

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra etiky, psychologie a charitativní práce

Bakalářská práce

**EXISTUJE SPOJITOST SEBEPOŠKOZOVÁNÍ S AKTIVITOU
NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH?**

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Karolina Diallo, Ph.D.

Autor práce: Petra Vodrážková, DiS.

Studijní obor: Sociální a charitativní práce

Forma studia: prezenční

Ročník: druhý

2017

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

10. března 2017

.....

Petra Vodrážková, DiS.

Touto cestou bych ráda poděkovala vedoucí bakalářské práce Mgr. et Mgr. Karolině Diallo, Ph.D. za odborné rady a cenné připomínky při zpracování této práce.

„Ne každý, kdo bloudí, je ztracen.“

V. Hugo

Obsah

ÚVOD	7
1 FENOMÉN SEBEPOŠKOZOVÁNÍ	9
1.1 Vymezení pojmu sebepoškozování.....	9
1.2 Příčiny a motivace k sebepoškozování.....	11
1.2.1 Psychosociální hledisko	11
1.2.2 Biologické hledisko	13
1.3 Sebeпошкоzování jako copingová strategie.....	14
1.4 Způsoby sebepoškozování.....	15
1.4.1 Lokalizace sebepoškozování	15
1.4.2 Nástroje sloužící k sebepoškozování.....	16
1.5 Výskyt sebepoškozování.....	17
1.5.1 Výskyt sebepoškozování vzhledem k pohlaví.....	17
1.5.2 Výskyt sebepoškozování vzhledem k věku	18
2 OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ	19
2.1 Významné změny v dospívání	20
2.2 Utváření identity.....	21
2.3 Vztahy v dospívání	23
2.3.1 Vztahy s rodiči	23
2.3.2 Vztahy s vrstevníky	24
2.4 Volný čas dospívajících	25
3 SOCIÁLNÍ SÍŤE	26
3.1 Druhy sociálních sítí.....	28
3.1.1 Facebook	28
3.1.2 Twitter	29
3.1.3 Instagram.....	30
3.1.4 YouTube.....	30
3.2 Vliv sociálních sítí.....	31
4 VÝZKUMNÝ PROCES	33
4.1 Cíl výzkumu	33
4.2 Výzkumné otázky	33

4.3 Metodika výzkumu.....	33
4.4 Postup při získávání dat.....	34
5 VÝSLEDKY VÝZKUMU	35
5.1 Základní informace o respondentkách	35
5.2 Příčiny sebepoškozování	38
5.3 Způsob sebepoškozování.....	39
5.4 Prožívání sebepoškozování	39
5.5 Výskyt sebepoškozování na sociálních sítích.....	41
5.6 Facebook a sebepoškozování	41
5.7 Přínos členství ve skupinách o sebepoškozování.....	42
5.8 Příspěvky ve skupinách o sebepoškozování	43
5.9 Touha ublížit si pramenící z příspěvků ostatních	44
SHRNUTÍ	45
ZÁVĚR.....	48
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	50
SEZNAM PŘÍLOH.....	55
PŘÍLOHY	56
ABSTRAKT.....	84
ABSTRACT	85

Úvod

V dnešním uspěchaném světě je člověk vystaven mnoha zátěžovým situacím, které mohou být příčinou vzniku rizikových jevů, sebepoškozování nevyjímaje. Dříve bylo sebepoškozování spojováno s psychiatrickou diagnózou, nyní se stává „účinnou“ strategií zvládnání zátěže. I přesto, že je sebepoškozování velmi rozšířené, ve společnosti se o něm nemluví. První snahou o rozšíření povědomí o sebepoškozování byl článek časopisu Reflex „Žiletka, má lásko“ (r. 2007)¹ a stejnojmenná skladba skupiny Imodium. Cílem obou aktérů byla snaha upozornit veřejnost na existenci dané problematiky. Sebepoškozování jako strategie zvládnání zátěže, tedy copingová strategie se stává předmětem zkoumání převážně zahraničních studií. Tyto studie poukazují na nárůst daného jevu a dále upozorňují, že věk výskytu první epizody se stále snižuje. Dnes je přítomnost sebepoškozování běžná i u jedinců mladší 12 let.²

Za velmi zajímavé považuji příčiny, které vedly jedince k tomu, že se uchýlil k sebepoškozování. Mnohokrát jsem se setkala s názory, že „sebepoškozovači“ si ubližují pouze proto, že chtějí být zajímaví a „in“. Odborná literatura ovšem uvádí, že příčiny jsou mnohem vážnější. Nejčastěji se jedná o nezáměr rodičů, traumatickou událost (např. sexuální zneužívání, znásilnění či šikanu) nebo dlouhodobý stres.³ Vzhledem k tomu, že se o tomto tématu ve společnosti nemluví a o skutečných důvodech se tedy neví, neshledávají se sebepoškozující se jedinci s pochopením. Z toho důvodu mohou hledat porozumění ve virtuálním světě, zejména na sociálních sítích, kde se vyskytují skupiny, které sdružují sebepoškozující se osoby.

Cílem této práce je zjistit, jaký je vztah mezi sebepoškozováním adolescentů a aktivitou na sociálních sítích. Dalším cílem je zjistit, jaké jsou charakteristiky těchto adolescentů (sociální prostředí, důvody sebepoškozování apod.), jaké způsoby sebepoškozování používají a jak sebepoškozování prožívají.

Práce je koncipována do pěti kapitol. První kapitola charakterizuje problematiku sebepoškozování. Je zaměřena na vymezení pojmu a to hlavně proto, že neexistuje mezinárodně uznávaný konsensus. Kapitola se dále zabývá příčinami a způsoby sebepoškozování a výskytem tohoto jevu. Je zde také představena copingová strategie.

¹ <http://www.reflex.cz/clanek/stary-reflex-tema-reflexu/25228/ziletka-ma-lasko.html>

² Srov. KRIEGELOVÁ, M.

³ Tamtéž.

Druhá kapitola je věnována období adolescence. Jsou zde popsány změny spojené s tímto obdobím, které mohou zvyšovat riziko výskytu sebepoškození. V kapitole jsou také představeny další možné rizikové faktory podporující vznik sebepoškození, jakými jsou např. vztahy s rodiči a vrstevníky či nesprávné využití volného času.

Třetí kapitola se zabývá sociálními sítěmi. Jsou zde popsány vybrané sociální sítě (Facebook, Instagram, Twitter, YouTube) a jejich vliv na adolescenty. Tato kapitola se dále zaměřuje na výskyt sebepoškození na jednotlivých sociálních sítích.

Čtvrtá kapitola se věnuje kvalitativnímu výzkumu, který bude uskutečněn formou polostrukturovaných rozhovorů se sebepoškozujícími se adolescenty. Tento způsob výzkumu byl zvolen z toho důvodu, že umožňuje hlubší porozumění daného jevu. Zároveň vzhledem k citlivosti tématu budou moci respondentky odpovídat na otázky osobně nebo přes vybranou sociální síť.

V poslední kapitole budou představeny výsledky výzkumu, jež budou získány analýzou rozhovorů.

V průběhu zpracovávání bakalářské práce jsem čerpala z řady užitečných zdrojů, z nichž bych ráda zmínila především následující publikace: *Záměrné sebepoškození v dětství a adolescenci* od Marie Krieglové, *Sebeškození* od Andrey Platznerové, *Adolescence* od Petra Macka, *Děti, mládež a volný čas* od Břetislava Hofbauera. Dále jsem čerpala z řady zahraničních studií, zejména Jane Whitlockové, Keitha Hawtona nebo Armanda Favazzi.

1 Fenomén sebepoškozování

Z výzkumů, které již byly uskutečněny, je zřejmé, že „trend“ sebepoškozování neustále roste. V souvislosti s tím se o sebepoškozování hovoří jako o „anorexii nového věku“.⁴ V této kapitole se zaměřím na vymezení pojmu sebepoškozování, na možné příčiny vzniku tohoto jevu a také na způsoby sebepoškozování a jeho výskyt.

1.1 Vymezení pojmu sebepoškozování

Sebepoškozování provází lidstvo od nepaměti a je spjato s určitými rituály či praktikami, které mají kulturní a sociální význam. Dle Kocourkové právě tyto okolnosti rozhodují o tom, které zásahy do lidského těla lze pokládat za konvenční normu (např. tetování nebo piercing), a které již mají charakter sebepoškozování v patologickém slova smyslu.⁵

Vymezit pojem sebepoškození není jednoduché. V odborné literatuře se můžeme setkat s mnoha různými definicemi vysvětlující tento pojem a to hlavně z toho důvodu, že stále neexistuje mezinárodně uznávaný konsenzus pro definici sebepoškozování. S tím souvisí i rozdílnost užívaných termínů pro jednotlivé kategorie sebepoškozujícího chování, která je charakteristická zejména pro zahraniční odbornou literaturu, např. v anglicky psané literatuře se můžeme setkat s termíny „Self-harming behavior“, „Self-mutilation“, „Deliberate self-harm“, „Self-harm“, „Self-injury“, „Self-wounding“ aj.⁶

Problematika vymezení spočívá i ve vztahu suicidálního chování a sebepoškozování. Donedávna bylo suicidium bráno jako součást sebepoškozujícího chování. Dle Kocourkové se dnes můžeme setkat se dvěma odlišnými přístupy k problematice sebepoškozování. Jeden z nich vyděluje sebepoškozování od suicidálního chování a klade důraz na odlišnost psychodynamického průběhu a motivace obou jevů. Druhý přístup poukazuje na vzájemný vztah mezi sebepoškozováním a suicidálním chováním, např. u osob, které se sebepoškozují, existuje větší výskyt pokusů o suicidium.⁷

⁴ Srov. PLATZNEROVÁ, A. *Sebepoškozování*. Praha: Galén, 2009. ISBN: 978-80-7262-606-9.

⁵ KOCOURKOVÁ, J. Sebepoškozování v adolescenci. In KOUTEK, J.; KOCOURKOVÁ, J. *Sebevražedné chování*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007, s. 73 – 79. ISBN: 978-80-7367-349-9.

⁶ Srov. KRIEGELOVÁ, M. *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. Praha: Grada Publishing, 2008, ISBN: 978-80-247-2333-4.

⁷ Srov. KOCOURKOVÁ, J. Sebepoškozování v adolescenci. In KOUTEK, J.; KOCOURKOVÁ, J. *Sebevražedné chování*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007, s. 73 – 79. ISBN: 978-80-7367-349-9.

