

Chroniczna samotność jako czynnik ryzyka zachowań autodestrukcyjnych wśród młodzieży

Katarzyna Wasilewska-Ostrowska

Katedra Pracy Socjalnej Wydziału Nauk Pedagogicznych
Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu

Tekst koncentruje się wokół problemu samotności młodzieży. Zaprezentowano w nim definicje tego zjawiska, jego przyczyny i etapy, przez które może przechodzić człowiek, doświadczając tego stanu. Szczególną uwagę zwrócono jednak na ostatnią fazę tej samotności, tzw. chroniczną, i ukazano ją jako istotny czynnik ryzyka prowadzący do zachowań autodestrukcyjnych wśród młodzieży.

Celem artykułu jest dostrzeżenie wyzwania, jakim staje się dziś opracowanie ogólnokrajowej strategii profilaktycznej i interwencyjnej wobec problemu samotności. Jako przykład takich inicjatyw posłużono się Wielką Brytanią, w której od kilku już lat prowadzi się wiele działań na rzecz walki z tym problemem. W zakończeniu przedstawiono propozycje rozwiązań dla naszego kraju dotyczące profilaktyki samotności i systemu wsparcia społecznego dla młodzieży doświadczającej tego stanu.

SŁOWA KLUCZOWE:

SAMOTNOŚĆ, ZACHOWANIA AUTODESTRUKCYJNE, MŁODZIEŻ

Największym ubóstwem człowieka nie jest bieda ani trąd,
lecz samotność i poczucie bycia niechcianym.

św. Matka Teresa z Kalkuty

Samotność to stan pojawiający się na skutek zerwania więzi z drugim człowiekiem lub samym sobą. Może być sytuacją obiektywną lub subiektywną, twórczą lub destrukcyjną (Latawiec, 2006). Jest niezwykłym fenomenem ludzkiego życia, gdyż jak zauważa Elżbieta Dubas (2006, s. 329)

to wyjątkowa cecha doświadczenia, szczególna manifestacja skomplikowania natury człowieczeństwa. Jądro samotności zakorzenione jest w istocie bytu ludzkiego, z jednej strony skażonego niedoskonałością, a z drugiej, skazanego na dążenie do ideałów, istoty jakby z zakodowaną „matrycą” doskonałości i przy tym świadomej tej swojej pełnej sprzeczności sytuacji egzystencjalnej.

Jest to zjawisko powszechne, mogące dotknąć każdego człowieka na każdym etapie jego życia, ujawniające się w określonej sytuacji i przeżywane w sposób zindywidualizowany (Dubas, 2006). Może pełnić funkcję pozytywną, gdy trwa chwilę, a jej celem jest wyciszenie i przewartościowanie swego życia. Pozostawanie w tym stanie zbyt długo może jednak przyczynić się do wielu cierpień jednostki i jej społecznego wykluczenia (por. Wasilewska-Ostrowska, 2014). Takie trwanie w poczuciu odrzucenia (niektórzy nazywają ten stan osamotnieniem; por. Dubas, 2000; Szczepański, 1980) może prowadzić do wielu konsekwencji. Badania naukowców amerykańskich dowodzą, że stan długotrwałej samotności powoduje – tak samo jak inne choroby cywilizacyjne – pogorszenie kondycji fizycznej i psychicznej człowieka i może doprowadzić do przedwczesnej śmierci (por. Cacioppo, Patrick, 2008; Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris, Stephenson, 2015). Inne badania prowadzone przez 75 lat na Uniwersytecie Harvarda, które miały określić, co daje ludziom szczęście, pokazały, że najbardziej liczą się zdrowe relacje z drugim człowiekiem, nie zaś kariera, pieniądze czy inne dobra materialne (Powell, 2012). Wynika więc z tego, że samotność zabiera radość i chęć do życia.

