

Justyna Kinga Stępkowska  
Katarzyna Małgorzata Stępkowska

## **Przekaz medialny a kryzys suicydalny dzieci i młodzieży**

### **The media coverage and the suicidal crisis of children and adolescents**

Problem zachowań suicydalnych (łac. suicidium – samobójstwo) jest jednym z najbardziej naglących problemów społecznych. Kryzys suicydalny wśród dzieci i młodzieży jest aktualnie problemem globalnym, względem którego dotychczas nie podjęto na większą skalę efektywnych sposobów przeciwdziałania. Rola mediów w obserwowanym kryzysie suicydalnym dzieci i młodzieży jest znacząca. Do głównych mechanizmów wpływu środków masowego przekazu na kryzys suicydalny należą: medialna ekspozycja na przemoc i negatywne treści, promowanie nie-realistycznych standardów i zjawisko cyberbullyingu oraz nagłaśnianie i sposób przedstawiania samobójstw prowadzący do tzw. efektu Wertera (konformizm informacyjny).

Edukacja, wspieranie rodzin i umacnianie więzi rodzinnych, poradnictwo psychologiczne i odpowiednie obostrzenia prawa medialnego są kluczowymi elementami wypierania negatywnego wpływu mediów na psychikę dzieci i młodzieży skutkującego kryzysem suicydalnym.

**Słowa kluczowe:** samobójstwo, środki masowego przekazu, przekaz medialny, dzieci, młodzież, kryzys suicydalny

The problem of suicidal behaviors is one of the most pressing social problems. The suicide crisis is a global problem, and has not been taken so far effective counteracting it. The role of the media in relation to the suicidal crisis among children and adolescents is significant. The main mechanisms of the influence of the media on the suicidal crisis include:

media exposure to violence and negative content, promotion of unrealistic standards and facilitation of the phenomenon of cyberbullying, and the way of presenting suicides associated with the Werther effect.

Education, supporting families and strengthening family ties, psychological counseling, as well as appropriate regulations of media law are key elements in minimizing the negative impact of the media on the suicidal crisis.

**Key words:** suicide, media coverage, children, youth, suicidal crisis

## Wprowadzenie

Problem zachowań samobójczych jest, w szczególności w ostatnich latach, jednym z najbardziej naglących problemów społecznych. W ciągu ostatnich 10 lat Komenda Główna Policji zarejestrowała 1224 zamachy samobójcze zakończone zgonem wśród osób do 18 roku życia, zatem zgony samobójcze stanowią drugą (po wypadkach komunikacyjnych) przyczynę zgonów wśród dzieci i młodzieży<sup>1</sup>.

Biorąc pod uwagę statystyki zamachów samobójczych, mamy do czynienia niewątpliwie z kryzysem suicydalnym wśród dzieci i młodzieży. Powszechnym problemem statystyk zachowań samobójczych jest ich niepełna zgłaszalność i raportowalność.

Na podstawie danych Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) aktualnie obserwujemy wzrost liczby zamachów samobójczych we wszystkich grupach wiekowych. Wzrost ten jest lawinowy. Przykładowo liczba zamachów samobójczych wśród dzieci do 14. roku życia zarejestrowanych w 2010 r. wynosiła 42 przypadki, w 2021 roku – 420 przypadki, w 2022 roku – już 525. W grupie wiekowej 15–19 lat, w 2010 roku miało miejsce 317 zamachów samobójczych, w 2021 roku – 1357, a w 2022 roku – 1891 (Tab. 1, Tab. 2)<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> B. Igielska, *Samobójstwa dzieci i młodzieży – epidemia, której nie ma*, <https://zdrowie.pap.pl/psyche/samobojstwa-dzieci-i-mlodziezy-epidemia-ktorej-nie-ma> [dostęp: 15.05.2024].

<sup>2</sup> Główny Urząd Statystyczny, *Mały Rocznik Statystyczny Polski*, Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa 2023, s. 113; Główny Urząd Statystyczny, *Rocznik Statystyczny Rzeczypospolitej Polskiej*, Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa 2022, s. 221.

Tabela 1. Zamachy samobójcze w latach 2010–2021 (rejestr policyjny) opracowanie Głównego Urzędu Statystycznego. Źródło: Główny Urząd Statystyczny, Rocznik Statystyczny Rzeczypospolitej Polskiej, Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa 2022, s. 221.

#### ZAMACHY SAMOBÓJCZE<sup>a</sup> ZAREJESTROWANE PRZEZ POLICJĘ

Wyszczególnienie	Ogółem		Miasta	Wieś	Z liczby ogółem – samobójcy w wieku					
	ogółem	w tym dokonane			14 lat i mniej	15–19	20–29	30–49	50–69	70 lat i więcej
<b>OGÓŁEM</b>										
2010	5456	4087	3178	2278	42	317	962	1899	1795	406
2015	9973	5688	6299	3674	80	558	1965	3679	2899	692
2020	12013	5165	7679	4334	188	881	2238	4884	2898	917
2021	13798	5201	4871	8926	420	1357	2560	5490	2998	955
<b>W tym mężczyźni</b>										
2010	4480	3517	2493	1987	16	211	833	1604	1467	320
2015	7972	4889	4838	3134	29	321	1601	3038	2358	541
2020	8796	4386	5316	3480	41	382	1672	3794	2238	663
2021	9505	4413	3752	5752	72	468	1763	4211	2279	699

<sup>a</sup> Usiłowane i dokonane; w podziale według wieku nie uwzględniono samobójców o nieustalonym wieku.

Źródło: dane Komendy Głównej Policji

Tabela 2. Zamachy samobójcze w latach 2015–2022 (rejestr policyjny) według opracowania Głównego Urzędu Statystycznego. Źródło: Główny Urząd Statystyczny, Mały Rocznik Statystyczny Polski, Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa 2023, s. 113.

