieży wskazała, że nigdy w życiu nie miała incydentów samobójczych (76%). 4% badanych miało takie incydenty raz w życiu, a kolejne 4% więcej niż raz w życiu. Próbę samobójczą przynajmniej raz w życiu podejmował co dziesiąty uczeń drugiej klasy szkoły podstawowej oraz 7% uczniów siódmej klasy szkoły podstawowej.

Rekomendacja: Rówieśnicy stanowią istotną część sieci wsparcia społecznego młodzieży podejmującej zachowania suicydalne. Mogą oni odgrywać istotną rolę w prewencji samobójstw, jednakże wymaga to odpowiedniego przygotowania merytorycznego. Należy do tego zaliczyć rozpoznawanie oznak zagrożenia samobójstwem i odpowiedniego reagowania na nie. Zdarza się, że osoby podejmujące takie zachowania informują o tym swoje otoczenie. Odpowiednia reakcja jest kluczowa. Można włączyć tu zarówno empatyczną reakcję na informację o myślach lub próbach samobójczych, jak i nie ignorowanie tego faktu i zgłaszanie tego osobom dorosłym. Dużą rolę w obecnych czasach odgrywa także Internet. Odpowiednie reakcje użytkowników forów internetowych stanowią szansę, by pomóc dziecku. W tym kontekście przydatne mogą być algorytmy, które w miarę rozwoju technologicznego mogą wykrywać oznaki zagrożenia suicydalnego i kierować do użytkownika profesjonalne wsparcie w formie zdalnej.



### Problem samobójstw w Polsce

Zdaniem 74% badanej młodzieży, występowanie prób samobójczych wśród osób do 18. roku życia to poważny problem. Według badanych, wsparciem w kryzysie suicydalnym powinna zająć się przede wszystkim rodzina (82%), która najlepiej zna młodą osobę i pierwsza powinna dostrzec niepokojące zachowania. W drugiej kolejności wsparcie stanowią przyjaciele i koledzy (80%), którym rówieśnicy najczęściej zwracają się ze swoich problemów. Kolejną grupą, która zdaniem badanych powinna wspierać młodzież w kryzysie są profesjonaliści, dysponujący narzędziami do wdrożenia specjalistycznego wsparcia, w szczególności osobom w stanie zagrożenia życia. Najczęściej wskazywanymi instytucjami wspierającymi osoby młode w kryzysowych sytuacjach są organizacje pozarządowe i kościelne (fundacje, stowarzyszenia) – na możliwość otrzymania wsparcia od nich wskazał co trzeci badany (33%). Niewielkiego wsparcia młodzi upatrują także w społeczności internetowej.

Badanej młodzieży zadano pytanie o osoby i instytucje, które mogą pomóc młodym osobom w ich okolicy w sytuacji, kiedy mają myśli/incydenty samobójcze. W pierwszej kolejności wskazano rodzinę – za najważniejszą grupę uznała ją połowa badanych (50%). Drugim wskazaniem byli najczęściej przyjaciele i koledzy (28%), zaś trzecim pomoc profesjonalistów (zarówno płatne jak i bezpłatne usługi) (15%). Pod względem fizycznej dostępności osób i instytucji, które mogą stanowić wsparcie w prewencji zachowań suicydalnych badani wskazywali najczęściej rodzinę (83%), przyjaciół i znajomych (80%) oraz szkołę (69%), tj. osoby i instytucje, do których osoby młode raczej nie muszą dojeżdżać. Najmniej dostępnymi ze względu na odległość czy dojazd instytucjami (także z uwagi na brak wiedzy na temat ich lokalizacji) są organizacje pozarządowe i kościelne oraz pomoc społeczna (odpowiednio 41% i 45%). Uczniowie klas drugich szkoły ponadpodstawowej częściej niż ich młodsi koledzy wskazywali na dostępność wymienionych osób i organizacji (z wyjątkiem dostępności do rodziny), co może wynikać z większej mobilności i samodzielności. Najbardziej dostępną ze względu na godziny pracy czy umawianie spotkań instytucją jest zdaniem młodzieży telefon zaufania (53%) oraz profesjonaliści świadczący zarówno płatne, jak i bezpłatne usługi (odpowiednio 54% oraz 51%). Ponownie za najmniej dostępne uznane zostały przez uczniów pomoc społeczna (39%) oraz organizacje pozarządowe (35%). Największe różnice w odpowiedziach młodzieży w różnym wieku widoczne są w ocenie dostępności społeczności internetowej. Na fakt, iż osoby reprezentujące społeczność internetową są





dostępne dla osób do 18. roku życia wskazało 51% uczniów klas drugich szkoły ponadpodstawowej oraz 43% uczniów klas siódmych szkoły podstawowej.

Kolejnym rodzajem dostępności osób i instytucji wspierających osoby młode w kryzysie suicydalnym była dostępność finansowa. Największy odsetek badanej młodzieży wskazał na dostępność profesjonalistów świadczących usługi bezpłatne (67%), szkołę (65%) oraz telefon zaufania (62%). Analizując wyniki w podziale na uczniów różnych klas wskazać należy, iż młodszy uczniowie częściej wskazywali na płatne usługi profesjonalistów (53%, starsza młodzież – 37%), zaś uczniowie klas drugich szkoły ponadpodstawowej częściej niż ich młodszy koledzy wskazywali na szkołę (67%, młodszy uczniowie – 63%), telefon zaufania (kolejno 65% i 59%) oraz społeczność internetową (odpowiednio 59% i 50%).

Kolejnym ocenianym przez młodzież aspektem była jakość i liczba świadczonych usług. Najlepiej oceniona została jakość i liczba płatnych usług świadczonych przez profesjonalistów (64%), zaraz potem bezpłatna forma tej pomocy (56%) oraz telefon zaufania (54%). Szkołę wskazała połowa uczniów. Badana młodzież najniżej oceniła jakość i liczbę usług oferowanych przez organizacje pozarządowe oraz kościelne. Obserwuje się w tym zakresie różnice międzypłciowe. Mężczyźni chętniej niż kobiety wskazywali na jakość i liczbę wsparcia usług świadczonych przez organizacje pozarządowe i kościelne oraz pomoc społeczną, kobiety zaś częściej wskazywały telefon zaufania. Większość osób i instytucji została lepiej oceniona przez młodszą grupę badanych.

Mimo iż osoby młode wskazywały na największą dostępność rodziny i przyjaciół, to właśnie z ich strony najbardziej obawiają się odrzucenia czy negatywnej oceny – obawę przed stygmatyzacją rodziny wskazało 41% badanych. Najmniejsze obawy przed odrzuceniem młodzież odczuwa wobec osób obsługujących telefon zaufania (27%), przedstawicieli pomocy społecznej (30%) oraz lekarzy, psychologów i psychoterapeutów świadczących usługi płatne (31%). Młodzież ufa, iż osoby profesjonalnie zajmujące się wsparciem zrozumieją ich sytuację, nie zbagatelizują problemów i okażą realną pomoc. Uczniowie klas siódmych szkoły podstawowej częściej wskazywali na obawę przed odrzuceniem ze strony przyjaciół i znajomych (45%, drugoklasiści – 39%), zaś uczniowie klas drugich szkół ponadpodstawowych nieco częściej obawiali się stygmatyzacji ze strony rodziny (42%, siódmoklasiści – 39%).

Osobami o największej skuteczności w pomocy młodym ludziom w sytuacji, kiedy mają myśli lub zachowania samobójcze, są profesjonalści świadczący płatne usługi specjalistyczne



– taką odpowiedź wskazało 62% badanych uczniów ogółem. Prawie taki sam odsetek osób (61%) wskazał na skuteczność osób najbliższych, tj. rodziny, zaś 59% badanych uczniów wskazało na skuteczność wsparcia oferowanego przez przyjaciół oraz znajomych. Najmniejszą skutecznością we wsparciu osób w kryzysie suicydalnym, zdaniem młodzieży, cechują się organizacje pozarządowe i kościelne (30%), społeczność internetowa (36%) oraz przedstawiciele pomocy społecznej (37%).

Badana młodzież została także zapytana o to, czy w sytuacji, gdy chcieliby skorzystać z pomocy profesjonalisty ich rodzice lub opiekunowie prawni wyraziliby na to zgodę. Większość respondentów (76%) wskazała, że otrzymałoby taką zgodę od swoich opiekunów. Oznacza to, że co czwarta młoda osoba albo nie otrzyma zgody na skorzystanie z pomocy specjalisty, albo nie jest pewna reakcji i decyzji swoich opiekunów. Nie zaobserwowano różnic między respondentami z klas siódmych szkoły podstawowej i drugich szkoły ponadpodstawowej.

Jedynie 8% młodzieży potrafiło wskazać jakikolwiek numer lub nazwę telefonu, przy czym nie zawsze był to numer telefonu zaufania - oprócz telefonów zaufania wymieniano także numery alarmowe oraz kontakt do szkoły czy psychologa. 42% respondentów wskazało, że nie zna żadnego telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży, zaś połowa badanych stwierdziła, że słyszała o jakimś telefonie zaufania, ale nie pamięta nazwy. Wśród wymienionych konkretnych numerów i nazw telefonów zaufania dla dzieci i młodzieży, najbardziej znanym numerem jest Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę (53%). Nieco mniejszy odsetek badanych (47%) wskazał na Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, zaś co piąty respondent (19%) potwierdził znajomość Telefonu Zaufania Młodych.

Głównym źródłem wiedzy na temat wszystkich numerów telefonu zaufania jest Internet (45%-54%), przy czym częściej wskazywany był on przez uczniów szkół mieszczących się w miastach. Mogły być to media społecznościowe, artykuły, reklamy lub inne. Drugim w kolejności najczęściej wskazywanym źródłem (wskazywał je co trzeci respondent) były media (televizja, radio, gazety), zaś trzecim informacje przekazywane przez nauczyciela.

W pytaniu o to, który z wymienionych wcześniej telefonów zaufania młodzi ludzie poleciliby koledze lub koleżance w kryzysie suicydalnym, najczęściej wskazywano Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę (18%), zaś w drugiej kolejności wskazywano na Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (8%). Ponad połowa badanych nie zna



jednak jakości funkcjonowania numerów telefonu zaufania (nawet jeśli zna nazwę), dlatego też nie potrafiła wskazać telefonu zaufania, który poleciliby znajomym w kryzysie.

Rekomendacja: Młodzież wskazuje na duże znaczenie rodziny, najbliższego otoczenia, szczególnie w pierwszym momencie wystąpienia sytuacji kryzysowej. Pokazuje to, jak ważna jest profilaktyka oparta na wzmacnianiu świadomości rodziców i najbliższych na temat problemu samobójstw wśród osób młodych, ich problemów oraz potrzeby zrozumienia i akceptacji, którą w sobie mają. Młodzi ludzie powinni mieć przeświadczenie, że zawsze mogą zgłosić się ze swoim problemem do rodzica, dorosłego i nie zostaną z tego powodu odrzuceni. Istotne jest budowanie i rozwijanie systemu wsparcia rodziców, które pozwoli na zwiększenie ich kompetencji, ale także zmniejszy obciążenie systemu instytucjonalnego. Warto też zwiększyć świadomość osób młodych na temat wszystkich osób i instytucji, które mogą ich wesprzeć w kryzysie psychicznym, w tym szczególnie przekazać wiedzę na temat funkcjonowania telefonów zaufania oraz lokalnych instytucji pomocy społecznej, organizacji pozarządowych oraz kościelnych, na przykład poprzez rozmowy prowadzone przez rodziców, psychologów, pedagogów i wychowawców szkolnych podczas zajęć lekcyjnych.

#### Opinia dotycząca problemu samobójstw wśród ludzi młodych w Polsce

Uczniowie siódmych klas szkoły podstawowej oraz uczniowie drugich klas szkół ponadpodstawowych wskazali kilka najważniejszych przyczyn myśli i incydentów samobójczych wśród osób młodych. Obejmowały one przede wszystkim złe relacje i problemy w rodzinie, brak zrozumienia, wsparcia i akceptacji ze strony rówieśników, rodziny, nauczycieli i otoczenia, problemy związane ze szkołą, hejt oraz treści umieszczone w Internecie, presję otoczenia i ze strony mediów, samotność, słabą odporność psychiczną oraz zaburzenia psychiczne.

Kolejną kwestią były bariery, które powodują, że młodzi ludzie zmagający się z myślami lub incydentami samobójczymi nie szukają pomocy. Podobnie jak w przypadku przyczyn, odpowiedzi osób młodych w różnym wieku były takie same, nieco różny był natomiast rozkład odpowiedzi. Podczas badania wskazano głównie na wstyd i strach, złą sytuację ekonomiczną rodziny oraz negatywne reakcje otoczenia.

Ostatnią kwestią, o którą zapytano młodzież były działania, jakie można by podjąć, by zapobiec dużej ilości myśli lub zachowań samobójczych wśród osób młodych w Polsce. Są to:



pomoc psychologiczna profesjonalistów, z której będą mogli w krótkim czasie skorzystać osoby w kryzysie psychicznym, wsparcie bliskich, uwrażliwienie społeczeństwa na problemy psychiczne młodzieży, zmiana systemu edukacji oraz większa świadomość społeczeństwa na temat problemu samobójstw.

Rekomendacja: Młodzi ludzie potrzebują spędzania wspólnego czasu z bliskimi, bardzo chcą zostać usłyszani i zrozumiani. Skupienie się na tym, co młody człowiek chce przekazać jest kluczowym elementem w rozpoznawaniu sygnałów podejmowania zachowań suicydalnych i daje możliwość natychmiastowego reagowania. Dodatkowo, pełni ono funkcję ochronną przed pojawieniem się myśli samobójczych, gdyż zwiększa odporność psychiczną adolescentów. W sytuacji, gdy wsparcia nie może dać najbliższa rodzina lub przyjaciele, otoczenie opieką i zrozumieniem powinno spoczywać na nauczycielach i szkolnych pedagogach. Ważna jest więc edukacja pedagogów dotycząca wspierania młodych w przechodzeniu przez kryzysy i reagowania na jego wczesnych etapach. Konieczne jest także wprowadzenie profilaktyki dotyczącej wpływu Internetu i mediów na funkcjonowanie psychospołeczne, by zwiększać kompetencje młodzieży w tym zakresie.



## 2. OPIS METODOLOGII BADANIA

### 2.1. CEL BADANIA

Głównym celem projektu jest uzyskanie wiedzy, w jaki sposób młodzież postrzega dostępność wsparcia w sytuacji zagrożenia samobójstwem. Badanie wpisuje się w koncepcje teoretyczne związane z dobrostanem dzieci i młodzieży. Uzyskane wyniki pozwolą na identyfikację poziomu funkcjonowania w sferze psychicznej, a także zapotrzebowania na wsparcie młodzieży w tym zakresie oraz ocenę i weryfikację metod, form oraz dostępności świadczonego wsparcia. Cel praktyczny projektu to identyfikacja zasobów i obszarów problematycznych, które pozwolą na zaprojektowanie właściwych polityk i interwencji publicznych dotyczących dzieci i młodzieży.

### 2.2. OPIS PRÓBY

Badaniem objęto łącznie 2727 uczniów na dwóch poziomach edukacyjnych:

- szkoły podstawowej – klasy 7. – N=1124
- szkoły ponadpodstawowej – klasy 2. – N=1603

Przez szkoły ponadpodstawowe rozumie się licea ogólnokształcące oraz technika, z wyłączeniem szkół branżowych, szkół specjalnych, szkół dla dorosłych itp.

Projekt został zrealizowany łącznie w 118 jednostkach szkolnych na terenie całej Polski. Podczas badania okazało się, że istnieje problem z badaniem oddziałów uczniów klas siódmych. Założenia badania, podobnie jak w przypadku 2 klas ponadpodstawowych, zakładały przebadanie min. 20 uczniów w danym oddziale. Jednakże, w wyniku reformy szkolnictwa, osoby urodzone w 2008 roku mogły iść do szkoły w wieku 6 lub 7 lat, co skutkowało znaczącym zmniejszeniem liczby uczniów klas 7 w roczniku 2022/2023. W związku z tym istniał duży problem ze zgromadzeniem wyznaczonej liczby uczniów w jednym oddziale, przez co liczba szkół, w których badanie było realizowane musiała się zwiększyć.

Rozkład jednostek przedstawia się następująco:

- klasa 7 szkoła podstawowa – 59 jednostek
- klasa 2 szkoła ponadpodstawowa (liceum/technikum) – 59 jednostek



gdzie jako jednostkę przyjęto wszystkie klasy z danego poziomu edukacyjnego w danej szkole.

Szkoły uczestniczące w badaniu zostały dobrane w sposób losowy, warstwowy. Struktura próby została opracowana proporcjonalnie z uwzględnieniem lokalizacji, a w przypadku szkół ponadpodstawowych również typu szkoły. Z racji dysproporcji w liczbie przebadanych uczniów w obrębie poszczególnych szkół, dokonano ważenia danych.

### 2.3. NARZĘDZIE BADAWCZE

Badanie zostało zrealizowane metodą ilościową, za pomocą kwestionariusza ilościowego w wersji elektronicznej, który wypełniany był przez uczniów samodzielnie w formie ankiety audytoryjnej lub pod nadzorem. Zastosowanie tej techniki pozwoliło na zachowanie poufności i anonimowości wypowiedzi badanych, umożliwiając udzielenie szczerych odpowiedzi, co jest szczególnie ważne w przypadku tak wrażliwych tematów, jakim jest zdrowie psychiczne.

W badaniu zastosowany został autorski kwestionariusz przygotowany i przekazany przez zespół naukowy realizujący badanie na zlecenie Biura Rzecznika Praw Dziecka. Kwestionariusz składał się z części właściwej na temat tendencji i zachowań suicydalnych i dostępności do usług oferujących pomoc w przypadku myśli/zachowań samobójczych oraz z części zawierającej pytania metryczkowe.

### 2.4. HARMONOGRAM REALIZACJI

Rekrutacja placówek rozpoczęła się na przełomie maja i czerwca 2023, przy czym część terenowa badania prowadzona była w czerwcu 2023 roku, do ostatnich dni roku szkolnego 2022/2023.

### 2.5. NOTA BADAWCZA

Poniżej prezentujemy kilka informacji technicznych i metodologicznych, które ułatwią czytelnikowi lekturę raportu:



- wyniki badania przedstawione w formie procentowej (%) każdorazowo prezentowane są jako wyniki ważone. Liczebności (N), zgodnie z metodologią, przedstawiane są jako dane nieważone. Wyjątek stanowią dane metryczkowe, zawarte w podrozdziale „Charakterystyka dzieci i młodzieży”, gdzie zarówno procenty jak i liczebności mają charakter nieważony;
- na wykresach kołowych oraz wykresach skumulowanych suma poszczególnych wartości procentowych może wynosić 99% lub 101%. Jest to wynikiem stosowanych zaokrągleń w wartościach liczbowych po przecinku;
- dane prezentowane będą ogółem i w podziale na klasy;
- dla zachowania większej przejrzystości przyjęto, że odpowiedzi zaprezentowane na wykresach kolorem niebieskim oznaczają odpowiedzi pozytywne, czerwonym odpowiedzi negatywne, a szarym odpowiedzi neutralne;
- narzędzie badawcze – pytania i kafeterie odpowiedzi – było wersjonowane ze względu na płeć ucznia. W raporcie stwierdzenia mają postać zunifikowaną, co jest podyktowane chęcią prezentacji odbiorcy łatwiejszej formy.



### 3. TRUDNE SYTUACJE W ŻYCIU MŁODZIEŻY

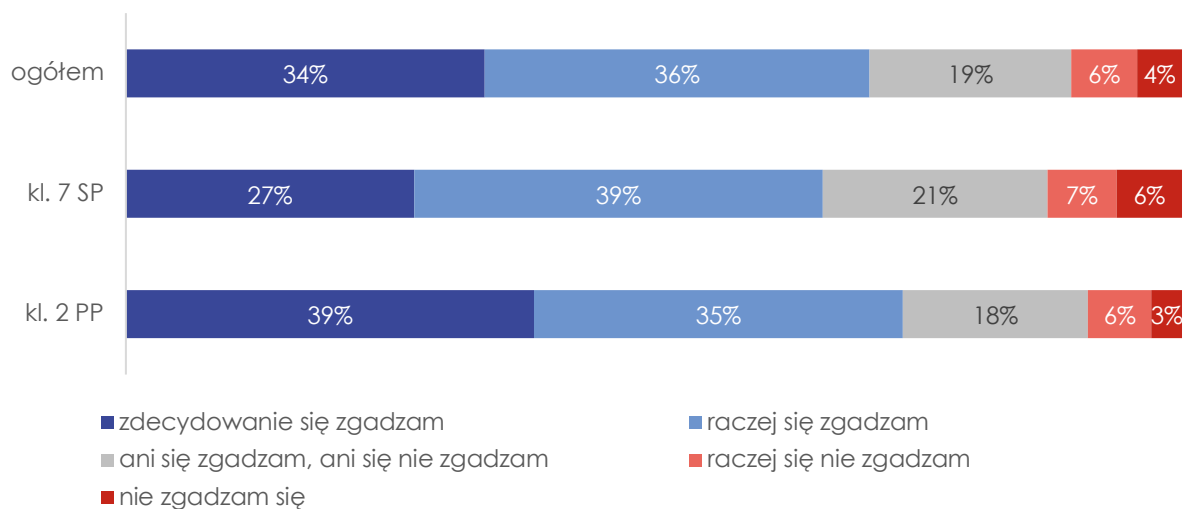
#### 3.1. ROZMOWY O TRUDNYCH TEMATACH

Pierwszym obszarem objętym badaniem są trudne sytuacje w życiu uczniów i osoby, z którymi dzielą się tymi tematami.

Większość badanych uczniów ogółem (70% odpowiedzi „zdecydowanie się zgadzam” i „raczej się zgadzam”) na trudne dla siebie tematy woli rozmawiać twarzą w twarz. Przeciwnego zdania jest co dziesiąty uczeń, zaś co piąty (19%) nie ma na ten temat konkretnego zdania. Rozmowy twarzą w twarz wolą prowadzić starsi – ten typ rozmów wybiera 74% uczniów klas drugich szkoły ponadpodstawowej oraz 66% uczniów klas siódmych szkoły podstawowej.

Warto wskazać, że twarzą w twarz chętniej rozmawiają dziewczyny niż chłopcy (odpowiednio 74% i 67% odpowiedzi „zdecydowanie się zgadzam” i „raczej się zgadzam”) oraz uczniowie szkół znajdujących się w miastach (72%) niż uczniowie szkół wiejskich (64%).

Wykres 1. Proszę wskaż w jakim stopniu zgadzasz się z twierdzeniem: O trudnych dla mnie tematach wolę rozmawiać osobiście (twarzą w twarz).



Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727; uczniowie klasy szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603

Niespełna co trzeci badany uczeń (29%) wskazał, że o trudnych dla niego tematach łatwiej rozmawia się mu przez Internet lub komórkę. Przeciwnego zdania było aż 41%

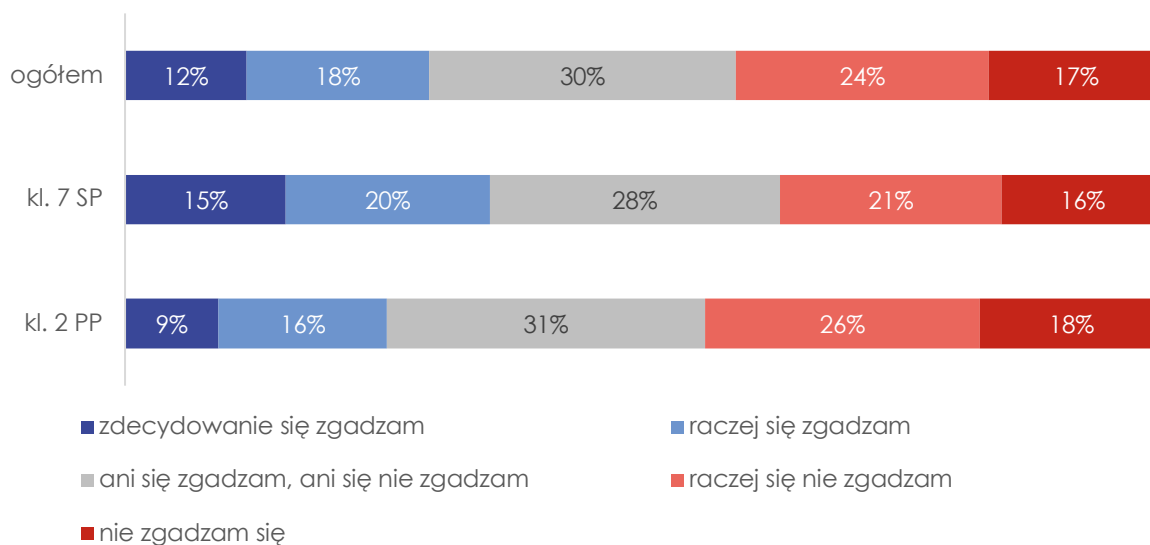




respondentów, zaś 30% miało trudność z jednoznaczną odpowiedzią na pytanie. Wybór telefonu lub Internetu jako środka komunikacji o trudnych tematach częściej wybierają uczniowie szkół wiejskich niż miejskich (różnica 7 p.p.) oraz osoby mieszkające z dalszą rodziną (43% wskazań twierdzących).

Przez Internet lub telefon znacznie częściej wolą rozmawiać uczniowie młodszy (różnica 10 p.p.), którzy niejednokrotnie spędzają w Internecie więcej czasu niż ich starsi koledzy.

Wykres 2. Proszę wskaż w jakim stopniu zgadzasz się z twierdzeniem: O trudnych dla mnie tematach łatwiej jest mi rozmawiać przez Internet lub komórkę.



Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727; uczniowie klasy szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603

### 3.2. OCENA LICZBY OSÓB UDZIELAJĄCYCH WSPARCIA

Podrozdział ten opisuje ocenę liczby osób, do których młode osoby mogą się zwrócić w trudnych dla nich sytuacjach.

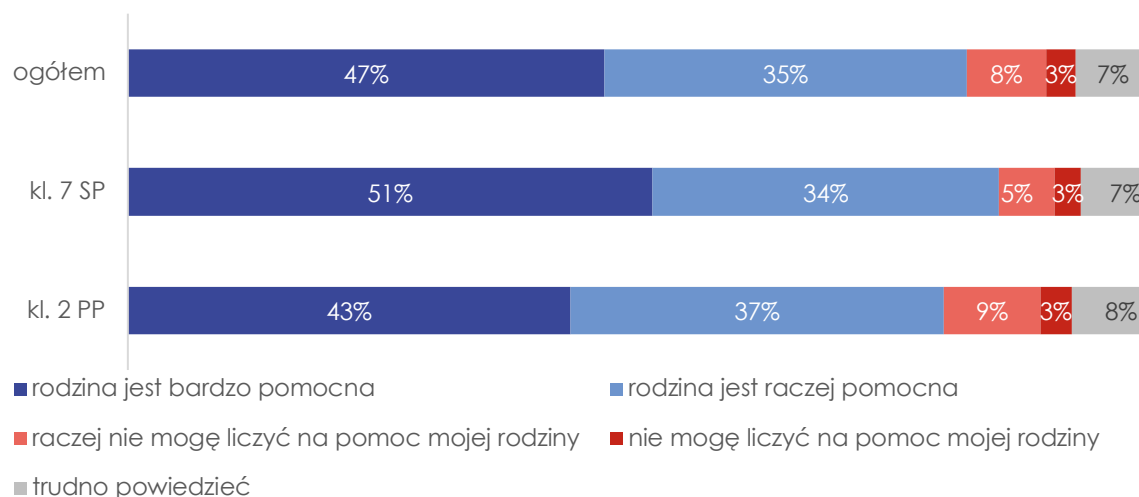
Na pomoc swojej rodziny (rodziców, rodzeństwa, dziadków oraz innych krewnych) może liczyć 82% badanych uczniów (łącznie odpowiedzi „rodzina jest bardzo pomocna” oraz „rodzina jest raczej pomocna”). Brak wsparcia wskazało 11% uczniów, zaś 7% miało trudności z jednoznaczną odpowiedzią na to pytanie.



Na wsparcie rodziny nieco częściej mogą liczyć młodzi uczniowie – w trudnych sytuacjach pomoc rodziny otrzymuje 85% uczniów klas siódmych szkoły podstawowej i 80% uczniów klas drugich szkoły ponadpodstawowej. Dość duża różnica we wskazaniach widoczna była wśród dzieci różnej płci i wychowujących się w różnych rodzinach. Pozytywny odzew ze strony rodziny częściej wskazywali chłopcy niż dziewczyny (87% chłopaków i 78% dziewczyn) oraz osoby mieszkające z obojgiem rodziców, z rodzicami i dziadkami lub z samą matką.

Badana młodzież w trudnych sytuacjach może liczyć średnio na 4 osoby ze swojej rodziny (wliczając zarówno rodziców i rodzeństwo, jak dziadków i dalszych krewnych), przy czym największy odsetek osób wskazywał na 3-5 osób (40% badanych). Nieco rzadziej wskazywano na 1 lub 2 osoby (28% badanych).