Na potrzeby tej pracy posłużę się koncepcją Doris Wolf (1995), która definiuje samotność jako stan, w którym „życie, czy to w pojedynkę czy też w związku, przepełnione jest poczuciem wyobcowania i opuszczenia. Być samotnym oznacza cierpieć na brak kontaktu psychicznego tak ze sobą, jak i z innymi” (s. 20). Autorka zakłada, że człowiek może przechodzić przez trzy etapy samotności:

- **fazę samotności chwilowej** – pojawia się pod wpływem określonego wydarzenia (zmiana szkoły, pracy). Jeśli nie trwa zbyt długo, to nie jest negatywna, lecz motywująca, gdyż pozwala na zatrzymanie się i opracowanie planu na przyszłość;
- **fazę stopniowego odsuwania** – gdy stan ten trwa zbyt długo, człowiek przestaje podejmować aktywność, by dokonać zmian w swoim życiu, zaczyna odsuwać się od bliskich i znajomych;

- **fazę samotności chronicznej** – przedłużający się stan samotności może powodować, że przestajemy wierzyć w to, że nasze życie może się zmienić. Nieutrzymywanie relacji z otoczeniem sprawia, że ludzie wokół także zaczynają się odsuwać. Brak kontaktu z innymi powoduje, że osoba samotna uważa się za mało wartościową, nieatrakcyjną i przez to skazaną na swój los. Przestaje podejmować jakąkolwiek aktywność, by poprawić swoją sytuację. Zaczyna uciekać w zachowania autoagresywne czy podejmować próby samobójcze (Wolf, 1995).

W tekście skoncentruję się na ostatnim stadium samotności i będę starała się odpowiedzieć na pytanie, czy długotrwały stan samotności może być czynnikiem ryzyka prowadzącym do podejmowania przez młodzież zachowań autodestrukcyjnych.

CHRONICZNA SAMOTNOŚĆ A ZACHOWANIA AUTODESTRUKCYJNE MŁODZIEŻY

Młodzież to kategoria społeczna osób będących w fazie między dzieciństwem a dorosłością (Adamski, 1993). Kryterium to nie jest jednak tak oczywiste jak kiedyś, bo, jak zauważa Krystyna Szafraniec, „zachodzące w społeczeństwach współczesnych zjawiska pluralizacji i hybrydyzacji kategorii wiekowych – mające swe źródło zarówno w realiach społecznych, gospodarczych, jak i w kulturze, sprawiają, że bardzo trudno jest określić moment, w którym przestajemy być «młodzieżą», a stajemy się «dorostymi»” (2012, s. 103). Znaczące jest to, że współczesna młodzież żyje w świecie wielu przemian społecznych, ekonomicznych, ale też moralnych. To sprawia, że wielu młodych ludzi nie radzi sobie z otaczającą rzeczywistością i zaczyna przejawiać różne zachowania problemowe (ucieczkowe). Przykładem mogą być zachowania autodestrukcyjne, czyli takie, które zagrażają życiu lub zdrowiu człowieka, a które cechuje intencjonalność, dobrowolność i szkodliwość (Suchańska, 1998). Najczęściej rozróżnia się zachowania autodestrukcyjne bezpośrednie (np. samookaleczenia, samobójstwa) i pośrednie (np. zachowania ryzykowne, impulsywne, uzależnienia, zaniedbania zdrowotne; Suchańska, 1998).

Innym zagrożeniem, które pojawia się wśród młodzieży, jest samotność. Badania nad tym zagadnieniem prowadzone są przez naukowców na całym świecie. Pokazują one z jednej strony, że wzrasta liczba młodych osób doświadczających tego stanu, z drugiej zaś, że może on prowadzić do wielu problemów. Co więcej, samotność jest często traktowana stereotypowo i kojarzona z osobami starszymi czy chorymi. Tymczasem wyniki wielu badań temu przeczą. Warto przywołać choćby ostatnie badania nad samotnością prowadzone w Wielkiej Brytanii (2016–2017), które

pokazały, m.in., że młodzież czuje się samotnie częściej niż osoby w innych grupach wiekowych (Office for National Statistics, 2018).

W świetle literatury istnieje wiele przyczyn samotności. Źródła te podzielić można na dwie grupy:

- wewnętrzne: brak umiejętności nawiązania relacji z drugim człowiekiem, niskie poczucie własnej wartości, bezradność, wrażliwość, nieśmiałość, bierność, egoizm, niemożność określenia wartości i norm moralnych, brak autorytetów, potrzeba bycia samemu;
- zewnętrzne: zmiany społeczne, rozwój techniki, styl życia, brak czasu dla drugiego człowieka, choroba, niepełnosprawność, wiek, problemy społeczne (bieda, bezrobocie), sytuacje losowe (śmierć bliskiej osoby), pobyt w instytucji z dala od rodziny i bliskich (np. w zakładzie karnym, domu pomocy społecznej), stereotypy, zwłaszcza dotyczące starości (por. Dubas, 2000; Latawiec, 2006; Zimny, 2014).