#### ZAMACHY SAMOBÓJCZE<sup>a</sup> ZAREJESTROWANE PRZEZ POLICJĘ

Lata	Ogółem		Wiek samobójców					
	ogółem	w tym dokonane	14 lat i mniej	15–19	20–29	30–49	50–69	70 lat i więcej
2015	9973	5688	80	558	1965	3679	2899	692
2019	11961	5255	225	931	2204	4813	2864	913
2020	12013	5162	188	881	2238	4884	2898	917
2022	14520	5108	525	1891	2646	5441	3007	1003

<sup>a</sup> Usiłowane i dokonane; w podziale według wieku nie uwzględniono samobójców o nieustalonym wieku.

Źródło: dane Komendy Głównej Policji

Z danych policyjnych za ostatnie dwa lata, uzyskanych na wniosek Fundacji GrowSpace, która przeprowadziła analizę danych dotyczących zamachów samobójczych wśród dzieci i młodzieży do 18 roku życia, otrzymanych z wojewódzkich komend policji w ramach dostępu do informacji publicznej, wiemy, iż w samym 2022 roku odnotowano 2031 prób samobójczych (w tym 150 zakończonych zgonem), w 2023 roku zaś liczba odnotowanych przez policję prób samobójczych dzieci i młodzieży poniżej 18 roku życia wyniosła już 2139 prób samobójczych (146 prób samobójczych zakończyło się śmiercią)<sup>3</sup>. Na przestrzeni ostatnich dwóch tylko lat (2022 i 2023) nastąpił wzrost liczby zamachów samobójczych w ośmiu województwach. W roku 2023 największa liczba podjętych i zgłoszonych prób miała miejsce w województwie pomorskim (406), śląskim (295) i łódzkim (219), najwięcej zamachów zakończonych zgonem odnotowano zaś w województwie wielkopolskim (18) oraz śląskim (15)<sup>4</sup>.

Dostępne statystyki wskazują, iż problem zachowań samobójczych przybiera epidemiczny charakter, zaś z punktu widzenia specyfiki zaburzeń i okoliczności, które mogą generować myśli rezygnacyjne i prowadzić do zamachów samobójczych, są to stany silnie wpływające na kondycję psychiczną całego otoczenia, zatem w pewnym sensie i zakresie są one przenoszalne („zaraźliwe”), co istotnie pogłębia problem pierwotny. Według doniesień Biura ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie samobójstwo wpływa średnio na ok. 135 osób z otoczenia samobójcy<sup>5</sup>.

## Mass media a kryzys suicydalny dzieci i młodzieży

W związku z powszechnym i coraz głębszym wpływem mass mediów na zachowania dzieci i młodzieży oraz silną rolę modulującą środków masowego przekazu na funkcjonowanie emocjonalne i psychosomatyczne człowieka należy przeanalizować wpływ masowego przekazu

---

<sup>3</sup> D. Starzyńska-Rosiecka, *Samobójstwa dzieci. Zatrważające statystyki. Apel do ministrów edukacji i zdrowia*, Polska Agencja Prasowa <https://www.pap.pl/aktualnosci/news%2C1528416%2Csamobojstwa-dzieci-zatrwarzajace-statystyki-jest-apel-do-ministrow-edukacji> [dostęp: 15.05.2024]; J. Theuss, *Dramatyczny rekord. Co najmniej 2139 dzieci i nastolatków chciało się zabić w 2023 roku*, <https://oko.press/dramatyczny-rekord-co-najmniej-2139-dzieci-i-nastolatkow-chcialo-sie-zabic-w-2023-roku> [dostęp: 15.05.2024].

<sup>4</sup> Fundacja GrowSPACE, cyt. za <https://oko.press/dramatyczny-rekord-co-najmniej-2139-dzieci-i-nastolatkow-chcialo-sie-zabic-w-2023-roku> [dostęp: 15.05.2024].

<sup>5</sup> B. Igielska, *dz.cyt.*

na obserwowany wzrost liczby doświadczanych przez dzieci i młodzież myśli samobójczych oraz podejmowanych prób samobójczych i samobójstw dokonanych.

Wpływ mass mediów na młode pokolenia zmienił charakter w ostatnim kilkudziesięcioleciu ze względu na radykalne upowszechnienie internetu. Cyfrowe środki społecznego przekazu kształtują niemal każdą sferę życia współczesnego człowieka, zapewniając dostęp do informacji, wiedzy, kontaktów międzyludzkich i społecznościowych, ale również kształtując modele zachowań, podejmowanych aktywności (zawodowych, rekreacyjnych, hobbystycznych), dodatkowo stanowią często podstawową przestrzeń i narzędzie nauki, pracy zarobkowej. Narzędziami mediów internetowych posługują się dzieci już w bardzo wczesnym wieku, co obecnie stanowi nierzadko obowiązkową formułę kontaktów w przestrzeni edukacji szkolnej.

Szczególną rolę w tym zakresie pełnią media cyfrowe (internet, media społecznościowe, platformy społecznościowe, również interaktywne platformy i społeczności gier internetowych).

Media tradycyjne (prasa, radio), z uwagi na stosunkowo węższy zakres dostępu, możliwość większej kontroli użytkownika i zmniejszające się zapotrzebowanie na korzystanie z tego rodzaju mediów, wywiera obecnie mniejszy skutek kształtujący zjawisko kryzysu siucydalnego. Do najważniejszych mechanizmów wpływu mass mediów na kryzys suicydalny należą:

- (I) Medialna ekspozycja dzieci i młodzieży na przemoc i negatywne treści;
- (II) Zjawisko „cyberbullyingu”, presja społeczna, porównywanie się do innych, nierealistyczne standardy piękna i sukcesu prezentowane w mediach społecznościowych;
- (III) Sposób przedstawiania samobójstw w mediach.

### (I) Medialna ekspozycja dzieci i młodzieży na przemoc i negatywne treści

Przemoc i agresja mogą być bezpośrednią lub pośrednią przyczyną myśli oraz prób samobójczych. Prezentowana w mediach przemoc zarówno fizyczna, jak i słowna oddziałuje w różnorodny sposób na nieletniego odbiorcę, którego wiek i brak rozwiniętego krytycyzmu potęguje siłę negatywnego bodźca na psychikę poprzez cztery główne procesy: desensytyzację, naśladownictwo, usprawiedliwianie, normatywizację.