Wykres 3. W sytuacji, kiedy mierzysz się z trudnymi sytuacjami w swoim życiu, na ile możesz liczyć na pomoc Twojej rodziny (rodziców, rodzeństwa, dziadków, krewnych)?



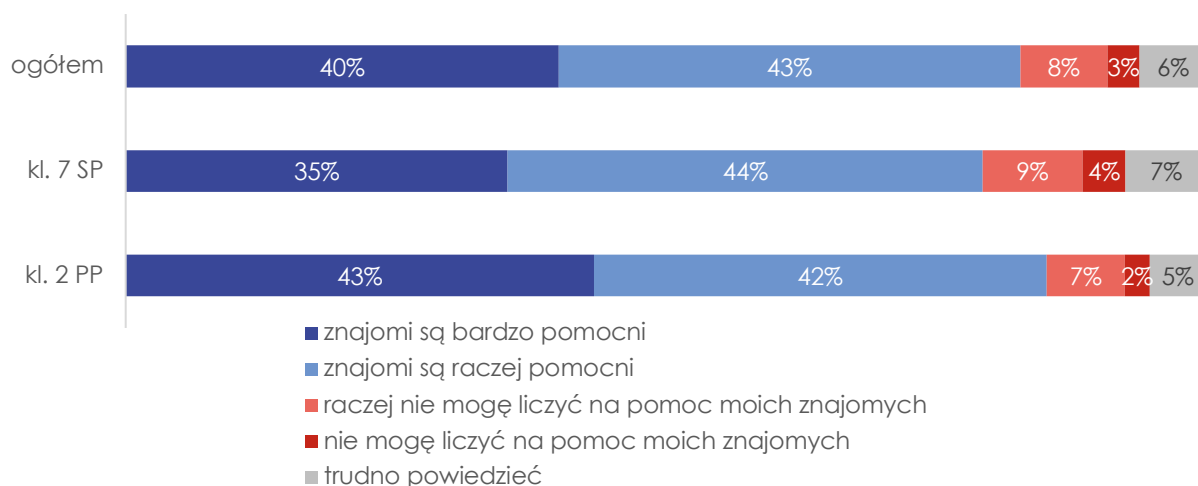
Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727; uczniowie klasy szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603

Na wsparcie swoich znajomych liczyć może 83% badanej młodzieży ogółem (łącznie odpowiedzi „znajomi są bardzo pomocni” oraz „znajomi są raczej pomocni”). Odpowiedzi te nieco częściej wskazywali uczniowie klas drugich szkoły ponadpodstawowej (85%) niż uczniowie klas siódmych szkoły podstawowej (79%). Wsparcie ze strony znajomych nieco częściej wskazywały dziewczyny (85%) niż chłopcy (80%) oraz osoby mieszkające z obojgiem rodziców lub z rodzicami i dziadkami.



Podobnie jak w przypadku rodziny, średnia liczba znajomych, przyjaciół i kolegów, na których badana młodzież może liczyć w trudnych sytuacjach, wyniosła 4 osoby. Cztery na dziesięć osób (40%) wskazywało na posiadanie 3-5 takich osób, zaś co trzecia na posiadanie 1-2 takich osób. Większą liczbę osób wskazywały częściej kobiety niż mężczyźni oraz uczniowie klas drugich szkoły ponadpodstawowej.

Wykres 4. W sytuacji, kiedy mierzysz się z trudnymi sytuacjami w swoim życiu, na ile możesz liczyć na pomoc Twoich znajomych, przyjaciół, kolegów?



Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727; uczniowie klasy szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603

Osoby młode znacznie rzadziej w trudnej sytuacji zgłaszają się do osób, które znają jedynie przez Internet (np. poprzez media społecznościowe, czaty czy fora). Na wsparcie tej grupy może liczyć jedynie 35% badanej młodzieży ogółem (suma odpowiedzi „osoby z Internetu są bardzo pomocne” oraz „osoby z Internetu są raczej pomocne”). 41% osób wskazało, że raczej nie może liczyć na pomoc osób z Internetu, zaś niespełna co czwarty badany (24%) stwierdził, że trudno jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie.

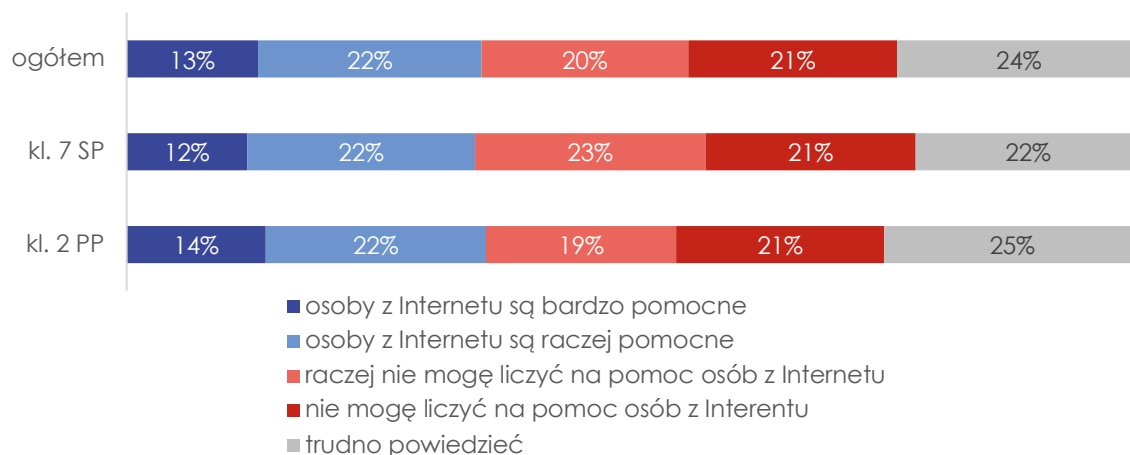
Różnica w ocenie pomocy ze strony osób z Internetu między uczniami klas 7 szkoły podstawowej i 2 szkoły ponadpodstawowej wynosi jedynie 1 p.p. (odpowiednio 34% i 35%). Na możliwość wsparcia ze strony znajomych z Internetu nieco częściej wskazywali chłopcy (38%) niż dziewczyny (32%) oraz mieszkańcy regionu wschodniego (43%).

Badane osoby młode mają średnio 2 osoby znane jedynie przez Internet, na które mogą liczyć w trudnych sytuacjach. Połowa respondentów (50%) stwierdziła, że w ogóle nie ma takiej



osoby, zaś co trzecia (31%) wskazywała 1 lub 2 osoby. Chłopcy częściej niż dziewczyny wskazywali większą liczbę internetowych znajomych.

Wykres 5. W sytuacji, kiedy mierzysz się z trudnymi sytuacjami w swoim życiu, na ile możesz liczyć na pomoc osób, które znasz jedynie przez Internet (czaty, media społecznościowe itp.)?



Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727; uczniowie klasy szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603

Niespełna połowa badanej młodzieży (49% osób, które wskazały odpowiedzi „profesjonaliści są bardzo pomocni” oraz „profesjonaliści są raczej pomocni”) uważa, że w trudnej dla nich sytuacji może liczyć na pomoc profesjonalistów, do których zaliczono m.in. nauczycieli, pedagogów szkolnych, psychologów i terapeutów. Kolejne 30% młodych osób wskazało, że na taką pomoc liczyć nie może, zaś 23% nie potrafiło jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie.

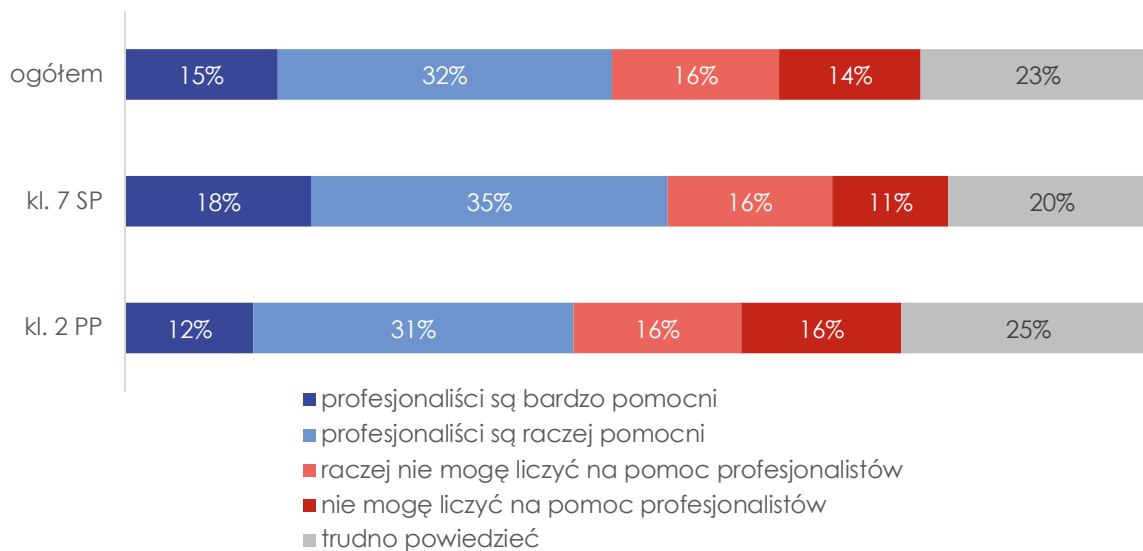
Na pomoc profesjonalistów znacznie częściej mogą liczyć młodszy uczniowie – wsparcie tej grupy osób wskazało 53% uczniów klas siódmych szkoły podstawowej i 43% uczniów klas drugich szkoły ponadpodstawowej. Warto także wskazać, iż w trudnej sytuacji do profesjonalistów częściej zwracają się osoby mieszkające z dalszą rodziną (np. wujkiem, ciocią) – odpowiedź tą wskazało aż 80% takich badanych. Istotna jest także różnica między odpowiedziami osób uczęszczających do szkół w mieście i na wsi (odpowiednio 46% i 54%).

Średnia liczba profesjonalistów (nauczycieli, pedagogów szkolnych, psychologów, terapeutów itd.), na którą młodzież może liczyć w trudnych sytuacjach wynosi 2 osoby. Co trzecia osoba (32%) nie ma wsparcia w żadnej osobie będącej profesjonalistą, 40% osób wskazało na 1 lub 2 osoby, zaś co piąta osoba (20%) wskazała na 3 do 5 profesjonalistów,



z którymi może porozmawiać. Młodszy uczniowie częściej niż starsi wskazywali na większą liczbę profesjonalistów.

Wykres 6. W sytuacji, kiedy mierzysz się z trudnymi sytuacjami w swoim życiu i potrzebujesz pomocy, na ile możesz liczyć na pomoc profesjonalistów (nauczycieli, pedagogów szkolnych, psychologów, terapeutów itp.)?

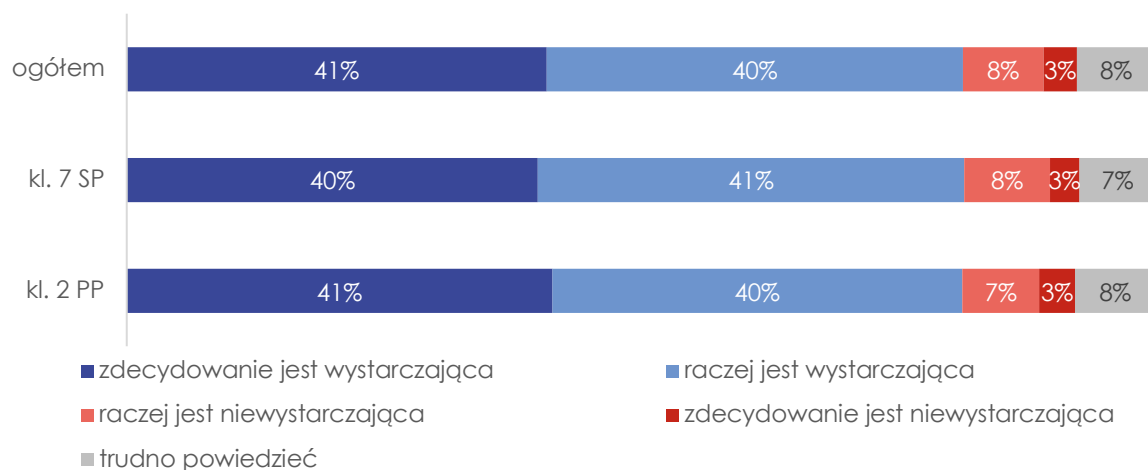


Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727; uczniowie klasy szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603

Badani uczniowie pozytywnie oceniają liczbę osób, do których mogą się zwrócić w trudnej sytuacji – odpowiedzi „zdecydowanie jest wystarczająca” i „raczej jest wystarczająca” wskazało 81% młodych ogółem. Wskazania uczniów klas 7 szkoły podstawowej oraz klas 2 szkoły ponadpodstawowej nie różnią się, istotna jest natomiast różnica między osobami żyjącymi w różnych rodzinach – niewystarczającą liczbę osób stanowiących wsparcie w trudnej sytuacji wskazywały najczęściej osoby mieszkające z dziadkami (36%), dorosłym rodzeństwem (19%) oraz dalszą rodziną (22%).



Wykres 7. Jak oceniasz liczbę osób, do których możesz się zwrócić w trudnej sytuacji?



Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727; uczniowie klasy szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603



## 4. DOŚWIADCZENIA ZWIĄZANE Z SAMOBÓJSTWEM W OTOCZENIU OSÓB MŁODYCH

### 4.1. ZNAJOMOŚĆ OSÓB MAJĄCYCH MYŚLI I INCYDENTY SAMOBÓJCZE

W kolejnej części ankiety, respondenci zostali poproszeni o wskazanie znajomości osób, które w ostatnim czasie (miesiącu/ roku) miały myśli lub incydenty samobójcze.

Co trzecia badana osoba (33%) wskazała, że zna osobę, która w ciągu ostatniego miesiąca miała przynajmniej raz myśli samobójcze. Taki sam odsetek młodzieży wskazał, że nie zna takiej osoby, zaś 23% respondentów wskazało, że trudno im odpowiedzieć na to pytanie. Ze względu na bardzo wrażliwy charakter pytania, stosunkowo duży odsetek badanych zdecydował nie udzielać odpowiedzi na to pytanie (12%).

Znajomość osoby, która w ciągu ostatniego miesiąca miała przynajmniej raz myśli samobójcze wskazywali częściej starsi uczniowie (37% uczniów klas 2 szkoły ponadpodstawowej oraz 28% uczniów klas 7 szkoły podstawowej), dziewczyny (39%, chłopcy – 26%), mieszkańcy regionu północno-zachodniego (40%) oraz osoby zamieszkujące tylko z jednym rodzicem (osoby mieszkające z mamą – 42%, osoby mieszkające z tatą – 50%).

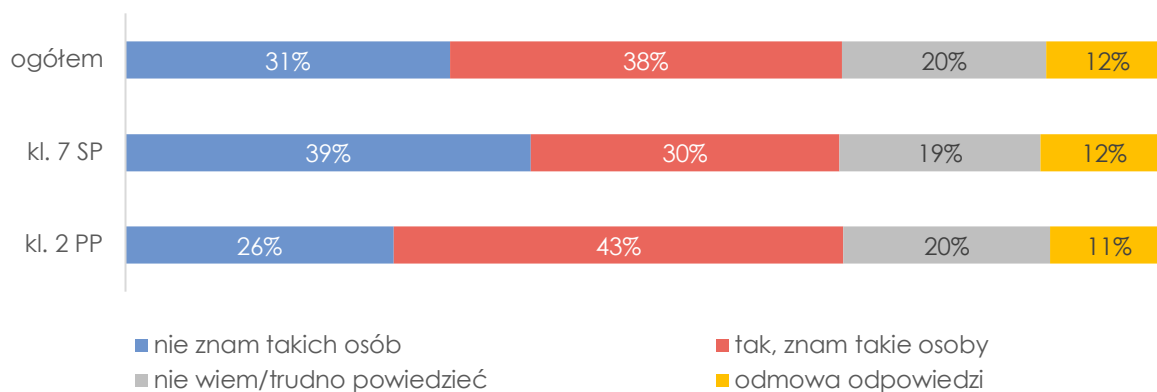
Młode osoby znają średnio 3 osoby, które w ciągu ostatniego miesiąca miały przynajmniej raz myśli samobójcze. 6 na 10 osób (61%) wskazała na znajomość 1 lub 2 osób, zaś co czwarty respondent (24%) wskazał na znajomość od 3 do 5 takich osób. To kobiety częściej niż mężczyźni oraz starsi uczniowie znają większą liczbę osób mających w ostatnim miesiącu myśli samobójcze.







Wykres 9. Czy znasz osobiście osoby (do 18 roku życia), które w ciągu ostatniego roku miały myśli samobójcze?



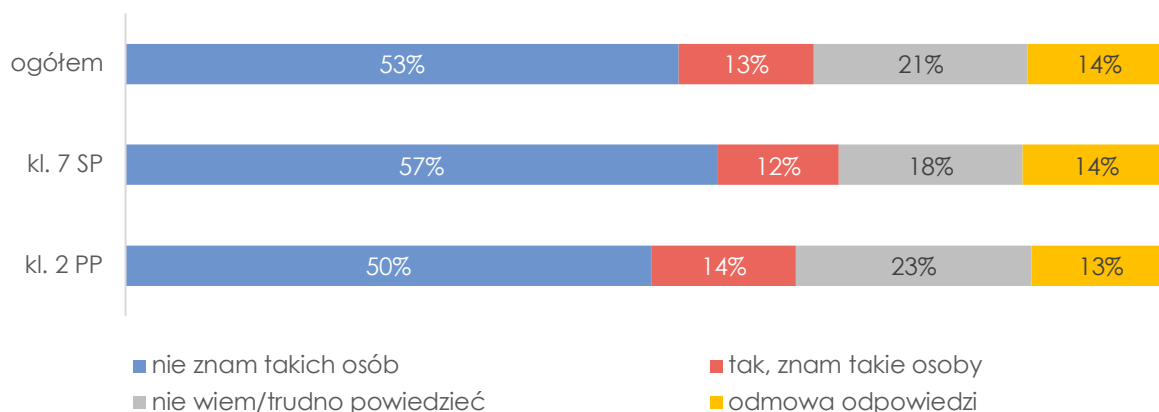
Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727; uczniowie klasy szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603

Znacznie mniejszy odsetek młodzieży (13%) zna osoby, które podjęły w ciągu ostatniego miesiąca próbę samobójczą. Co piąta badana osoba (21%) miała problem z odpowiedzeniem na to pytanie, zaś 14% odmówiło odpowiedzi na to pytanie. Nie odnotowano znaczących różnic w odpowiedziach uczniów klas siódmych szkoły podstawowej oraz uczniów klas drugich szkoły ponadpodstawowej. Ponownie znajomość takich osób wskazywały osoby zamieszkujące z osobami innymi niż rodzice (34% w przypadku zamieszkiwania z dorosłym rodzeństwem oraz 37% w przypadku zamieszkiwania z dalszą rodziną).

Badana młodzież zna średnio aż 3 osoby, które w ciągu ostatniego miesiąca podejmowały choć raz próbę samobójczą. Niespełna połowa badanych (47%) zna jedną taką osobę, zaś co piąty (20%) zna dwie takie osoby. Znajomość więcej niż 2 osób w kryzysie samobójczym częściej wskazywali chłopcy niż dziewczyny.



Wykres 10. Czy znasz osobiście osoby (do 18 roku życia), które w ciągu ostatniego miesiąca miały przynajmniej raz incydenty samobójcze (próby samobójcze)?



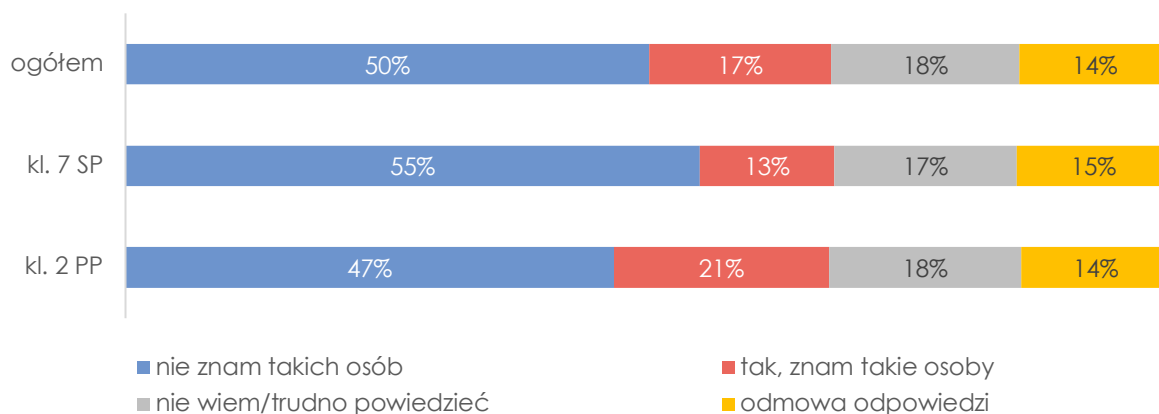
Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727; uczniowie klasy szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603

Nieco większy jest odsetek osób znających osobiście osoby do 18. roku życia, które miały incydenty samobójcze w ciągu ostatniego roku (17%). 18% młodzieży miało trudność z odpowiedzią na to pytanie, zaś 14% odmówiło odpowiedzi. Widoczne są znaczące różnice między odpowiedziami uczniów klas siódmych szkół podstawowych oraz uczniów klas drugich szkół ponadpodstawowych – o 8 p.p. więcej uczniów szkół ponadpodstawowych zna osobiście osoby, które w ciągu ostatniego roku miały próby samobójcze. Ponownie częściej były to dziewczyny (22%) niż chłopcy (12%), osoby zamieszkujące z dorosłym rodzeństwem (32%) lub dalszymi krewnymi (37%) oraz osoby, w których rodzinach nie wystarcza pieniędzy na bieżące wydatki (40%).

Średnia liczba osób znanych badanej młodzieży, które w ciągu ostatniego roku miały incydenty samobójcze, wyniosła 3. Ponad połowa respondentów (53%) zna 1 taką osobę, zaś niespełna co czwarta (23%) zna 2 osoby. Więcej niż 5 osób w kryzysie suicydalnym znajdują głównie chłopcy oraz uczniowie klas siódmych szkoły podstawowej.



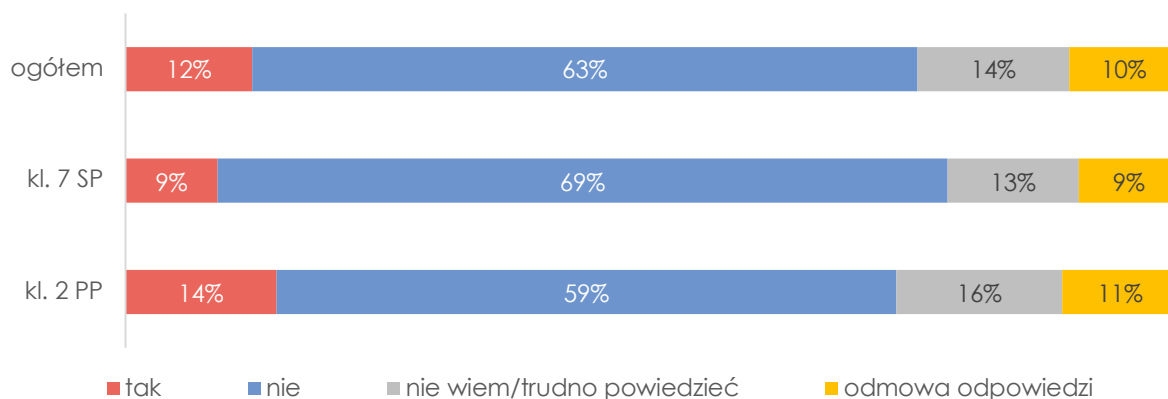
Wykres 11. Czy znasz osobiście osoby (do 18 roku życia), które w ciągu ostatniego roku miały incydenty samobójcze (próby samobójcze)?



Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727; uczniowie klasy szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603

Nieco częściej niż co dziesiąty badany uczeń (12%) wskazał, że próby lub incydenty samobójcze zdarzyły się w ich rodzinie (sytuacje te mogły dotyczyć różnych osób, zarówno dzieci, jak i dorosłych). 14% młodzieży miało problem z odpowiedzią na to pytanie, zaś co dziesiąty uznał je za zbyt prywatne i wrażliwe i odmówił odpowiedzi. Różnica między odpowiedziami ze względu na wiek jest niewielka i wynosi 5 p.p. Stosunkowo duży odsetek wskazań na występowanie myśli i incydentów samobójczych występuje wśród osób o złej sytuacji ekonomicznej w gospodarstwie domowym (33%).

Wykres 12. Czy w Twojej rodzinie (dzieci, dorośli, seniorzy) były osoby, które miały próby lub popełniły samobójstwo?



Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727; uczniowie klasy szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603

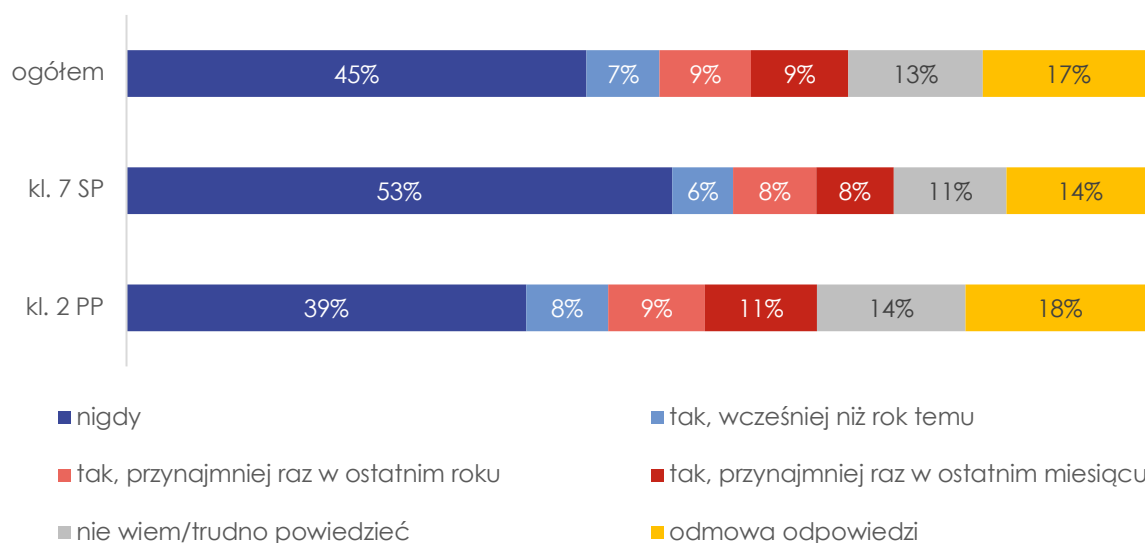


## 4.2. MYŚLI I INCYDENTY SAMOBÓJCZE WŚRÓD MŁODYCH

Myśli samobójcze miało 26% badanych osób. W ciągu ostatniego roku myśli samobójcze miało 9% badanych, zaś kolejne 9% miało takie myśli w ciągu ostatniego miesiąca. Aż 17% młodych osób odmówiło odpowiedzi na to pytanie.

Analizując wyniki w podziale na wiek, myśli samobójcze kiedykolwiek posiadał nieco większy odsetek uczniów klas drugich szkoły ponadpodstawowej niż uczniów klas siódmych szkoły podstawowej (odpowiednio 28% i 22%). Częściej są to także mieszkańcy regionu północno-zachodniego oraz osoby mieszkające z dziadkami lub dorosłym rodzeństwem.

Wykres 13. Czy miałeś/miałaś kiedykolwiek myśli samobójcze?



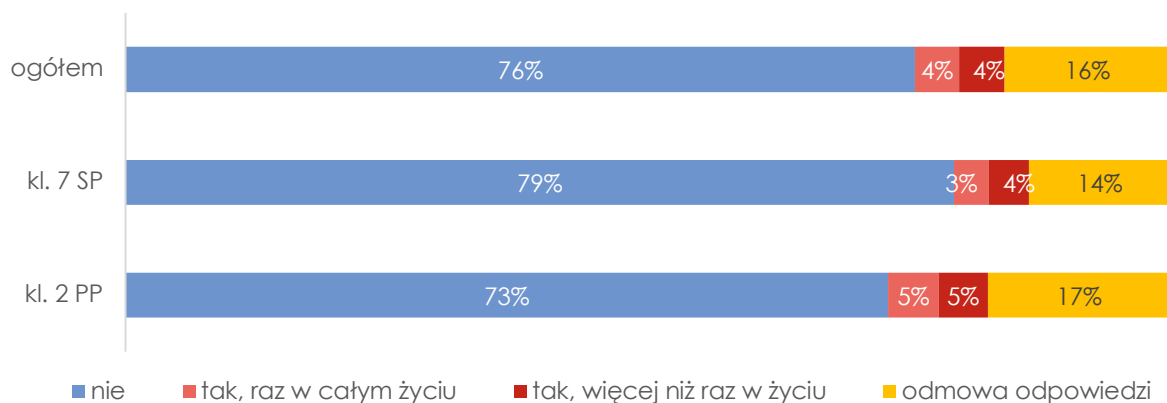
Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727; uczniowie klasy szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603

Zdecydowana większość badanych wskazała, że nigdy w życiu nie miała incydentów samobójczych (76%). 4% młodzieży miało takie incydenty przynajmniej raz w życiu, a kolejne 4% więcej niż raz w życiu. Odpowiedzi na pytanie odmówiło 16% młodych,

Próbie samobójczą przynajmniej raz w życiu podejmował co dziesiąty uczeń drugiej klasy szkoły podstawowej (10%) oraz 7% uczniów siódmej klasy szkoły podstawowej. Częściej były to osoby mieszkające jedynie z tatą, dorosłym rodzeństwem lub same.