Na powstanie samotności u dzieci i młodzieży niewątpliwie wpływają sytuacja rodzinna i relacje z grupą rówieśniczą. Badania Jakuty (2012) dowiodły, że głównymi czynnikami ryzyka związanego z pojawieniem się tego stanu są brak ustalonych zasad i norm w rodzinie, niewłaściwa w niej atmosfera, brak poczucia stabilności, niektóre wydarzenia, np. rozwód rodziców, odrzucenie przez rówieśników, a także niewystarczające kompetencje społeczne oraz trudności w nawiązywaniu relacji społecznych.

Duże znaczenie w ujawnieniu samotności przez młodych ludzi mają też media, zwłaszcza internet. Człowiek, nie mając bowiem osobistego (realnego) kontaktu z innymi osobami, zaczyna poszukiwać relacji w świecie wirtualnym. Taka pozorna komunikacja zaspokaja potrzebę bliskości, uznania, podnosi samoocenę. Dziecko zaczyna odczuwać coraz większą radość i satysfakcję z kontaktu ze znajomymi z sieci, zaczyna zatracać granicę między światem rzeczywistym a tym wykreowanym w internecie, coraz więcej godzin poświęca nowym znajomym. To niewątpliwie może się przyczyniać do szybkiego rozwoju uzależnienia od tego środka komunikacji. Na potwierdzenie tych słów przywołam kilka wyników badań, które potwierdzają, że odczuwanie samotności może mieć związek z uzależnieniem od internetu:

- w Turcji w 2012 roku przeprowadzono badanie w grupie 1157 uczniów w wieku 11–19 lat. Odkryto w nim, m.in., że istotnymi czynnikami ryzyka uzależnienia od internetu są: używanie internetu codziennie, przed 12 r.ż. i powyżej 2 godzin dziennie. Ponadto dostrzeżono związek między cyberuzależnieniem a odczuwaniem przez młodych ludzi samotności (Koyuncu, Unsal, Arslantas, 2014);

- w Grecji przebadano 100 osób w wieku 13–15 lat. Badania te udowodniły, że uczniowie, którzy byli uzależnieni od internetu, cechowali się wyższym poziomem poczucia samotności niż uczniowie nieuzależnieni (Karapetsas, Karapetsas, Zygouris, Fotis, 2015);
- w Indiach badaniom poddano 200 studentów i także wykazano związek między uzależnieniem od internetu a samotnością. Stwierdzono, m.in., że studenci uzależnieni od internetu cechowali się wyższym poziomem samotności niż ich rówieśnicy, którzy nie byli uzależnieni (Radhamani, Arulsamy, 2012);
- badania 361 studentów z Hong-Kongu pokazały, że nadmierne korzystanie z internetu zwiększa poczucie samotności, a jednocześnie relacje z osobami w świecie wirtualnym nie zmniejszają tego poczucia (Yao, Zhong, 2014);
- w Polsce w badaniu z udziałem 376 uczniów w wieku 14–19 lat wykazano związek między uzależnieniem od internetu a samotnością emocjonalną (Tabak, Zawadzka, 2017).

Z innych badań wynika, że odczuwanie samotności w relacjach z rówieśnikami w dzieciństwie może prowadzić do pojawienia się objawów depresji w okresie dojrzewania (Qualter, Brown, Munn, Rotenberg, 2010). Dane te są ważne, biorąc pod uwagę to, że wzrasta liczba osób, u których diagnozuje się tę chorobę. Statystyki podają, że w Polsce na depresję może cierpieć nawet 15% młodych ludzi, a u co trzeciego nastolatka występują objawy depresyjne (Ankiersztein-Bartczak, Górecka, 2018). Należy podkreślić, że w naszym kraju od 2007 r. prowadzona jest kampania społeczna „Forum Przeciw Depresji”, której głównym celem jest pogłębienie wiedzy Polaków na temat tej jakże ciężkiej choroby. Na specjalnie przygotowanej stronie internetowej¹ można odnaleźć materiały informacyjne dotyczące depresji, poradniki, scenariusze zajęć, a także adresy instytucji, które mogą udzielić pomocy. Jest też forum, na którym każdy może opisać swoją sytuację i otrzymać wsparcie profesjonalisty. Wśród wielu wpisów można znaleźć takie, które mówią o ogromnym poczuciu samotności, zagubienia i odrzucenia. Poniżej prezentuję przykłady takich wypowiedzi, które potwierdzają, że osoby zmagające się z depresją często doświadczają w swoim życiu poczucia pustki i samotności, co przekłada się na ich funkcjonowanie i może doprowadzić do myśli i czynów o charakterze autoagresywnym²:

1 <https://forumprzeciwdepresji.pl/>.

2 Wypowiedzi z zachowaniem oryginalnej pisowni i interpunkcji.

Jestem samotny. Nie mam nikogo. Nie mam nawet z kim porozmawiać. Każdy traktuje mnie jak śmiecia. Nie mam już siły po prostu. Całe dni płaczę. W nocy nie mogę spać. Nie mam apetytu, przestałem jeść. Mam problem również z sercem. Biorę leki uspokajające, ale nic mi nie pomagają. Czuje się niepotrzebny. Czuje, że jestem za słaby i że nie pasuje do tego świata.

(https://www.forumprzeciwdepresji.pl/forum/?page_id=123/&mingleforumaction=viewtopic&t=1218)

Mam przyjaciół, rodzinę, chłopaka. Jestem w związku na odległość. Mam 21 lat. Ostatnimi czasy mój stan psychiczny bardzo się pogorszył. Wpadam w cugi alkoholowe, bardzo dużo płaczę i bardzo mocno cierpię. Zaczęłam się samookaleczać. Mam dość swojego życia. Bardzo mocno odczuwam osamotnienie, mimo że mam wokół siebie osoby, którym ufam. Chodziłam na psychoterapię, teraz już nie widzę w tym sensu. Nikt i tak mnie nie zrozumie i nikt nie potrafi mi pomóc z tym co mam w głowie, a ja już mam dosyć. Nie widzę dla siebie przyszłości. Biorę psychotropę. Nie chcę iść znowu do psychologa, nie mam siły, żeby wszystko co mam w głowie słyszeć i przeżywać jeszcze raz. Nie wiem po co żyję. Najlepiej jakbym się w ogóle nie urodziła. Nie wiem co robić.

(https://www.forumprzeciwdepresji.pl/forum/?page_id=123/&mingleforumaction=viewtopic&t=1104)

Samotność może więc być czynnikiem ryzyka w rozwoju depresji, cyberuzależnień, ale też innych uzależnień (por. Wasilewska-Ostrowska, 2013), zaburzeń odżywiania (Sommer, 2016) czy prowadzić do podejmowania różnych form samookaleczeń (por. Baranowska, 2015; Kądziela-Olech i in., 2015). Konsekwencją samotności młodego człowieka są też samobójstwa. Badania dowodzą, że powodem podejmowania prób samobójczych przez młodzież jest m.in. poczucie emocjonalnego odrzucenia przez rodziców i osoby bliskie, problemy w relacjach z rówieśnikami oraz poczucie samotności (Makara-Studzińska, 2013). Badania w Portugalii pokazały, że młodzi ludzie, którzy przyznawali się do myśli samobójczych, przejawiali więcej objawów depresji, mieli wyższe poczucie samotności, lęku społecznego i obaw przed odrzuceniem oraz wykazywali się mniejszym poziomem zaufania (Pereira, Cardoso, 2017). Z kolei w badaniu z udziałem młodzieży z Azji Południowo-Wschodniej wykazano, że osoby, które próbowały popełnić samobójstwo, poza poczuciem samotności wykazywały też poczucie beznadziejności (Page i in., 2006). Te wszystkie wyniki badań uświadamiają nam, jak poważnym problemem staje się dziś samotność wśród młodych ludzi. W mojej ocenie w naszym kraju zbyt mało działań podejmuje

się w obszarze profilaktyki, edukacji czy interwencji wobec tego zjawiska. Trudno znaleźć organizacje zajmujące się wyłącznie tym problemem (choć są instytucje pomagające osobom samotnym, w kryzysie, jednak tu problem poczucia samotności towarzyszy innym trudnościom), prowadzi się niewiele kampanii społecznych, a w polityce zagadnienie to traktowane jest marginalnie. Jeśli już podejmuje się jakiegokolwiek inicjatywy, to raczej są one skierowane do seniorów lub osób wykluczonych. A co z młodzieżą, osobami wchodzącymi w dorosłe życie? Może nadszedł już czas, by dostrzec problem samotności i rozpocząć ogólnokrajowe, profesjonalne działania w tym zakresie.