## Desensytyzacja

Powtarzalna ekspozycja na prezentowaną w mediach przemoc może prowadzić do redukcji wrażliwości na akty przemocy popełniane w rzeczywistości. Skutkuje to utratą negatywnego odbioru aktów przemocy, obniżeniem poziomu empatii dla ofiar przemocy, zwiększeniem akceptacji lub usprawiedliwianiem sprawców przemocy i różnorodnych jej przejawów, akceptacji dla przemocowego sposobu rozwiązywania konfliktów<sup>6</sup>.

Zjawisko desensytyzacji powoduje, iż obserwatorzy aktów przemocy stają się mniej skłonni do reagowania na nią emocjonalnie (zmniejszenie reakcji emocjonalnej), co skutkuje z jednej strony mniejszą reakcją fizjologiczną organizmu (wynikającą z pobudzenia układu współczulnego, tj. przyspieszenia częstości uderzeń serca, wzrostu ciśnienia tętniczego krwi, rozszerzenia źrenic, przyspieszenia czynności oddechowej), z drugiej strony skutkować może wzrostem ryzyka racjonalizacji i usprawiedliwiania aktów przemocy. Według danych empirycznych oglądanie nawet pozorowanej przemocy (np. gry video) prowadzi do zmniejszenia reakcji fizjologicznej w sytuacji rzeczywistej przemocy<sup>7</sup>.

W zależności od kontekstu prezentowanych działań przemocowych, obserwowane jest również częstsze postrzeganie przemocy lub jej sprawców, jako atrakcyjnych, silnych i sprawczych, nawet przy zachowanej negatywnej ocenie działania przemocowego.

## Naśladownictwo

Istotnym mechanizmem wpływu prezentacji przemocy jest mechanizm naśladownictwa. Jest on szczególnie ważny w grupie dzieci i młodzieży, ze względu na istotę procesu uczenia się. W tej grupie wiekowej obserwacja i następcze naśladownictwo są jedną z podstawowych technik edukacyjnych i wychowawczych. Mechanizm ten zyskał badawcze ugruntowanie już w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku w ramach słynnego eksperymentu z lalką Bobo, a następnie wielokrotnie został potwierdzony na różnych modelach badawczych<sup>8</sup>.

<sup>6</sup> J.B. Funk, H.B. Baldacci, T. Pasold, J. Baumgardner, *Violence exposure in real-life, video games, television, movies, and the internet: Is there desensitization?*, „Journal of Adolescence” 2004, 27(1), 23–39.

<sup>7</sup> N.L. Carnagey, C.A. Anderson, B.J. Bushman, *The effect of video game violence on physiological desensitization to real-life violence*, „Journal of Experimental Social Psychology” 2007, 43(3), 489–496.

<sup>8</sup> A. Bandura, D. Ross, S.A. Ross, *Transmission of aggression through imitation of aggressive models*, „Journal of Abnormal and Social Psychology” 1961, 63(3), 575–582.

Teoria społecznego uczenia się (Social Learning Theory) Alberta Bandury<sup>9</sup> zakładająca, że ludzie uczą się zachowań poprzez obserwację innych, ma szczególną egzemplifikację wśród dzieci i młodzieży, które widząc przemoc w mediach, mogą szybko i bezkrytycznie uznać ją za zjawisko normalne, społecznie akceptowalne i powszechne. Stąd też jak wskazują wyżej cytowane wyniki badań Bandury z lat sześćdziesiątych ubiegłego wieku: dzieci, które obserwowały agresywne i przemocowe zachowania, były bardziej skłonne do naśladowania ich w rzeczywistości. Liczne współczesne badania również potwierdzają, że ekspozycja na przemoc (fizyczną, słowną) w mediach jest związana z następczym agresywnym zachowaniem obserwatora i kształtowaniem przemocowych postaw<sup>10</sup>.

Wobec niekontrolowanego kształtowania się przestrzeni mass mediów, w szczególności społecznościowych, mechanizm naśladownictwa ulega również silnemu wzmocnieniu poprzez obserwację aprobaty lub/i nagradzania aktów przemocy (p. poprzez „lajkowanie”, aprobujące komentarze, udostępnianie i rozpowszechnianie treści przemocowych – nawet w celu ich krytycznego osądu). Wzrost popularności (nacechowanej pozytywnie lub negatywnie) sam w sobie stanowi współcześnie element sukcesu medialnego, nierzadko powiązanego z korzyściami materialnymi i niematerialnymi (przykład popularnych filmików udostępnianych na platformach, np. YouTube, przedstawiających akty wandalizmu, przemocy, które nawet pomimo ryzyka odpowiedzialności karnej i powszechnej społecznej dezaprobaty, wzbudzały zainteresowanie i popularność dla ich autorów dzięki medialnemu rozgłosowi, i w konsekwencji znajdowały kolejnych naśladowców).

### Usprawiedliwianie

Niewłaściwe medialne przekazy i opisy aktów przemocy, obiektywizacja przekazu, mogą dostarczać usprawiedliwień dla przemocy i aktów agresji, co prowadzi z jednej strony do przyjmowania postawy „zrozumienia i empatii” dla sprawców przemocy, z drugiej zaś strony do poszukiwania i uwzględniania możliwych przyczyn przemocy w postępowaniu

---

<sup>9</sup> A. Bandura, *Social Learning Theory*, Prentice Hall, Michigan 1977, 1–245.

<sup>10</sup> L.R. Huesmann, L.D. Taylor, *The role of media violence in violent behavior*, „Annual Review of Public Health” 2006, 27, 393–415; S.M. Coyne, J. Archer, *The relationship between indirect and physical aggression on television and in real life*, „Social Development” 2005, 14(2), 324–338; S. Fisher, F. Baum, *The social determinants of mental health: Implications for research and health promotion*, „Australian & New Zealand Journal of Psychiatry” 2010, 44(6), 522–536.



ofiar przemocy. W konsekwencji prowadzi to nie tylko do coraz szerszej akceptacji przemocy, ale również do redukcji poczucia winy związanej z używaniem przemocy w rzeczywistości, na co wskazują badania Martins i Wilson<sup>11</sup>.