Wykres 14. Czy kiedykolwiek w swoim życiu miałeś/miałaś incydenty samobójcze (próby samobójcze)?



Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727; uczniowie klasy szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603

### 4.3. POCZUCIE SZCZĘŚCIA WŚRÓD MŁODYCH

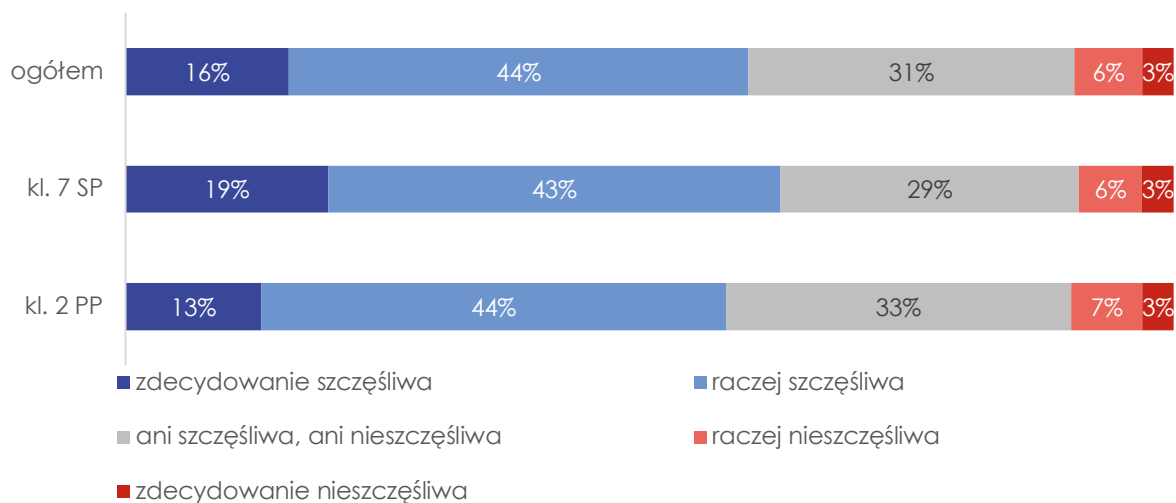
W kwestii zdrowia psychicznego ważne jest także ogólnie ujęte samopoczucie. W niniejszej ankiecie zostało ono wyrażone jako poczucie szczęścia.

Ponad połowa badanej młodzieży (59%) deklaruje, że najczęściej czuje się szczęśliwa (16% odpowiedzi „zdecydowanie szczęśliwa”, 44% odpowiedzi „raczej szczęśliwa”). Wartości średnie wskazały co trzeci badany (31%), zaś ogólny brak szczęścia wskazało 9% osób.

Szczęście częściej odczuwają uczniowie klas siódmych szkoły podstawowej (19% odpowiedzi „zdecydowanie szczęśliwa”, 43% odpowiedzi „raczej szczęśliwa”). Wśród uczniów klas drugich szkoły ponadpodstawowej szczęście odczuwa 57% osób.



Wykres 15. Pomyśl o swoim życiu ogólnie. Jak czujesz się najczęściej?



Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727; uczniowie klasy szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603



## 5. PROBLEM SAMOBÓJSTW W POLSCE

Kolejny blok pytań dotyczył opinii młodzieży na temat problemu samobójstw w Polsce, skali jego występowania, ale także wsparcia, jakie młode osoby mogą otrzymać od różnych osób i instytucji.

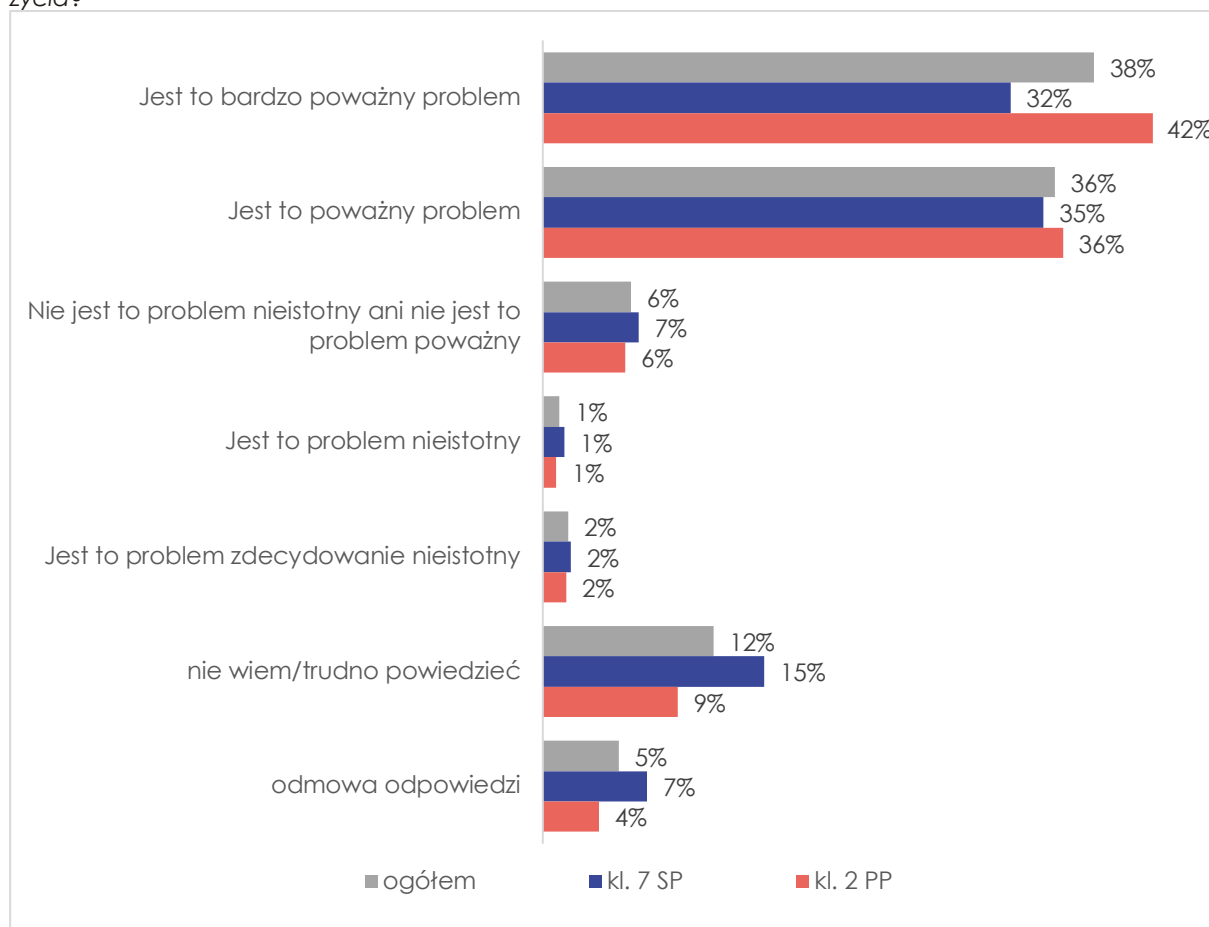
### 5.1. PROBLEM SAMOBÓJSTW WŚRÓD OSÓB MŁODYCH

Zdaniem 74% badanej młodzieży, występowanie prób samobójczych wśród osób do 18. roku życia to poważny problem, z czego częściej niż co trzeci (38%) uważa, że problem ten jest bardzo poważny, zaś jedynie 3% respondentów stwierdziło, że jest to problem nieistotny. Stosunkowo duży odsetek badanych (12%) nie potrafił ustosunkować się do tej kwestii.

Samobójstwo częściej uznawane jest za poważny lub bardzo poważny problem przez uczniów młodszych niż starszych (różnica 12 p.p.), dziewczyny niż chłopców (różnica 17 p.p.), mieszkańców miast niż wsi (różnica 11 p.p.).



Wykres 16. Na ile poważny w Twojej opinii jest w Polsce problem samobójstw wśród osób do 18 roku życia?



Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727; uczniowie klasy szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603.

## 5.2. OSOBY I INSTYTUCJE WSPIERAJĄCE MŁODZIEŻ W KRYZYSIE SUICYDALNYM

Badanej młodzieży zadano pytanie, kto najczęściej powinien zajmować się pomocą osobom mającym myśli samobójcze. W pierwszej kolejności wskazano rodzinę – za najważniejszą grupę uznała ją połowa badanych (50%). Drugim wskazaniem byli najczęściej przyjaciele i koledzy (28%), zaś trzecim pomoc profesjonalistów (zarówno płatne jak i bezpłatne usługi).

Uczniowie klas siódmych szkoły podstawowej zdecydowanie najczęściej jako najważniejszą wskazywali rodzinę (50%), znacznie rzadziej zaś osobę świadczącą profesjonalne





usługi medyczne. Drugim wskazaniem byli najczęściej przyjaciele i koledzy oraz specjaliści świadczący bezpłatne usługi medyczne (po 26% wskazań), zaś trzecim specjaliści świadczący zarówno bezpłatne (24%) jak i płatne (22%) usługi medyczne.

Także połowa uczniów techników i liceów ogólnokształcących (50%) za najważniejszą grupę zajmującą się wsparciem osób w kryzysie suicydalnym uznała rodzinę. W drugiej kolejności wskazywano na przyjaciół i kolegów (29%) i specjalistów świadczących bezpłatne usługi (23%). Wśród trzecich wskazań także dominowali specjaliści świadczący usługi bezpłatne (25%) oraz płatne (20%).

Tabela 1. Kto powinien zajmować się najczęściej pomocą osobom mającym myśli samobójcze (uporządkuj listę wpisując odpowiednią liczbę przy każdej – od najważniejszej do najmniej ważnej, gdzie 1 oznacza najważniejszą)

	Wskazanie 1	Wskazanie 2	Wskazanie 3
<b>ogółem</b>			
Rodzina (rodzice, rodzeństwo, dziadkowie)	50%	14%	13%
Przyjaciele, koledzy	10%	28%	10%
Lekarz, psycholog, psychoterapeuta (bezpłatne usługi medyczne)	16%	24%	25%
Psycholog, psychoterapeuta, lekarz (płatne usługi medyczne)	14%	19%	21%
Szkoła (psycholog, nauczyciel, pedagog)	1%	4%	12%
Organizacje pozarządowe i kościelne (fundacje, stowarzyszenia)	1%	1%	2%
Pomoc społeczna (ośrodek interwencji kryzysowej, pracownik socjalny, ośrodek pomocy społecznej)	0%	1%	3%
Spółeczność internetowa (znajomi, fora, grupy)	1%	1%	4%
Profesjonalna pomoc internetowa - porady osobiste i pośrednie psychologów, terapeutów, lekarzy itp.)	1%	2%	4%
Telefony zaufania	3%	4%	7%
Inne	2%	0%	0%
<b>klasa siódma szkoły podstawowej</b>			
Rodzina (rodzice, rodzeństwo, dziadkowie)	51%	14%	12%
Przyjaciele, koledzy	10%	26%	7%
Lekarz, psycholog, psychoterapeuta (bezpłatne usługi medyczne)	15%	26%	24%
Psycholog, psychoterapeuta, lekarz (płatne usługi medyczne)	13%	17%	22%



Szkoła (psycholog, nauczyciel, pedagog)	2%	5%	13%
Organizacje pozarządowe i kościelne (fundacje, stowarzyszenia)	1%	1%	2%
Pomoc społeczna (ośrodek interwencji kryzysowej, pracownik socjalny, ośrodek pomocy społecznej)	0%	1%	3%
Spółeczność internetowa (znajomi, fora, grupy)	1%	1%	5%
Profesjonalna pomoc internetowa - porady osobiste i pośrednie psychologów, terapeutów, lekarzy itp.)	1%	3%	4%
Telefony zaufania	3%	5%	7%
Inne	4%	1%	1%
<b>klasa druga szkoły ponadpodstawowej</b>			
Rodzina (rodzice, rodzeństwo, dziadkowie)	50%	15%	14%
Przyjaciele, koledzy	10%	29%	11%
Lekarz, psycholog, psychoterapeuta (bezpłatne usługi medyczne)	17%	23%	25%
Psycholog, psychoterapeuta, lekarz (płatne usługi medyczne)	16%	20%	20%
Szkoła (psycholog, nauczyciel, pedagog)	1%	4%	11%
Organizacje pozarządowe i kościelne (fundacje, stowarzyszenia)	0%	1%	2%
Pomoc społeczna (ośrodek interwencji kryzysowej, pracownik socjalny, ośrodek pomocy społecznej)	0%	2%	3%
Spółeczność internetowa (znajomi, fora, grupy)	1%	1%	4%
Profesjonalna pomoc internetowa - porady osobiste i pośrednie psychologów, terapeutów, lekarzy itp.)	1%	2%	4%
Telefony zaufania	3%	3%	7%
Inne	1%	0%	0%

Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727; uczniowie klasy szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603

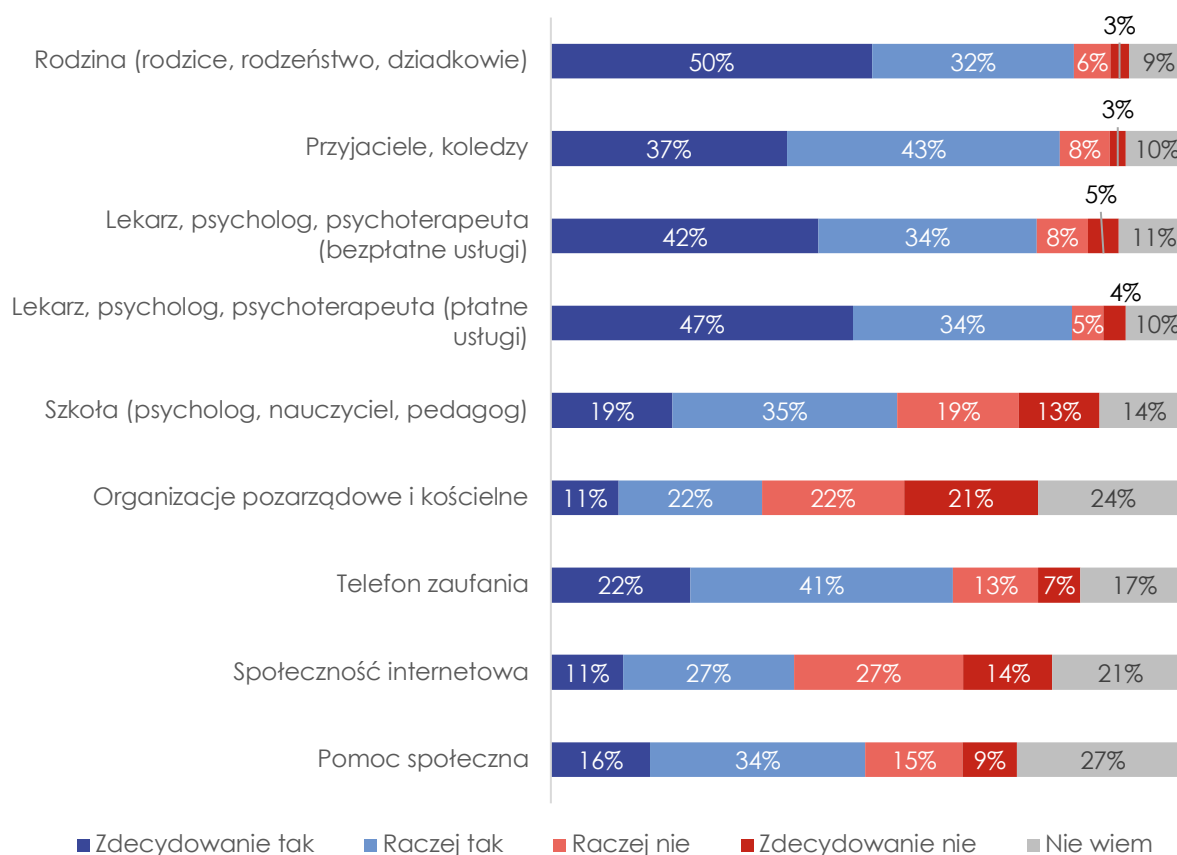
Młodzież została zapytana o osoby i instytucje, które mogą pomóc młodym osobom w ich okolicy w sytuacji, gdy mają myśli lub incydenty samobójcze. Zdecydowana większość badanych (82%) wskazała, że największym wsparciem jest ich zdaniem rodzina (rodzice, rodzeństwo, dziadkowie, wujek, ciocia). W drugiej kolejności wsparcie stanowią przyjaciele i koledzy (80%) oraz profesjonalści. Co ciekawe, nieco wyżej oceniani są profesjonalści świadczący usługi płatne niż bezpłatne (różnica 5 p.p.). W dalszej kolejności młodzi wskazywali



na telefon zaufania (63%) oraz szkołę (54%), rozumianą jako kontakt ze szkolnym psychologiem, nauczycielem lub pedagogiem. Najrzadziej wskazywanymi instytucjami wspierającymi osoby młode w kryzysowych sytuacjach są organizacje pozarządowe i kościelne (fundacje, stowarzyszenia) – na możliwość otrzymania wsparcia z tej strony wskazał co trzeci badany (33%). Niewielkiego wsparcia upatrują młodzi także w społeczności internetowej.

Największa trudność w określeniu możliwości otrzymania wsparcia dotyczyła instytucji, z którymi młodzież często nie ma bezpośredniego kontaktu na co dzień – pomocy społecznej oraz organizacji pozarządowych i kościelnych.

Wykres 17. Czy wskazane poniżej osoby i instytucje mogą pomóc młodym osobom z Twojej okolicy w sytuacji, kiedy mają myśli/incydenty samobójcze? (ogółem)



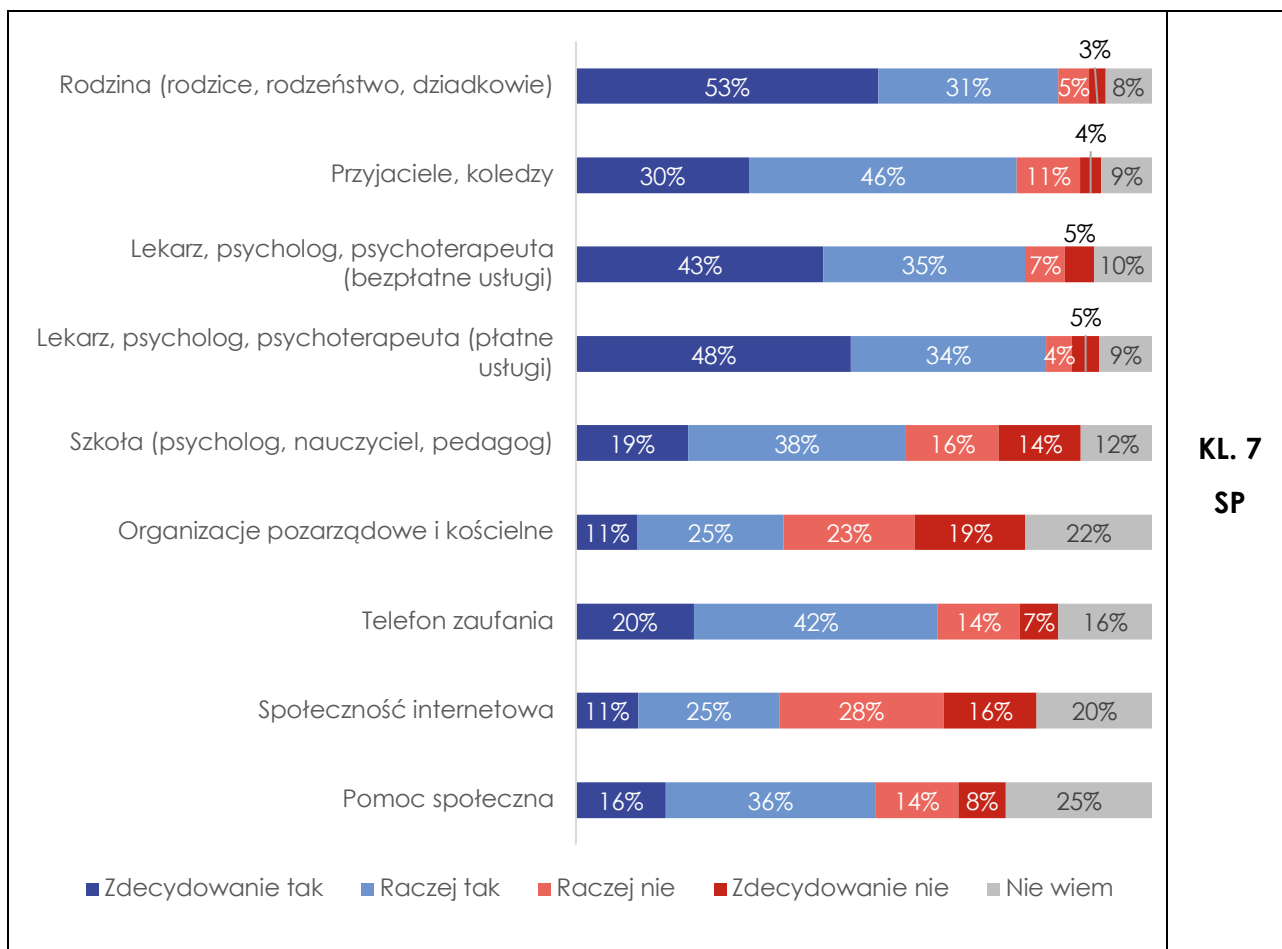
Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727.

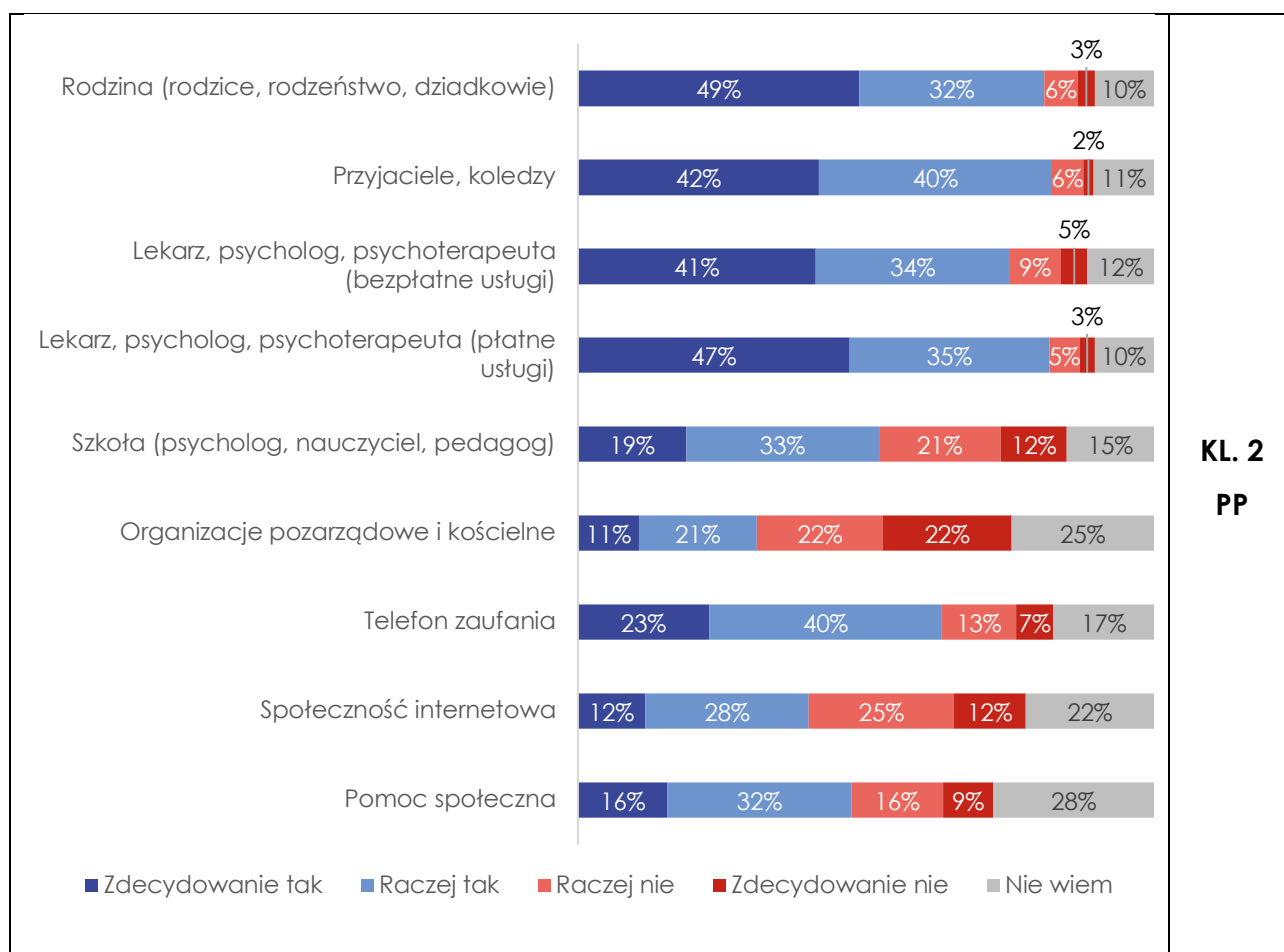
Analizując wyniki w podziale na uczniów poszczególnych klas widoczne jest, iż uczniowie klas siódmych szkoły podstawowej nieco częściej ufali rodzinie jako tej, która wspiera osoby



młode (różnica 4 p.p.), zaś uczniowie klas drugich szkoły ponadpodstawowej częściej niż ich młodszy koledzy wskazywali na przyjaciół i znajomych (różnica 6 p.p.). Nie ma natomiast różnicy w ocenie wsparcia ze strony profesjonalistów, zarówno tych świadczących usługi płatne, jak i bezpłatne.

Wykres 18. Czy wskazane poniżej osoby i instytucje mogą pomóc młodym osobom z Twojej okolicy w sytuacji, kiedy mają myśli/incydenty samobójcze? (klasa 7 szkoły podstawowej oraz klasa 2 szkoły ponadpodstawowej)





Podstawa: uczniowie klasy 7 szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603.