KONKLUZJE

Samotność to problem globalny, powszechny i dotyczący ludzi w każdym wieku. Jak pokazują badania, u młodzieży może być czynnikiem ryzyka prowadzącym do zachowań autodestrukcyjnych. Konieczne zatem staje się przygotowanie w naszym kraju programu zapobiegania samotności i opracowanie systemu wsparcia społecznego dla osób pozostających w stanie chronicznej samotności. Takie działania podejmowane są już w innych państwach. W 2015 r. w Wielkiej Brytanii Jo Cox rozpoczęła kampanię na rzecz profilaktyki samotności. Wraz z Seemą Kennedym założyła *Komisję ds. Samotności*³. W styczniu 2018 r., po opublikowaniu raportu na temat samotności (Office for National Statistics, 2018), premier Theresa May powołała Tracey Crouch na stanowisko ministra ds. samotności. Zadaniem nowej minister będzie koordynowanie przygotowywanej strategii na rzecz walki z samotnością⁴. Obecnie w Wielkiej Brytanii trwa kampania „Koniec Samotności”⁵, założono Fundację Jo Cox⁶, która kontynuuje jej rozpoczęte dzieło na rzecz profilaktyki samotności, a od 2017 roku odbywa się festiwal *Great Get Together*⁷, w którym biorą udział tysiące osób i organizują imprezy w całym kraju. Festiwal ten ma na celu zjednoczyć społeczność lokalną i uwrażliwić ją na problem samotności. Podobne inicjatywy prowadzone są w Australii⁸, a w Niemczech trwają dyskusje nad powołaniem pełnomocnika do walki z samotnością (Sulikowska, 2018).

3 <https://www.jocoxloneliness.org/>.

4 <https://www.facebook.com/TraceyCrouchofficial/posts/1155545414582440>.

5 <https://www.campaigntoendloneliness.org/>.

6 <https://www.jocoxfoundation.org/>.

7 <https://www.greatgettogether.org/>.

8 <https://www.endloneliness.com.au/>.

Na zakończenie pozwalam sobie przedstawić rekomendacje dotyczące opracowania w naszym kraju programu zapobiegania samotności i systemu wsparcia społecznego dla młodzieży przeżywającej ten stan.

1. Szkoła

- a) Edukacja nauczycieli w zakresie tematyki samotności i jej konsekwencji.
- b) Zajęcia edukacyjne dla uczniów na temat samotności (mogą być one realizowane podczas godzin wychowawczych, ale też w ramach przedmiotów humanistycznych, np. filozofii, etyki czy literatury).
- c) Spotkania indywidualne i grupowe z uczniami doświadczającymi samotności i nieradzącymi sobie z tym poczuciem.
- d) Opracowanie szkolnego programu zapobiegania samotności wśród uczniów.
- e) Koordynacja działań pomocowych prowadzonych wobec uczniów z problemem samotności.

2. Rodzina

- a) Uświadomienie rodzicom problemu, jakim jest samotność nastolatka.
- b) Współpraca rodziców ze specjalistami w sytuacji zdiagnozowania poczucia samotności u ich dzieci.

3. Grupa rówieśnicza

- a) Pomoc rówieśnicza, przygotowanie liderów młodzieżowych, którzy pomagiliby osobom samotnym, wyciągali ich z tego stanu, prowadzili zajęcia czy organizowali projekty edukacyjne na temat samotności.

4. Instytucje pomocowe

- a) Uwrażliwienie specjalistów pomocy psychologiczno-pedagogicznej na zjawisko samotności wśród młodych ludzi.
- b) Organizowanie dla młodzieży warsztatów profilaktycznych w zakresie tematyki samotności i radzenia sobie z nią.
- c) Tworzenie grup wsparcia dla samotnej młodzieży.
- d) Tworzenie specjalnych stron internetowych, forów, na których młodzi ludzie mogliby uzyskać pomoc od profesjonalistów.