Mechanizm ten jest bardzo istotny wśród dzieci i młodzieży również z punktu widzenia terapeutycznego, z uwagi na potrzebę uwzględniania niedojrzałości psychicznej oraz kierowania się długofalowym dobrem dziecka (dziecka ofiary i dziecka sprawcy przemocy).

### Normatywizacja

Teoria normatywna zakłada, że przekazy medialne mają zdolność kształtowania norm społecznych, wobec czego, częste przedstawianie przemocy w mediach, może prowadzić do zmiany norm społecznych w kierunku większej jej akceptacji<sup>12</sup>.

Ekspozycja na przemoc w mediach prowadzić może do postrzegania jej jako normalnego elementu życia codziennego, stopniowego oswajania i następczej akceptacji. Zaburzeniu ulega umiejętność przewidywania pełni skutków działania bodźca przemocowego. Dochodzi do bagatelizowania powagi konsekwencji przemocy (u sprawcy, ofiary, otoczenia), co może prowadzić do traktowania zachowań przemocowych, jako normalnej i powszechnej formy komunikacji.

Normatywizacja dotyczy zarówno stosowania przez dzieci i młodzież przemocy (przemoc rówieśnicza, auto-przemoc, przemoc wobec dorosłych, np. rodziców, nauczycieli i in.), jak również dotyczy normatywizacji postaw przemocowych względem dziecka (postrzeganie przez dzieci jako normę sytuacji podnoszenia na nie głosu, szturchania, ignorowania ich obecności). Badania w tym obszarze realizowane już trzydzieści lat temu wyraźnie wskazały, że dzieci, które są często ekspozowane na przemoc w mediach, mają większą tendencję do akceptowania agresji jako sposobu rozwiązywania problemów<sup>13</sup>.

Wszystkie opisane wyżej mechanizmy wywierają znaczący wpływ na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Przemoc obserwowana,

---

<sup>11</sup> N. Martins, B. J. Wilson, *Mean on the screen: Social aggression in programs popular with children*, „Journal of Communication” 2012, 62(6), 991–1009.

<sup>12</sup> B.J. Bushman, L.R. Huesmann, *Effects of televised violence on aggression*, [in]: D.G. Singer, J.L. Singer (eds.), *Handbook of children and the media*, Sage 2001, 223–254.

<sup>13</sup> L.R. Huesmann, N.G. Guerra, *Children's normative beliefs about aggression and aggressive behavior*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1997, 72(2), 408–419.



odbierana i stosowana prowadzi do zaburzeń funkcjonowania psychicznego, w tym m.in. do obniżenia samooceny, depresji, stanów lękowych i złożonych problemów emocjonalnych, które przyczyniają się do kryzysu suicydalnego dzieci i młodzieży<sup>14</sup>.

## (II) Zjawisko „cyberbullyingu”, presja społeczna, porównywanie się do innych, nierealistyczne standardy piękna i sukcesu a media społecznościowe

XXI wiek to era nowych mediów masowego komunikowania, oferujących unikalne połączenie indywidualizmu z globalnością. Wpływ mediów cyfrowych, w tym szczególnie społecznościowych, jako najbardziej ekspansywnej współcześnie formy przekazu, na funkcjonowanie psychiczne dzieci i młodzieży jest bezprecedensowy. Badania wskazują, że dzieci i młodzież, które spędzają dużo czasu, korzystając z mediów społecznościowych, mają istotnie wyższe ryzyko zaburzeń zdrowia psychicznego (np. zaburzeń lękowych, depresji), co w konsekwencji wiąże się z wyższym ryzykiem wystąpienia myśli, zamiarów oraz zamachów samobójczych. Potwierdzono, że trzy godziny dziennie spędzone na użytkowaniu mediów społecznościowych, skutkują zwiększeniem ryzyka wystąpienia problemów ze zdrowiem psychicznym, a w konsekwencji często ryzyka samobójczego<sup>15</sup>.

<sup>14</sup> S. Fisher, F. Baum, *dz.cyt.*, s. 522–536.

<sup>15</sup> O. Ulvi, A. Karamehic-Muratovic, M. Baghbanzadeh, A. Bashir, J. Smith, U. Haque, *Social Media Use and Mental Health: A Global Analysis*, „Epidemiologia (Basel)” 2022, 3(1), 11–25; Wyniki badań w tym zakresie są niejednoznaczne z uwagi na ich wieloaspektowość por. F. Karim, A.A. Oyewande, L.F. Abdalla, R. Chaudhry Ehsanullah, S. Khan, *Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review*, „Cureus” 2020 12(6):e8627.; A. Jeri-Yabar, A. Sanchez-Carbonel, K. Tito, J. Ramirez-delCastillo, A. Torres-Alcantara, D. Denegri, Y. Carreazo, *Association between social media use (Twitter, Instagram, Facebook) and depressive symptoms: Are Twitter users at higher risk?*, „Int J Soc Psychiatry.” 2019 65(1), 14–19; R. Plackett, A. Blyth, P. Schartau, *The Impact of Social Media Use Interventions on Mental Well-Being: Systematic Review*, „J Med Internet Res.” 2023, 1;25:e44922.; L.K. Ghanayem, H. Shannon, L. Khodr, R.J. McQuaid, K.G.C. Hellemans, *Lonely and scrolling during the COVID-19 pandemic: understanding the problematic social media use and mental health link among university students*, „Front Psychiatry” 2024, 15:1247807; H. Shannon, K. Bush, C. Shvetz, V. Paquin, J. Morency, K.G.C. Hellemans, S. Guimond. *Longitudinal Problematic Social Media Use in Students and Its Association with Negative Mental Health Outcomes*, „Psychol Res Behav Manag” 2024, 17, 1551–1560; K. Ateq, M. Alhajji, N. Alhousseini, *The association between use of social media and the development of body dysmorphic disorder and attitudes toward cosmetic surgeries: a national survey*. „Front Public Health.” 2024, 12:1324092; Z. Cai, P. Mao, Z. Wang, D. Wang, J. He, X. Fan. *Associations Between Problematic Internet Use and Mental Health Outcomes of Students: A Meta-analytic Review*. „Adolesc Res Rev.” 2023, 8(1), 45–62.