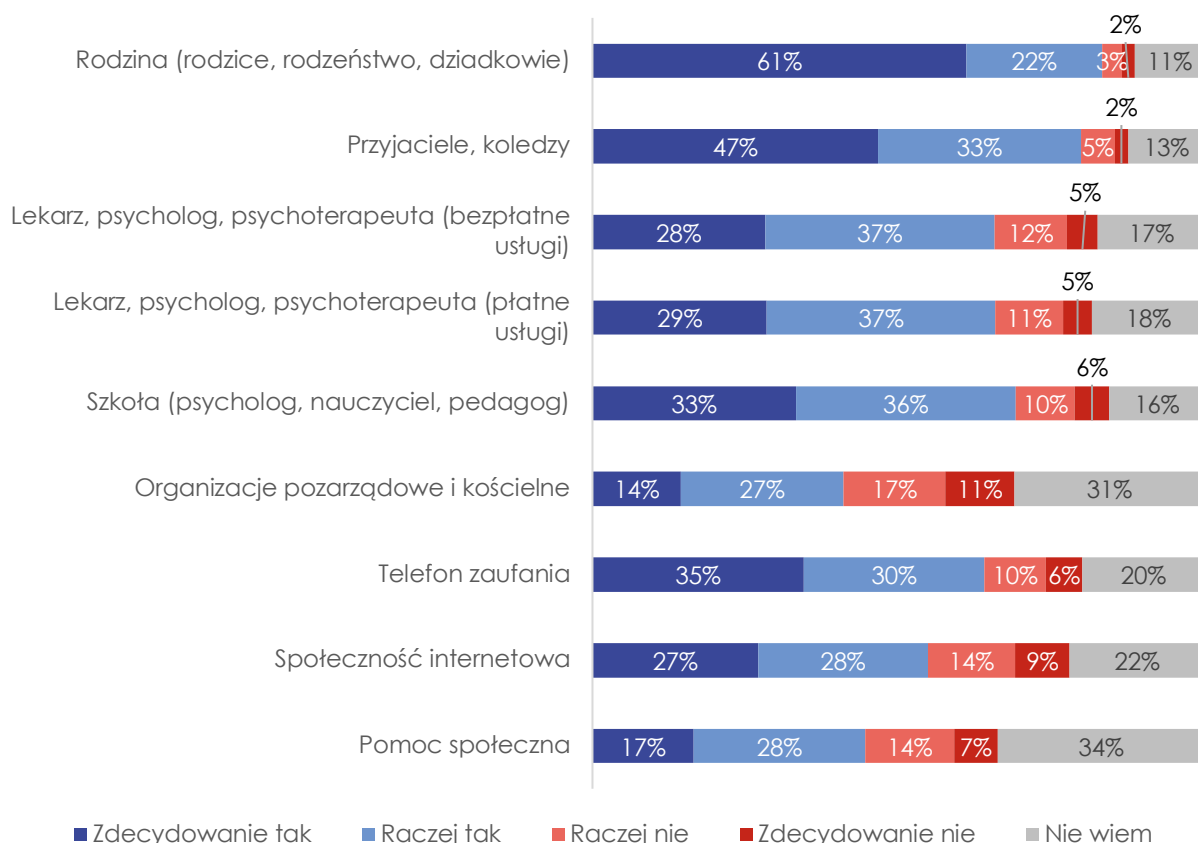
### 5.3. DOSTĘPNOŚĆ OSÓB I INSTYTUCJI WSPIERAJĄCYCH MŁODZIEŻ W KRYZYSIE SUICYDALNYM

Następnie zapytano młodzież o fizyczną dostępność (dojazd, odległość) poszczególnych osób i instytucji, które mogą stanowić wsparcie dla osób młodych w sytuacji myśli/ zachowań samobójczych. Wskazali oni, że najbardziej dostępna jest rodzina, ponownie rozumiana nie tylko jako rodzice, ale też rodzeństwo (w tym dorosłe rodzeństwo), dziadkowie czy dalsza rodzina (61% odpowiedzi „zdecydowanie tak” oraz 22% odpowiedzi „raczej tak”). W dalszej kolejności młodzież wskazywała na przyjaciół i znajomych, którzy często mieszkają niedaleko nich (47% odpowiedzi „zdecydowanie tak” oraz 33% odpowiedzi „raczej tak”) oraz na szkołę, do której uczęszczają (33% odpowiedzi „zdecydowanie tak” oraz 36% odpowiedzi „raczej



tak"). Najmniej dostępnymi ze względu na odległość czy dojazd instytucjami są organizacje pozarządowe i kościelne oraz pomoc społeczna (pracownik socjalny, ośrodek pomocy społecznej).

Wykres 19. Czy wskazane osoby i instytucje są fizycznie dostępne (dojazd, odległość) dla osób młodych z Twojej okolicy w sytuacji, kiedy mają myśli/zachowania samobójcze? (bariera geograficzna) (ogółem)

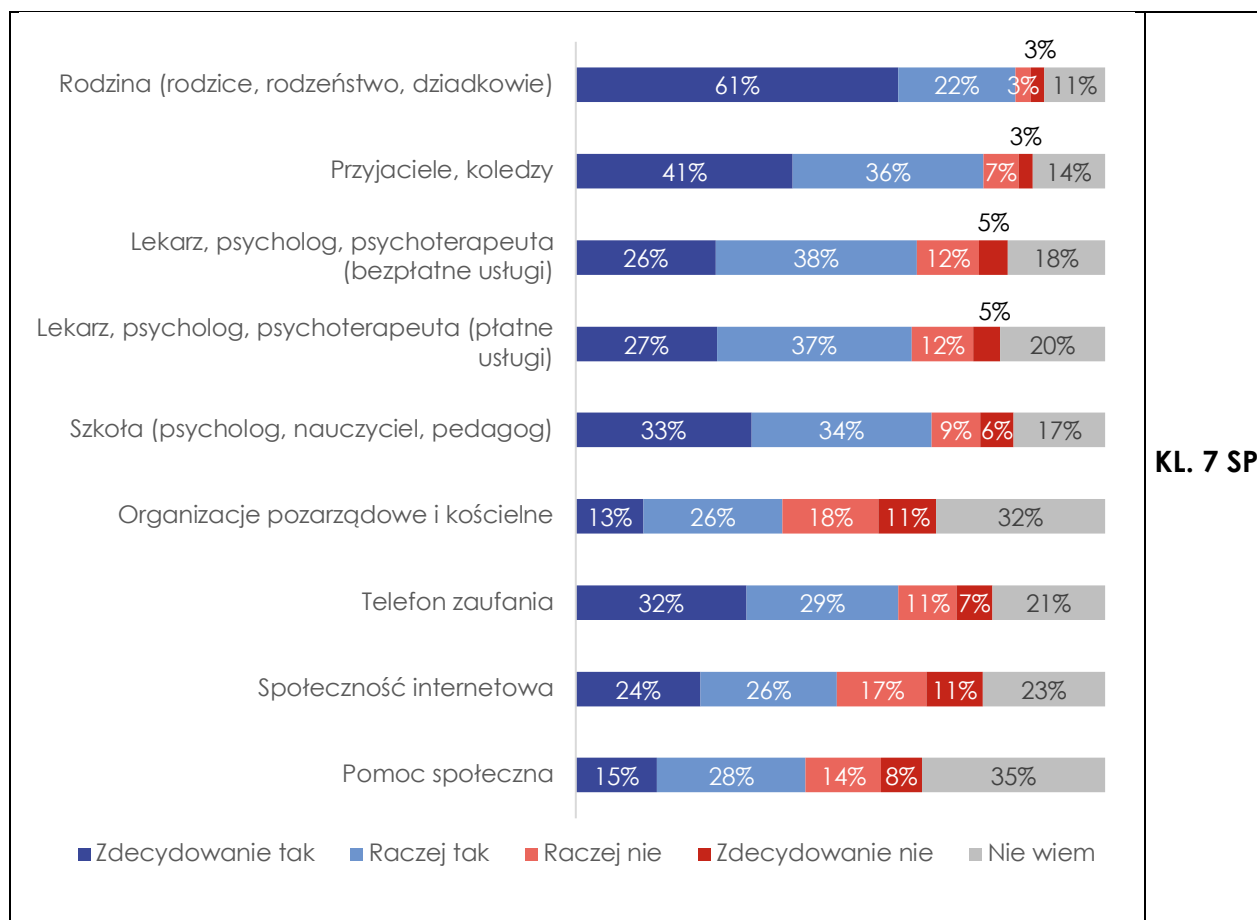


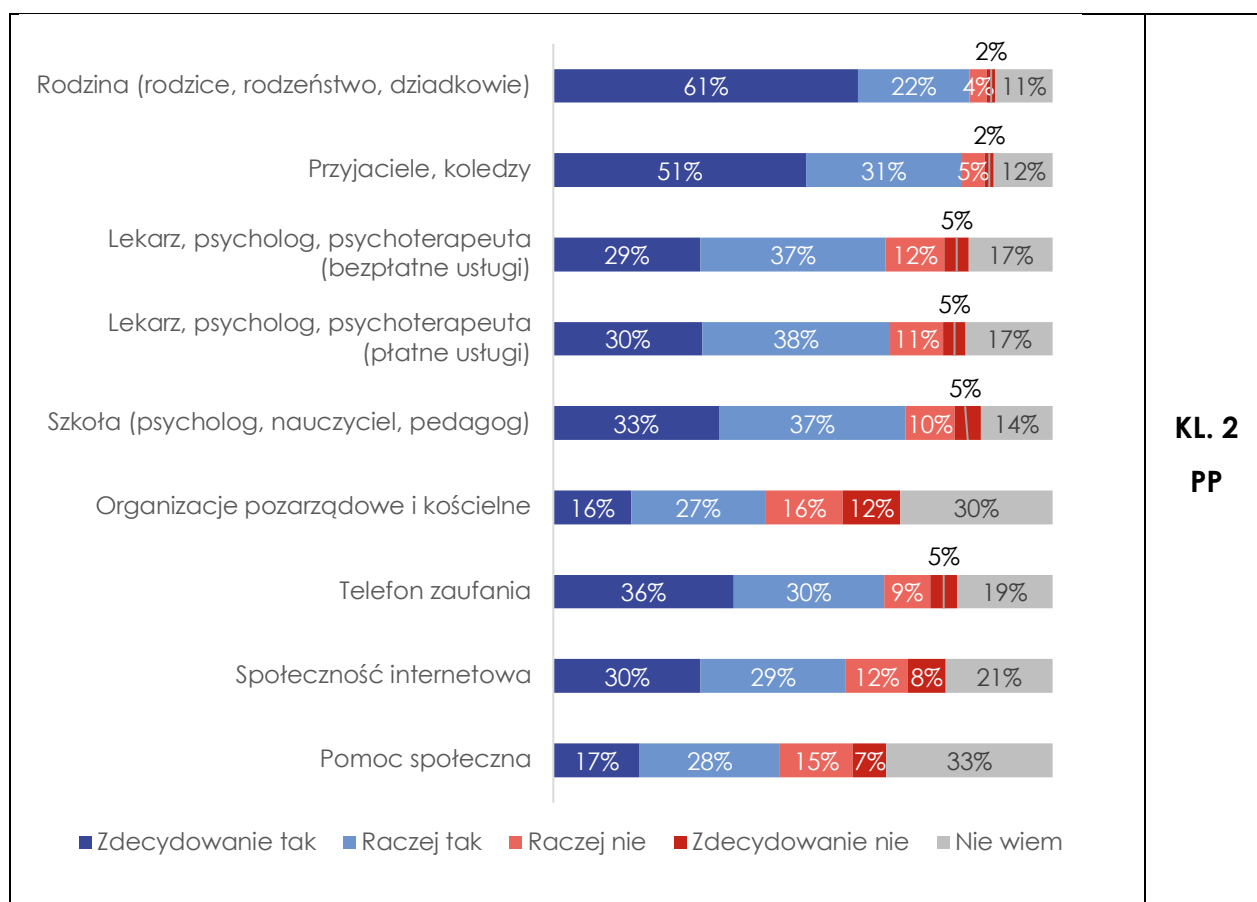
Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727.

Uczniowie klas drugich szkoły ponadpodstawowej częściej niż ich młodszy koledzy wskazywali na dostępność wymienionych niżej osób i organizacji (za wyjątkiem dostępności rodziny). Sytuacja ta może wynikać z faktu, iż starsza młodzież jest bardziej samodzielna, może pokonywać dalsze odległości, bez konieczności angażowania dorosłych.



Wykres 20. Czy wskazane osoby i instytucje są fizycznie dostępne (dojazd, odległość) dla osób młodych z Twojej okolicy w sytuacji, kiedy mają myśli/zachowania samobójcze? (bariera geograficzna) (klasa 7 szkoły podstawowej oraz klasa 2 szkoły ponadpodstawowej)





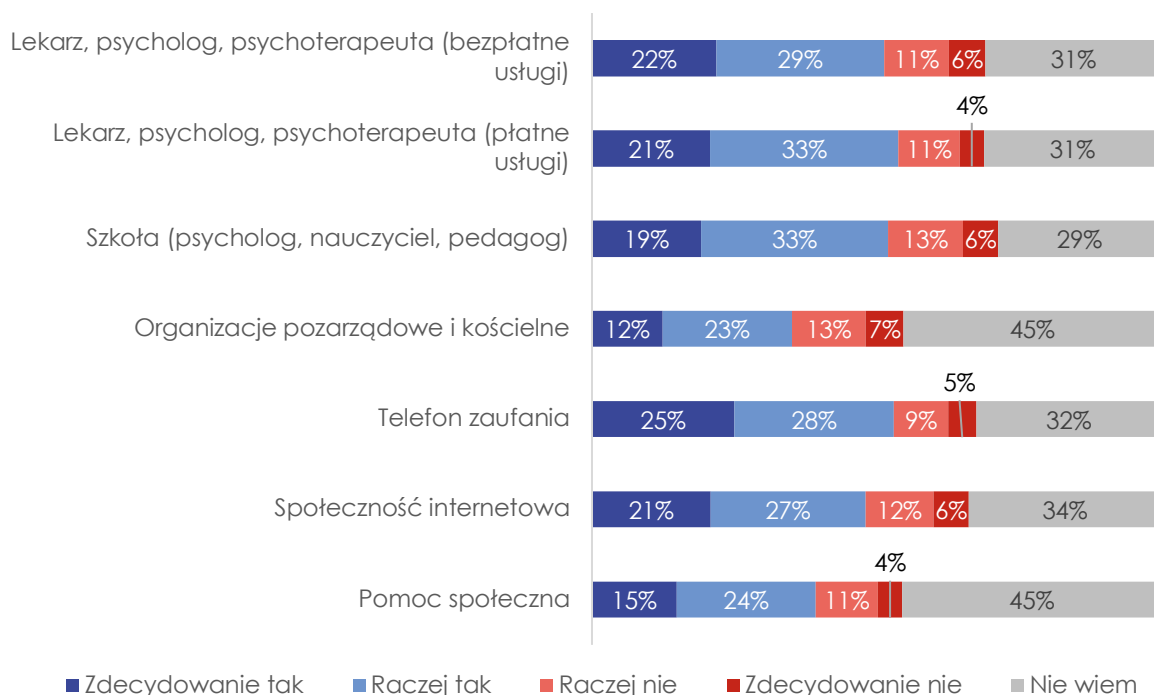
Podstawa: uczniowie klasy 7 szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603.

Najbardziej dostępną ze względu na godziny pracy czy umawianie spotkań instytucją spośród wymienionych niżej jest zdaniem młodzieży telefon zaufania (53% odpowiedzi „zdecydowanie tak” oraz „raczej tak”), który najczęściej funkcjonuje całą dobę oraz profesjonalści świadczący zarówno płatne, jak i bezpłatne usługi (odpowiednio 54% oraz 51%). Ponownie za najmniej dostępne uznane zostały przez uczniów pomoc społeczna (39%) oraz organizacje kościelne i pozarządowe (35%).





Wykres 21. Czy wskazane osoby i instytucje są dostępne (godziny pracy, umawianie spotkań) dla młodych osób z Twojej okolicy w sytuacji, kiedy mają myśli/zachowania samobójcze? (ogółem)

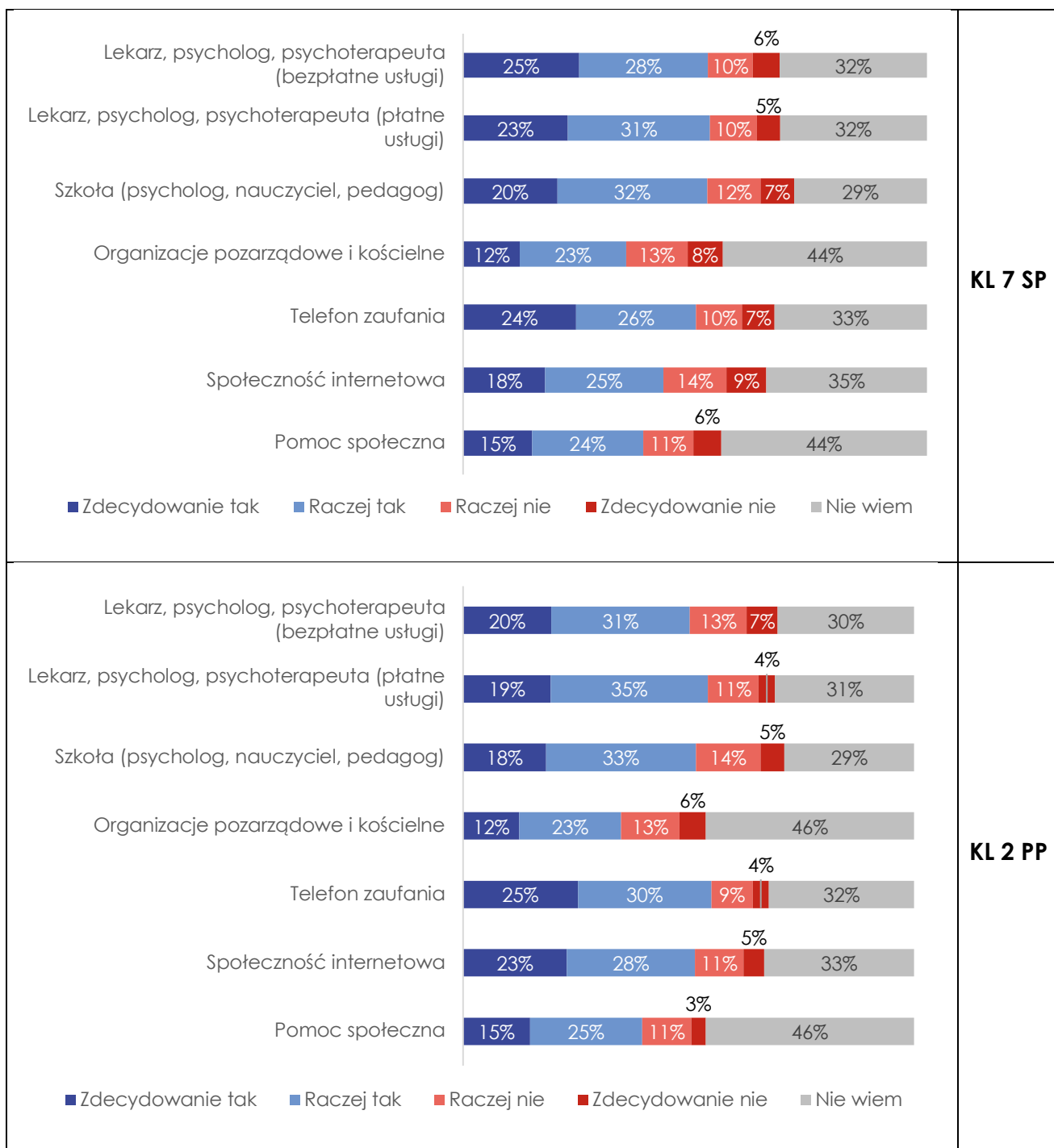


Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727.

Największe różnice w odpowiedziach młodzieży w różnym wieku widoczne są w ocenie dostępności telefonu zaufania oraz społeczności internetowej – na fakt, iż instytucja telefonu zaufania jest dostępna dla osób do 18. roku życia wskazało 55% uczniów klas drugich oraz 50% klas siódmych, zaś na dostępność osób reprezentujących społeczność internetową (znajomi z mediów społecznościowych, czatów, for) 51% uczniów klas drugich szkoły ponadpodstawowej oraz 43% uczniów klas siódmych szkoły podstawowej.



Wykres 22. Czy wskazane osoby i instytucje są dostępne (godziny pracy, umawianie spotkań) dla młodych osób osobom z Twojej okolicy w sytuacji, kiedy mają myśli/zachowania samobójcze? (klasa 7 szkoły podstawowej oraz klasa 2 szkoły ponadpodstawowej)

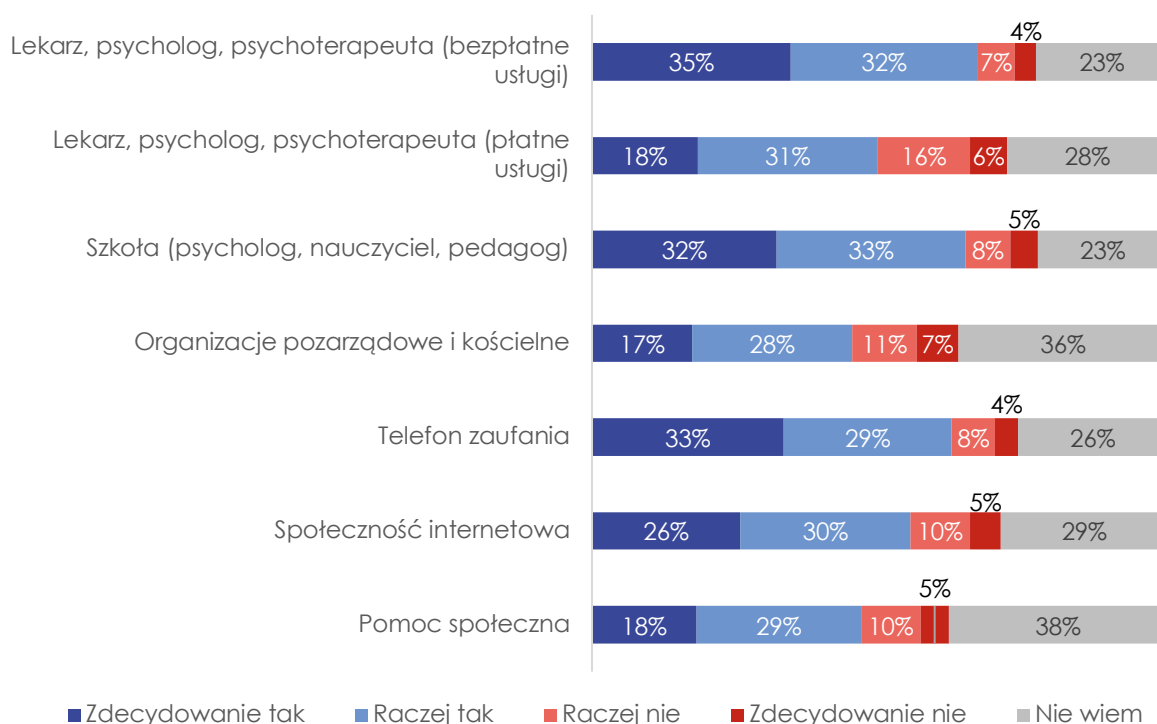


Podstawa: uczniowie klasy 7 szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603.



Kolejnym rodzajem dostępności osób i instytucji wspierających osoby młode w kryzysie suicydalnym, o którą zapytano młodzież, była dostępność finansowa, dotycząca zarówno usług płatnych (np. wysokość opłaty za usługę) jak i niepłatnych (np. koszt dojazdu). Największy odsetek badanej młodzieży wskazał na dostępność profesjonalistów (lekarzy, psychologów czy psychoterapeutów) świadczących usługi bezpłatne (67% łącznych odpowiedzi „zdecydowanie tak” i „raczej tak”), szkoły (65% odpowiedzi) oraz telefonu zaufania (62% odpowiedzi). Warto wspomnieć, że osoby młode częściej wskazywały na dostępność finansową profesjonalistów świadczących usługi płatne (50% łącznych odpowiedzi „zdecydowanie tak” i „raczej tak”), niż na organizacje pozarządowe i kościelne oraz pomoc społeczną, które co do zasady świadczą usługi bezpłatne. To właśnie w przypadku tych dwóch ostatnich instytucji respondenci mieli największą trudność z określeniem dostępności finansowej.

Wykres 23. Czy wskazane osoby i instytucje są dostępne finansowo (usługi niepłatne –np. koszt dojazdu, usługi płatne, np. wysokość opłaty, koszt dojazdu) dla młodych osób z Twojej okolicy (rodzice są w stanie pokryć koszty) w sytuacji, kiedy mają myśli/zachowania samobójcze? (bariera finansowa) (ogółem)

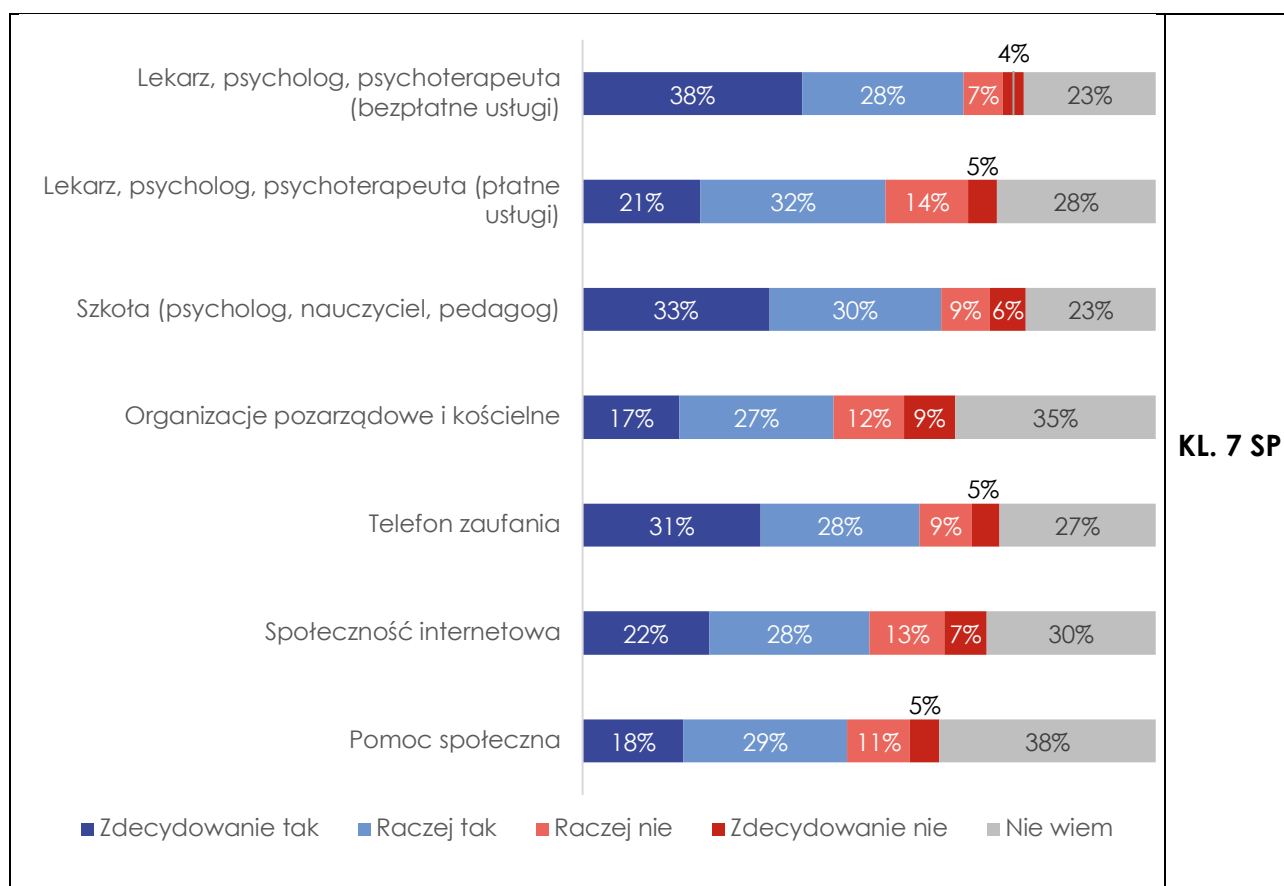


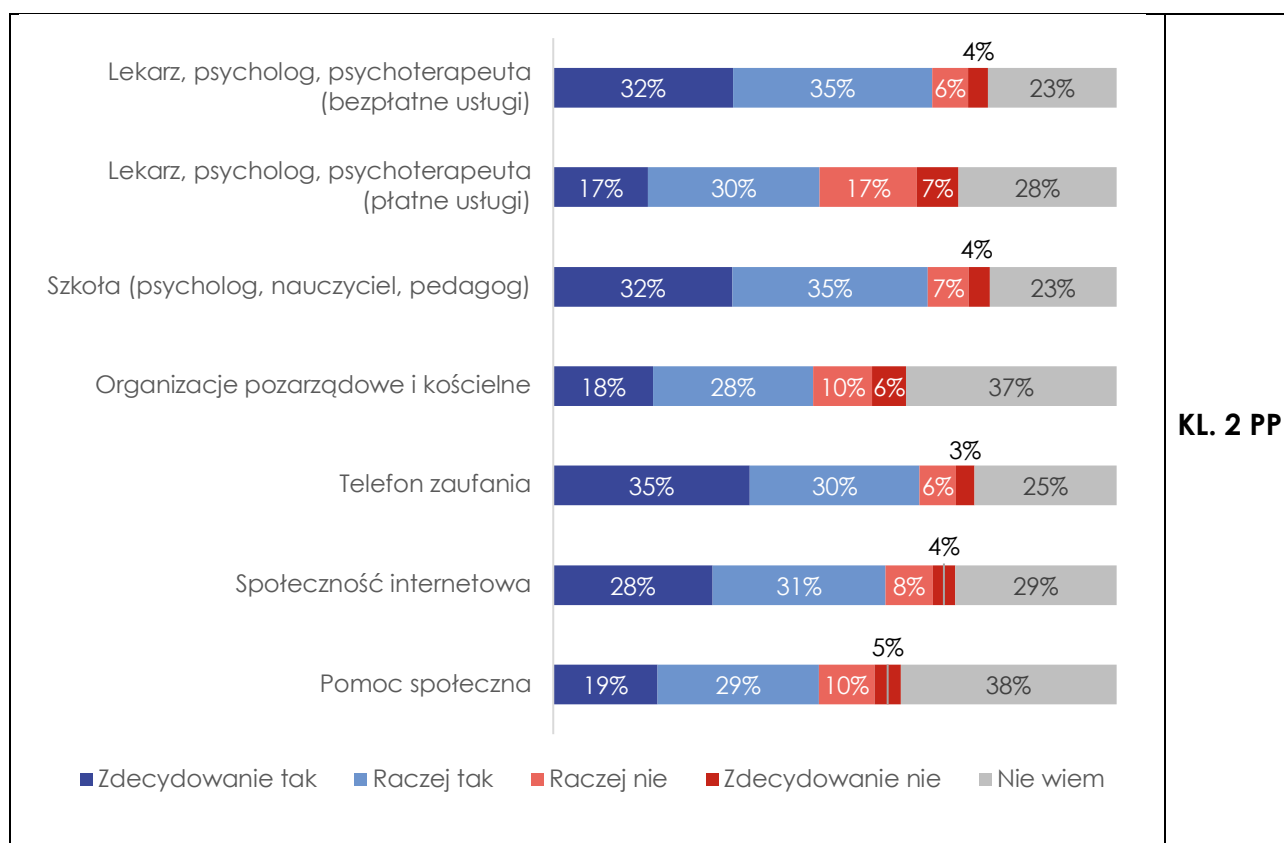
Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727.