První definici oddělující sebevražedné a sebepoškozující chování formuloval psychiatr A. Favazza. Sebepoškozující chování chápe jako *přímou, záměrnou změnu nebo destrukci tělesné tkáně bez vědomého sebevražedného záměru. Opakem je sebevražedné chování, jehož cílem je smrt. Lidé, kteří se sebepoškozují, chtějí zůstat naživu, ale zároveň chtějí být osvobozeni od patologických symptomů vytvářených psychickou zátěží.*⁸ Obdobně definuje sebepoškozování i Kocourková, která uvádí, že *sebepoškozování představuje chování bez vědomého a cíleného záměru zemřít, jehož důsledkem je poškození tělesné integrity.*⁹

Platznerová ve své knize zmiňuje definici Eberlyové, dle které lze sebepoškozování formulovat jako *každé společensky neakceptovatelné chování, jehož obsahem je okamžité, svévolné, přímé a většinou repetitivní fyzikální poškození vlastního těla, ústící do lehké nebo středně závažné újmy na zdraví, většinou bez suicidálního záměru a bez organické psychiatrické příčiny.*¹⁰

I přes absenci mezinárodně uznávaného konsenzu pro definici sebepoškozování obsahuje většina definic základní klíčové komponenty, které jsou pro problematiku sebepoškozování charakteristické. *Jedná se o chování, které jedinec vykoná sám sobě, je záměrné a cílené, je fyzicky násilné, ale není suicidální.*¹¹

⁸ FAVAZZA, A. Self-injurious behavior. *ResearchGate* [online]. 2008, [cit. 2016-09-19]. Dostupné na WWW: https://www.researchgate.net/profile/Armando_Favazza/publications?linkType=fulltextFile.

⁹ KOCOURKOVÁ, J. Sebepoškozování v adolescenci. In KOUTEK, J.; KOCOURKOVÁ, J. *Sebevražedné chování*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007, s. 73 – 79. ISBN: 978-80-7367-349-9.

¹⁰ PLATZNEROVÁ, A. *Sebepoškozování*. Praha: Galén, 2009, s. 17. ISBN: 978-80-7262-606-9.

¹¹ KRIEGELOVÁ, M. *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 18. ISBN: 978-80-247-2333-4.

1.2 Příčiny a motivace k sebepoškození

Jedinec se může uchýlit k sebepoškození z mnoha důvodů. V uskutečněných studiích, zabývajících se touto problematikou, lze nalézt několik motivů, které se opakují nebo jsou si velmi podobné. Některé studie poukazují i na podobnost motivů sebepoškozujících se jedinců a jedinců, kteří se pokusili o sebevraždu.¹² Pro potřeby této práce jsem se rozhodla uvést nejčastěji zmiňované důvody sebepoškození, na které je nahlíženo ze dvou hledisek. Jsou jimi hledisko psychosociální a hledisko biologické.

1.2.1 Psychosociální hledisko

Prvotním impulzem k sebepoškození může být jakákoliv životní událost. Primární a zároveň nejdůležitější roli v procesu socializace hraje rodina. Nefungující rodinné prostředí může vést k mnoha problémům a být jednou z příčin sebepoškození. Krieglová uvádí, že *dětství poškozujících se jedinců je často charakteristické závažnými problémy rodičů při zacházení s běžnými emocemi a základními potřebami dítěte.*¹³ O dítě je třeba jevit zájem, případný nezáměr může vést k pochybnostem o významu vlastní osoby a sebepoškození může být aktem, kterým se dítě snaží na sebe upozornit.¹⁴

Za jednu z dalších možných příčin sebepoškození je označována traumatická událost, kterou dítě prožilo. Krieglová ve své publikaci uvádí výčet traumatických událostí dle Breslauové. Jsou jimi:

- *náhlé, neočekávané úmrtí nebo ztráta významné osoby;*
- *nehoda nebo vážné zranění;*
- *hrubé zanedbání rodičovské péče;*
- *fyzické, sexuální nebo emocionální zneužívání;*
- *znásilnění či sexuální obtěžování;*
- *svědectví domácího násilí nebo týrání;*

¹² Srov. HAWTON, K.; JAMES, A. Suicide and deliberate self harm in young people. *The British Medical Journal* [online]. 2005, vol. 330 [cit. 2016-09-21]. Dostupné na WWW: <http://www.safeguardingpeterborough.org.uk/wp-content/uploads/2014/11/SELF-HARM-BMJ-article1.pdf>.

¹³ KRIEGLOVÁ, M. *Záměrné sebepoškození v dětství a adolescenci*. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 69. ISBN: 978-80-247-2333-4.

¹⁴ Srov. KRIEGLOVÁ, M. *Záměrné sebepoškození v dětství a adolescenci*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN: 978-80-247-2333-4.

- *dlouhodobá šikana;*
- *závažný problém pohlavní identity;*
- *jiná vážná „šokující zkušenost“.*¹⁵

Hort uvádí, že mohou existovat nevědomé motivy, které obracejí agresivitu proti vlastní osobě. Sebepoškozování může být chápáno jako forma sebetrestání nebo naopak, jedinec tímto aktem nabude dojmu určité sebekontroly a pocitu uklidnění.¹⁶

U jedinců se sklony k sebepoškozování existují specifické psychologické vlastnosti. Mezi tyto vlastnosti patří např. tendence k negativním odezvám na veškeré podněty z okolí, zaujímání postoje „všechno nebo nic“. Dále jsou to pocity beznaděje, bezmocnosti, bezcennosti, sebenenávisti, sebeobviňování, pocity neschopnosti a nepochopení. Jedinec je často zklamaný, jedná odmítavě, impulzivně, nezvládá své emoce, apod.¹⁷ Mnohé studie dokazují, že velmi významným činitelem uchýlení se k sebepoškozování je dlouhodobý stres. Goldston et. al také uvádí, že nemalou roli hraje sexuální orientace jedince.¹⁸

Hawton, Harris a Rodham provedli výzkum, ve kterém se zaměřili na adolescenty, kteří se sebepoškozují. Ve výzkumu se mimo jiné zaměřili na motivy vedoucí k sebepoškozování. Převládajícím motivem byla touha po osvobození se od negativních stavů myslí, závislost na alkoholu či drogách. Dalšími motivy byly vztahové problémy, problémy s vrstevníky, rodiči nebo problémy ve škole. Důvodem, proč se jedinec začne sebepoškozovat, mohou být vrstevníci nebo rodinní příslušníci, kteří již mají se sebepoškozováním zkušenost.¹⁹ Nesmíme opomenout vliv internetu, který nám umožňuje přístup k jakýmkoliv informacím, tedy i k tématu sebepoškozování.

¹⁵ KRIEGELOVÁ, M. *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 71. ISBN: 978-80-247-2333-4.

¹⁶ Srov. HORT, V. Sebepoškozování. In HORT, V. a kol. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 340-342. ISBN: 978-80-7367-404-5.

¹⁷ Srov. KRIEGELOVÁ, M. *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN: 978-80-247-2333-4.

¹⁸ Srov. GOLDSTON, D. B. et al. Suicidal and Nonsuicidal Self-Harm Behaviors. In WOLFE, D. A.; MASH, E. J. *Behavioral and Emotional Disorders in Adolescents*. New York: The Guilford Press, 2006. ISBN: 1-59385-225-8.

¹⁹ Srov. HAWTON, K. et al. How adolescents who cut themselves differ from those who take overdoses. *European Child and Adolescent Psychiatry* [online]. 2009, vol. 19 (6) [cit. 2016-09-21]. Dostupné na WWW:

https://www.researchgate.net/publication/26841528_How_adolescents_who_cut_themselves_differ_from_those_who_take_overdoses.

Přítomnost sebepoškození může také poukazovat na přítomnost duševní poruchy. Diagnostikována může být, např. hraniční porucha osobnosti, posttraumatická stresová porucha aj.²⁰ Spojitost sebepoškození s duševní poruchou nebudu více rozvádět, neboť se tato práce zaměřuje na sebepoškození jako na copingovou strategii u adolescentů v běžné populaci.

1.2.2 Biologické hledisko

Existuje několik fyziologických faktorů, které mohou mít vliv na sebepoškození. Jedním z nich je dysfunkce opiátového systému. Ta způsobuje, že bolestivá situace nebo její očekávání zvyšuje hladinu endogenních opiátů endorfinů, které mají analgetický účinek, uklidňují, snižují vnímání bolesti a způsobují euforii. Právě kvůli účinkům endogenních opiátů vzniká závislost na sebepoškození. Dalším faktorem je serotoninergní systém. Jeho dysfunkce, tzn. nedostatek serotoninu, spolu se zvýšenou dráždivostí zvyšuje agresi i autoagresi.²¹ Posledním fyziologickým faktorem, který se uvádí v souvislosti se sebepoškozením je dopaminergní systém a jeho fungování. Babáková uvádí, že *u závažných forem sebepoškození se předpokládá hypersenzitivita dopaminergních receptorů. Byly také zjištěny nižší hladiny dopaminu a jeho metabolitů v CNS.*²²

²⁰ Srov. PLATZNEROVÁ, A. *Sebeškození*. Praha: Galén, 2009. ISBN: 978-80-7262-606-9.

²¹ Srov. KRIEGELOVÁ, M. *Záměrné sebeškození v dětství a adolescenci*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN: 978-80-247-2333-4.

²² BABÁKOVÁ, L. Sebeškození v dětství a adolescenci. *Psychiatrie pro praxi* [online]. 2003, č. 4 [cit. 2016-09-22]. Dostupné na WWW: <http://www.solen.sk/pdf/Babakova.pdf>.

1.3 Sebepoškozování jako copingová strategie

Folkmanová a Lazarus definují coping jako *kognitivní a behaviorální snahy zvládnout vnější a/nebo vnitřní požadavky, které jsou pro jedince vyhodnoceny jako náročné nebo mimořádné.*²³ Krieglová definuje copingovou strategii jako způsob zvládání zátěže s cílem okamžitě uvolnit tenzi.²⁴ Dále uvádí, že tato strategie může být chápána jako adaptivní či maladaptivní, důležitým faktorem je posouzení aktuální situace jedince, např. pokud sebepoškozování představuje prevenci suicida, lze ho chápat jako adaptivní strategii.²⁵ Z průzkumů ovšem vyplývá, že dospívající používají sebepoškozování spíše jako maladaptivní strategii. Hypotézy předpokládají, že je to způsobené tím, že sebepoškozující se jedinci mají problém s přijetím adaptivních copingových strategií.²⁶

Folkmanová a Lazarus uvádí, že struktura copingu se mění v závislosti na změně vztahu člověk – prostředí. Autoři také zmiňují formy copingu. Jsou jimi zaměřeni na řešení problému a zaměřeni na zvládání emocí. Obě tyto strategie a jejich subvarianty mají jedinci pomoci vyrovnat se stresujícími situacemi.²⁷ Sigmund a kol. popisují ve své publikaci formy copingu dle Folkmanové a Lazaruse takto:

- *strategie zaměřená na řešení problémů – jedinec vyvíjí vlastní aktivitu a snahu konstruktivně řešit určitou situaci, hledá postupy k identifikaci vlastního problému a alternativní možnosti řešení... Jedinci se sklonem používat ve stresových situacích zvládání zaměřené na problém vykazují nižší hladiny deprese.*
- *strategie zaměřená na zvládání emocí - jedinec se snaží regulovat svůj emocionální stav, k jehož změně došlo působením stresu, v rámci této strategie diferencujeme behaviorální a kognitivní strategie, které mohou*

²³ FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. Coping and Emotion. In. STEIN, N. L. et al. *Psychological and Biological Approaches to Emotion*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1990, s. 313 – 333. ISBN: 0-8258-0150-2.