## Cyberbullying

Cyberbullying – przemoc w sieci – zyskał na znaczeniu wraz z rozwojem technologii komunikacyjnych i mediów społecznościowych. Obejmuje stosowanie w przestrzeni cyfrowej różnych form przemocy np. ataków słownych (np. wysyłanie obraźliwych wiadomości, rozpowszechnianie fałszywych plotek, udostępnianie nieprawdziwych informacji mających na celu zniszczenie reputacji ofiary), groźby, upokorzenia (np. publikowanie kompromitujących zdjęć lub filmów, udostępnianie prywatnych multimediów bez zgody osoby zainteresowanej) i innych metod nękania (w tym także wykluczanie z grup społecznych online), które mogą prowadzić do znacznego stresu emocjonalnego i poczucia bezsilności. Cyberbullying w przeciwieństwie do tradycyjnego bullyingu, może mieć miejsce o każdej porze i w każdym miejscu, bez względu na miejsce przebywania ofiary, co utrudnia jej możliwość uniknięcia prześladowania.

Wpływ cyberbullyingu na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży jest wieloaspektowy i prowadzić może do poważnych konsekwencji, do których należą skutki bezpośrednie (m.in. zaburzenia depresyjne, zaburzenia lękowe, w tym również chroniczny lęk, strach przed używaniem internetu i obawy o bezpieczeństwo osobiste; obniżenie samooceny) oraz pośrednie skutki psychiczne (izolacja społeczna, zaburzenia snu, zaburzenia odżywiania), a wszystkie powyższe mogą doprowadzić w konsekwencji do kryzysu suicydalnego.

Wyniki badań wskazują, że cyberbullying jest silnie związany z myślami samobójczymi<sup>16</sup>. W badaniach Hinduja i Patchin z grupą kontrolną wykazano, że młodociane ofiary cyberbullyingu były 1,9 razy bardziej narażone na myśli samobójcze i 1,5 razy bardziej narażone na próby samobójcze w porównaniu do osób, które nie doświadczyły takiego nękania<sup>17</sup>. Metaanaliza 34 badań, przeprowadzona przez Van Geel, Vedder i Tanilon, potwierdziła silną korelację między doświadczeniem cyberbullyingu a myślami samobójczymi oraz próbami samobójczymi. Badania te wykazały również, że cyberbullying jest silniejszym predyktorem myśli samobójczych niż tradycyjne formy bullyingu<sup>18</sup>.

<sup>16</sup> R.M. Kowalski, G.W. Giumetti, A.N. Schroeder, M.R. Lattanner, *Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth*, „Psychological Bulletin” 2014, 140(4), 1073–1137.

<sup>17</sup> S. Hinduja, J.W. Patchin, *Bullying, cyberbullying, and suicide*, „Archives of Suicide Research” 2010, 14(3), 206–221.

<sup>18</sup> M. Van Geel, P. Vedder, J. Tanilon, *Relationship Between Peer Victimization, Cyberbullying, and Suicide in Children and Adolescents: A Meta-analysis*, „JAMA Pediatrics” 2014, 168(5), 435–442.

Ważnym opracowaniem przedstawiającym wieloaspektowo m.in. związek cyberbullingu ze wzrostem ryzyka kryzysu suicydalnego wśród młodzieży jest obszerny raport Centers for Disease Control and Prevention z 2019 (i późniejsze raporty) „Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS)”<sup>19</sup>.

### **Presja społeczna, porównywanie się do innych, nierealistyczne standardy piękna i sukcesu**

Stały dostęp do mediów społecznościowych, platform komunikacyjnych, zapewniający nieograniczoną możliwość kontaktów, wymiany spostrzeżeń, opinii i obserwacji zachowań ludzkich, wywiera silną społeczną presję, sprzyja tendencji porównywania się do innych oraz buduje wewnętrzne przekonanie o konieczności sprostaną standardom obserwowanym w przestrzeni mediów społecznościowych. Dzieci, a jeszcze szczególnie – młodzież, funkcjonują często pod presją porównywania się i dopasowywania do oczekiwań grupy rówieśniczej, co w połączeniu z prezentowanymi w mediach masowych zafałszowanymi, a często nierealistycznymi standardami (piękna, sukcesu), może prowadzić do reakcji stresowych i obniżenia poczucia własnej wartości<sup>20</sup>.

Szczególnie niebezpiecznym mechanizmem wśród młodzieży jest porównywanie się do kreowanych w środkach przekazu masowego standardów piękna, co prowadzi do wzrostu częstości podejmowania zachowań antyzdrowotnych, w tym wzrostu ryzyka zaburzeń odżywiania, które mają udowodniony naukowo związek z kryzysem suicydalnym<sup>21</sup>. Fardouly i wsp. badający zjawisko w kontekście użytkowania platformy społecznościowej Facebook wykazali, że porównywanie się młodych kobiet do innych pod kątem atrakcyjności fizycznej korelowało z negatywnym postrzeganiem obrazu własnego ciała i nastrojem<sup>22</sup>.

<sup>19</sup> Centers for Disease Control and Prevention, *Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS) 2019*, <https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/pdf/2019/su6901-H.pdf> [dostęp: 19.06.2024].

<sup>20</sup> G.S. O’Keeffe, K. Clarke-Pearson, *Council on Communications and Media. The impact of social media on children, adolescents, and familie*, „Pediatrics” 2011, 127(4), 800-4; E.A. Vogel, J.P. Rose, L.R. Roberts, K. Eckles, *Social comparison, social media, and self-esteem*, „Psychology of Popular Media Culture” 2014, 3(4), 206–222.