Analizując wyniki w podziale na uczniów różnych klas wskazać należy, iż młodszy uczniowie częściej wskazywali na płatne usługi profesjonalistów (różnica 5 p.p.), zaś uczniowie klas drugich szkoły ponadpodstawowej częściej niż ich młodszy koledzy wskazywali na szkołę (różnica 4 p.p.), telefon zaufania (różnica 6 p.p.) oraz społeczność internetową (różnica 9 p.p.).

Wykres 24. Czy wskazane osoby i instytucje są dostępne finansowo (usługi niepłatne –np. koszt dojazdu, usługi płatne, np. wysokość opłaty, koszt dojazdu) dla młodych osób z Twojej okolicy (rodzice są w stanie pokryć koszty) w sytuacji, kiedy mają myśli/zachowania samobójcze? (bariera finansowa) (klasa 7 szkoły podstawowej oraz klasa 2 szkoły ponadpodstawowej)





Podstawa: uczniowie klasy 7 szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603.

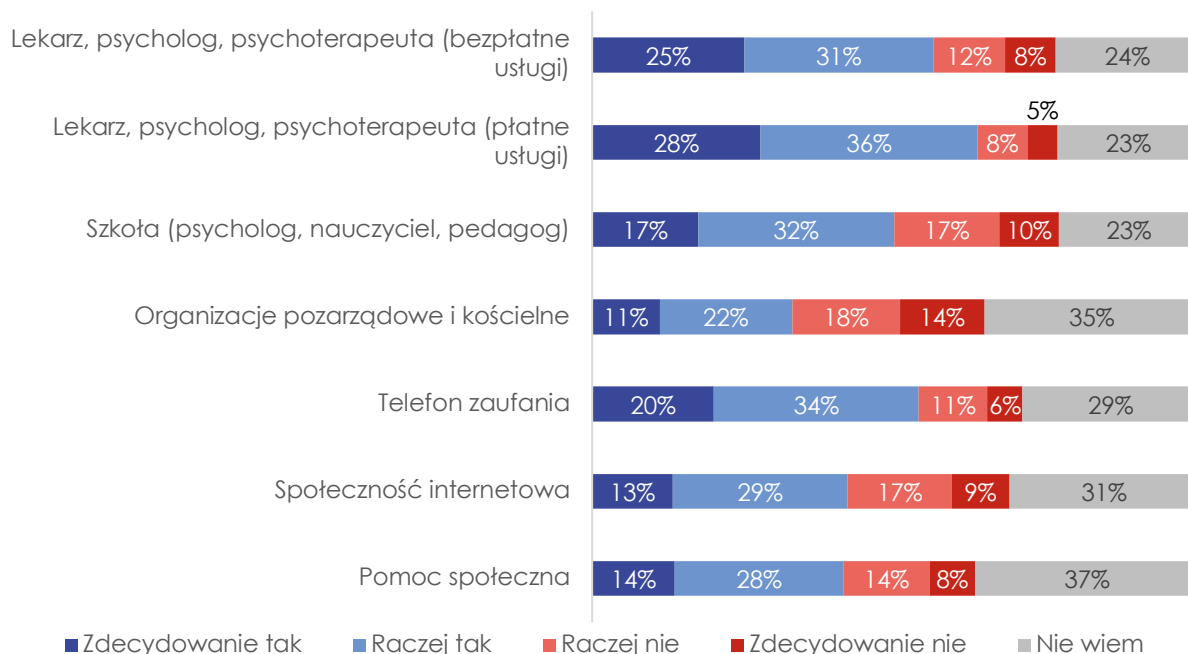
#### 5.4. JAKOŚĆ USŁUG WSPIERAJĄCYCH MŁODZIEŻ W KRYZYSIE SUICYDALNYM

Kolejnym ocenianym przez młodzież aspektem była jakość i liczba usług świadczonych przez wymienione na wykresie osoby i instytucje. Najlepiej oceniona została jakość i liczba płatnych usług świadczonych przez lekarzy, psychologów oraz psychoterapeutów (64% wskazań na odpowiedzi „zdecydowanie tak” i „raczej tak”), zaraz potem zaś bezpłatne usługi tych samych profesjonalistów (56%). Na trzecim miejscu w ocenie jakości i liczby usług, z których mogą skorzystać osoby młode w sytuacji, gdy mają myśli lub zachowania samobójcze, jest telefon zaufania (54% wskazań odpowiedzi „zdecydowanie tak” i „raczej tak”). Dopiero na czwartym miejscu znalazła się szkoła (49%), która powinna być dla młodzieży najbardziej dostępną instytucją z wymienionych poniżej. Badana młodzież najniżej oceniła jakość i liczbę usług oferowanych przez organizacje pozarządowe oraz kościelne.



Różnice między osobami różnej płci wskazują, że mężczyźni chętniej niż kobiety wskazywali na jakość i liczbę wsparcia usług świadczonych przez organizacje pozarządowe i kościelne oraz pomoc społeczną, kobiety zaś częściej wskazywały telefon zaufania.

Wykres 25. Czy wskazane osoby i instytucje świadczą usługi, których jakość i liczba są wystarczające dla młodych osób z Twojej okolicy w sytuacji, kiedy mają myśli/zachowania samobójcze? (ogółem)

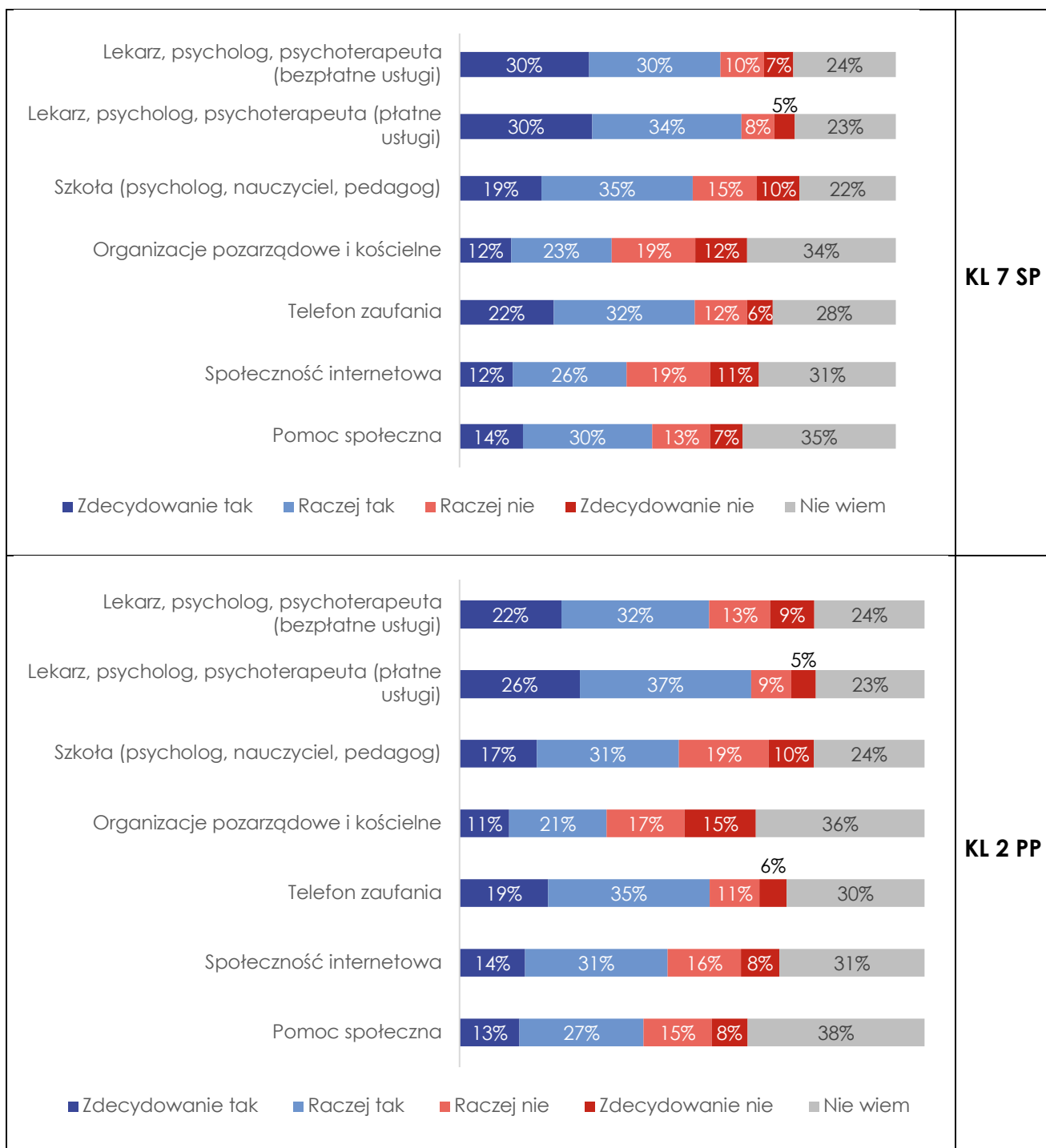


Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727.

Większość osób i instytucji została lepiej oceniona przez młodszą grupę badanych – uczniowie klas siódmych szkoły podstawowej lepiej niż uczniowie klas drugich szkół ponadpodstawowych ocenili jakość i liczbę usług świadczonych przez: lekarzy, psychologów i psychoterapeutów świadczących usługi bezpłatne, szkołę, organizacje pozarządowe i kościelne oraz pomoc społeczną. Starsi uczniowie częściej wskazują natomiast na społeczność internetową.



Wykres 26. Czy wskazane osoby i instytucje świadczą usługi, których jakość i liczba są wystarczające dla młodych osób z Twojej okolicy w sytuacji, kiedy mają myśli/zachowania samobójcze? (klasa 7 szkoły podstawowej oraz klasa 2 szkoły ponadpodstawowej)



Podstawa: uczniowie klasy 7 szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603.



### 5.5. OBAWA PRZED ODRZUCENIEM LUB STYGMATYZACJĄ ZWIĄZANĄ Z KORZYSTANIEM ZE WSPARCIA W KRYZYSIE SUICYDALNYM

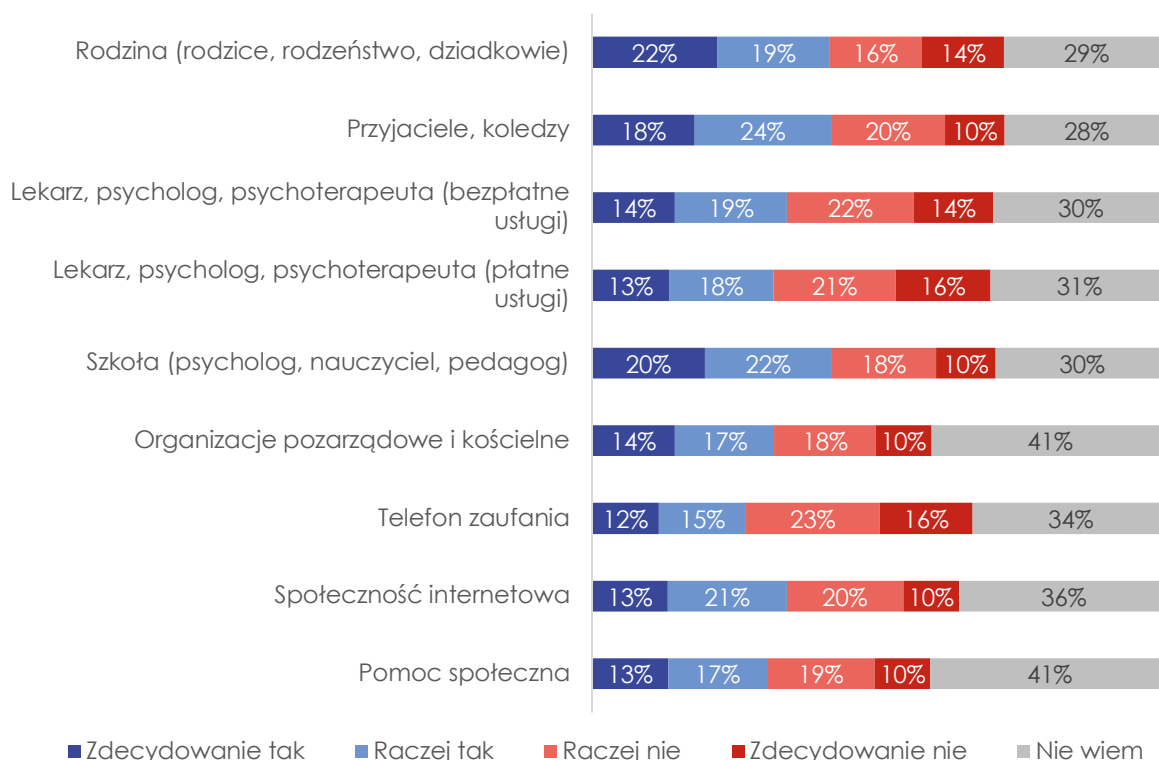
Bardzo ważną kwestią wpływającą na zwrócenie się o pomoc w związku z myślami lub zachowaniami samobójczymi, jest obawa przed odrzuceniem lub stygmatyzacją. Mimo iż osoby młode wskazują na największą dostępność rodziny i przyjaciół, to właśnie z ich strony najbardziej obawiają się odrzucenia czy negatywnej oceny – obawę przed stygmatyzacją tych grup wskazało 41% badanych (w przypadku członków rodziny 22% odpowiedzi „zdecydowanie tak” i 19% „raczej tak”, w przypadku przyjaciół czy znajomych 18% odpowiedzi „zdecydowanie tak” i 24% „raczej tak”).

Najmniejsze obawy przed odrzuceniem młodzież odczuwa wobec osób obsługujących telefon zaufania (27% osób wskazujących na obawę przed stygmatyzacją), przedstawicieli pomocy społecznej (30%) oraz lekarzy, psychologów i psychoterapeutów świadczących usługi płatne (31%).





Wykres 27. Czy korzystając z pomocy danej osoby lub instytucji młoda osoba z Twojej okolicy w sytuacji, kiedy miała myśli/zachowania samobójcze mogła czuć wstyd, lęk przed wyśmianiem, stygmatyzacją? (ogółem)



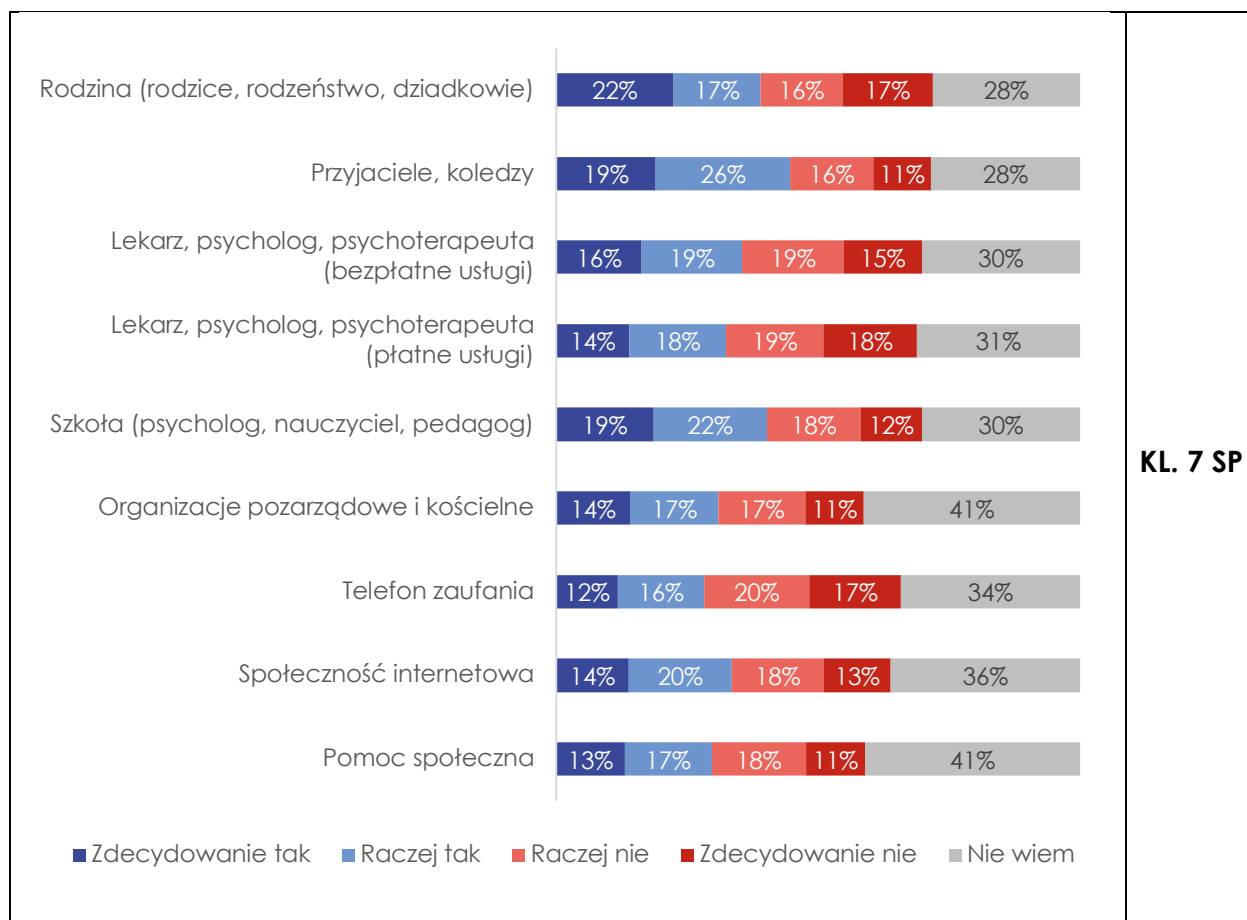
Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727.

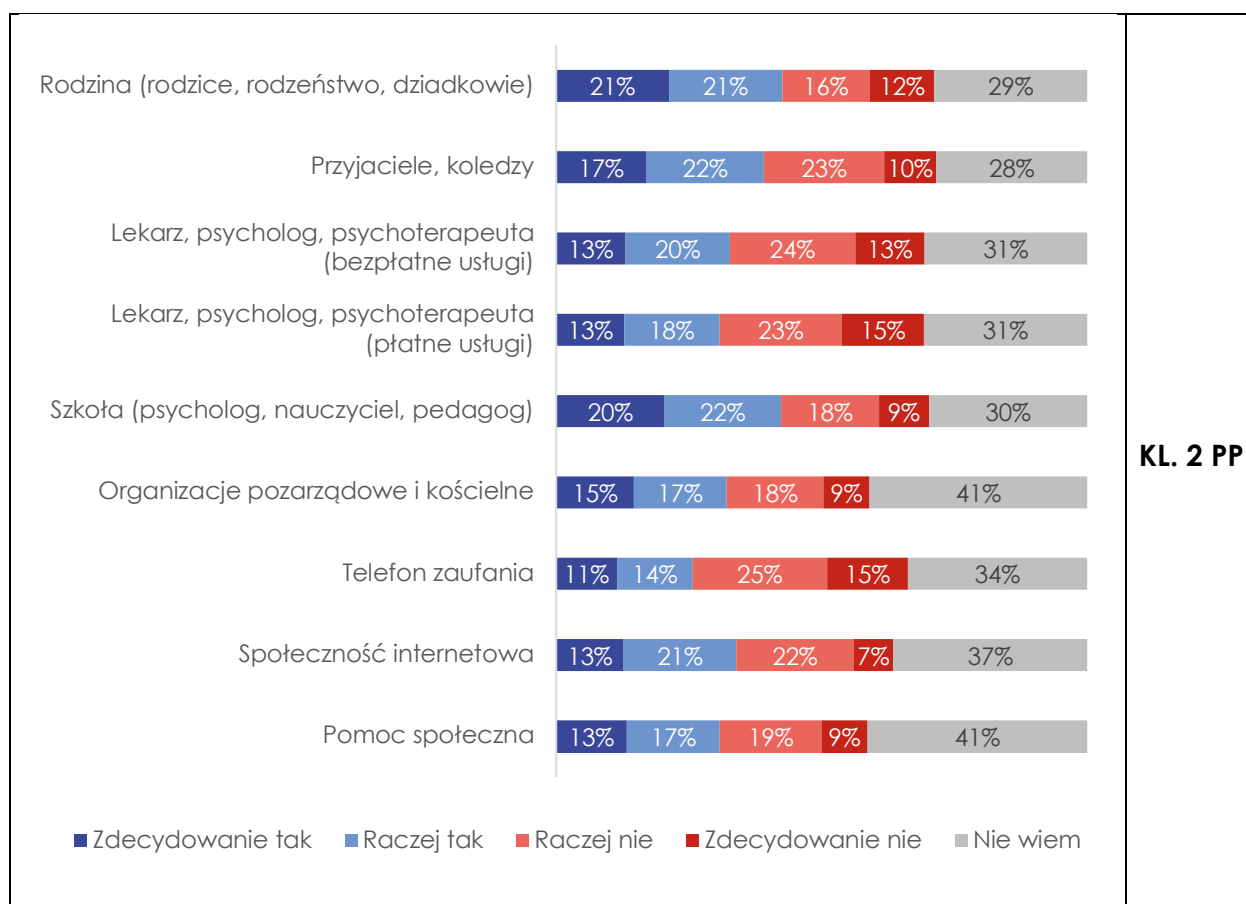
Odpowiedzi dotyczące obaw przed stygmatyzacją lub odrzuceniem są podobne w obu grupach wiekowych. Największe różnice widoczne są w przypadku obaw ze strony rodziny i przyjaciół. Uczniowie klas siódmych szkoły podstawowej częściej wskazywali na obawę przed odrzuceniem ze strony przyjaciół i znajomych (różnica 6 p.p.), zaś uczniowie klas drugich szkół ponadpodstawowych częściej obawiali się stygmatyzacji ze strony rodziny (różnica 4 p.p.).

Zarówno w przypadku uczniów starszych, jak i młodszych, odrzucenia ze strony rodziny częściej obawiają się dziewczyny. Młodsze dziewczęta częściej obawiają się także odrzucenia ze strony przyjaciół i znajomych.



Wykres 28. Czy korzystając z pomocy danej osoby lub instytucji młoda osoba z Twojej okolicy w sytuacji, kiedy miała myśli/zachowania samobójcze mogła czuć wstyd, lęk przed wyśmianiem, stygmatyzacją? (klasa 7 szkoły podstawowej oraz klasa 2 szkoły ponadpodstawowej)





Podstawa: uczniowie klasy 7 szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603.

## 5.6. SKUTECZNOŚĆ OSÓB I INSTYTUCJI WSPIERAJĄCYCH MŁODZIEŻ W KRYZYSIE SUICYDALNYM

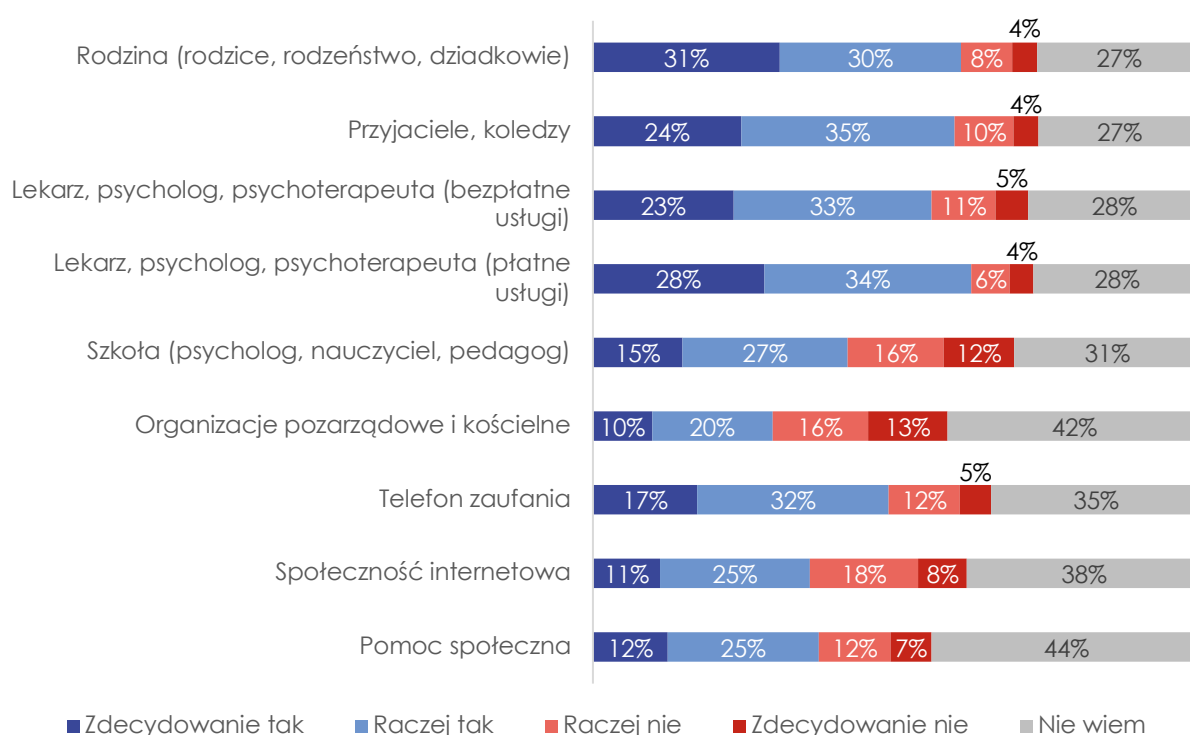
Osobami o największej skuteczności w pomocy młodym ludziom w sytuacji, kiedy mają myśli lub zachowania samobójcze, są profesjonaliści świadczący płatne usługi specjalistyczne (lekarze, psychologowie oraz psychoterapeuci) – taką odpowiedź wskazało 62% badanych uczniów ogółem (łączny odsetek odpowiedzi „zdecydowanie tak” oraz „raczej tak”). Prawie taki sam odsetek osób (61%) wskazał na skuteczność osób najbliższych, tj. rodziny, zaś 59% badanych uczniów wskazało na skuteczność wsparcia oferowanego przez przyjaciół oraz znajomych. W dalszej kolejności młodzież wskazywała na skuteczność pomocy świadczonej poprzez bezpłatne usługi lekarzy, psychologów i psychoterapeutów (56%), telefon zaufania



(49%) oraz pracowników szkoły, tj. nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych (42%). Najmniejszą skutecznością we wsparciu osób w kryzysie suicydalnym, zdaniem młodzieży, cechują się organizacje pozarządowe i kościelne (30% badanych), społeczność internetowa (36%) oraz przedstawiciele pomocy społecznej, m.in. pracownicy socjalni, pracownicy ośrodków pomocy społecznej i ośrodków interwencji kryzysowej (37%).

Kobiety częściej niż mężczyźni wskazywały na wyższą skuteczność wsparcia ze strony przyjaciół (różnica 6 p.p.), profesjonalistów świadczących płatne usługi (różnica 6 p.p.) oraz telefonu zaufania (różnica 5 p.p.).