²⁴ KRIEGELOVÁ, M. *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 105. ISBN: 978-80-247-2333-4.

²⁵ Tamtéž.

²⁶ Srov. MIKOLAJCZAK, M. et al. Adolescents choosing self-harm as an emotion regulativ strategy... *British Journal of Clinical Psychology* [online]. 2009, vol. 48 [cit. 2016-09-30]. Dostupné na WWW: https://www.researchgate.net/publication/23569378_Adolescents_choosing_self-harm_as_an_emotion_regulation_strategy_The_protective_role_of_trait_emotional_intelligence.

²⁷ Srov. FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. Coping and Emotion. In. STEIN, N. L. et al. *Psychological and Biological Approaches to Emotion*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1990, s. 313 – 333. ISBN: 0-8258-0150-2.

*být adaptivní nebo naopak zvyšující stresovost. Behaviorální strategie zahrnují např. tělesná cvičení, pití alkoholu, vybíjení vzteku, hledání psychické podpory u přátel, kognitivní strategie zahrnují dočasné odsunutí problému z vědomí a zmírnění významu situace.*²⁸

1.4 Způsoby sebepoškození

Existuje mnoho různých způsobů sebepoškození a jejich výčet může být několikastránkový. V tomto ohledu nezná lidská vynalézavost mezí a záleží pouze na naší představivosti. Sebepoškozující se jedinci velmi často užívají více způsobů ublížení si současně.²⁹

Nejčastější metodou sebepoškození zůstává sebeřezání se. Dalšími hojně se vyskytujícími formami, jsou *pálení si kůže žhavými předměty, pálení si kůže žíravými roztoky, sebeopařování, škrábání se, škrábání/dření a řezání kůže, odstraňování si vrchní vrstvy kůže za účelem vytvoření hlubší rány, sebekousání, kousání se do vnitřních tkání úst, vytváření ran a jejich znovudrásání, propichování kůže, ..., vytrhávání si vlasů, řas a obočí, silné „sebetlučení“ za účelem vytvořit si modřiny, podlitiny a zlomeniny, aj.*³⁰ Samostatnou kategorií tvoří sebetrávení/předávkování, které není tak hojné jako sebezraňování, ale vyžaduje většinou lékařské ošetření.³¹

1.4.1 Lokalizace sebepoškození

I výběr místa, na kterém se akt vykoná, může být pro sebepoškozujícího důležitý. Na základě uskutečněných výzkumů bylo potvrzeno několik faktorů, které tento výběr ovlivňují. Mezi tyto faktory se řadí:

- snadná dosažitelnost vybraného místa;
- místo, které je skryté nebo jde snáze zakrýt/zamaskovat;
- místo, které je viditelné a snadno odhalitelné;

²⁸ SIGMUND, M. et al. *Vybrané kapitoly z manažerské psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2014. ISBN: 978-80-244-4372-0.

²⁹ Srov. WITHLOCK, J. Self-Injurious Behavior in Adolescents. *PLOS Medicine* [online]. 2010, vol. 7 (5) [cit. 2016-09-23]. Dostupné na WWW: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2876050/>.

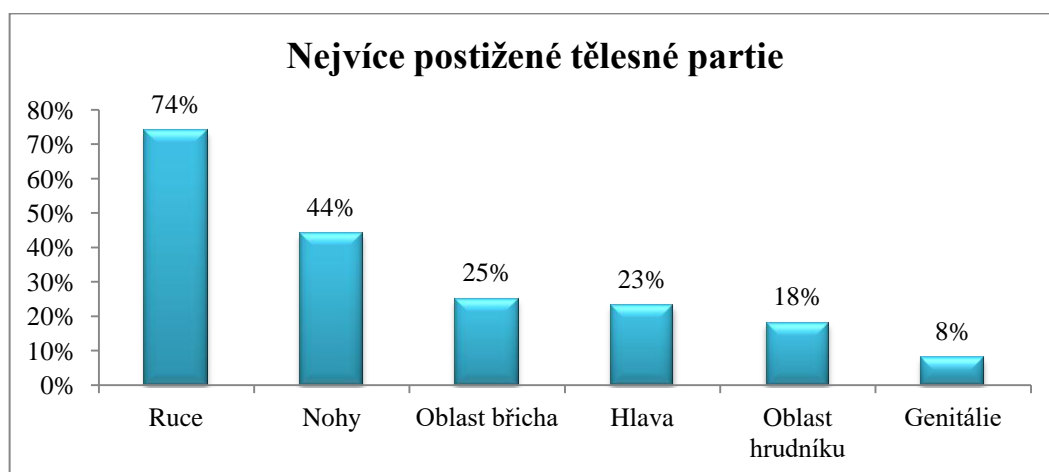
³⁰ KRIEGELOVÁ, M. *Záměrné sebepoškození v dětství a adolescenci*. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 61. ISBN: 978-80-247-2333-4.

³¹ Srov. KOCOURKOVÁ, J. Sebepoškození v adolescenci. In KOUTEK, J.; KOCOURKOVÁ, J. *Sebevražedné chování*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007, s. 73 – 79. ISBN: 978-80-7367-349-9.

- místo, které bylo v minulosti vystaveno určitému chirurgickému zákroku;
- partie těla, která byla spojována s fyzickým nebo sexuálním zneužíváním;
- partie těla, kterou jedinec nenávidí.³²

Nejčastěji postiženými partiemi jsou ruce (v oblasti od zápěstí po loket), nohy (zejména stehna), hrudník, oblast břicha, hlava a genitálie.³³ Četnost užívání těchto partií k sebepoškození znázorňuje graf níže.

Graf č. 1 Nejvíce postižené tělesné partie v důsledku sebepoškození



Zdroj: Krieglová (2008), vlastní zpracování

1.4.2 Nástroje sloužící k sebepoškození

K sebepoškození lze použít téměř cokoliv. Nejčastějším nástrojem sebeřezání je žiletka, dále to mohou být střepy, nože, nůžky apod. Při seběpálení se používá cigareta nebo zapalovač. K sebetrávení se hojně využívají léky jak volně prodejné tak i předepsané lékařem. Mezi nejčastěji zneužívané léky se řadí analgetika, hypnotika/sedativa a antidepresiva. Méně často se k sebetrávení užívají chemikálie či užití nadměrného množství návykových látek.³⁴

³² Srov. KRIEGELOVÁ, M. *Záměrné sebepoškození v dětství a adolescenci*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN: 978-80-247-2333-4.

³³ Tamtéž.

³⁴ Tamtéž.

1.5 Výskyt sebepoškozování

Nejednotnost pojetí sebepoškozování a rozdílnost terminologie (viz kap. 1.1) stěžují vyhodnocování a interpretaci získaných údajů. Většina studií, která se zaměřuje na toto téma, byla uskutečněna zahraničními autory a to zejména v USA, Velké Británii, Austrálii a Kanadě. Studie výskytu sebepoškozování jsou nejčastěji zaměřeny na klinickou populaci, další kategorii tvoří výzkumy zaměřené na obecnou populaci dětí a adolescentů. Nejméně výzkumů bylo realizováno na obecné populaci dospělých. Uskutečněné výzkumy poukazují i na skutečnost, že aktů sebepoškozování stále přibývá.³⁵

1.5.1 Výskyt sebepoškozování vzhledem k pohlaví

Některé výzkumy poukazují na genderové rozdíly ve výskytu sebepoškozování. Výsledky potvrzují, že ženy se sebepoškozují mnohem častěji než muži. To dokazuje i výzkum Hawtona a kol., který se uskutečnil v Anglii. Studie se zúčastnilo 6020 žáků ze 41 škol ve věku 15 a 16 let. Výskyt sebepoškozování u chlapců činil 3,2 % a u dívek 11,2 %.³⁶ Vyšší výskyt sebepoškozování u žen potvrzuje i studie Whitlockové a kol., která proběhla na několika univerzitách v USA.³⁷ Vyšší míra výskytu sebepoškozování u mužů je prokazatelná pouze ve vězeňských zařízeních.³⁸

Opačných výsledků dosahuje závažnost sebepoškozování, která je vyšší u mužů. Muži volí takové způsoby sebepoškozování, které často vyžadují lékařské ošetření. Tato skutečnost byla prokázána již ve 30. letech 20. století.³⁹

Rozdílnost výskytu sebepoškozování u obou pohlaví může být dána několika faktory. Dle Millerové je jedním z nich způsob, jakým se muži a ženy vyrovnávají s traumatem, které prožili. Muži jednájí agresivněji a útok cílí na své okolí.

³⁵ Srov. KRIEGELOVÁ, M. *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN: 978-80-247-2333-4.

³⁶ Srov. HAWTON, K. et al. Deliberate self harm in adolescents: self report survey in schools in England. *The British Medical Journal* [online]. 2002, vol. 325 [cit. 2016-09-24]. Dostupné na WWW: https://www.researchgate.net/publication/11021731_Deliberate_self_harm_in_adolescents_Self_report_survey_in_schools_in_England.

³⁷ Srov. WHITLOCK, J. et al. Predictors of self-injury cessation and subsequent psychological growth: Result of a probability sample survey... *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* [online]. 2015, vol. 9 (1) [cit. 2016-09-24]. Dostupné na WWW: https://www.researchgate.net/publication/279232761_Predictors_of_self-injury_cessation_and_subsequent_psychological_growth_Results_of_a_probability_sample_survey_of_students_in_eight_universities_and_colleges.

³⁸ Srov. KRIEGELOVÁ, M. *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN: 978-80-247-2333-4.

³⁹ Tamtéž.

Naopak ženy velmi často obrazejí agresivitu vůči vlastní osobě.⁴⁰ Krieglová dále uvádí, že muži také k odreagování či zapomenutí používají návykové látky nebo alkohol.⁴¹

1.5.2 Výskyt sebepoškozování vzhledem k věku

Sebepoškozování se může objevit v jakémkoliv věku. Ovšem nejvyšší míra výskytu sebepoškozování spadá do období adolescence. První epizody sebepoškozování se objevují kolem 13. roku. Odborníci ale poukazují na skutečnost, že se tato hranice stále snižuje. Některé publikace uvádějí, že zkušenost se sebepoškozováním mají i jedinci mladší 12 let. Sebepoškozování není jen „výsadou“ adolescentů. Výskyt sebepoškozování v dospělosti je sice nižší, ovšem důsledky jsou mnohem fatálnější. Navíc se předpokládá, že jedinci, kteří se sebepoškozují v dospělosti, začali již v dospívání.⁴²

Důvody, proč jsou právě adolescenti nejrizikovější skupinou, se pokusím nastínit v následující kapitole.