<sup>21</sup> S. Grabe, L.M. Ward, J.S. Hyde, *The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studium*, „Psychological Bulletin” 2008, 134(3), 460–476; R.M. Perloff, *Social media effects on young women’s body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research*, „Sex Role” 2014, 71(11-12), 363–377.

<sup>22</sup> J. Fardouly, P.C. Diedrichs, L.R. Vartanian, E. Halliwell, *Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women’s body image concerns and mood*, „Body Image” 2015, 13, 38–45.

Opisywany destrukcyjny mechanizm porównywania się w kontekście standardów piękna, silnie warunkowany użytkowaniem mediów społecznościowych prowadzi także do zjawiska tzw. dyskryminacji ciała (dyskryminacji ze względu na ciało, ang. body discrimination). Bardzo ważne wnioski w tym zakresie dostarczyło badanie Sutin i współpracowników, w którym oceniano, czy dyskryminacja ciała jest powiązana z celowym samookaleczeniem i zachowaniami samobójczymi w okresie dojrzewania<sup>23</sup>. Uczestnicy, australijskie dzieci, wzięli udział w badaniu podłużnym ( $n = 2\ 948$ ; 48% stanowiły dziewczynki). Dyskryminację oraz elementy dotyczące samookaleczeń i zachowań samobójczych mierzono, gdy uczestnicy badania byli w wieku 14–15 lat. Dyskryminacja wiązała się ze zwiększonym ryzykiem: myśli o samookaleczeniu, celowego krzywdzenia siebie, rozważania samobójstwa, posiadania planu samobójczego, próby samobójczej.

W USA przeprowadzono w 2016 roku ogólnokrajowe badania, zrealizowane na dużej próbie losowo rekrutowanych dzieci i młodzieży ( $n = 40\ 337$ ) w wieku od 2 do 17 lat, obejmujące kompleksowe pomiary czasu spędzanego przed ekranem (w tym: telefonów komórkowych, komputerów, urządzeń elektronicznych, gier elektronicznych i TV) oraz szereg wskaźników dobrostanu psychicznego. Autorzy badania Twenge i Campbell dowiedli, że już sam tylko czynnik czasu spędzanego w mediach społecznościowych stanowi predyktor gorszego samopoczucia psychicznego wśród dzieci i młodzieży. Wykazali, że już po godzinie dziennego użytkowania tych mediów obniżał się poziom wskaźników dobrostanu psychicznego, zmniejszała się samocontroli, stabilności emocjonalnej, zwiększała się rozproszenie uwagi, trudności w nawiązywaniu przyjaźni, trudności w kończeniu zadań. Wśród osób w wieku od 14 do 17 lat prawdopodobieństwo zdiagnozowania depresji w przypadku osób często korzystających z ekranów (ponad 7 godz./dzień w porównaniu z osobami korzystającymi przez 1 godz./dzień) było ponad dwukrotnie bardziej prawdopodobne. Powiązania między czasem spędzonym przed ekranem a gorszym dobrostanem psychicznym były większe wśród nastolatków niż u młodszych dzieci<sup>24</sup>.

---

<sup>23</sup> A.R. Sutin, E. Robinson, M. Daly, A. Terracciano, *Perceived Body Discrimination and Intentional Self-Harm and Suicidal Behavior in Adolescence*, „Child Obes.” 2018, 14(8), 528–536.

<sup>24</sup> J.M. Twenge, W.K. Campbell, *Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study*, „Prev Med Rep.” 2018, 12, 271–283.

W kontekście powyższych badań należy również wskazać na opisywane w literaturze zjawisko Fear of Missing Out (FOMO), czyli strach przed wykluczeniem społecznym (również zjawisko strachu przed „byciem pominiętym”) wynikającym np. z braku obecności online, który może prowadzić do lęku i depresji, co zwiększa ryzyko kryzysu suicydalnego. Taki tryb funkcjonowania społecznego łatwo prowadzić może do społecznej izolacji i osłabienia rzeczywistych więzi społecznych.

### (III) Sposób przedstawiania samobójstw w mediach

Problemem samym w sobie zamachów samobójczych jest medialność zjawiska. Trauma generowana przez próby, a w szczególności dokonane samobójstwa często stanowiły tematy podnoszone medialnie, w szczególności, jeśli ich podmiotami były osoby medialnie znane (artyści, sportowcy, politycy). Rzadziej natomiast analizie dziennikarskiej poddawany jest rzeczywisty obszar przyczyn, które doprowadzają do tragedii (narkomania, alkoholizm, zaburzenia psychiczne, kryzys więzi rodzinnych, samotność, przemoc i in.).

Sposób, w jaki media opisują samobójstwa, może wpływać na wzrost liczby prób samobójczych. Narracja medialna o charakterze sensacji przyczynia się do upowszechniania mitu śmierci samobójczej, jako „uwalniającej”, atrakcyjnej, podejmowanej często przez osoby znane. Tzw. efekt Wertera (wzrost częstości prób samobójczych po medialnie nagłośnionym samobójstwie, szczególnie dokonanym przez znaną osobę), na który najbardziej narażonymi grupami są dzieci i młodzież, osoby w kryzysie psychicznym lub znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej, może również przyczyniać się do popularyzacji konkretnych miejsc podejmowania prób samobójczych (przykład mostu Golden Gate), a nawet konkretnych sposobów dokonywania zamachów samobójczych (przykład często pokazywanego w filmach przedawkowania środków farmakologicznych, ip.. nasennych, popijanych alkoholem, podcinanie spłotów żylnycitp.tp).

Mając powyższe na uwadze, koniecznym jest uwrażliwianie społeczeństwa na zagadnienia odpowiedzialności dziennikarskiej za kreowanie postaw i zachowań społecznych. Społeczna odpowiedzialność mediów powinna skutkować zachowywaniem wysokich standardów informowania bez podawania szczegółów dot. miejsca, sposobów i form dokonywania zamachów samobójczych oraz obowiązkowego zamieszczania informacji o dostępnych formach pomocy (np. do całodobowych infolinii oferujących

pomoc w kryzysie samobójczym, grupach wsparcia, Ośrodkach Interwencji Kryzysowej), co przyczynić się może do, opisywanego w literaturze, pożądanego skutku mozartowskiego tzw. efektu Papageno (w którym medialne przekazy przyczyniają się do wzrostu świadomości nt. problematyki samobójstw, poszukiwania rozwiązań sytuacji kryzysowych).