5. Media

- a) Przygotowywanie kampanii społecznych związanych z problemem samotności.
- b) Realizowanie programów, audycji radiowych, filmów edukacyjnych związanych z tematyką samotności.

6. Społeczność lokalna

- a) Podniesienie poziomu świadomości społecznej w zakresie problematyki samotności.
- b) Przygotowywanie lokalnych strategii profilaktyki samotności.

- c) Organizowanie projektów środowiskowych skierowanych do osób samotnych.
- 7. Działalność naukowa
 - a) Prowadzenie badań na temat samotności.
 - b) Przygotowywanie publikacji naukowych z zakresu samotności.
- 8. Działania polityczne
 - a) Opracowanie ogólnokrajowej strategii zapobiegania samotności.
 - b) Powołanie osoby odpowiedzialnej na szczeblu rządowym za opracowanie działań na rzecz walki z samotnością.

E-mail autorki: katwas@umk.pl.

BIBLIOGRAFIA

- Adamski, W. (1993). Młodość współczesna. W: W. Pomykało (red.), *Encyklopedia Pedagogiczna* (s. 380–384). Warszawa: Fundacja INNOWACJA.
- Ankiersztejn-Bartczak, M., Górecka, A. (2018). *Nastoletnia depresja. Poradnik metodyczny ze scenariuszami zajęć dla nauczycieli szkół ponadpodstawowych*. Warszawa: Fundacja Edukacji Społecznej.
- Baranowska, A. (2015). Zachowania autodestrukcyjne wśród młodości. *Pedagogika społeczna*, 4(58), 97–116.
- Cacioppo, J. T., Patrick, W. (2008). *Loneliness: human nature and the need for social connection*. Nowy Jork, NY: W.W. Norton & Company.
- Dubas, E. (2000). *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Dubas, E. (2006). Samotność – uniwersalny „temat” życia ludzkiego i wychowania. W: P. Domeracki, W. Tyburski (red.), *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne* (s. 329–349). Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
- Forum Przeciw Depresji – Kampania Społeczna. Pobrano z: <https://forumprzeciwd depresji.pl/>.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 227–237. DOI: 10.1177/1745691614568352.
- Jakuta, M. (2012). Zagubieni w tłumie – poczucie osamotnienia u współczesnej młodości. *Resocjalizacja Polska*, 3, 399–410.
- Jo Cox Loneliness. Pobrano z: <https://www.jocoxloneliness.org/>.
- Karapetsas, A. V., Karapetsas, V. A., Zygouris, N. C., Fotis, A. I. (2015). Internet addiction and loneliness. *ENCEPHALOS*, 52, 4–9.

- Kądziela-Olech, H., Żak, G., Kalinowska, B., Wągrocka, A., Perestret, G., Bielawski, M. (2015). Częstość zamierzonych samookaleczeń bez intencji samobójczych – Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) wśród uczniów szkół ponadpodstawowych w odniesieniu do wieku i płci. *Psychiatria Polska*, 49(4), 765–778. DOI: 10.12740/psychiatriapolska.pl/online-first/3.
- Koyuncu, T., Unsal, A., Arslantas, D. (2014). Assessment of internet addiction and loneliness in secondary and high school students. *Journal of Pakistan Medical Association*, 64(9), 998–1002.
- Latawiec, A. (2006). Destrukcyjny czy twórczy charakter samotności (ujęcie systemowe). W: P. Domeracki, W. Tyburski (red.), *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne* (s. 83–92). Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
- Makara-Studzińska, M. (2013). Przyczyny prób samobójczych u młodzieży w wieku 14–18 lat. *Psychiatria*, 10(2), 76–83.
- Office for National Statistics. (2018). *Loneliness – What characteristics and circumstances are associated with feeling lonely?* Pobrano z: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/lonelinesswhatcharacteristicsandcircumstancesareassociatedwithfeelinglonely/2018-04-10>.
- Page, R. M., Yanagishita, J., Suwanteerangkul, J., Zarco, E. P., Mei-Lee, C., Miao, N. F. (2006). Hopelessness and loneliness among suicide attempters in school-based samples of Taiwanese, Philippine, and Thai adolescents. *School Psychology International*, 27(5), 583–559. DOI: 10.1177/0143034306073415.
- Pereira, A. A. G., Cardoso, F. M. S. (2017). Searching for Psychological Predictors of Suicidal Ideation in University Students. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 33, 1–8. DOI: 10.1590/0102.3772e33420.
- Powell, A. (2012). Decoding keys to a healthy life. *Harvard Gazette*, 2 lutego 2012. Pobrano z: <https://news.harvard.edu/gazette/story/2012/02/decoding-keys-to-a-healthy-life/>.
- Qualter, P., Brown, S. L., Munn, P., Rotenberg, K. J. (2010). Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms: an 8-year longitudinal study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19(6), 493–501. DOI: 10.1007/s00787-009-0059-y.
- Radhamani, K., Arulsamy, S. (2012). Relationship between Internet addiction and loneliness among college students. *Mangalmay Journal of Education and Pedagogy*, 3(1), 64–70.
- Szczepański, J. (1980). *Sprawy ludzkie*. Warszawa: Czytelnik.