⁴⁰ Srov. MILLER, D. *Women who Hurt Themselves: A Book of Hope and Understanding*. New York: Basic Books, 2005. ISBN: 0-465-04587-1.

⁴¹ Srov. KRIEGELOVÁ, M. *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN: 978-80-247-2333-4.

⁴² Tamtéž.

2 Období dospívání

V této kapitole se zaměřím na změny, které jsou spojené s obdobím dospívání, protože některé z nich, např. vysoká emocionalita či uzavřenost, mohou zvyšovat riziko výskytu sebepoškozování.

Období dospívání neboli adolescence je přechodná fáze mezi dětstvím a dospělostí, ve které dochází ke komplexní proměně osobnosti. Dospívání je velmi specifická životní etapa a je rovněž podmíněno kulturními a společenskými podmínkami dané společnosti. Jak uvádí Vágnerová, *je to období hledání a přehodnocování, v němž má jedinec zvládnout vlastní proměnu, dosáhnout přijatelného sociálního postavení a vytvořit si subjektivně uspokojivou, zralejší formu vlastní identity.*⁴³

V literatuře se můžeme setkat s rozdílným dělením tohoto období. Dospívání je děleno na fázi puberty a adolescence, nebo na časnou a pozdní adolescenci. V některých případech se můžeme setkat i se členěním na tři vývojové etapy, např. na prepubertu, pubertu a adolescenci.⁴⁴

Vágnerová rozděluje dospívání na ranou a pozdní adolescenci:

- *raná adolescence (11. – 15. rok)* – někdy označována jako pubescence; Pro tuto fázi je charakteristické tělesné dospívání a změna zevnějšku. Dochází též ke změně způsobu myšlení a emočního prožívání.
- *pozdní adolescence (15. – 20. rok)* – Pro tuto fázi je příznačná změna osobnosti dospívajícího a změna jeho společenské pozice.⁴⁵

⁴³ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005, s. 321. ISBN: 80-246-0956-8.

⁴⁴ Srov. BINAROVÁ, I. Období dospívání. In. ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, J. a kol. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005, s. 111 - 117. ISBN: 80-244-0629-2.

⁴⁵ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN: 80-246-0956-8.

Pro porovnání bych chtěla uvést dělení dospívání dle Macka, který členění dospívání doplnil o střední fázi adolescence:

- *časná adolescence (10. – 13. rok)* – Tato fáze se vyznačuje biologickými a fyzickými změnami.
- *střední adolescence (14. – 16. rok)* – Pro tuto fázi je typické hledání osobní identity.
- *pozdní adolescence (17. – 20. rok)* – V této fázi dochází k posílení sociálního aspektu identity a k úvahám o budoucnosti.⁴⁶

2.1 Významné změny v dospívání

Dospívání s sebou přináší mnoho změn a to ve všech oblastech lidského života. Jednou z těchto oblastí je fyzický vzhled. Změna vzhledu může být velmi intenzivně prožívána, neboť zevnějšek tvoří jednu z částí naší identity. Vágnerová poukazuje na to, že *zásadní a zjevná proměna těla může dokonce v krajním případě vyvolat pocit ohrožení integrity vlastní osobnosti a vést ke ztrátě sebejistoty.*⁴⁷ Časný vývoj, typický zejména pro dívky, může způsobovat zátěž, se kterou si jedinec neví rady a snaží se jí jakkoliv bránit. Výsledky některých amerických výzkumů ukazují, že časně vyspělé dívky mají nižší sebevědomí, mají více problémů ve škole a s rodiči a jsou náchylnější k rizikovému chování. Jako problémový se může jevit i zpomalený tělesný vývoj, který je typický zvláště pro chlapce. V důsledku toho se může méně vyspělý chlapec stát objektem agrese vyspělejších vrstevníků.⁴⁸

Spokojenost dospívajícího s vlastním tělem se odráží v jeho sebehodnocení. Pokud je jedinec v této oblasti jakkoliv znevýhodněn, bude jeho sebehodnocení nižší, může se také cítit méně sebejistý a nebude si důvěřovat. *Tělesná odlišnost může vyvolávat různé obranné reakce. Adolescent, jehož zevnějšek neodpovídá normě, bude tento rozpor vesměs prožívat jako nespravedlnost. Bude pociťovat zklamání, úzkost a napětí v situacích, kde má zevnějšek nějaký význam, popřípadě vztek a zlost, který může různými způsoby ventilovat, někdy i autoagresí.*⁴⁹

⁴⁶ Srov. MACEK, P. *Adolescence*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-747-7.

⁴⁷ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005, s. 326. ISBN: 80-246-0956-8.

⁴⁸ Srov. MACEK, P. *Adolescence*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-747-7.

⁴⁹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005, s. 328. ISBN: 80-246-0956-8.

V období dospívání dochází také k emočnímu vývoji. Pro časnou adolescenci je charakteristická kolísavost emočního ladění, větší labilita, dráždivost, přecitlivělost a emoční zmatek. Příznačná je též větší impulzivita a nedostatek sebeovládání. Tyto faktory často vedou ke vzniku konfliktů v mezilidských vztazích. Dospívající se velmi často zabývají svými pocity a prožitky, na druhé straně však bývají uzavřenější než dříve a snaží se nedávat najevo, jak se cítí. Častěji se objevují hlubší negativní emoce, jakými jsou úzkost, smutek, znechucení, zlost, komplexní negativismus vůči všemu, tedy i vlastní osobě. Pozdní adolescence se vyznačuje stabilizací emočního prožívání. Dochází k odeznívání emoční lability a náladovosti. Tato fáze je označována jako „období vystřízlivění“.⁵⁰

2.2 Utváření identity

V období dospívání hledá adolescent sám sebe. Hledání identity probíhá většinou formou experimentu. *Dospívající je silně zaujatý sebepoznáváním, chce získat odpověď na otázku, kdo je, kam patří, kam směřuje, v čem je smysl jeho života.*⁵¹

Rozlišujeme dva aspekty identity – osobní a sociální. Osobní aspekt identity čerpá především z intimní sebereflexe a sebehodnocení... Podstatné je vědomí vlastní jedinečnosti, neopakovatelnosti a ohraničenosti vůči druhým. Spojuje se se zážitkem „já jsem“ a odpovídá na otázku „kdo jsem“. Sociální aspekt identity je pocit začlenění, spolupatřičnosti a kontinuity ve vztazích i čase. Odpovídá na otázky typu „kam patřím“, „čeho jsem součástí“, „odkud pocházím“ a „kam směřuji“.⁵²

Skorůnková ve své knize zmiňuje teorii Josselsonové, dle které je utváření identity vývojový proces. Tento proces probíhá ve čtyřech etapách:

- *psychologická diferenciacie – pubescent si začíná uvědomovat odlišnost své osobnosti od ostatních, od vrstevníků i rodičů;*
- *fáze zkoušení a experimentování (14 – 15 let) – dospívající získávají pocit, že sami vědí, co je pro ně nejlepší. Snaží se zbavit závislosti na formálních autoritách;*

⁵⁰ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005, s. 328. ISBN: 80-246-0956-8.

⁵¹ SKORŮNKOVÁ, R. *Základy vývojové psychologie*. Gaudeamus, 2013, s. 118. ISBN: 978-80-7435-253-9.

⁵² MACEK, P. *Adolescence*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003, s. 63. ISBN: 80-7178-747-7.

- *období navazování přátelství (16 – 17 let) – obnovují se vazby s rodiči, jejich autorita je přijímána selektivně, zvyšuje se spoluzodpovědnost za vlastní chování a jeho důsledky;*
- *konsolidace vztahu k sobě (pozdní adolescence) – adolescent získává pocit vlastní autonomie a jedinečnosti. Dochází k uvědomění si sebe samého v širším časovém horizontu, k propojení vlastní minulosti a přítomnosti s další perspektivou svého života.⁵³*

Hledání identity je spojeno s objevováním nových vlastností, ať již nově získaných, nebo takových, které dospívající dříve měl a nevěnoval jim pozornost. Často také ovšem dochází ke ztrátě iluzí o sobě a svých schopnostech. Jedinec často své schopnosti přeceňuje, nebo naopak podceňuje. Dospívající touží po obdivu, ocenění, pochvale a bojí se posměchu, to se odráží na jeho sebevědomí, které je velmi zranitelné.⁵⁴

Hledání identity není spojené jen s hledáním, ale také s jednáním. Jak uvádí Říčan: *Jen výjimečně se snažím prostě poznat sám sebe, ať jsem, jaký jsem. Obyčejně se zároveň snažím nějaký být.*⁵⁵ Je nezbytné podotknout, že na utváření identity se podílejí i vztahy mezi dospívajícími a jejich rodinou, vrstevníky nebo partnery. Významem některých z nich se budu zabývat v následující kapitole.

⁵³ SKORŮNKOVÁ, R. *Základy vývojové psychologie*. Gaudeamus, 2013, s. 119. ISBN: 978-80-7435-253-9.

⁵⁴ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 2. přeprac. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-829-5.

⁵⁵ Tamtéž.

2.3 Vztahy v dospívání

Vztahy mezi lidmi tvoří neodmyslitelnou součást každého lidského života. Vzhledem k tomu, že jejich (ne)fungování má dopad téměř na všechny sféry v životě člověka, neměli bychom jejich vliv podceňovat. Nově provedené studie, které se mezilidskými vztahy a jejich vlivem na jedince zabývají, poukazují, že vztahy v dospívání se odrážejí zejména na zdraví jedince.⁵⁶

Jak již bylo zmíněno výše (viz kap. 1.2.1), některé studie (Hawton, Harris a Rodham) zkoumající motivy vedoucí k sebepoškození, potvrdily, že právě problémové vztahy byly jednou z příčin, proč se jedinec uchýlil k sebepoškození.

2.3.1 Vztahy s rodiči

Crocetiová a spol. konstatují, že vztahy rodičů a dospívajících se podílejí na utváření identity dospívajících a zároveň mohou být tyto vztahy formovány v průběhu utváření identity dospívajících.⁵⁷ Crocettiová a spol. dále uvádí, že ve vztahu rodičů, zejména matky a dospívajících je velmi důležitý pocit podpory a zájmu o jedince. Pokud je zájem či podpora minimální, jedinec získává pocit nejistoty, začíná pochybovat o svých možnostech a hledá nové alternativy.⁵⁸

Laursen a Collins potvrzují důležitost pocitu podpory a zájmu o jedince. Význam přikládají zejména výchově rodičů a poukazují na skutečnost, že dospívající, jejichž rodiče je zanedbávají nebo jim nevěnují pozornost, často vykazují znaky antisociálního chování a způsoby chování, které ohrožují jejich zdraví. Dále uvádí, že pro tyto jedince je příznačná psychosociální nezralost.⁵⁹

⁵⁶ Srov. LANSTEDT, E. et al. How well do parental and peer relationships in adolescence predict health in Adulthood? *Scandinavian Journal of Public Health* [online]. 2015, vol. 43 (5) [cit. 2016-09-26]. Dostupné na WWW: https://www.researchgate.net/publication/274259753_How_well_do_parental_and_peer_relationships_in_adolescence_predict_health_in_adulthood.