Wykres 29. Czy wskazane osoby i instytucje są skuteczne w pomocy młodym osobom z Twojej okolicy w sytuacji, kiedy mają myśli/zachowania samobójcze? (ogółem)



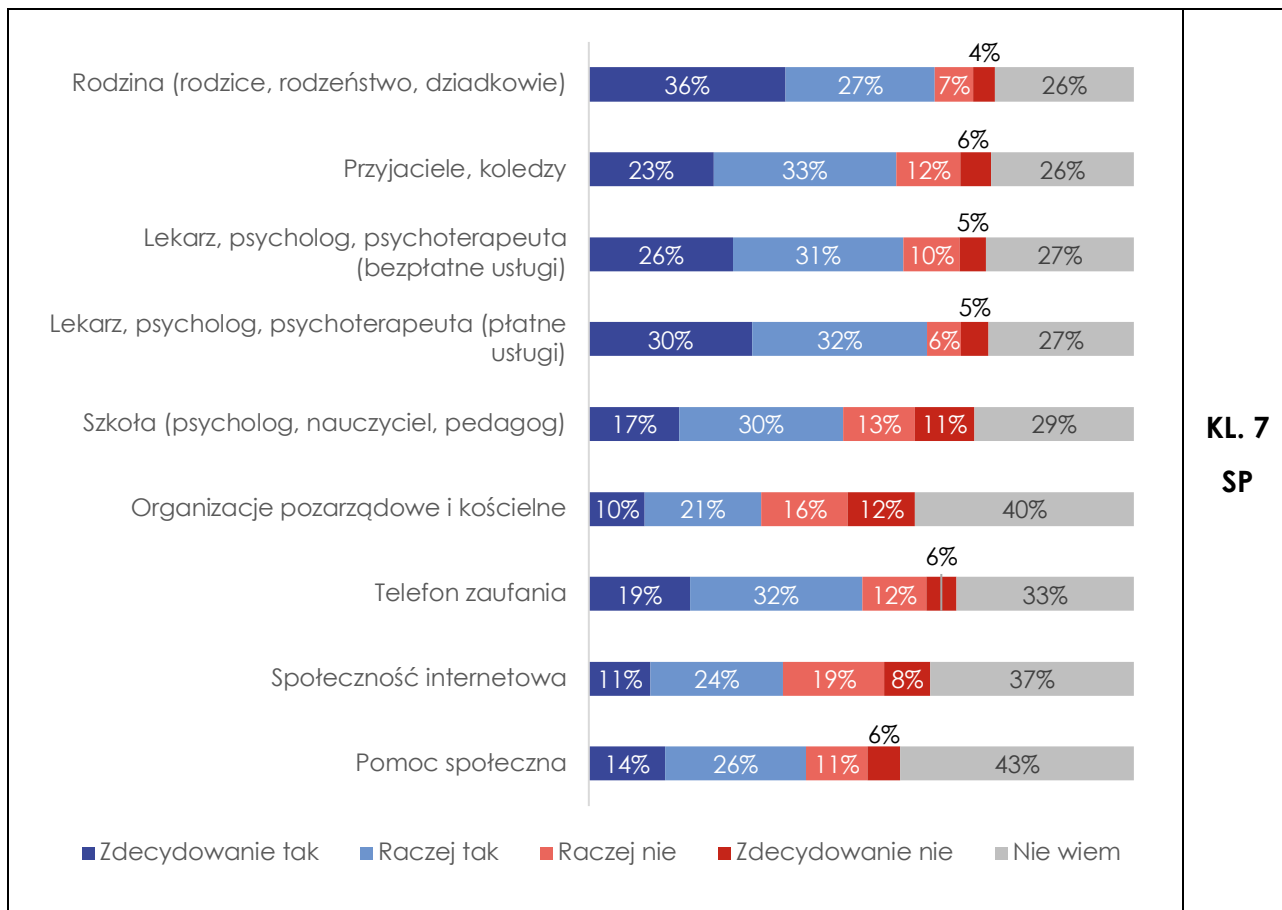
Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727.

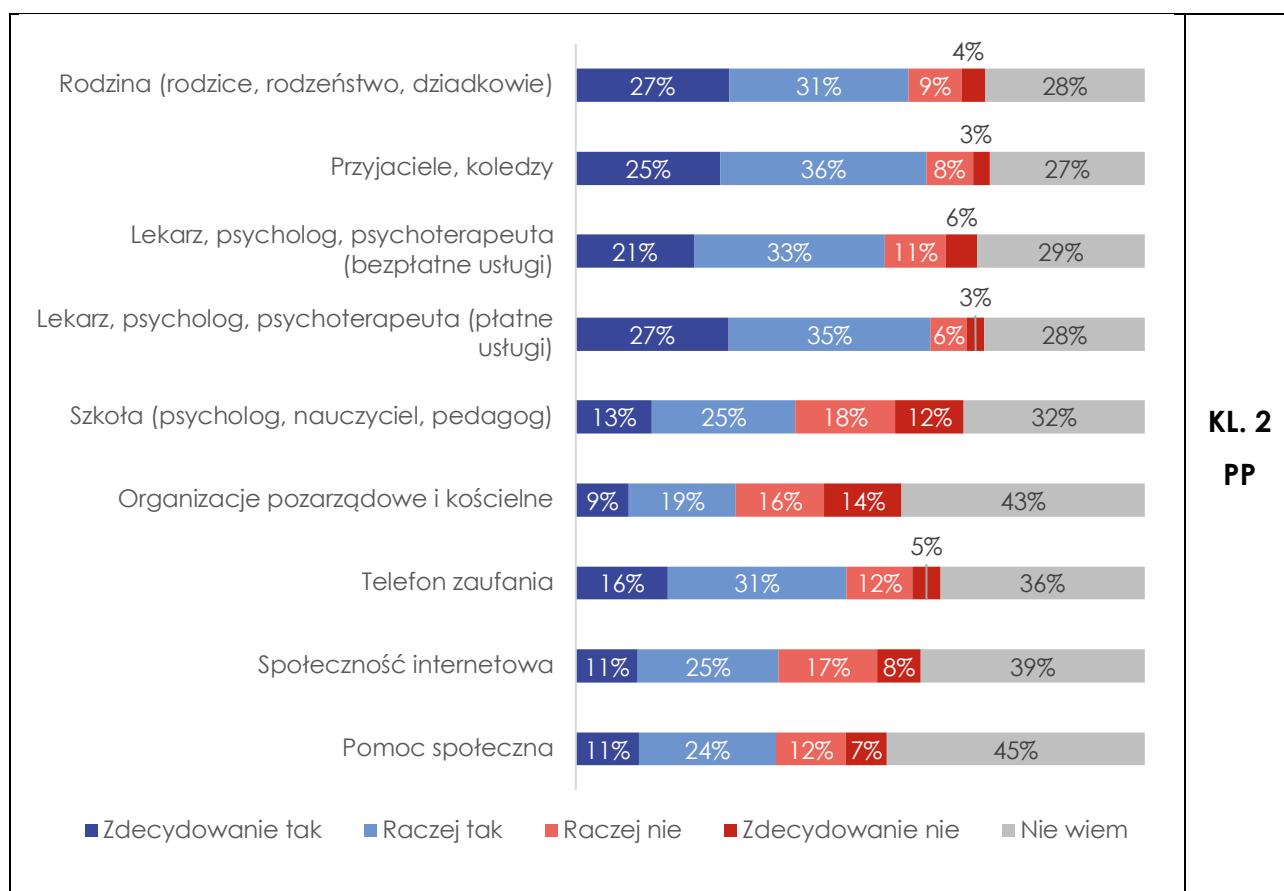
Ucniowie klas siódmych szkoły podstawowej wskazywali najczęściej na skuteczność wsparcia świadczonego przez rodzinę (64%), profesjonalistów świadczących usługi płatne (62%) oraz przyjaciół i znajomych (56%), najrzadziej zaś na pomoc organizacji pozarządowych i kościelnych (28%). Uczniowie klas drugich szkoły ponadpodstawowej za najbardziej skuteczne we wsparciu młodzieży w kryzysie suicydalnym grupy uznali przyjaciół i znajomych (62%),



profesjonalistów świadczących usługi płatne (62%) oraz rodzinę (58%), najrzadziej zaś na pomoc organizacji pozarządowych i kościelnych (28%).

Wykres 30. Czy wskazane osoby i instytucje są skuteczne w pomocy młodym osobom z Twojej okolicy w sytuacji, kiedy mają myśli/zachowania samobójcze? (klasa 7 szkoły podstawowej oraz klasa 2 szkoły ponadpodstawowej)





Podstawa: uczniowie klasy 7 szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603.

## 5.7. PRZYCHYLNOŚĆ RODZICÓW I OPIEKUNÓW PRAWNYCH

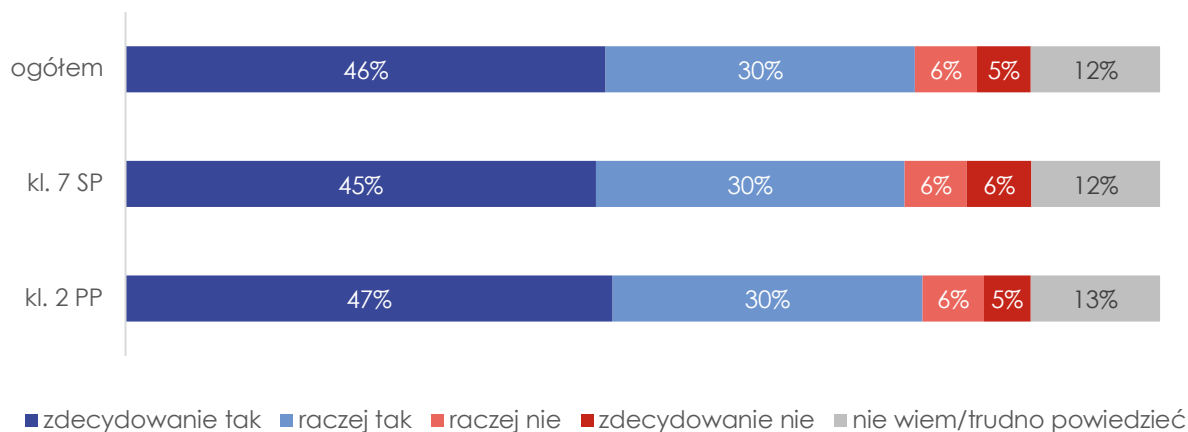
Badana młodzież została także zapytana o to, czy w sytuacji, gdy chcieliby skorzystać z pomocy profesjonalisty (psychologa, psychoterapeuty, psychiatry) ich rodzice lub opiekunowie prawni wyraziliby na to zgodę. Większość respondentów (76%) wskazała, że otrzymałoby taką zgodę od swoich opiekunów. 11% badanych stwierdziło, że ich rodzice i opiekunowie nie wyraziliby zgody na zwrócenie się o pomoc do profesjonalistów, zaś 12% nie potrafiło odpowiedzieć na to pytanie.

Widoczna jest natomiast różnica w odpowiedziach osób z różnych regionów Polski oraz mieszkających w gospodarstwach domowych składających się z różnych osób. Mieszkańcy regionu wschodniego (a w przypadku uczniów klas siódmych także południowego) rzadziej niż



pozostali respondenci wskazali na przychylność swoich opiekunów w kwestii skorzystania z profesjonalnej opieki psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry. Na przychylność opiekunów rzadziej wskazywały także osoby zamieszkujące z dziadkami oraz z dorosłym rodzeństwem.

Wykres 31. Czy jeśli chciałbyś/ chciałybyś skorzystać z pomocy profesjonalisty (psychologa, psychoterapeuty, psychiatry), to czy Twój rodzice/ opiekunowie prawni wyrażiliby zgodę?



Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727; uczniowie klasy szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603

## 5.8. ZNAJOMOŚĆ TELEFONÓW ZAUFANIA

Bardzo ważną kwestią w przypadku wystąpienia myśli samobójczych, ale także innych kryzysów psychicznych czy gorszego samopoczucia, jest znajomość telefonu zaufania. W telefonie zaufania pracują psycholodzy i pedagodzy przygotowani do świadczenia pomocy psychologicznej przez telefon oraz online.

W spontanicznym pytaniu o znajomość jakiegokolwiek numeru zaufania, połowa badanej młodzieży (51%) wskazała, że słyszała o jakimś telefonie zaufania, ale nie pamięta nazwy. Kolejne 42% wskazało, że nie zna żadnego telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży. Jedynie 8% młodzieży potrafiło wskazać jakikolwiek numer, przy czym nie zawsze był to numer telefonu zaufania. Wśród spontanicznie wskazywanych numerów najczęściej wymieniano Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę (4%) oraz numery alarmowe –

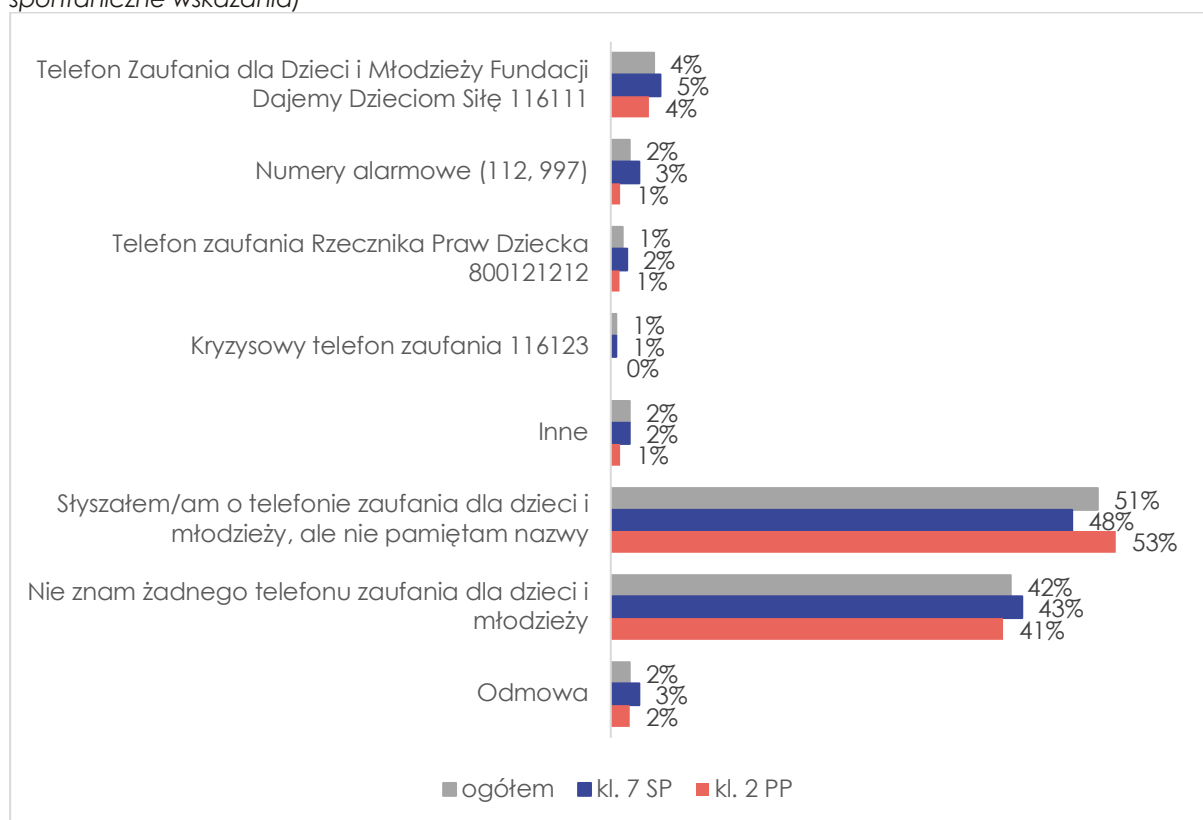


112 i 997 (2%). Po 1% badanych wskazało na Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka oraz na Kryzysowy Telefon Zaufania. Wśród innych odpowiedzi znalazły się:

- Niebieska Linia;
- Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie;
- Telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży TPD;
- Telefon Zaufania Młodych;
- Antydepresyjny Telefon Zaufania;
- Telefon dla Rodziców i Nauczycieli;
- Policyjny telefon zaufania ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

Badani uczniowie szkół podstawowych częściej niż ich starsi koledzy potrafili wskazać jakikolwiek telefon zaufania, zaś dziewczyny częściej niż chłopcy usłyszały kiedyś o telefonie zaufania, jednak nie pamiętały jego nazwy.

Wykres 32. Jakie znasz telefony zaufania dla dzieci i młodzieży (możliwość podania kilku odpowiedzi; spontaniczne wskazania)



Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727; uczniowie klasy szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603





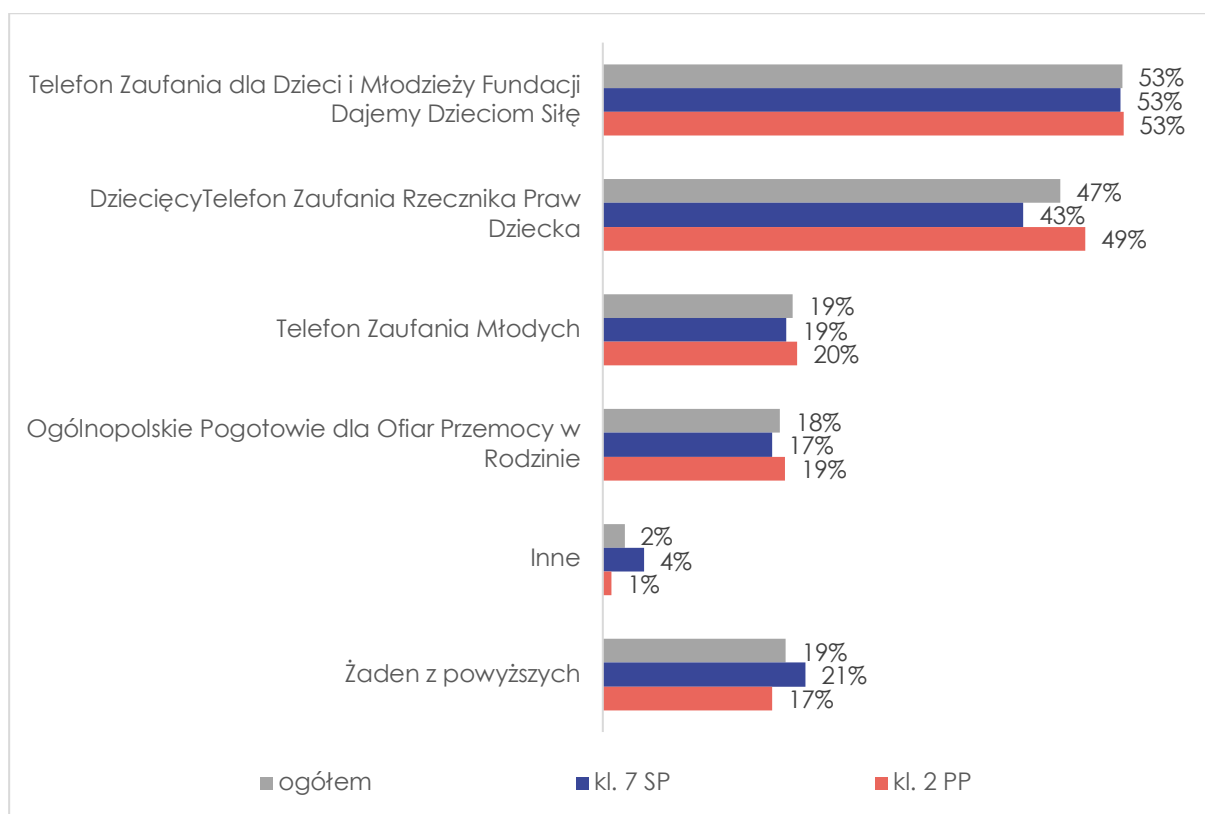
Kolejne pytanie dotyczyło już znajomości konkretnych telefonów zaufania, z których może skorzystać młodzież. Ponad połowa młodzieży (53%) wskazała na znajomość Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Nieco mniejszy odsetek badanych (47%) wskazał na Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, zaś co piąty respondent (19%) potwierdził znajomość Telefonu Zaufania Młodych. Najmniej znanym telefonem zaufania jest Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie (18%). Pięciu na dziesięciu badanych uczniów (19%) nie zna żadnego z wymienionych numerów telefonu zaufania.

Znajomość telefonu zaufania jest większa wśród starszych uczniów. Największa różnica widoczna jest w przypadku znajomości numeru obsługiwanego przez Rzecznika Praw Dziecka (różnica 6 p.p.).

Wśród uczniów szkół ponadpodstawowych Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka znany jest najmniej wśród mieszkańców regionu północnego (różnica 12 p.p. między najwyższym odsetkiem wskazań), zaś Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę najrzadziej wskazywany był przez mieszkańców regionu południowo-zachodniego (różnica 22 p.p. między najwyższym odsetkiem wskazań). Podobne różnice widoczne są w przypadku uczniów klas siódmych. Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka najmniej znany jest wśród mieszkańców regionu południowo-zachodniego (różnica 20 p.p. między najwyższym odsetkiem wskazań), zaś Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę najrzadziej wskazywany był przez mieszkańców regionu północnego (różnica 21 p.p. między najwyższym odsetkiem wskazań).



Wykres 33. O którym z poniższych telefonów zaufania słyszałeś/słyszałaś?



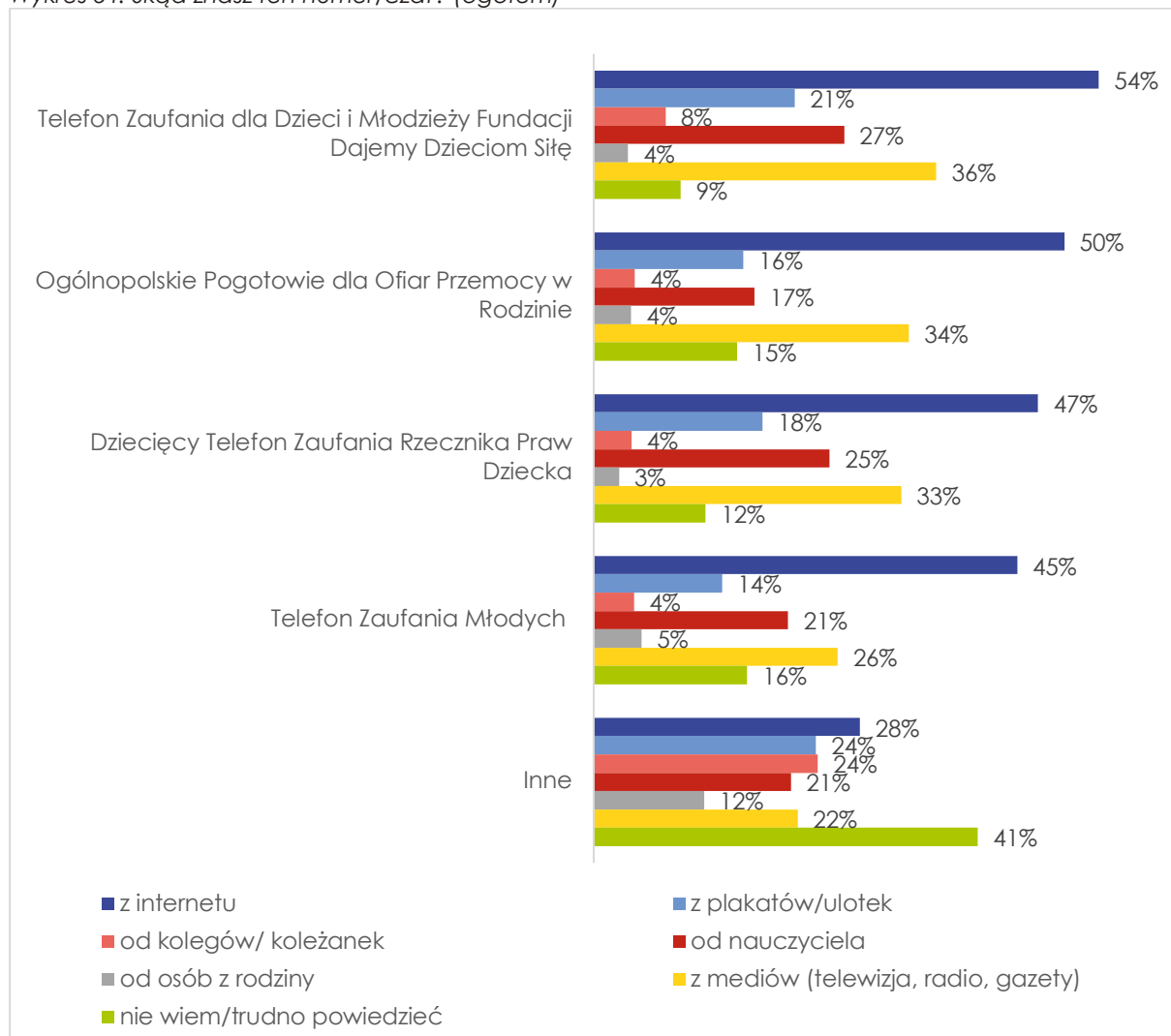
Podstawa: osoby, które wskazały na znajomość telefonu zaufania N= 1577; uczniowie klasy szkoły podstawowej N= 644; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 933

Głównym źródłem wiedzy na temat wszystkich numerów telefonu zaufania jest Internet (45%-54%), przy czym częściej wskazywany był on przez uczniów szkół mieszczących się w miastach. Źródłem mogły być media społecznościowe, artykuły, reklamy lub inne. Drugim w kolejności najczęściej wskazywanym źródłem (wskazywał je średnio co trzeci respondent) były media (telewizja, radio, gazety), zaś trzecim informacje przekazywane przez nauczyciela. Najrzadziej wskazywanymi źródłami była rodzina oraz koledzy i koleżanki.

Telefonem zaufania, który znany jest badanej młodzieży z największej liczby źródeł, jest Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Się.



Wykres 34. Skąd znasz ten numer/czat? (ogółem)



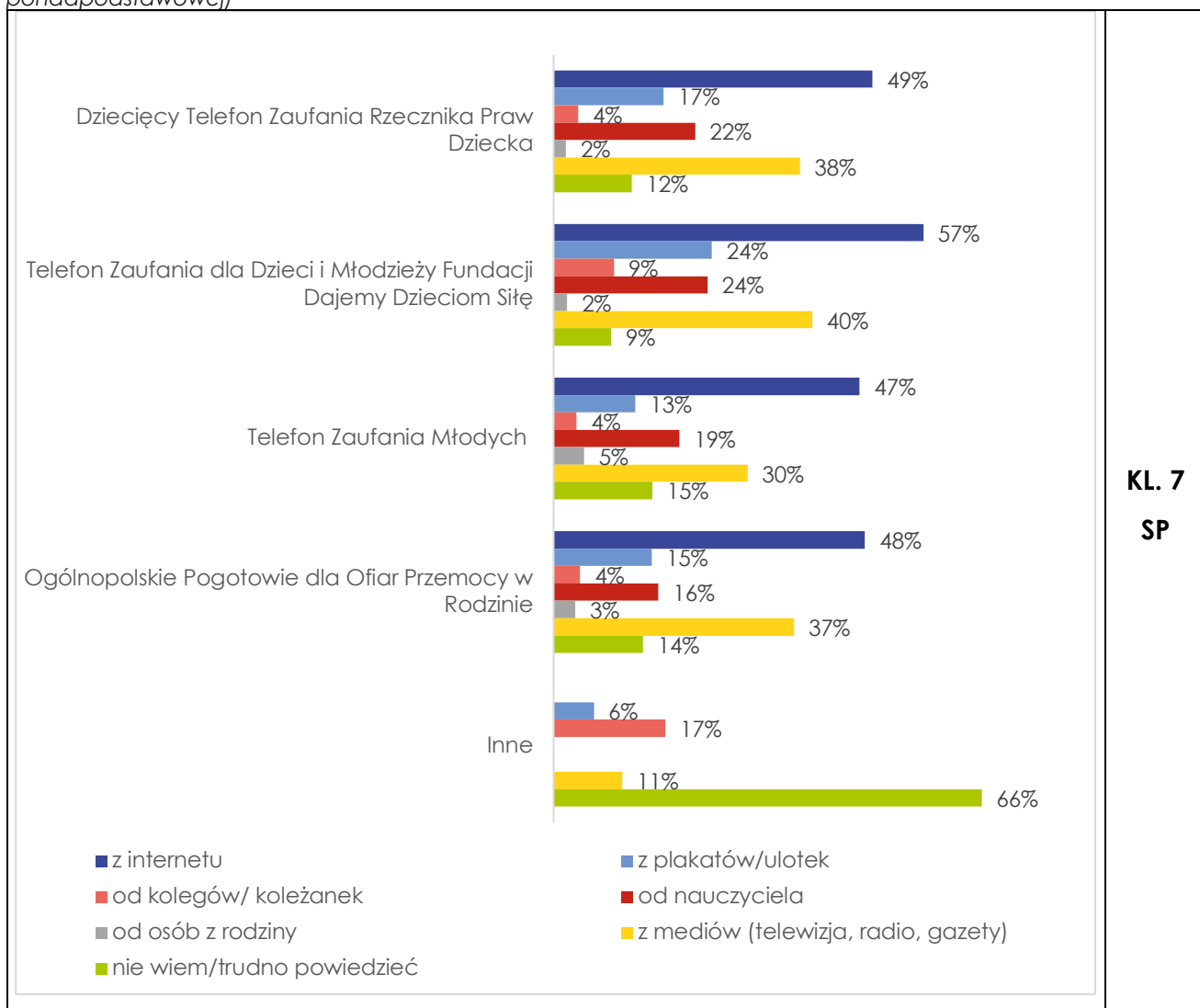
Podstawa: osoby, które wskazały na znajomość telefonu zaufania N= 1577

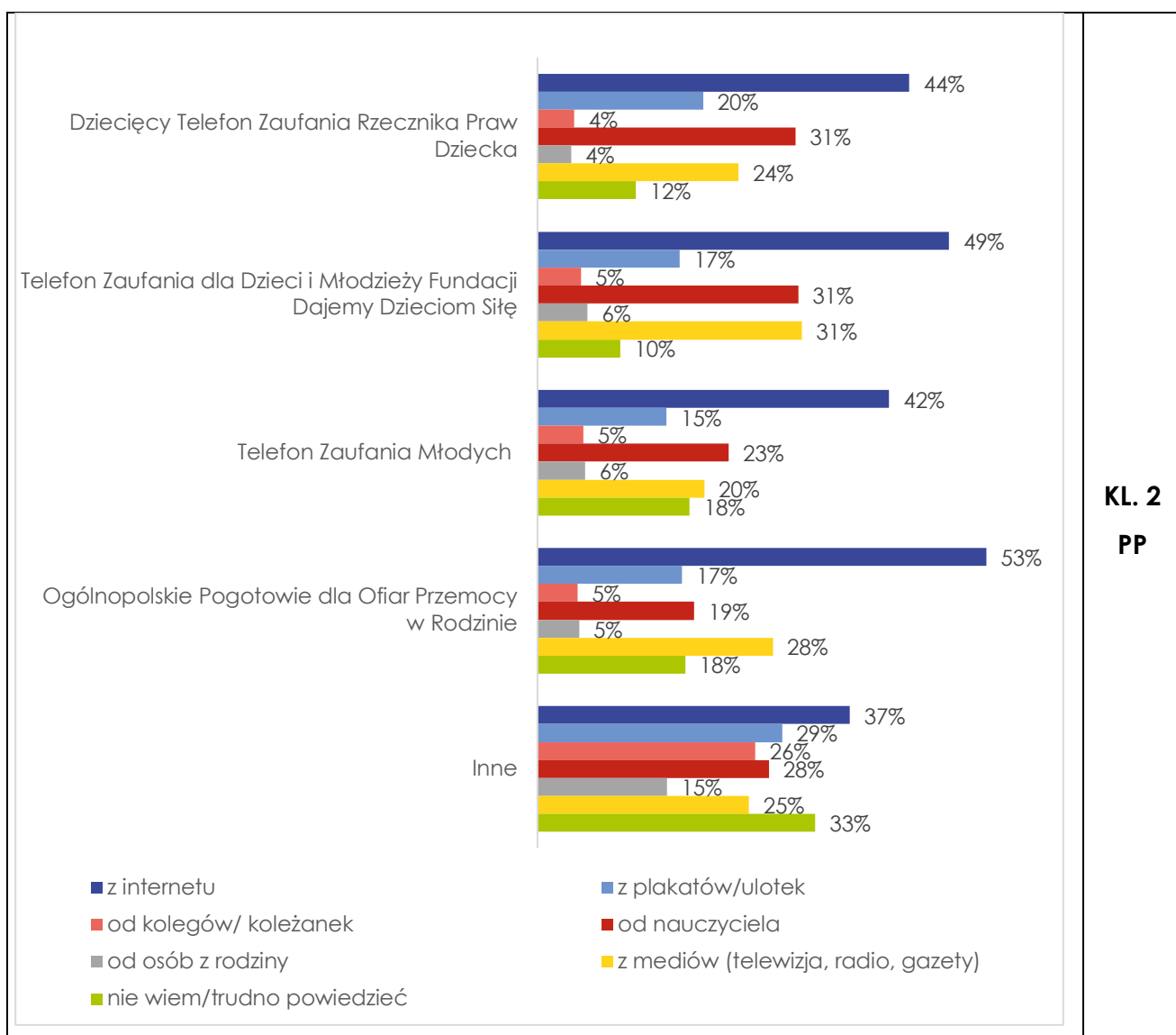
Uczniowie klas siódmych szkoły podstawowej wiedzę na temat telefonów zaufania czerpią głównie z Internetu, od nauczycieli oraz z mediów tradycyjnych typu radio, telewizja czy prasa. Najbardziej wskazywanymi przez nich źródłami były osoby z rodziny oraz koledzy i koleżanki.