W tym względzie warto podkreślić, że Grupa ds. mediów przy Zespole roboczym ds. prewencji samobójstw i depresji przy Radzie ds. Zdrowia Publicznego przy Ministerstwie Zdrowia przygotowała poradnik *w jaki sposób pisać oraz w jaki sposób nie pisać na temat samobójstw*<sup>25</sup>.

## Podsumowanie

Rola mass mediów względem kryzysu suicydalnego wśród dzieci i młodzieży jest znacząca. Treści przekazywane masowo mogą powodować zaburzenia zdrowia psychicznego poprzez prezentację negatywnych treści, promowanie nierealistycznych standardów i ułatwianie zjawiska cyberbullyingu. Kryzys suicydalny wśród dzieci i młodzieży jest problemem globalnym, względem którego dotychczasowe formy przeciwdziałania okazały się nieefektywne<sup>26</sup>.

W przestrzeni medialnej i politycznej, szczególnie ostatnich lat, podjętych zostało wiele działań, kampanii informacyjnych, apeli wzywających do zintensyfikowania działań prewencyjnych względem kryzysu suicydalnego<sup>27</sup>. Pierwszym elementem skutecznej prewencji zachowań suicydalnych jest jednak zdefiniowanie przyczyn tych zachowań i następnie określenie obszarów oddziaływania terapeutycznego. W ocenie Autorów artykułu, jako praktykujących: lekarza oraz psychologa, jedną z głównych płaszczyzn przyczynowych kryzysu suicydalnego (obok m.in. zaburzeń zdrowia psychicznego), jest rozpad więzi rodzinnych i nieprawidłowo realizowane funkcje wychowawcze, co pociąga za sobą niewłaściwe formy korzystania ze środków przekazu masowego (szczególnie platform społecznościowych) przez dzieci oraz młodzież. Niestety oferowana standardowo pomoc osobom w kryzysie psychicznym, nie zawsze odpowiada

---

<sup>25</sup> Grupa ds. mediów przy Zespole roboczym ds. prewencji samobójstw i depresji przy Radzie ds. Zdrowia Publicznego przy Ministerstwie Zdrowia <https://suicydologia.org/wp-content/uploads/2017/05/10-zasad-informowania-o-samob%C3%B3jstwach-w-mediach.pdf>, [dostęp: 15.05.2024].

<sup>26</sup> World Health Organization, *Preventing suicide: a global imperative*, "World Health Organization" 2014, <https://iris.who.int/handle/10665/131056>, [dostęp: 15.05.2024].

<sup>27</sup> D. Starzyńska-Rosiecka, dz. cyt.



na złożone potrzeby prowadzenia właściwie ukierunkowanej terapii (problemem jest nierzadko skierowanie dziecka wyłącznie na terapię indywidualną bez równoczesnej terapii rodzinnej; zbyt wczesnie włączana farmakoterapia, brak skutecznej i odpowiednio wczesnej profilaktyki, brak wyeliminowania czynników wyzwalających np. nieprawidłowego korzystania z mediów społecznościowych).

Z badań naukowych jednoznacznie wynika istotny negatywny wpływ korzystania z mediów na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Wnioski z obserwacji pogarszającej się kondycji funkcjonowania psychicznego dzieci i młodzieży, dane epidemiologiczne i statystyki zachowań samobójczych wymagają podjęcia zdecydowanych i wieloaspektowych działań prewencyjnych, których jednym z obszarów są media. Edukacja (w tym edukacja medialna, czyli uczenie dzieci i młodzieży krytycznego podejścia do treści prezentowanych w mediach), odpowiednie regulacje (m.in. wzmocnienie regulacji medialnych dotyczących sposobu przedstawiania samobójstw w mediach) i wsparcie oraz poradnictwo psychologiczne (większa dostępność pomocy psychologicznej i programów wsparcia dla dzieci i młodzieży, rodziców, nauczycieli, budowanie zespołów interwencyjnych, programy wsparcia grup szczególnie zagrożonych kryzysami zdrowia psychicznego), wspieranie małżeństw i rodzin oraz umacnianie więzi rodzinnych, wszystkie te aspekty są kluczowymi elementami minimalizowania negatywnego wpływu mediów na kryzys suicydalny.



## Bibliografia

### Literatura:

- Ateq K., Alhajji M., Alhusseini N., *The association between use of social media and the development of body dysmorphic disorder and attitudes toward cosmetic surgeries: a national survey*. „Front Public Health.” 2024, 12:1324092.
- Bandura A., Ross D., Ross S.A., *Transmission of aggression through imitation of aggressive models*, „Journal of Abnormal and Social Psychology” 1961, 63(3), 575–582.
- Bandura A., *Social Learning Theory*, „Prentice Hall”, Michigan 1977, 1–245.
- Bushman B.J., Huesmann L.R., *Effects of televised violence on aggression*, [in:] D.G. Singer, J.L. Singer (eds.), *Handbook of children and the media*, 223-254, Sage 2001.
- Cai Z., Mao P., Wang Z., Wang D., He J., Fan X.. *Associations Between Problematic Internet Use and Mental Health Outcomes of Students: A Meta-analytic Review*. „Adolesc Res Rev.” 2023, 8(1), 45–62.
- Carnagey N.L., Anderson C.A., Bushman B.J., *The effect of video game violence on physiological desensitization to real-life violence*, „Journal of Experimental Social Psychology” 2007, 43(3), 489–496.
- Coyne S.M., Archer J., *The relationship between indirect and physical aggression on television and in real life*, „Social Development” 2005, 14(2), 324–338.
- Fardouly J., Diedrichs P.C., Vartanian L.R., Halliwell E., *Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women’s body image concerns and mood*, „Body Image” 2015, 13, 38–45.
- Fisher S., Baum F., *The social determinants of mental health: Implications for research and health promotion*, „Australian & New Zealand Journal of Psychiatry” 2010, 44(6), 522–536.
- Funk J.B., Baldacci H.B., Pasold T., Baumgardner J., *Violence exposure in real-life, video games, television, movies, and the internet: Is there desensitization?*, „Journal of Adolescence” 2004, 27(1), 23–39.
- Ghanayem L.K., Shannon H., Khodr L., McQuaid R.J., Hellemans K.G.C., *Lonely and scrolling during the COVID-19 pandemic: understanding the problematic social media use and mental health link among university students*, „Front Psychiatry” 2024, 15:1247807.
- Grabe S., Ward L.M., Hyde J.S., *The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies*, „Psychological Bulletin” 2008, 134(3), 460–476.
- Hinduja S., Patchin J.W., *Bullying, cyberbullying, and suicide*, „Archives of Suicide Research” 2010, 14(3), 206–221.
- Huesmann L.R., Guerra N.G., *Children’s normative beliefs about aggression and aggressive behavior*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1997, 72(2), 408–419.