⁵⁷ CROCETTI, E. et al. Identity Processes and Parent – Child and Sibling Relationships in Adolescence... *Child Development* [online]. 2016 [cit. 2016-09-28]. Dostupné na WWW: https://www.researchgate.net/publication/303425715_Identity_Processes_and_Parent-Child_and_Sibling_Relationships_in_Adolescence_A_Five-Wave_Multi-Informant_Longitudinal_Study.

⁵⁸ Srov. CROCETTI, E. et al. Identity Processes and Parent – Child and Sibling Relationships in Adolescence... *Child Development* [online]. 2016 [cit. 2016-09-28]. Dostupné na WWW: https://www.researchgate.net/publication/303425715_Identity_Processes_and_Parent-Child_and_Sibling_Relationships_in_Adolescence_A_Five-Wave_Multi-Informant_Longitudinal_Study.

⁵⁹ Srov. LAURSEN, B.; COLLINS, A. W. Parent – Child Relationships During Adolescence. In. LERNER, M. R.; STEINBERG, L. *Handbook of Adolescent Psychology, Volume 2: Contextual Influences...* 3. vyd. Nakladatelství Wiley, 2009, s. 4 – 42. ISBN: 978-0-470-14922-5.

Také Vágnerová zmiňuje, že pokud v rodině nebyla naplněna potřeba jistoty a bezpečí, vede to často k „deformaci“ vztahů s rodiči. Tyto vztahy jsou slabé, neadekvátní nebo idealizované. V souvislosti s tím dále uvádí, že není dostatečně naplněná potřeba emancipace dospívajícího, která se může projevovat odchodem z rodiny, setrváním v infantilní roli nebo uzavřením manželství.⁶⁰

2.3.2 Vztahy s vrstevníky

Vztahy s vrstevníky jsou pro dospívající významnější než kdy dříve. V tomto období je velmi silná potřeba přátelství. Pro dospívající je důležité mít někoho, s kým mohou sdílet své zážitky a pocity, hledají někoho, komu mohou důvěřovat a kdo jim rozumí. Přátelství představuje také oporu při zvládnání problémů. Existence přítele přispívá k osobní vyrovnanosti, posiluje sebevědomí a sebejistotu.⁶¹

V tomto období dospívající navazuje první partnerské vztahy. Zkušenosti adolescentů s partnerskými vztahy jsou velmi rozličné - někteří začnou brzy, jiní později, někteří berou vztah vážněji a zodpovědně, jiní pouze experimentují. V této fázi života postrádají vztahy hloubku a slouží především k získávání zkušeností.⁶²

Významná je i role vrstevnické skupiny. Jak uvádí Vágnerová, *vazba na skupinu snižuje individuální zodpovědnost a zvyšuje pocit sebevědomí a sebejistoty, jehož by jedinec jinak velmi pravděpodobně nedosáhl. Sebevymezení příslušností ke skupině je relativně snadné a jedinec tak získá bez větší námahy uspokojující obraz sebe sama.*⁶³ Vrstevnická skupina také částečně uspokojuje potřebu jistoty a bezpečí. Pro jedince je důležité, aby do skupiny patřil, cítil se v ní akceptován a měl v ní dobré postavení. Aby tohoto postavení dosáhl, je schopný udělat téměř cokoliv.⁶⁴

Pokud jedinec není skupinou akceptován, hledá způsob, kterým by akceptace dosáhl. Častými strategiemi, jak dosáhnout akceptace, jsou podplácení, vnučování, lichocení, role šaška, role otroka nebo změna objektu, kdy jedinec přijme kohokoliv,

⁶⁰ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN: 80-246-0956-8.

⁶¹ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN: 80-246-0956-8.

⁶² Srov. LACINOVÁ, L.; MICHALČÁKOVÁ, R. Early Romantic Relationships. In: JEŽEK, S.; LACINOVÁ, L. *Fifteen – year – olds in Brno. A slice of longitudinal self – reports*. Brno: Masarykova univerzita, 2008, s. 19-24. ISBN: 978-80-210-4755-6.

⁶³ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005, s. 371. ISBN: 80-246-0956-8.

⁶⁴ Tamtéž.

kdo akceptuje jeho. Pro dospívajícího je důležité mít někoho, a pokud tuto skutečnost nemůže z jakéhokoliv důvodu naplnit, snižuje ze svých „nároků“.⁶⁵

2.4 Volný čas dospívajících

V dnešní době máme k dispozici více volného času než dříve. Je známo, že nekvalitní využití volného času může být jedním ze spouštěčů rizikového chování a to nejen u dospívajících. Proto je velmi důležité, jak tento čas využijeme. Hofbauer charakterizuje volný čas jako *činnost, do níž člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení*.⁶⁶

Hofbauer také poukazuje na skutečnost, že někteří dospívající neumí využít volný. Jedním z důvodů je to, že jedinci nejsou dostatečně motivováni k nějaké činnosti a neorientují se v nabídce volnočasových aktivit. Tím dochází k tomu, že se jedinec nudí, uchyluje se k nicnedělání nebo protispolečenskému jednání.⁶⁷ Tento „trend“ podporují některé statistiky, z nichž je patrné, že postupně ubývá sportovních aktivit a zájmového čtení a zároveň se zvyšuje doba, kterou dospívající tráví u počítače nebo se bezcílně toulají venku s přáteli.⁶⁸

Rozvoj technologií, zejména internetu, poskytuje dospívajícím nespočet možností trávení volného času, např. hraní her, online komunikace, sledování filmů, seriálů aj. Tento způsob naplnění volného času vede ovšem k pasivitě jedince a jeho možné závislosti na „online světě“. Vzhledem k tomu, že na internetu lze nalézt téměř všechny informace, může se stát zdrojem inspirace a to nejen v pozitivním smyslu slova.⁶⁹ Některé výzkumy potvrdily spojitost užívání internetu a sebepoškozování. Kaess a spol. se ve svém výzkumu zaměřili na adolescenty z 11 zemích. Studie se zúčastnilo celkem 11 356 dospívajících. Dle určitých kritérií byli rozděleni na tři skupiny – adaptivní uživatelé internetu, maladaptivní uživatelé internetu a patologičtí uživatelé internetu. Výskyt sebepoškozování se u jednotlivých skupin lišil, u adaptivní skupiny činil 4,5 %, u maladaptivní 12,2 % a u patologické skupiny 22,2 %. Tato studie zároveň ukazuje,

⁶⁵ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN: 80-246-0956-8.

⁶⁶ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004, s. 13. ISBN: 80-7178-927-5.

⁶⁷ Srov. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-927-5.

⁶⁸ Srov. MACEK, P. *Adolescence*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-747-7.

⁶⁹ Srov. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-927-5.

že patologické užívání internetu zvyšuje u dospívajících výskyt sebepoškozujícího a suicidálního chování.⁷⁰

3 Sociální sítě

Na sociálních sítích se diskutuje o všem, co se děje a kdo není uživatelem, zvláště těch populárních, jako by neexistoval. Záměrem této kapitoly bude obecné uvedení do tématu sociálních sítí, představení některých z nich a zamyšlení se nad vlivem sociálních sítí na dospívající.

Sociální sítě jsou velmi oblíbeným komunikačním prostředkem dnešní doby. Kožíšek a Písecký definují sociální sítě jako *internetovou službu, která umožňuje svým členům vytvářet veřejné, uzavřené nebo i firemní profily, prezentace, diskuzní fóra, a nabízí prostor pro sdílení fotografií, videí, obsahu a dalších aktivit*.⁷¹ Autoři dále zmiňují, že obsah na sociálních sítích je tvořen převážně jejich uživateli. Velmi oblíbené jsou také tematické skupiny či diskuzní fóra, kde si uživatelé navzájem sdělují své zkušenosti a názory na určité téma.⁷²

Užívání sociálních sítí má své výhody i nevýhody. Za výhody sociálních sítí můžeme považovat:

- snadnou komunikaci – můžeme komunikovat s kýmkoliv, aniž by nás omezovala vzdálenost;
- rychlost a dostupnost informací;
- sdílení – můžeme se podělit o své zážitky a zkušenosti a to nejen se svými přáteli;
- diskuzi – můžeme si pročitat příspěvky druhých lidí a reagovat na ně.⁷³

⁷⁰ Srov. KAESS, M. et al. Pathological Internet use among European adolescents: psychopathology and self-destructive behaviors. *European Child and Adolescent Psychiatry* [online]. 2014, vol. 23 (11) [cit. 2016-09-30]. Dostupné na WWW: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4229646/>.

⁷¹ KOŽÍŠEK, M.; PÍSECKÝ, V. *Bezpečně n@ internetu – průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada Publishing, 2016, s. 24. ISBN: 978-80-247-5595-3.

⁷² Srov. KOŽÍŠEK, M.; PÍSECKÝ, V. *Bezpečně n@ internetu – průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN: 978-80-247-5595-3.

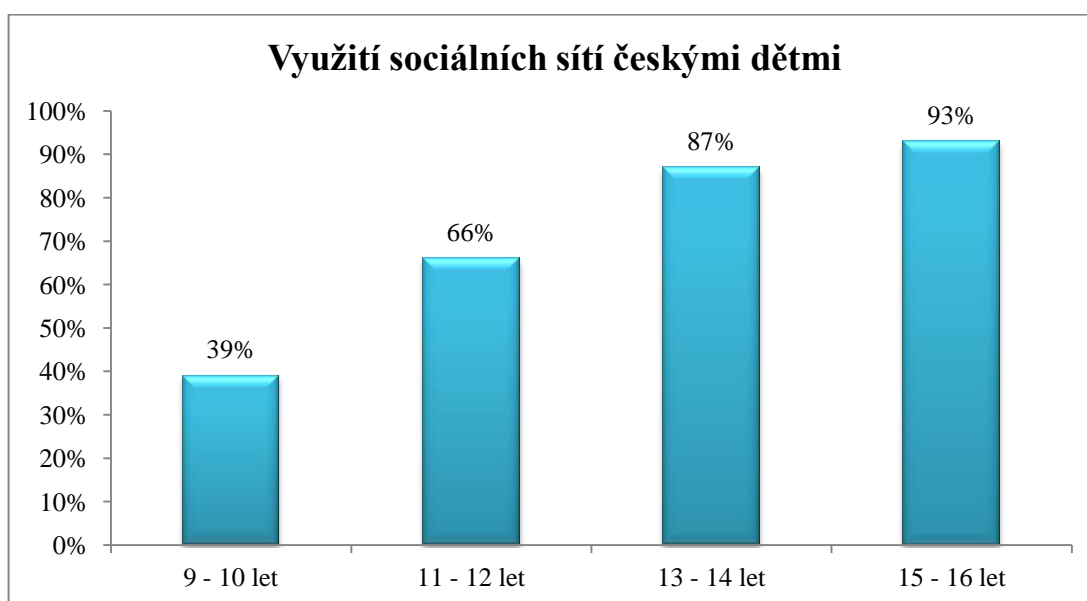
⁷³ Srov. LACKO, D. Před 12 lety Mark Zuckerberg založil Facebook. Je to droga nebo pomocník? *Skutečnosti* [online]. 2016 [cit. 2016-10-01]. Dostupné na WWW: <http://skutecnosti.cz/socialni-site-fenomen-21-stoleti-aneb-facebook-slavi-deset-let/>.