Starsi respondenci, tj. uczniowie drugich klas szkoły ponadpodstawowej wiedzę na temat telefonów zaufania czerpią najczęściej z Internetu oraz mediów tradycyjnych, nieco rzadziej zaś od nauczycieli i z plakatów i ulotek.



Wykres 35. Skąd znasz ten numer/czat? (klasa 7 szkoły podstawowej oraz klasa 2 szkoły ponadpodstawowej)

KL. 7  
SP



**KL. 2  
PP**

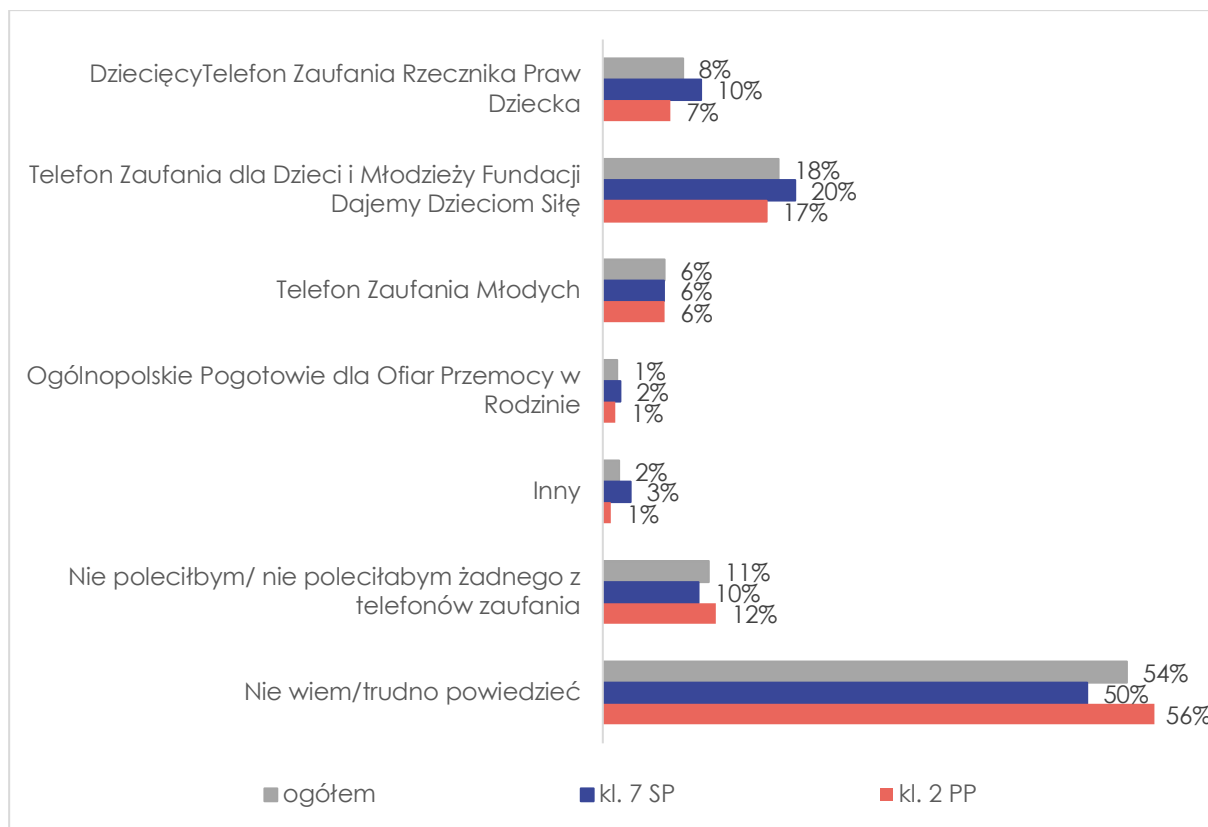
Podstawa: osoby, które wskazały na znajomość telefonu zaufania: uczniowie klasy szkoły podstawowej N= 644; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 933

Ostatnim pytaniem dotyczącym telefonu zaufania było pytanie o to, który z wymienionych wcześniej telefonów zaufania młodzi ludzie poleciliby koledze lub koleżance w kryzysie suicydalnym. Najczęściej wskazywanym numerem telefonu zaufania był Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę (18% wskazań), zaś w drugiej kolejności wskazywano na Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (8%). Pierwszy z wymienionych numerów częściej wskazywany był przez uczniów klas siódmych szkoły podstawowej, zaś drugi przez uczniów klas drugich szkoły ponadpodstawowej. Warto



natomiast wskazać, że ponad połowa badanych uczniów (54%) nie potrafiła wskazać numeru, który poleciliby koledze lub koleżance jako najbardziej skuteczny.

Wykres 36. Jeżeli ktoś z Twojego otoczenia miałby myśli samobójcze, to który telefon zaufania (chat) polecilibyś/polecilibyś koledze, koleżance jako najbardziej skuteczny?



Podstawa: wszyscy badani uczniowie N= 2727; uczniowie klasy szkoły podstawowej N= 1124; uczniowie klas 2 szkoły ponadpodstawowej N= 1603



## 6. OPINIA DOTYCZĄCA PODEJMOWANIA PRÓB SAMOBÓJCZYCH PRZEZ MŁODYCH LUDZI

### 6.1. PRZYCZYNY MYŚLI I INCYDENTÓW SAMOBÓJCZYCH WŚRÓD MŁODZIEŻY

Jedną z najważniejszych kwestii wsparcia w kryzysie suicydalnym jest poznanie przyczyn tego, że młodzi ludzie zmagają się z myślami i incydentami samobójczymi. To właśnie poznanie przyczyn może pomóc wdrożyć działania prewencyjne. Mimo iż uczniowie mieli wskazać jedną najważniejszą przyczynę, najczęściej wskazywali na kilka kwestii, niejednokrotnie bardzo ze sobą powiązanych i wpływających na samopoczucie osób młodych.

Ucniowie siódmych klas szkoły podstawowej oraz uczniowie drugich klas szkół ponadpodstawowych wskazali kilka najważniejszych przyczyn myśli i incydentów samobójczych wśród osób młodych:

#### **Złe relacje i problemy w rodzinie**

Bardzo szeroka kategoria zawierająca w sobie kilka kwestii. Młodzież wskazywała najczęściej na złe relacje z rodzicami, brak zrozumienia problemów, z jakimi musi mierzyć się młodzież, brak rozmów czy brak zainteresowania życiem swoich dzieci i skupienie się jedynie na pracy i obowiązkach domowych. Wielu badanych skarżyło się także na presję ze strony rodziców na osiągnięcie wysokich wyników w nauce, nawet kosztem odpoczynku czy zdrowia psychicznego. Kwestią zdecydowanie wpływającą na występowanie myśli i incydentów samobójczych są także problemy w rodzinie – przemoc fizyczna czy psychiczna, alkoholizm, bardzo zła sytuacja ekonomiczna.

„Moim zdaniem najważniejszą przyczyną są relacje rodzinne. Sporą część rodziców swoje dzieci nie obchodzą, rodzice nie umieją wczuć się w problemy dzieci ani nie potrafią wesprzeć ich psychicznie w potrzebie”.

„Brak akceptacji ze strony rodziców jest według mnie najczęstszą przyczyną złego psychicznego poczucia dziecka, gdyż to właśnie rodzice powinni być opoką, na której dziecko w każdej chwili może się oprzeć. Jeśli rodzic nie troszczy się o swoje dziecko, ignoruje jego potrzeby psychiczne i po prostu nie jest tam dla dziecka, kiedy przechodzi tak okres, dziecko najczęściej nie ma się do kogo zwrócić [...]”.



### Brak zrozumienia i wsparcia

Kategoria ta dotyczy głównie braku zrozumienia i wsparcia ze strony osób dorosłych – rodziców, dalszej rodziny, nauczycieli. W dużej mierze kwestie te opisane zostały już w dwóch poprzednich kategoriach. Uczniowie wskazywali, że osoby młode potrzebują zrozumienia, szczególnie w wieku, w którym się znajdują, gdzie szukają swojej ścieżki w życiu, wartości. Wskazywano także na brak zrozumienia problemów, jakie dotyczą osób młodych.

„Nie są rozumiani przez osoby im najbliższe lub przez ogólne otoczenie. wstydzą się poprosić o pomoc lub wiedzę, że nie ich problemy nie będą brane na poważnie tylko zlekceważone, uznane za coś błahego”.

### Brak akceptacji

Uczniowie wskazywali na brak akceptacji głównie ze strony rówieśników, wyśmiewanie się z niektórych uczniów, a w skrajnych przypadkach gnębienie czy stosowanie przemocy. Co ważne zachowania te odbywają się nie tylko w szkole czy na podwórku, ale także w Internecie. Nieco rzadziej badani wskazywali na brak akceptacji ze strony rodziny i zawód na rodzicach, którzy powinni ich zdaniem stanowić opokę dla swoich dzieci i akceptować ich bezwarunkowo.

„Brak wsparcia innych osób, wyśmiewanie i dręczenie tych osób ze skłonnościami samobójczymi, brak akceptacji”.

„Nie akceptacja przez rówieśników”.

### Szkoła

Uczniowie wskazywali głównie na zbyt dużą ilość obowiązków związanych ze szkołą oraz presję związaną z ocenami. Równocześnie wskazywano na brak wsparcia ze strony szkoły i jej przedstawicieli, nauczycieli czy pedagogów. Zdaniem uczniów, są oni często pozostawieni sami sobie, a ich problemy są bagatelizowane. Co ważne, część badanych wskazała także na wyśmiewanie i gnębienie niektórych uczniów ze strony nauczycieli.

„Presja narzucana przez rodziców, szkołę oraz nauczycieli. Najczęściej dotycząca osiągnięcia wysokich wyników w szkole”.





„Zagubienie, w szkole nauczyciele bardzo często nie zauważają problemów u danego dziecka, naciskają na naukę itp. przez co młoda osoba bardziej się zadręcza nieestosownymi negatywnymi myślami dotyczącymi samego siebie. Ogólnie ludzie "starszej daty" lubią pokazywać, że złe samopoczucie dziecka jest tylko ich wymysłem”.

### **Internet, hejt**

Bardzo często wskazywaną przyczyną był hejt, głównie w Internecie, zarówno ze strony znajomych, jak i obcych ludzi. Dotyczy on przede wszystkim oceny wyglądu, orientacji seksualnej, stylu życia. Inną kwestią związaną z Internetem są treści, które młodzież ogląda - wskazywano zarówno na treści patologiczne, np. oglądanie tzw. patostreamerów, jak i na wyidealizowane życie celebrytów, którzy stanowią autorytet dla części młodych osób. Niemożność osiągnięcia tego, co celebryci pokazują w Internecie jest dla części młodych osób bardzo frustrująca, przez co czują się gorsi.

„Zbyt łatwy dostęp do Internetu i zbyt długi czas spędzany w nim, patologiczne treści w Internecie, przez które idolami młodych ludzi są patoinfluencerzy, rodzice nie rozumieją świata, w którym żyje dziecko”.

### **Stres i presja**

Kolejną kwestią poruszaną już w poprzednich punktach była wszechobecnie występująca presja - w mediach, ze strony rodziny, znajomych, nauczycieli. Młode osoby narzucają sobie nierealne oczekiwania. Przytłoczenie presją i brak umiejętności sprostania jej powoduje z kolei chroniczny stres, z którym boryka się wielu młodych.

„Żyjemy w dziwnych czasach, presja otoczenia, nadmierne informacje z mediów społecznościowych, ciągłe porównywanie się brak zrozumienia [...]”.

### **Poczucie samotności i brak poczucia własnej wartości**

W tej odpowiedzi mieści się zarówno samotność rozumiana jako brak znajomych oraz izolacja (będąca także pokłosiem pandemii), jak i poczucie samotności i niezrozumienia ze strony rodziny i przyjaciół spowodowane brakiem akceptacji i zrozumienia.

„Najczęściej brak samoakceptacji i wyśmiewanie przez kolegów/koleżanki oraz problemy z rodziną i przyjaciółmi i własnymi myślami”.



### Słaba odporność psychiczna

Uczniowie wskazywali także na słabą psychikę młodych osób, przez co rozumieją dużą wrażliwość na opinię innych, nadmierne myślenie o problemach, niską samoocenę czy brak umiejętności radzenia sobie ze stresem i presją otoczenia. Część respondentów wypowiadała się o tych osobach dość krytycznie, nazywając ich "słabymi" lub "głupimi", wskazując, że osoby te nie doceniają życia i tego, co mają i że "widocznie na nie [życie - przyp. red.] nie zasługują".

„W tych czasach ludzie są słabi nie potrafią radzić sobie z emocjami jak ktoś chce się zabić nie docenia życia więc na nie nie zasługuje”.

### Zaburzenia psychiczne

Kolejną wskazywaną przez osoby młode kwestia był zły stan zdrowia psychicznego, w tym depresja. Badani wskazywali, że młode osoby często borykają się z zaburzeniami psychicznymi, nerwicą, depresją czy atakami paniki. Równocześnie według nich wielu młodych nie korzysta z pomocy profesjonalistów, pozostając samemu z własnymi problemami.

### Życie w Polsce

Zdarzały się także odpowiedzi wskazujące, że wpływ na występowanie myśli samobójczych wśród młodych ma życie w Polsce i ogólnie pojęte społeczeństwo. Wiele osób nie rozwijało myśli, inni wskazywali na kwestie poruszane w innych podpunktach, tj. system szkolnictwa, presję dotyczącą nauki i wyborów życiowych, brak zrozumienia czy tolerancji.

„Potrafią analizować co się dzieje na świecie i żyją z wiedzą, że będziemy musieli mieszkać na zniszczonej planecie oraz w społeczeństwie, które zmaga się z wieloma problemami, m.in. politycznymi...”.

### Inne przyczyny

Wśród innych przyczyn myśli i incydentów samobójczych wśród osób młodych wskazywano na zawód miłosny, zdradę lub niemożność znalezienia partnera oraz uzależnienia, głównie uzależnienie od alkoholu i narkotyków.



Wszyscy badani uczniowie wskazywali na te same przyczyny, nieco inaczej wygląda jednak rozkład odpowiedzi. Uczniowie siódmych klas szkoły podstawowej częściej niż uczniowie drugich klas szkoły ponadpodstawowej jako jeden z głównych czynników wskazywali brak akceptacji i wyśmiewanie przez rówieśników. Znacznie częściej wskazywali także na poczucie samotności oraz brak poczucia własnej wartości. Ich starsi koledzy częściej wskazywali natomiast na choroby psychiczne, w tym szczególnie depresję, zawód miłośny oraz uzależnienia.

## 6.2. BARIERY W POSZUKIWANIU POMOCY PRZEZ MŁODZIEŻ

Kolejną kwestią były bariery, które powodują, że młodzi ludzie zmagający się z myślami lub incydentami samobójczymi nie szukają pomocy. Podobnie jak w przypadku przyczyn, odpowiedzi osób młodych w różnym wieku były takie same, nieco różny był natomiast rozkład odpowiedzi. podczas badania wskazano na:

### **Wstyd, strach**

To zdecydowanie najczęściej pojawiająca się bariera powstrzymująca młodzież przed szukaniem pomocy. Młodzi obawiają się opinii innych. Ze strony rówieśników obawiają się najbardziej wyśmiania i krytyki, zaś ze strony rodziny i nauczycieli zbagatelizowania problemu. Młodzi ludzie obawiają się także przesadnej reakcji rodziców, skierowania dziecka od razu do lekarza specjalisty (psychologa, psychiatry) podczas gdy młody człowiek może nie być na to gotowy i oczekiwać jedynie akceptacji.

„Strach przed brakiem zrozumienia. Strach przed reakcją bliskich. Strach przed odrzuceniem i niezrozumieniem problemu – nawet w rodzinie. Wstyd, bezsilność i brak wiary, że ktokolwiek może pomóc”.

„Ciężko jest powiedzieć o czymś co nas trapi. Jestem przekonana że większość tych osób obawia się, że rodzice i najbliższe społeczeństwo wokół nich przestanie je traktować tak samo. Może zamiast pogadać od razu, będą próbować skontaktować dziecko z jakimś lekarzem, co niekoniecznie jest dobrym pomysłem na samym początku. Nie każdy przypadek jest taki sam i jestem przekonana, że występuje bariera pomiędzy tym jak dużo możemy powiedzieć”.



### Zła sytuacja ekonomiczna rodziny

Kolejną barierą w szukaniu pomocy w kryzysie suicydalnym jest zła sytuacja ekonomiczna rodziny. Wielu młodych ludzi, mimo iż czuje, że samemu nie daje sobie rady i że potrzebne byłoby im wsparcie profesjonalisty, obawia się zgłosić swoje potrzeby rodzinie, gdyż zdaje sobie sprawę z braku środków finansowych. Mimo iż w teorii funkcjonują punkty, gdzie profesjonalne usługi świadczone są bezpłatnie, w rzeczywistości jednak niezwykle trudno dostać się do takich miejsc. Tzw. prywatne usługi są jednak drogie, wielu rodzin nie stać, by osoba młoda uczęszczała na spotkania co najmniej raz w tygodniu.

„Nie mają finansów na pomoc specjalisty, rodzice nie pozwalają, boją się i myślą że to im i tak nie pomoże”.

### Reakcje otoczenia

W obecnych czasach społeczeństwo coraz bardziej oddala się od siebie. Ludzie mają do siebie coraz mniej zaufania, a zamiast pomocy i zrozumienia, młodzież z myślami i incydentami samobójczymi przebywa w otoczeniu wyśmiewania, sztydzenia i hejtu. Jest to kolejna, często wskazywana przez badaną młodzież bariera, przez którą osoby te nie szukają niezbędnej im pomocy. Wpływa to bezpośrednio na złe samopoczucie psychiczne u młodych osób, ale również na problemy z zaufaniem do osób starszych. Prowadzi to do zamknięcia się w sobie i zmuszenia do samodzielnego rozwiązywania własnych problemów, co często jest niezwykle trudne, bądź niemożliwe.

„To, że my młodzi ludzie nie ufamy starszym osobom i ciężko nam się otworzyć przed innymi ze swoim problemami, które nas przerastają. Dlatego większość ma myśli samobójcze lub popełnia samobójstwa”.

„Bagatelizowanie, wyśmiewanie i brak reakcji na problemy ze strony społeczeństwa”.

Zarówno uczniowie klas siódmych szkoły podstawowej, jak i uczniowie klas drugich szkoły ponadpodstawowej zdecydowanie najczęściej wskazywali na wstyd, lęk, strach i stres. Negatywne emocje częściej wskazywały dziewczyny niż chłopcy, ci zaś mieli większą trudność ze wskazaniem konkretnych barier w poszukiwaniu pomocy.



### 6.3. DZIAŁANIA, KTÓRE MOGŁYBY ZAPOBIEC MYŚLOM I INCYDENTOM SAMOBÓJCZYM

Ostatnią kwestią, o którą zapytano młodzież były działania, jakie można by ich zdaniem podjąć, by zapobiec dużej ilości myśli lub zachowań samobójczych wśród osób młodych w Polsce.

#### **Pomoc psychologiczna profesjonalistów**

Najczęściej wskazywanym działaniem, mającym zapobiec myślą samobójczym wśród młodzieży w Polsce jest pomoc psychologiczna ze strony specjalistów w tej dziedzinie. Niezwykle ważne jest, aby każda młoda osoba miała dostęp do pomocy psychologicznej kiedy tego potrzebuje. Dlatego też młode osoby często zwracają uwagę na zwiększenie dostępności pomocy psychologicznej, nie tylko pod względem finansowym, ale również liczby miejsc świadczenia takiej pomocy oraz dostępności terminów. Istotne w tym aspekcie jest także wyszkolenie specjalistów, a także ich zaangażowanie w świadczenie pomocy i profesjonalizm.

„Psychologowie szkolni, którzy po wizycie nie będą rozmawiać o twoich problemach ze wszystkimi po kolei i nie będą się z siebie śmiać”.

„Łatwiejszy dostęp do pomocy psychologicznej, związany z poprawą funkcjonowania narodowego funduszu zdrowia, na który wszyscy płacimy”.

#### **Pomoc bliskich**

Kolejną metodą ograniczającą myśli i incydenty samobójcze wśród młodzieży jest wskazywana przez badanych pomoc ze strony bliskich. Często w domach, rodzina nie ma czasu na rozmowę ze swoimi dziećmi co wpływa na ich zamknięcie się w sobie i odcięcie od podstawowej pomocy w przypadku problemów, jaką powinna być reakcja i wsparcie rodziny. Mowa tutaj również o zaufaniu do rodziców, ale również do bliskich i przyjaciół, a także pomocy z ich strony. Młodzież często oczekuje też większego zainteresowania bliskich im osób, ponieważ często odczuwanym przez nich emocjom towarzyszą wspomniane już wcześniej wstyd i poczucie winy, przez co boją się mówić o problemach. Reakcją najbliższego otoczenia powinno więc być zwrócenie uwagi na trudności danej osoby i podjęcie z nią rozmowy w tym temacie.



„Rodzice powinni zrozumieć, że każdy jest inny, czasy się zmieniają, powinni nauczyć się rozmawiać z swoimi podopiecznymi!!”

„Zwracanie uwagi rodziców na problemy dzieci (nawet te mało ważne). Otwarte rozmawianie rodziców i nieoceniające po prostu nich problemów z jakimi zmagają się ich dziecko”.

### **Uwrażliwienie na problemy psychiczne młodzieży**

Uczniowie często wskazywali także, że osobom z myślami samobójczymi może pomóc większe zrozumienie i wsparcie wyływające ze strony otoczenia. Chodzi tutaj o wszystkie osoby, które młode osoby napotykają na swojej drodze. Między innymi nauczyciele, znajomi, ale także całe społeczeństwo.

„Większe zwracanie uwagi na problemy przez nauczycieli i kolegów w szkole. Reagowanie na zachowania (u innych jak i u siebie) mogące zwiastować początki depresji”.

### **Zmiana systemu edukacji**

Jednym z możliwych rozwiązań problemu suicydalnego, wskazanym przez młodzież jest także zmiana systemu edukacji, który generowałby mniej obowiązków, spoczywających po stronie uczniów. Jak deklaruje młodzież, aktualny system nauczania pozbawia ich czasu wolnego, który mogliby przeznaczyć na realizację swoich pasji i zainteresowań. W związku z koniecznością przyswojenia dużej ilości wiedzy i częstego oceniania uczniów, często wskazują oni na wysoką presję związaną ze szkołą i częste odczuwanie stresu.

„Mniejsza ilość lekcji - gdy zaczyna się zima i wychodzimy do szkoły ok.6:30, gdy jest ciemno i wracam ok.16:00 i też jest ciemno. Jest to bardzo przygnębiające”.

„Mniej obciążony program nauczania - zyskanie czasu na zadbanie o swoje zdrowie psychiczne. Konieczna zmiana systemu szkolnictwa”.

### **Większa świadomość społeczeństwa na temat problemu samobójstw**

Istotnym faktem wskazywanym przez osoby młode jest też zwiększenie świadomości społecznej na temat problemu z jakim zmagają się wiele młodych osób, a konkretnie myśli i incydentów samobójczych. Osoby zmagające się z myślami samobójczymi oczekują lepszego zrozumienia natury ich problemów ze strony społeczeństwa, które często nie rozumie



problemów młodych osób i stawianych przed nimi w dzisiejszych czasach trudności. Ważny aspektem jest więc edukacja osób starszych na temat depresji, uświadamianie społeczeństwu z jakim zjawiskiem mają do czynienia oraz zachęcanie do tolerancji i wzajemnego wsparcia.

„Poszerzenie wiedzy na temat chorób psychicznych i "normalizowanie" ich (aby traktować te choroby, tak jak choroby fizyczne). Większe uświadamianie społeczeństwa o skali problemu”.

„Edukować nauczycieli, pracowników szkoły i rodziców o wyrozumiałości i empatii do młodych. Wy tłumaczyć starszym pokoleniom jak czują się nastolatki”.

Uczniowie klas drugich szkoły ponadpodstawowej częściej niż ich młodszy koledzy za działania, które mogłyby zapobiec myślom i incydentom samobójczym uznawali pomoc ze strony profesjonalistów, zaś uczniowie klas siódmych szkoły podstawowej częściej niż uczniowie techników i liceów wskazywali na wsparcie bliskich, w tym rozmowę, zainteresowanie i zrozumienie ze strony rodziców.