- Sommer, H. (2016). Anoreksja nastolatek w świetle badań – droga do sukcesu czy akt powolnej autodestrukcji. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 35(1), 235–257. DOI: 10.17951/lrp.2016.35.1.235.
- Suchańska, A. (1998). *Przejawy i uwarunkowania psychologiczne pośredniej autodestrukcyjności*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.
- Sulikowska, L. (2018). *Ministerstwo na przekór samotności*. Pobrano z: <http://gazetalekarska.pl/?p=39006>.
- Szafraniec, K. (2012). Młodość jako wyłaniający się problem i nowa polityczna siła. *NAUKA*, 1, 101–122.
- Tabak, I., Zawadzka, D. (2017). Loneliness and Internet addiction of Polish adolescents. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 17 (2), 104–110. DOI: 10.15557/PIPK.2017.0011.
- The Australian Coalition to End Loneliness. Pobrano z: <https://www.endloneliness.com.au/>.
- The Campaign to End Loneliness. Pobrano z: <https://www.campaigntoendloneliness.org/>.
- The Great Get Together. Pobrano z: <https://www.greatgettogether.org/>.
- The Jo Cox Foundation. Pobrano z: <https://www.jocoxfoundation.org/>.
- Tracey Crouch. Pobrano z: <https://www.facebook.com/TraceyCrouchofficial/posts/1155545414582440>.
- Wasilewska-Ostrowska, K. (2013). Samotność emocjonalna – jako jeden z czynników ryzyka uzależnień wśród młodzieży. *Wychowanie na co Dzień*, 10–11, 17–21.
- Wasilewska-Ostrowska, K. (2014). Młodzież wobec samotności w świetle badań porównawczych. *Kultura i Wychowanie*, 8(2), 131–144.
- Wolf, D. (1995). *Pokonać samotność*. Warszawa: Czytelnik.
- Yao, M. Z., Zhong, Z.-j. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164–170. DOI: 10.1016/j.chb.2013.08.007.
- Zimny, J. (2014). Zjawisko samotności – wyzwania i zagrożenia. *Pedagogika Katolicka*, 14(1), 19–33.

CHRONIC LONELINESS AS A RISK FACTOR FOR SELF-DESTRUCTIVE BEHAVIORS AMONG YOUNG PEOPLE

The text focuses on the problem of loneliness of young people. It presents definitions of this phenomenon, its causes and stages through which a person can pass while experiencing this state. However, special attention was paid to the last phase of this loneliness, the so-called chronic phase and it was shown as an important risk factor leading to self-destructive behaviors among young people.

The aim of the article is to recognize the challenge of developing a national strategy of prevention and intervention against the problem of loneliness. The United Kingdom has been used as an example of such initiatives, and for several years now it has been doing a great deal to combat this problem. In the end, proposals of solutions for our country concerning prevention of loneliness and social support system for youth experiencing this condition were presented.

KEYWORDS:

LONELINESS, SELF-DESTRUCTION, YOUTH

Cytowanie:

Wasilewska-Ostrowska, K. (2018). Chroniczna samotność jako czynnik ryzyka zachowań autodestrukcyjnych wśród młodzieży. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 17(3), 63–74.



Artykuł jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa–Użycie niekomercyjne–Bez utworów zależnych 3.0 Polska.