Za nevýhody můžeme označit:

- zneužití informací – zveřejněné informací i fotky mohou být někým dalším zneužity;
- ztrátu sociálních vztahů – virtuální přátelství nahrazuje to v reálném životě; tyto vztahy však nemají pevné kořeny a jsou spíše povrchní;
- závislost – můžeme být přihlášení po celý den; nutkání kontroly profilů;
- dezorientaci – virtuální realita je mnohem přitažlivější než ta opravdová, snadněji se přiblížíme svým ideálům v online světě než v reálném.⁷⁴

I přes všechna rizika jsou sociální sítě nejpoužívanějším komunikačním nástrojem. Tuto skutečnost dokazuje i následující graf, ze kterého je patrné, že potřeba komunikace na sociálních sítích s věkem roste.⁷⁵

Graf č. 2 Využití sociálních sítí českými dětmi podle věku



Zdroj: Šmahel (2014), vlastní zpracování

⁷⁴ Srov. LACKO, D. Před 12 lety Mark Zuckerberg založil Facebook. Je to droga nebo pomocník? *Skutečnosti* [online]. 2016 [cit. 2016-10-01]. Dostupné na WWW: <http://skutecnosti.cz/socialni-site-fenomen-21-stoleti-aneb-facebook-slavi-deset-let/>.

⁷⁵ Srov. ŠMAHEL, D. Děti na internetu. In. ŠEVČÍKOVÁ, A. a kol. *Děti a dospívající online. Vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada Publishing, 2014, s. 19 – 36. ISBN: 978-80-247-5010-1.

3.1 Druhy sociálních sítí

Existuje velké množství sociálních sítí, které mají více než několik set milionů uživatelů. Na sociálních sítích si lidé vytvářejí vlastní profily, mohou komunikovat se svými přáteli, reagovat na jejich příspěvky, mohou sdílet fotografie a videa. Některé sociální sítě také nabízejí možnost vytváření skupin a posílání online zpráv přes tzv. messengery.⁷⁶ Velmi často se můžeme setkat se sociálními sítěmi, které jsou orientovány na určité skupiny lidí, např. na lidi a jejich profese (LinkedIn.com), na ty, co hledají vztah (Lide.cz), nebo chtějí sdílet své zájmy s ostatními (MySpace.com), nebo na studenty (Spoluzaci.cz).⁷⁷

Pro účely této práce jsem vybrala určité sociální sítě, které se nějakým způsobem dotýkají tématu sebepoškozování, ať již v podobě diskuzí, skupin či sdíleného obsahu některých uživatelů. Pro získání informací jsem se na tyto vybrané sociální sítě zaregistrovala.

3.1.1 Facebook

Facebook je bezesporu nejrozšířenější sociální síť na světě. Původně byl určen pouze pro studenty Harvardu, ale stal se natolik populární, že má dnes více než miliardu uživatelů. Na této sociální síti mají uživatelé možnost vytvářet si vlastní profily, přidávat si přátele, sdílet fotografie, videa, stát se členem určité skupiny, hrát hry aj. Facebook také nabízí možnost komunikace přes mobilní aplikaci Messenger.⁷⁸

Na sociální síť Facebook mají přístup pouze registrovaní uživatelé, kteří by měli být starší 13 let.⁷⁹ Ovšem zde velmi často dochází k falšování registračních údajů a v důsledku toho se na sociální síť přihlašují i děti mladší 13 let. Podotýkám, že k registraci stačí pouze jméno, e-mail, datum narození a pohlaví, což jsou informace, které lze snadno pozměnit.

⁷⁶ Srov. DONELAN, H. et al. *Online Communication and Collaboration: A Reader*. London: Routledge, 2010. ISBN: 0-415-56478-6.

⁷⁷ Srov. ELLISON, N. B. et al. The Benefits of Facebook „Friends“: Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer – Mediated Communication* [online]. 2007, vol. 12 (4) [cit. 2016-10-01]. Dostupné na WWW: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x/full>.

⁷⁸ Srov. ELLISON, N. B. et al. The Benefits of Facebook „Friends“: Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer – Mediated Communication* [online]. 2007, vol. 12 (4) [cit. 2016-10-01]. Dostupné na WWW: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x/full>.

⁷⁹ Srov. Facebook. *Prohlášení o právech a povinnostech* [online]. Posl. revize 30. 1. 2015 [cit. 2016-10-01]. Dostupné na WWW: <https://www.facebook.com/legal/terms>.

Záměrem této sociální sítě je propojit celý svět a to otevřeným a upřímným přístupem, který uživatelům zaručují principy Facebooku. Tyto principy tvoří základ práv a povinností uživatelů a patří mezi ně např. svoboda sdílení a navazování kontaktů, volný tok informací, všeobecná rovnost všech uživatelů či přístupnost sociální sítě všem lidem.⁸⁰

Facebook je místem, kde lze hovořit o všem, tedy i o sebepoškozování. Toto téma může být probíráno nejen v soukromých zprávách mezi přáteli, ale také (ne)veřejně a to prostřednictvím facebookových skupin, stránek či blogů. Ty najdeme pomocí vyhledávače, kde stačí zadat výraz sebepoškozování nebo anglický termín „self harm“ či „self injury“. Veřejné skupiny, stránky či blogy o sebepoškozování sdílejí velmi často fotografie s touto tematikou. Nejde jen o fotografie, které lze nalézt běžně na internetu, ale i o autentické obrázky členů skupiny, na kterých je vidět výsledek jejich jednání – řezné rány či nápisy nejčastěji na zápěstí a na stehně.

Podařilo se mi stát se členem uzavřené skupiny o sebepoškozování. Tato skupina má více jak 700 uživatelů a jejím obsahem bývají osobní zkušenosti členů se sebepoškozováním. Velmi často se zde vypisují ze svých problémů, přidávají fotografie, které zachycují to, jak si ublížili. Také jsem zde objevila několik fotografií pořízených z psychiatrických léčeb, kde byli někteří z nich hospitalizováni. Na této skupině mě zaujala jedna věc a to je skutečnost, že v případě potřeby (když mají chuť/nutkní ublížit si) se jedinci obrací na ostatní členy skupiny a hledají u nich podporu. Ta probíhá většinou formou chatování.

3.1.2 Twitter

Druhou nejrozšířenější sociální sítí je Twitter, který používá více než 300 milionů uživatelů. V České republice není tato sociální síť zatím tak rozšířená a počet uživatelů se pohybuje kolem 300 tisíc.⁸¹ Uživatelé zde mohou číst a psát příspěvky nebo také odebírat informace o jiných uživatelích. Novinkou je možnost přidávání videí a fotografií. Tato sociální síť funguje na principu tzv. mikrobloggeru. Příspěvky uživatelů, tzv. „tweets“, jsou specifické tím, že jejich délka může být max. 140 znaků. Tento limit je dán proto, že dříve se „tweets“ posílaly přes mobilní telefon.

⁸⁰ Srov. Facebook. *Principy Facebooku* [online]. [cit. 2016-10-01]. Dostupné na WWW: <https://www.facebook.com/principles.php>.

⁸¹ Srov. ŠTĚRBA, M. *Sociální síť Twitter po deseti letech aktivně užívá 320 milionů lidí* [online]. 19. 3. 2016 [cit. 2016-10-01]. Dostupné na WWW: <http://mam.ihned.cz/media/c1-65214060-twitter-po-deseti-letech-aktivne-uziva-320-milionu-lidi>.

Na Twitteru se také používají tzv. „hashtagy“. *Jedná se o důležité slovo, které uživatelé ve svých příspěvcích označí symbolem křížku "#". Neorganizované proudy informací se díky tomu sdružují do vláken konverzací a vytvářejí komunity okolo konkrétních témat, zájmů a podobně.*⁸²

Stejně jako u Facebooku, i zde můžeme nalézt uživatele, kteří „tweetují“ na svůj profil příspěvky týkající se sebepoškozování. V tomto případě jde o sdílení fotek, na kterých je patrný akt sebepoškozování nebo o příspěvky, kde uživatelé zmiňují své osobní zkušenosti, pocity či zážitky, např. že mají neskutečnou touhu jít to udělat, že někdo přišel na to, že se poškozují, nebo že milují určitý způsob sebepoškozování atd.

3.1.3 Instagram

Další velmi rozšířenou sítí je Instagram, který od r. 2012 vlastní sociální síť Facebook. V České republice ho používá více než 200 tisíc uživatelů a jeho obliba nadále roste. Instagram je sociální síť, jejíž hlavní náplní jsou fotografie, které tam uživatelé přidávají. Kromě fotografií je zde možné přidávat i krátká videa.⁸³

Pokud do instagramového vyhledávače zadáme výraz sebepoškozování, objeví se nám něco kolem deseti účtů. V případě anglického výrazu self harm a self injury jde o více než stovku účtů. Většina těchto účtů má společné to, že jsou soukromé a obsah lze zobrazit pouze po schválení žádosti majitele účtu. Veřejné účty, kterých je poskrovnu, v mnoha případech obsahují fotografie s tematikou sebepoškozování.

3.1.4 YouTube

YouTube je především hudební kanál, na který je možné přidávat hudební klipy, filmy nebo také vlastní videa. V některých statistikách je YouTube brán jako sociální síť, v jiných nikoliv.⁸⁴ Pro účely této práce bude na kanál YouTube pohlíženo jako na sociální síť. Kromě přidávání vlastních videí, klipů apod., je totiž možné reagovat na obsah přidaných příspěvků komentářem, který se vždy zobrazuje u konkrétního videa.

⁸² Twitter [online]. 10. 6. 2011 [cit. 2016-10-01]. Dostupné na WWW: <https://www.aktualne.cz/wiki/veda-a-technika/twitter/r~i:wiki:1441/?redirected=1475351948>.

⁸³ Srov. Instagram. *Zásady ochrany osobních údajů* [online]. [cit. 2016-10-03]. Dostupné na WWW: <https://help.instagram.com/155833707900388>.

⁸⁴ Srov. VOCŮ, O. Když se řekne YouTube... *Ikaros* [online], 2011, roč. 15, č. 4 [cit. 2016-10-03]. Dostupné na WWW: <http://ikaros.cz/kdyz-se-rekne-youtube>.