- Huesmann L.R., Taylor L.D., *The role of media violence in violent behavior*, "Annual Review of Public Health" 2006, 27, 393–415.
- Jeri-Yabar A., Sanchez-Carbonel A., Tito K., Ramirez-delCastillo J., Torres-Alcantara A., Denegri D., Carreazo Y., *Association between social media use (Twitter, Instagram, Facebook) and depressive symptoms: Are Twitter users at higher risk?*, "Int J Soc Psychiatry" 2019, 65(1), 14–19.
- Karim F., Oyewande A.A., Abdalla L.F., Chaudhry Ehsanullah R., Khan S., *Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review*, "Cureus" 2020, 12(6):e8627.
- Kowalski R.M., Giumetti G.W., Schroeder A.N., Lattanner M.R., *Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth*, "Psychological Bulletin" 2014, 140(4), 1073–1137.
- Martins N., Wilson B.J., *Mean on the screen: Social aggression in programs popular with children*, "Journal of Communication" 2012, 62(6), 991–1009.
- O’Keeffe G.S., Clarke-Pearson K., *Council on Communications and Media. The impact of social media on children, adolescents, and families*, "Pediatrics" 2011, 127(4), 800-4.
- Perloff R. M., *Social media effects on young women’s body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research*, "Sex Role" 2014, 71(11–12), 363-377.
- Plackett R., Blyth A., Schartau P., *The Impact of Social Media Use Interventions on Mental Well-Being: Systematic Review*, "J Med Internet Res." 2023, 1;25:e44922.
- Shannon H., Bush K., Shvetz C., Paquin V., Morency J., Hellemans K.G.C., Guimond S., *Longitudinal Problematic Social Media Use in Students and Its Association with Negative Mental Health Outcomes*, "Psychol Res Behav Manag" 2024, 17, 1551-1560.
- Sutin A.R., Robinson E., Daly M., Terracciano A., *Perceived Body Discrimination and Intentional Self-Harm and Suicidal Behavior in Adolescence*, "Child Obes." 2018, 14(8), 528-536.
- Twenge J.M., Campbell W.K., *Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study*, "Prev Med Rep." 2018, 12, 271-283.
- Ulvi O., Karamehic-Muratovic A., Baghbanzadeh M., Bashir A., Smith J., Haque U., *Social Media Use and Mental Health: A Global Analysis*, "Epidemiologia (Basel)" 2022, 3(1), 11-25.
- Van Geel M., Vedder P., Tanilon J., *Relationship Between Peer Victimization, Cyberbullying, and Suicide in Children and Adolescents: A Meta-analysis*, "JAMA Pediatrics" 2014, 168(5), 435-442.
- Vogel E. A., Rose J. P., Roberts L. R., Eckles K., *Social comparison, social media, and self-esteem*, "Psychology of Popular Media Culture" 2014, 3(4), 206-222.

**Inne źródła:**

- Główny Urząd Statystyczny, *Mały Rocznik Statystyczny Polski*, Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa 2023.
- Główny Urząd Statystyczny, *Rocznik Statystyczny Rzeczypospolitej Polskiej*, Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa 2022.
- Grupa ds. mediów przy Zespole roboczym ds. prewencji samobójstw i depresji przy Radzie ds. Zdrowia Publicznego przy Ministerstwie Zdrowia <https://suicydologia.org/wp-content/uploads/2017/05/10-zasad-informowania-o-samob%C3%B3jstwach-w-mediach.pdf>.
- World Health Organization, *Preventing suicide: a global imperative*, <https://iris.who.int/handle/10665/131056>, 2014, [dostęp: 15.05.2024].

**Zasoby internetowe:**

- Centers for Disease Control and Prevention, *Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS) 2019*, <https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/pdf/2019/su6901-H.pdf> [dostęp: 19.06.2024].
- Fundacja GrowSPACE, cyt. za <https://oko.press/dramatyczny-rekord-co-najmniej-2139-dzieci-i-nastolatkow-chcialo-sie-zabic-w-2023-roku> [dostęp: 15.05.2024].
- Igielska B., *Samobójstwa dzieci i młodzieży – epidemia, której nie ma*, <https://zdrowie.pap.pl/psyche/samobojstwa-dzieci-i-mlodziezy-epidemia-ktorej-nie-ma> [dostęp: 15.05.2024].
- Starzyńska-Rosiecka D., *Samobójstwa dzieci. Zatrważające statystyki. Apel do ministrów edukacji i zdrowia*, Polska Agencja Prasowa <https://www.pap.pl/aktualnosci/news%2C1528416%2Csamobojstwa-dzieci-zatrwarzajace-statystyki-jest-apel-do-ministrow-edukacji> [dostęp: 15.05.2024].
- Theuss J., *Dramatyczny rekord. Co najmniej 2139 dzieci i nastolatków chciało się zabić w 2023 roku*, <https://oko.press/dramatyczny-rekord-co-najmniej-2139-dzieci-i-nastolatkow-chcialo-sie-zabic-w-2023-roku> [dostęp: 15.05.2024].