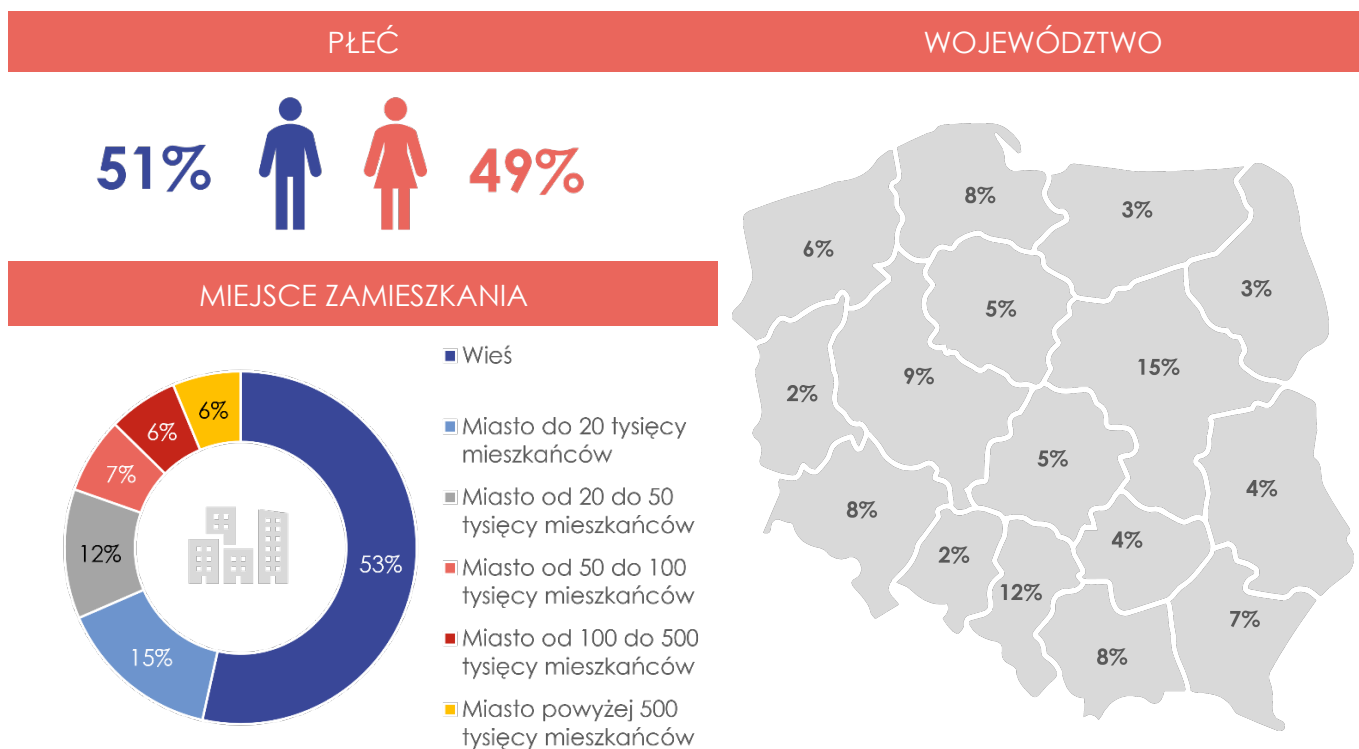
## 7. CHARAKTERYSTYKA MŁODZIEŻY

### KLASY SIÓDME SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Struktura młodzieży ze względu na płeć w siódmych klasach szkół podstawowych rozkładała się równomiernie. W zrealizowanej próbie 39% dzieci uczyło się w szkołach miejskich, 61% to szkoły zlokalizowane na wsi. Największy udział miały województwa: mazowieckie (15%), śląskie (12%) oraz wielkopolskie (9%).

Zgodnie z deklaracją badanych, ponad połowa z nich (53%) mieszkała na wsi, 15% w małych miastach (do 20 tysięcy mieszkańców), zaś 12% w miastach średnich (12%). 7% zamieszkiwało w miastach od 20 do 50 tysięcy mieszkańców, zaś po 6% młodych zamieszkiwało w dużych i bardzo dużych miastach.

Wykres 37. Charakterystyka respondentów – płeć i lokalizacja (klasa 7. szkoły podstawowej)



Podstawa: uczniowie klas 7. szkoły podstawowej, N=1124

W badaniu wzięty udział dzieci reprezentujące różne typy gospodarstw domowych. 65% badanych zadeklarowało, że wychowuje się w pełnej rodzinie składającej się z matki, ojca



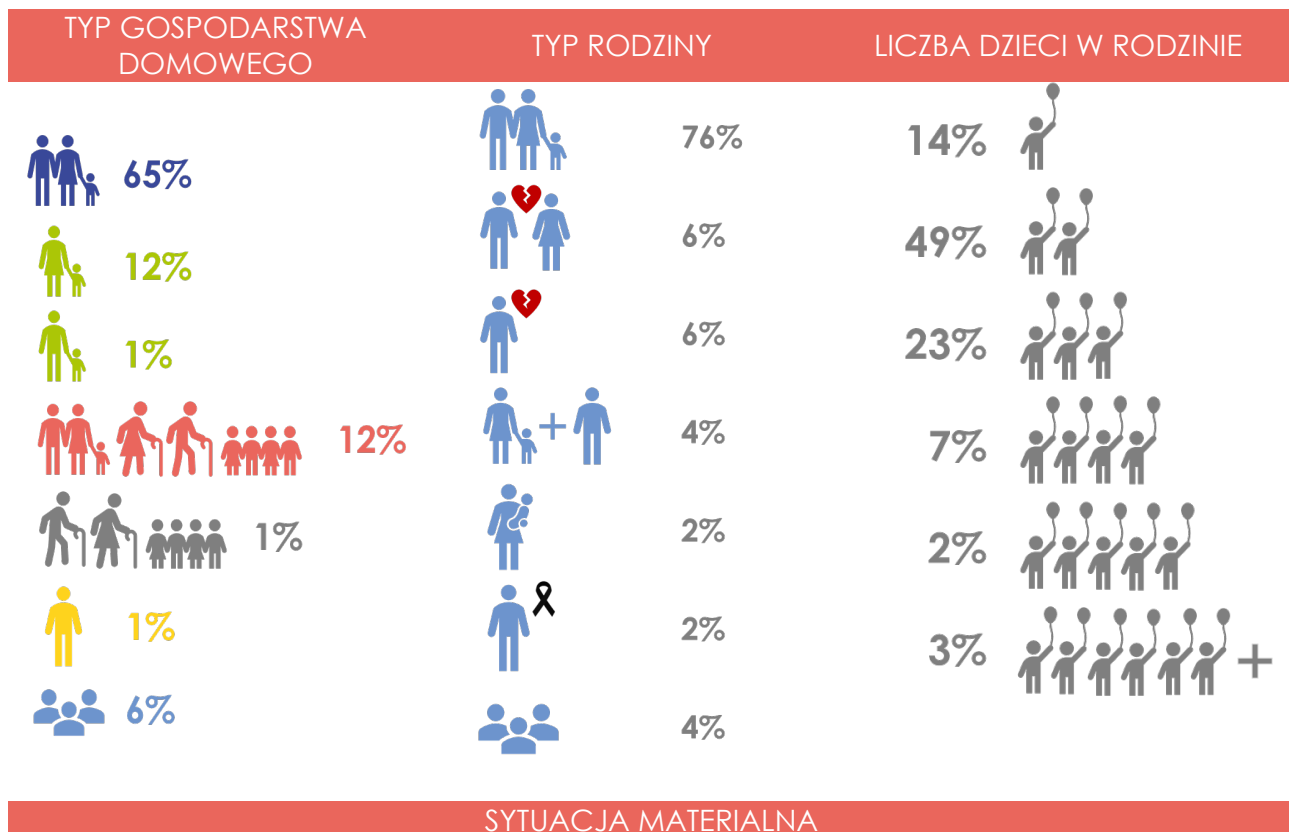


oraz ewentualnego rodzeństwa. Częściej niż co dziesiąty siódmoklasista (13%) wskazał, że mieszka z jednym z rodziców, przy czym zdecydowana większość mieszka z matką oraz ewentualnym rodzeństwem. W rodzinie wielopokoleniowej (rodzice, dzieci i dziadkowie) wychowuje się 12% badanych, zaś w innych typach gospodarstwa domowego wychowuje się 6% osób (są to głównie gospodarstwa składające się z rodziców i dalszych krewnych).

Zdecydowana większość badanych uczniów szkoły podstawowej (76%) wychowuje się w rodzinie, gdzie rodzice mieszkają i wychowują go razem. Po 6% badanych wskazało na wychowywanie się w rodzinie, gdzie rodzice się rozstali, ale wychowują dzieci wspólnie oraz na rodzinę, gdzie rodzice się rozstali, a dzieci wychowywane są przez jednego rodzica.

Badanych zapytano dodatkowo o liczbę dzieci w ich najbliższej rodzinie, prosząc o nie liczenie samych siebie. Połowa siódmoklasistów (49%) wskazała, że posiada jedno rodzeństwo. Niespełna co czwarty (23%) wskazał na posiadanie dwójki rodzeństwa, zaś 14% respondentów wcale nie posiada rodzeństwa.

Wykres 38. Charakterystyka respondentów – sytuacja rodzinna (klasa siódma szkoły podstawowej)



#### SYTUACJA MATERIALNA





Podstawa: uczniowie klasy 7 szkoły podstawowej N= 1124;

Większość uczniów klas siódmych szkoły podstawowej zadeklarowała, że sytuacja materialna ich rodziny jest dobra – 72% badanych wskazało, że pieniędzy wystarcza na bieżące potrzeby i na wszelkie wydatki, zaś 14%, że pieniędzy starcza tylko na bieżące potrzeby. Jedynie 2% osób wskazało, że nie wystarcza pieniędzy na bieżące wydatki.

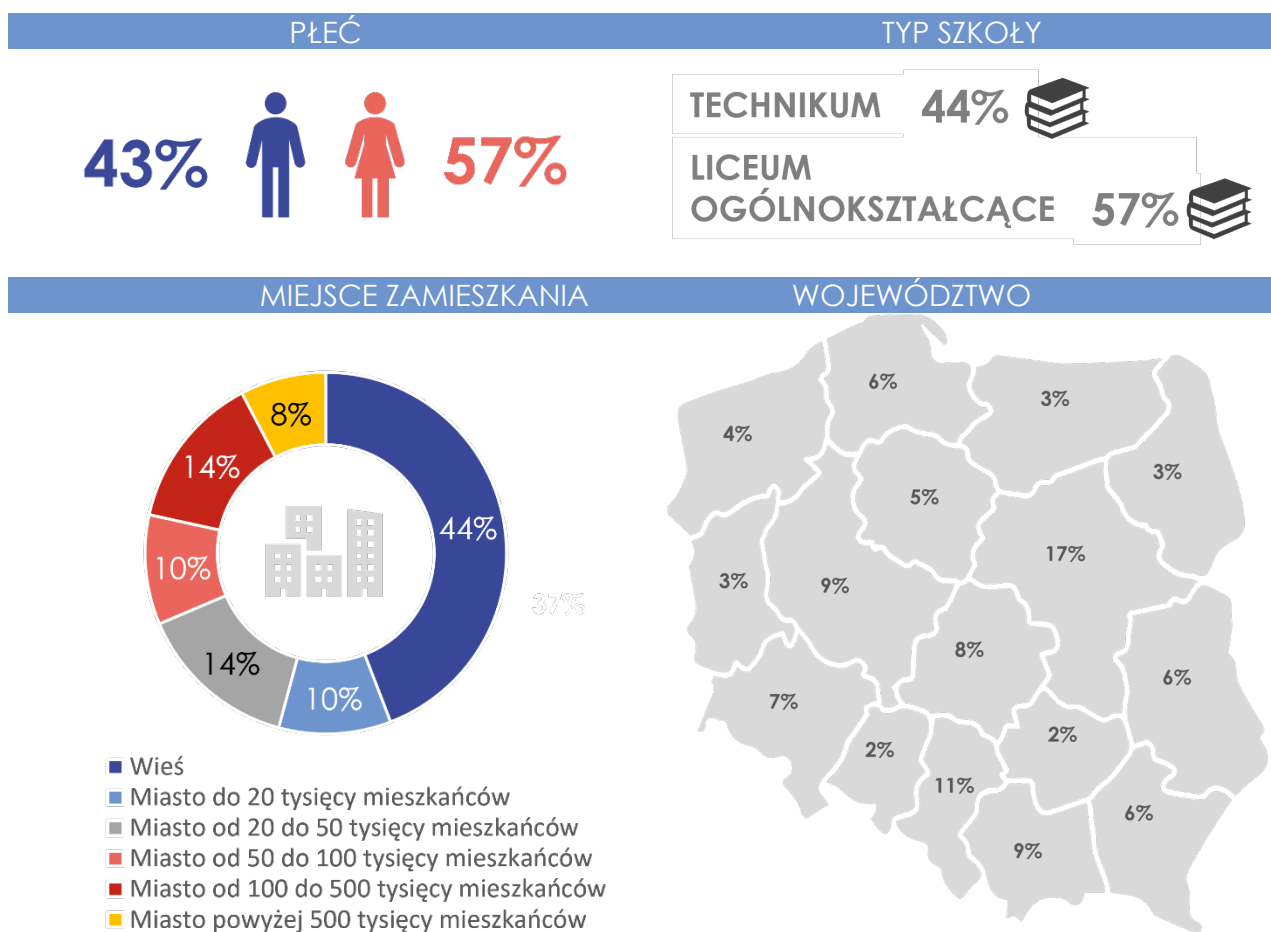
#### KLASY DRUGIE SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

Wśród badanych uczniów drugich klas szkoły ponadpodstawowej przeważały dziewczyny – stanowiły one 57% próby. 44% respondentów było uczniem technikum, zaś 57% uczyło się w liceum ogólnokształcącym.

Chociaż szkoły ponadpodstawowe zlokalizowane były w miastach, uczniowie pochodzili z różnych typów wielkości miejscowości. Częściej niż czterech na dziesięciu nastolatków (44%) mieszkało na obszarach wiejskich. Co dziesiąty (10%) zamieszkiwał miasto do 20 tysięcy mieszkańców lub od 50 do 100 tysięcy mieszkańców, zaś 14% miasto od 20 do 50 tysięcy mieszkańców. W największych miastach mieszkało 22% badanej młodzieży. W badaniu, podobnie jak w przypadku klas siódmych, największy udział mieli mieszkańcy województw: mazowieckiego (17%), śląskiego (11%) oraz wielkopolskiego (9%).



Wykres 39. Charakterystyka respondentów – płeć i lokalizacja (druga klasa szkoły ponadpodstawowej)



Podstawa: uczniowie klas 2. szkoły ponadpodstawowej, N=1603

Najczęściej występującym typem gospodarstwa domowego wśród uczniów szkół ponadpodstawowych była rodzina pełna – z obojgiem rodziców i dzieckiem/dziećmi (65%). Rzadziej badani wychowywali się w rodzinie wielopokoleniowej, zamieszkując z rodzicami i dziadkami (15%), Około 12% badanych nastolatków wychowuje tylko matka, 1% wychowuje sam ojciec, a 2% zamieszkuje samodzielnie. 4% stanowią inne typy gospodarstw,

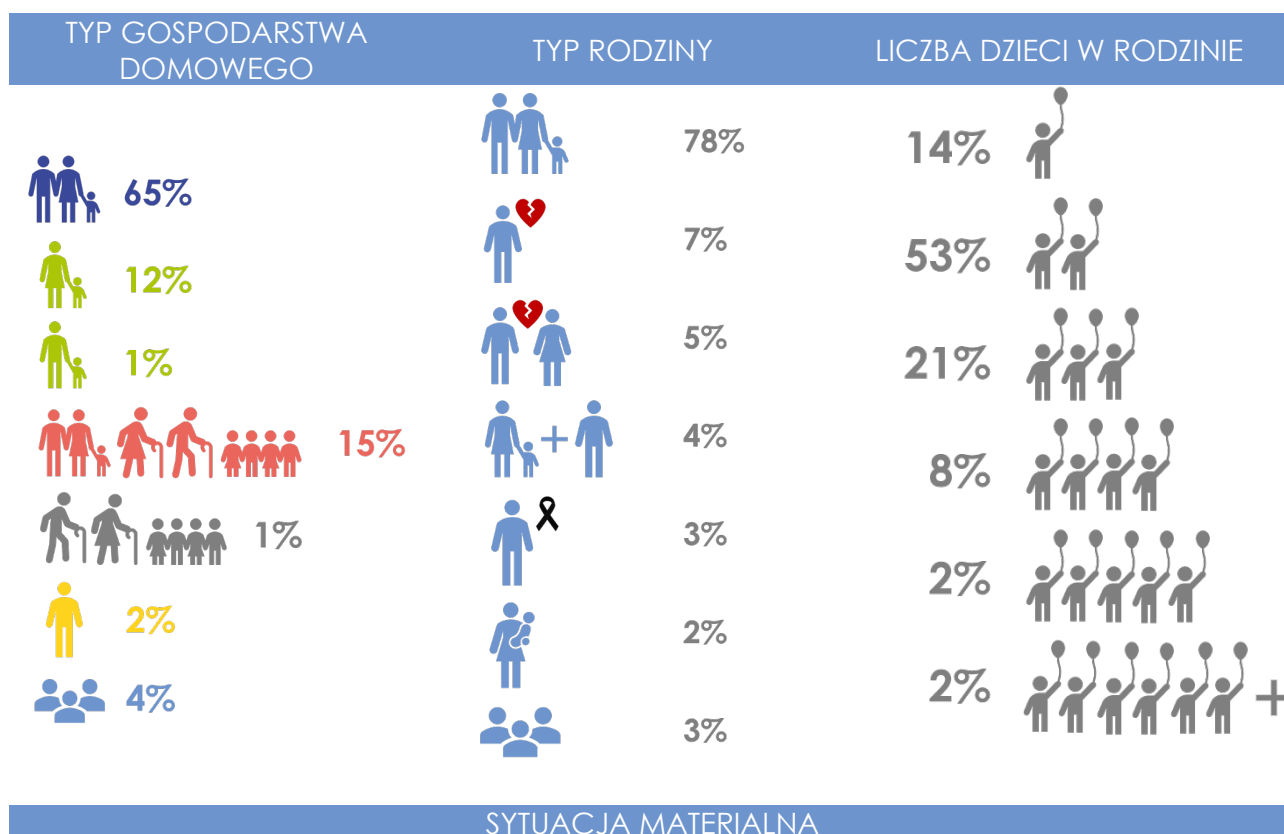
Zdecydowana większość uczniów szkół ponadpodstawowych (78%), podobnie jak ich młodzi koledzy i koleżanki wychowuje się w rodzinie, gdzie rodzice mieszkają i wychowują dzieci wspólnie. 7% badanych wskazało na wychowywanie się w rodzinie, gdzie rodzice się rozstali, ale wychowują dzieci wspólnie, zaś 5% na rodzinę, gdzie rodzice się rozstali, a dzieci wychowywane są przez jednego rodzica. Kolejne 4% młodzieży wychowuje się w rodzinie

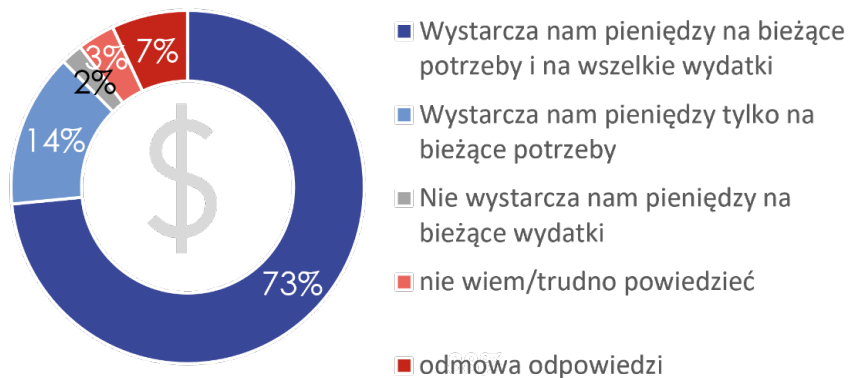


patchworkowej (dziecko zamieszkuje z rodzicem, który ma nowego partnera). 3% osób mieszka w rodzinie, gdzie jeden z rodziców zmarł.

Ponad połowa uczniów klas drugich (53%) posiada jedno rodzeństwo, a jedna piąta (21%) – dwoje. Jedyńcy stanowią 14% próby, natomiast z rodzin wielodzietnych, składających się z przynajmniej czworga dzieci, pochodzi 12%.

Wykres 40. Charakterystyka respondentów – sytuacja rodzinna (LO/TECH)





Podstawa: uczniowie klas 2. szkoły ponadpodstawowej, N=1603

Sytuacja materialna gospodarstwa była przez młodzież z klas drugich szkół ponadpodstawowych oceniona jako dobra – 73% deklaroowało, że wystarcza im pieniędzy na bieżące potrzeby i wszelkie wydatki, 14% rodzin miało środki na zabezpieczenie tylko bieżących potrzeb, a 2% gospodarstw borykał się z problemami finansowymi.



## SPIS TABEL, WYKRESÓW I RYSUNKÓW

Wykres 1. Jeżeli miałbyś/ miałaś ocenić siebie samego/ samą, to jakim jesteś uczniem? .....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
Wykres 2. Proszę wskaż w jakim stopniu zgadzasz się z twierdzeniem: O trudnych dla mnie tematach wolę rozmawiać osobiście (twarzą w twarz).....	16
Wykres 3. Proszę wskaż w jakim stopniu zgadzasz się z twierdzeniem: O trudnych dla mnie tematach łatwiej jest mi rozmawiać przez Internet lub komórkę.....	17
Wykres 4. W sytuacji, kiedy mierzysz się z trudnymi sytuacjami w swoim życiu, na ile możesz liczyć na pomoc Twojej rodziny (rodziców, rodzeństwa, dziadków, krewnych)?.....	18
Wykres 5. W sytuacji, kiedy mierzysz się z trudnymi sytuacjami w swoim życiu, na ile możesz liczyć na pomoc Twoich znajomych, przyjaciół, kolegów? .....	19
Wykres 6. W sytuacji, kiedy mierzysz się z trudnymi sytuacjami w swoim życiu, na ile możesz liczyć na pomoc osób, które znasz jedynie przez Internet (czaty, media społecznościowe itp.)? .....	20
Wykres 7. W sytuacji, kiedy mierzysz się z trudnymi sytuacjami w swoim życiu i potrzebujesz pomocy, na ile możesz liczyć na pomoc profesjonalistów (nauczycieli, pedagogów szkolnych, psychologów, terapeutów itp.)?.....	21
Wykres 8. Jak oceniasz liczbę osób, do których możesz się zwrócić w trudnej sytuacji? .....	22
Wykres 9. Czy znasz osobiście osoby (do 18 roku życia), które w ciągu ostatniego miesiąca miały przynajmniej raz myśli samobójcze? .....	24
Wykres 10. Czy znasz osobiście osoby (do 18 roku życia), które w ciągu ostatniego roku miały myśli samobójcze? .....	25
Wykres 11. Czy znasz osobiście osoby (do 18 roku życia), które w ciągu ostatniego miesiąca miały przynajmniej raz incydenty samobójcze (próby samobójcze)? .....	26
Wykres 12. Czy znasz osobiście osoby (do 18 roku życia), które w ciągu ostatniego roku miały incydenty samobójcze (próby samobójcze)?.....	27
Wykres 13. Czy w Twojej rodzinie (dzieci, dorośli, seniorzy) były osoby, które miały próby lub popełniły samobójstwo? .....	27
Wykres 14. Czy miałeś/miałaś kiedykolwiek myśli samobójcze? .....	28
Wykres 15. Czy kiedykolwiek w swoim życiu miałeś/miałaś incydenty samobójcze (próby samobójcze)? .....	29
Wykres 16. Pomyśl o swoim życiu ogólnie. Jak czujesz się najczęściej? .....	30



Wykres 17. Na ile poważny w Twojej opinii jest w Polsce problem samobójstw wśród osób do 18 roku życia? .....	32
Wykres 18. Czy wskazane poniżej osoby i instytucje mogą pomóc młodym osobom z Twojej okolicy w sytuacji, kiedy mają myśli/incydenty samobójcze? (ogółem) .....	35
Wykres 19. Czy wskazane poniżej osoby i instytucje mogą pomóc młodym osobom z Twojej okolicy w sytuacji, kiedy mają myśli/incydenty samobójcze? (klasa 7 szkoły podstawowej oraz klasa 2 szkoły ponadpodstawowej) .....	36
Wykres 20. Czy wskazane osoby i instytucje są fizycznie dostępne (dojazd, odległość) dla osób młodych z Twojej okolicy w sytuacji, kiedy mają myśli/zachowania samobójcze? (bariera geograficzna) (ogółem) .....	38
Wykres 21. Czy wskazane osoby i instytucje są fizycznie dostępne (dojazd, odległość) dla osób młodych z Twojej okolicy w sytuacji, kiedy mają myśli/zachowania samobójcze? (bariera geograficzna) (klasa 7 szkoły podstawowej oraz klasa 2 szkoły ponadpodstawowej) .....	39
Wykres 22. Czy wskazane osoby i instytucje są dostępne (godziny pracy, umawianie spotkań) dla młodych osób z Twojej okolicy w sytuacji, kiedy mają myśli/zachowania samobójcze? (ogółem) .....	41
Wykres 23. Czy wskazane osoby i instytucje są dostępne (godziny pracy, umawianie spotkań) dla młodych osób z Twojej okolicy w sytuacji, kiedy mają myśli/zachowania samobójcze? (klasa 7 szkoły podstawowej oraz klasa 2 szkoły ponadpodstawowej) .....	42
Wykres 24. Czy wskazane osoby i instytucje są dostępne finansowo (usługi niepłatne –np. koszt dojazdu, usługi płatne, np. wysokość opłaty, koszt dojazdu) dla młodych osób z Twojej okolicy (rodzice są w stanie pokryć koszty) w sytuacji, kiedy mają myśli/zachowania samobójcze? (bariera finansowa) (ogółem) .....	43
Wykres 25. Czy wskazane osoby i instytucje są dostępne finansowo (usługi niepłatne –np. koszt dojazdu, usługi płatne, np. wysokość opłaty, koszt dojazdu) dla młodych osób z Twojej okolicy (rodzice są w stanie pokryć koszty) w sytuacji, kiedy mają myśli/zachowania samobójcze? (bariera finansowa) (klasa 7 szkoły podstawowej oraz klasa 2 szkoły ponadpodstawowej) .....	44
Wykres 26. Czy wskazane osoby i instytucje świadczą usługi, których jakość i liczba są wystarczające dla młodych osób z Twojej okolicy w sytuacji, kiedy mają myśli/zachowania samobójcze? (ogółem) .....	46



Wykres 27. Czy wskazane osoby i instytucje świadczą usługi, których jakość i liczba są wystarczające dla młodych osób z Twojej okolicy w sytuacji, kiedy mają myśli/zachowania samobójcze? (klasa 7 szkoły podstawowej oraz klasa 2 szkoły ponadpodstawowej).....	47
Wykres 28. Czy korzystając z pomocy danej osoby lub instytucji młoda osoba z Twojej okolicy w sytuacji, kiedy miała myśli/zachowania samobójcze mogła czuć wstyd, lęk przed wyśmianiem, stygmatyzacją? (ogółem) .....	49
Wykres 29. Czy korzystając z pomocy danej osoby lub instytucji młoda osoba z Twojej okolicy w sytuacji, kiedy miała myśli/zachowania samobójcze mogła czuć wstyd, lęk przed wyśmianiem, stygmatyzacją? )(klasa 7 szkoły podstawowej oraz klasa 2 szkoły ponadpodstawowej) .....	50
Wykres 30. Czy wskazane osoby i instytucje są skuteczne w pomocy młodym osobom z Twojej okolicy w sytuacji, kiedy mają myśli/zachowania samobójcze? (ogółem).....	52
Wykres 31. Czy wskazane osoby i instytucje są skuteczne w pomocy młodym osobom z Twojej okolicy w sytuacji, kiedy mają myśli/zachowania samobójcze? )(klasa 7 szkoły podstawowej oraz klasa 2 szkoły ponadpodstawowej) .....	53
Wykres 32. Czy jeśli chciałbyś/ chciałybyś skorzystać z pomocy profesjonalisty (psychologa, psychoterapeuty, psychiatry), to czy Twoi rodzice/ opiekunowie prawni wyraziliby zgodę? ...	55
Wykres 33. Jakie znasz telefony zaufania dla dzieci i młodzieży (możliwość podania kilku odpowiedzi; spontaniczne wskazania).....	56
Wykres 34. O którym z poniższych telefonów zaufania słyszałeś/słyszałaś?.....	58
Wykres 35. Skąd znasz ten numer/czat? (ogółem) .....	59
Wykres 36. Skąd znasz ten numer/czat? (klasa 7 szkoły podstawowej oraz klasa 2 szkoły ponadpodstawowej) .....	60
Wykres 37. Jeżeli ktoś z Twojego otoczenia miałby myśli samobójcze, to który telefon zaufania (chat) polecilibyś/polecilibyś koledze, koleżance jako najbardziej skuteczny? .....	62
Wykres 38. Charakterystyka respondentów – płeć i lokalizacja (klasa 7. szkoły podstawowej)	72
Wykres 39. Charakterystyka respondentów – sytuacja rodzinna (klasa siódma szkoły podstawowej) .....	73
Wykres 40. Charakterystyka respondentów – płeć i lokalizacja (druga klasa szkoły ponadpodstawowej) .....	75
Wykres 41. Charakterystyka respondentów – sytuacja rodzinna (LO/TECH) .....	76





Tabela 1. Kto powinien zajmować się najczęściej pomocą osobom mającym myśli samobójcze (uporządkuj listę wpisując odpowiednią liczbę przy każdej – od najważniejszej do najmniej ważnej, gdzie 1 oznacza najważniejszą) .....33



## 8. ZAŁĄCZNIKI

Załącznikami do niniejszego raportu są:

1. Zał. 1. Podsumowanie realizacji projektu
2. Zał. 2. Zbiór danych z badania (dane surowe)
3. Zał. 3. Zbiór danych z badania (dane zakodowane)
4. Zał. 5. Dodatkowe zestawienia tabelaryczne