Sebepoškozování na YouTube má také velké zastoupení. Najdeme zde nejen dokumenty o sebepoškozování, ale i videa, kde se někteří ze svého „příběhu“ vypisují a doplňují to ponurou hudbou a pesimisticky laděnými obrázky. Někteří uživatelé chtějí vložením videí pomáhat druhým přestat se sebepoškozováním. Tito uživatelé se zde velmi často přiznávají, že sami mají se sebepoškozováním zkušenost, hovoří i o detailech, např. jak dlouho se sebepoškozovali, co je k tomu vedlo, jak dlouho jsou už „čistí“ apod. A uvádějí právě důvody, proč by s tím měli ostatní také přestat. Některá videa mají charakter úvahy, kdy autoři videí polemizují nad tím, proč se lidé sebepoškozují. Ostatní lidé mohou na tato videa reagovat komentářem. V komentářích, které jsem osobně četla, lidé většinou píšou, že i oni mají či měli se sebepoškozováním problémy a stručně popisují, co je k tomu vedlo a kdy tak přibližně začali. Mimo to, se objevují i komentáře, které označují toto jednání za nový módní trend.

3.2 Vliv sociálních sítí

O sociálních sítích lze hovořit jako o online komunitách neboli *skupinách lidí, kteří tvoří specifické společenství potkávající se na konkrétní internetové platformě a které poji společný zájem či téma.*⁸⁵ V těchto komunitách si lidé vyměňují informace, postřehy a zkušenosti týkající se daného tématu. Právě sdílení vytváří v člověku pocit, že někam patří a online komunita se pro něj stává významná. Největší vliv na jedince mají online komunity v období dospívání, kdy je pro jedince důležité být součástí kolektivu.⁸⁶ Některé online komunity však mohou být pro dospívající rizikové. Jedná se o komunity, které jsou zaměřeny na rasistické názory, poruchy příjmu potravy, sebepoškozování nebo sebevraždu. Ovlivnitelnost dospívajících online komunitami, zvláště těmi rizikovými, se odvíjí od jejich míry ztotožnění se s hodnotami a cíly skupiny a jaký význam komunitě přisuzují.⁸⁷

Whitlocková a kol. se ve svých výzkumech zabývali spojitostí sebepoškozování s virtuálním světem. Zjistili, že internet má zvláštní význam pro adolescenty, kteří se cítí být marginalizováni. Internet jim totiž umožňuje zkontaktovat se s lidmi,

⁸⁵ MACHÁČKOVÁ, H. Online komunity: v čem představují rizika pro dospívající? In. ŠEVČÍKOVÁ, A. a kol. *Děti a dospívající online. Vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada Publishing, 2014, s.143-158. ISBN: 978-80-247-5010-1.

⁸⁶ Tamtéž.

⁸⁷ Srov. MACHÁČKOVÁ, H. Online komunity: v čem představují rizika pro dospívající? In. ŠEVČÍKOVÁ, A. a kol. *Děti a dospívající online. Vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada Publishing, 2014, s.143-158. ISBN: 978-80-247-5010-1.

kteří sdílejí stejné hodnoty, názory, slouží jim též k výměně informací, které je těžké vyjádřit osobně. Jednu z marginalizovaných skupin tvoří i adolescenti, kteří se sebepoškozují. Výsledky výzkumů dále poukazují na skutečnost, že zájem o to být členem či zakladatelem komunity/fóra o sebepoškozování nadále roste. Tyto komunity či fóra sdružují sebepoškozující se adolescenty, což se může jevit jako problém, když si uvědomíme, že se zde adolescenti velmi často svěřují se vším, tedy i se způsoby sebepoškozování a jeho skrýváním. Všechny tyto informace se mohou stát zdrojem inspirace pro jiné.⁸⁸

Závěrem je důležité připomenout, že sebepoškozování může být „nakažlivé“ a to zvláště ve virtuálním světě, kde lze získat snadný přístup ke všem informacím. Po přečtení některých článků nebo psaním si se sebepoškozujícími kamarády může kdokoliv velmi snadno nabýt dojmu, že je sebepoškozování vhodná copingová strategie, která účinně pomáhá zvládat všechny problémové situace. Z toho důvodu bychom neměli podceňovat závažnost daného tématu.

⁸⁸ Srov. WHITLOCK, J. et al. The Virtual Cutting Edge: The Internet and Adolescent Self-Injury. *Developmental Psychology* [online]. 2006, vol. 42 (3), s. 407 – 417 [cit. 2016-10-03]. Dostupné na WWW: <http://www.apa.org/pubs/journals/releases/dev-423407.pdf>.

4 Výzkumný proces

V této části práce bude objasněn cíl výzkumu, výzkumné otázky a metodika výzkumu. Dále zde bude uveden postup při získávání dat.

4.1 Cíl výzkumu

Cílem mého výzkumu je zjistit, jaký je vztah mezi sebepoškozováním adolescentů a aktivitou na sociálních sítích. Dalším cílem je zjistit, jaké jsou charakteristiky těchto adolescentů (sociální prostředí, důvody sebepoškozování apod.), jaké způsoby sebepoškozování používají a jak sebepoškozování prožívají.

4.2 Výzkumné otázky

Jaké jsou důvody sebepoškozování u adolescentů?

Jaké způsoby sebepoškozování volí?

Na jaké sociální síti se nejvíce píše o sebepoškozování?

Jaký je přínos skupin s tematikou sebepoškozování pro adolescenty, kteří se sebepoškozují?

Z jakých důvodů zveřejňují zkušenosti se sebepoškozováním na sociálních sítích?

4.3 Metodika výzkumu

Vzhledem ke zkoumané problematice byl proveden kvalitativní výzkum, který umožňuje hlubší porozumění daného jevu. Pro získání dat byl použit polostrukturovaný rozhovor. Miovský hovoří o tom, že základem polostrukturovaného rozhovoru je tzv. jádro rozhovoru, tedy soubor témat či otázek, na které se následně „nabalují“ další rozšiřující otázky. Výhodou polostrukturovaného rozhovoru je možnost přizpůsobit znění otázek respondentovi, doptávat se na určité skutečnosti či si nechat dané sdělení vysvětlit. Tyto skutečnosti umožňují tazateli získat kvalitní a smysluplné informace.⁸⁹

⁸⁹ Srov. MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishnig, 2006. ISBN: 80-247-1362-4.

Výběr vzorku respondentů proběhl pomocí metody sněhové koule. Břendová a kol. uvádí, že tato metoda „spočívá ve výběru jedince, při kterém nás nějaký původní informátor vede k jiným členům naší cílové skupiny.“⁹⁰

Rozhovory byly vedeny s respondentkami v adolescentním věku. Pro vymezení období adolescence jsem vycházela z Vágnerové, která za adolescenci označuje věkové období od 11 do 20 let (viz kap. 2). Kritériem pro výběr respondentů byla kromě věku také osobní zkušenost se sebepoškozováním.

4.4 Postup při získávání dat

Vzhledem k citlivosti tématu byly všechny prvotní záležitosti (např. domluva na účasti ve výzkumu, způsob kontaktu, místo setkání apod.) řešeny přes informátora. Po formálních záležitostech byly uskutečněny jednotlivé rozhovory. Respondentkám bylo nabídnuto, že se můžeme setkat osobně a popovídat si, nebo si psát přes internet. Dvě z respondentek využily možnosti osobního setkání, kterého se účastnil i informátor. Úkolem informátora bylo představit nás a byl také přítomen u rozhovorů. Respondentky se tak cítily o něco lépe, neboť to byla osoba, kterou znaly. Obě respondentky, které využily možnosti osobního setkání, přišly na rozhovor společně. Byly to blízké kamarádky, které se také velmi dobře znaly a přítomnost té druhé jim nevadila ba naopak.

Rozhovory z osobního setkání byly se souhlasem respondentek nahrávány na diktafon. Byly též ujištěny o zachování anonymity a požádány o sdělení přezdivek, pod kterými jsou jednotlivé výpovědi uvedeny. Po skončení rozhovorů byl záznam přepsán do textové podoby.

Dalších šest respondentek využilo možnosti psaní přes sociální sítě. Nakonec všechny rozhovory proběhly přes sociální síť Facebook. Respondentkám bylo sděleno mé jméno, pod kterým mě na Facebooku mohly najít a kontaktovat.

Samotný rozhovor se skládal ze 3 okruhů. První okruh se týkal osobního života respondentek, druhý se týkal tématu sebepoškozování a třetí okruh byl zaměřen na sebepoškozování a sociální sítě. Délka rozhovorů byla individuální. Velmi záleželo na sdílnosti respondentek. Osobní rozhovory trvaly dohromady kolem 40 minut. U respondentek bylo chvílemi zřejmé, že určité otázky nechtějí moc rozebírat,

⁹⁰ BŘENDOVI, J. a kol. *Studijní příručka pro odborný diplomový seminář a metodický pokyn pro zpracování absolventské práce*. Prachatic: Vyšší odborná škola sociální, s.9.

v tomto případě jsem se dále nevyptávala a držela se pouze předepsaných otázek. Rozhovory uskutečněné přes Facebook trvaly více jak šest hodin. Respondentky byly velmi sdílné a na všechny otázky odpověděly. Celé znění rozhovorů je uvedeno v příloze.

5 Výsledky výzkumu

V této kapitole budou představeny výsledky výzkumu, které jsem získala analýzou rozhovorů. Při citaci respondentek jsem sdělené informace ponechala v původní podobě. Odstranila jsem pouze emotikony.

5.1 Základní informace o respondentkách

Výzkumu se zúčastnilo celkem 8 dívek ve věku 12 – 15 let. Všechny navštěvují základní školu a mají zkušenost se sebepoškozováním.

Tabulka 1 Základní informace o respondentkách

	Věk/První akt	Sebepoškozování		
		Důvody	Způsoby	Aktuálnost
Wendy	15/13	rozchod, inspirace u ostatních	řezání se	ano
Ája	12/12	problémy v rodině	řezání se	ano
Reník	14/11	stres	řezání se	ano
Karolína	14/12	zneužití	řezání se	ano
Katy	14/13	problémy v rodině	řezání se	ano
Adéla	15/11	zneužití	řezání se, mlácení do zdi, rozkousávání rtu, štípání se	ano
Míša	14/10	znásilnění	řezání se	ano
Mája	15/10-11	problémy s klukem, inspirace u ostatních, touha to zkusit	řezání se	ano

Zdroj: vlastní výzkum

- **Vztah k sobě samé:**

Abych zjistila, jaký vztah mají respondentky k sobě samým, ptala jsem se jich na to, jak by se popsaly a na to, zda se mají rády. Ve většině případů byla odpověď negativní – převládaly jak negativní charakteristiky, tak negativní vztah k sobě samé, zejména ke svému tělu. Výjimku tvořily respondentky, které se se mnou osobně setkaly. Obě shodně uvedly, že se mají rády (Míša, Mája).

Negativní postoj ke své osobě byl velmi často způsoben okolím respondentek. Respondentky byly a i nadále jsou uráženy kvůli svému vzhledu. Vzhledem k tomu, že tyto narážky slýchají velmi často a v některých případech i ze strany rodičů, ztotožňují se s tímto názorem.

Vybrané pasáže z rozhovorů týkající se vztahu k sobě samé:

Reník: *No jak už jsem říkala rodiče mi moc nepomáhají, jsem rekla bych normalni postavy ale vetsinou mi mama nadhazuje to ze ona po detech ma lepsi postavu a ze ma "50 kilo i s postelí" no a i s okoli. Kdyz jsem byla na sve predchozi skole 2 roky jsem si prochazela slovní sikanou a urazkami o tom jak vypadam nebo jakou mam postavu no a od te doby si rikam ze tomu tak asi doopravdy je*

Karolína: *nejde popsat proč... Prostě se sama sobě nelíbim Nelibi se mi me tělo.. Nic..*

Katy: *Sem tlustá, obličej mám plný pupínku. Pak jizvy. A pak ta jizva na ruce*

- **Vztahy s rodiči:**

Vztahy s rodiči jsou u respondentek problémové, jedinou výjimkou je Karolína, která uvedla, že s rodiči vychází velmi dobře. Zbylé respondentky uvádějí, že s rodiči nebo aspoň s jedním z nich nevycházejí. Jedním z důvodů neshod je závislost na alkoholu jednoho z rodičů (Wendy, Adéla). Adéla dále uvedla, že tátu nemá ráda také proto, že vybírá kontejnery, podvádí mamku, hrál automaty a nevěnuje se jí. Ája uvedla, že nevychází s mámou, která jen řve a dle jejích slov se někdy nechová nejlépe (označuje Áju různými vulgarismy). Reník je ve střídavé péči a přijde jí, že od rodičů nemá žádnou podporu, u táty má sice volnější „režim“, ale nevychází spolu, navíc on upřednostňuje jejího mladšího sourozence. Katy se občas hádá se svým otcem, ale má ho ráda. Naopak nevychází s matkou, které nemůže odpustit jednu událost z dětství. Mája nevychází se svými rodiči kvůli incidentu, který byl vyšetřován policií. Míša sice uvedla, že nevychází s rodiči, ale důvody neuvedla.

Vybrané pasáže z rozhovorů týkající se vztahů s rodiči:

Adéla: Mamku mám moc ráda. Ale tátu ne. Radši bych byla bez něj.. (jak to?) Protože mamku už několikrát podvedl, je to alkoholik. Každý den pije a tak třikrát týdně chodí domů opravdu opilý. Vybírá kontejnery a dřív hrál i automaty. Na to teď ale nemá peníze.. a mě že by se věnoval? Že by jsme třeba spolu šli bruslit nebo tak něco. Na to nemá čas. Jediná možnost jak s ním někam jet je někam mu pomáhat s vecma co mě nebaví..

*Ája: Většinu času se snažím dobře.. Ale mamka se někdy nechová nejlépe... Například mi jednou řekla, že jsem s prominutím p*ča a za mými zády o mně mluví ve stylu „je to fracek, co nikdy nevyroste“...*

• Vztahy s vrstevníky:

Karolína, Katy, Adéla, Miša a Mája shodně uvedly, že se svými vrstevníky mají dobré vztahy. Reník se setkala se šikanou, kdy ji spolužáci uráželi kvůli jejímu vzhledu, ale přestoupila a nový kolektiv ji přijal. Wendy a Ája se také setkaly se šikanou. Wendy se svěřila, že teď jí spolužáci sice každý den nadávají, ale je to lepší než dříve. Ája uvedla, že spolužáci se s ní nebaví a posmívají se jí proto, že je silnější. Jen pár lidí se s ní baví, ale jsou to spíše výjimky. Vybrané pasáže z rozhovorů týkající se vztahů s vrstevníky:

Wendy: Byla jsem sikanována ale teď je to lepší. Jinak každodenní nadávky typu.....kráva devka mor atd

Ája: No.. Kvůli tomu, že jsem silnější se se mnou nebaví, posmívají se mi atd.. Ale jsou i výjimky..

Reník: Kolektiv v této škole je nejvíce v pohodě i přes to že jsem v lonském školním roku přistoupila v polovině roku, spouštěcí me mezi sebe vzali okamžitě konečně jsem nekam zapadla

Když jsem byla na své předchozí škole 2 roky jsem si procházela slovní šikanou a urážkami o tom jak vypadám nebo jakou mám postavu ...

5.2 Příčiny sebepoškozování

Velmi mě zajímalo, co vedlo respondentky k tomu, že se začaly sebepoškozovat. Lze říci, že odpovědi respondentek byly podobné. Wendy napsala, že začala po rozchodu s přítelem a také proto, že to viděla u holek ze školy. Dále uvedla, že díky tomu se ke svým kamarádkám konečně hodí (také se sebepoškozují). Máju k sebepoškozování „dovedly“ problémy s klukem a také to, že to všude okolo sebe viděla a chtěla to zkusit. Ája začala se sebepoškozováním kvůli mámě. Zároveň uvedla, že to není jediný důvod, ale že o tom dalším se bavit nechce. Katy uvedla, že se sebepoškozováním začala kvůli hádkám s tátou. Reník označila za prvotní příčinu velký stres. Karolína se uchýlila k sebepoškozování kvůli tomu, že byla zneužívána. Stejný důvod uvedla i Adéla. Prvotní příčinou sebepoškozování u Míši bylo znásilnění.

Vybrané pasáže z rozhovorů týkající se spouštěče sebepoškozování:

Míša: *Jo, pamatuju si proč. No, tak to bylo ještě dřív, to bylo tak v desíti už. A to bylo kvůli jednomu klukovi, protože prostě, no jako že on... bylo to na jedný oslavě. Pilo se tam, no a prostě chtěl, abych se s nim vyspala...nechtěla jsem a ...*

Adéla: *Zneužívání. Sexuální.. nedošlo k úplnému znásilnění ale nebylo od toho daleko..*

Mája: *Asi problémy s klukem a pak jsem to všude viděla a chtěla to taky zkusit.*

Katy: *Hádky s tatkou....hodně mě to trápilo....ale o tom prvním nevěděl*

Dále mě zajímalo, z jakých důvodů respondentky pokračují v sebepoškozování. Wendy uvedla, že sebepoškozuje vždy, když je toho na ni moc. Reník si ubližuje, když je ve stresu, tyto stavy označuje až za deprese. Ája napsala, že si ublížila, když byla nervózní (sebepoškozuje se od 1/2017). Karolína uvedla, že i teď souvisí její sebepoškozování s tím, že byla zneužívána – má deprese, vrací se jí noční můry, nenávidí se. U Katy je to způsobeno kolektivem ve třídě. Adéla se sebepoškozuje, protože na ni táta křičí a také kvůli klukům. Míša si ubližuje, když se cítí smutná nebo když se zamyslí. Mája si také ubližuje, když je smutná, nebo má „depky“.

Vybrané pasáže z rozhovorů týkající se dalších příčin sebepoškozování:

Katy: *Ted' sme se uklidnili...a ted' kvůli tomu...že ve třídě....už to tam nedávám*

Adéla: *Párkrát to bylo kvůli zlomenému srdci, ale častěji to je kvůli tomu že na mě táta často bezdůvodně křičí..*

Míša: *Když mam, když jsem prostě smutná a vždycky když se zamyslím a potom je to.*

Ája: *Jen jednou.. Ale někdy mám zase chuť.. Podruhé to bylo ve škole, z nervozity kružítkem..*

5.3 Způsob sebepoškozování

Všechny respondentky shodně uvedly, že za způsob sebepoškozování volí řezání se. Adéla se kromě řezání, také mlátila. Nyní si spíš rozkousává rty nebo se štípe. Nepoužívanějším nástrojem řezání se byla žiletka, pak také kružítko, nůž nebo sklo.

Vybrané pasáže z rozhovorů týkající se nástrojů sebepoškozování:

Wendy: *Ziletka.....astra*

Ája: *...Podruhé to bylo ve škole, z nervozity kružítkem..*

Karolína: *Žiletka Někdy nuz. A nebo sklo. Ale většinou se rezu žiletkou*

Adéla: *Řezala jsem se a mlátila jsem do zdi.. teď si spíš rozkousavam rty nebo se štípu..*

Míša: *No, normálně jako že žiletkou, že jo anebo sklem. To jsem taky jednou rozbila skleničku kvůli tomu a no.*

5.4 Prožívání sebepoškozování

Prožívání aktu sebepoškozování jsem rozdělila na dvě části – jak se respondentky cítí při aktu a jak se cítí po něm.

- **Pocity při sebepoškozování** – všechny respondentky uvedly, že se cítí dobře a uvolněně.

Vybrané pasáže z rozhovorů týkající se pocitů při sebepoškozování:

Wendy: *Cítila jsem se krásně.....svobodně. pryč od bolesti*

Ája: *Ani to nebolelo.. Na chvíli se mi ulevilo..*

Reník: *Uvolnujici pocit . je mi lip*

Karolína: *Cítím fyzickou bolest a volnost od ty psychicky bolesti...*

Katy: *Bylo mi hezky...byla sem spokojená....*

Adéla: *Líp..*

Míša: *No, jako uvolňuje mě to, prostě uklidňuje, jako jsem víc v klidu potom. A prostě soustředím se na tu bolest, než na to.*

Mája: *Dobře...jakoby uvolněně.*

- **Pocity po sebepoškozování** – Zde bylo možné rozdělit výpovědi do třech skupin (dobré, špatné, smíšené). Ája a Karolína uvedly, že po aktu mají smíšené pocity – cítí se uvolněně, ale zároveň toho litují. Míša a Katy se po aktu cítí špatně. Wendy uvedla, že je jí dobře. Reník, Adéla a Mája se po aktu cítí lépe a více uvolněně.

Vybrané pasáže z rozhovorů týkající se pocitů po sebepoškozování:

Ája: *Kromě toho, že jsem týden nesundala mikinu, aby si nikdy ničeho nevšiml jsem byla celkem v pohodě, ale měla jsem smíšené pocity, to je pravda.. (jaké pocity se v tobě mísily?) Strach, znovu vnitřní bolest, pocit viny.. Také to ze začátku věděli jen 3 lidé, kteří jediní mohli pomoci.. Ale bylo to zvláštní..*

Reník: *Je mi dobře, citím jak se uvolnuju, jak ze me ty "problemy tecou v krvi" z ruky nebo nohy a ne v slzách*

Wendy: *Ještě chvíli bolest.....ale cítila jsem se dobře.....ze se k těm kamaradkám konečně hodím*

Karolína: *Většinou myslím na to co řeknu rodičům az to uvidí a lituju toho..Jinak se cítím uvolněně ale zároveň hrozne*

Katy: *...cítila jsem se jako slaboch*

Adéla: *Jsem uvolněnější a mám lepší naladu..*

Míša: *No, tak toho celkem lituju, protože to dělá jizvy, že jo. A jako nevím, nechci to dělat, jenže v tu chvíli to prostě nejde ovlivnit. To mám myšlenky úplně někde jinde, takže nemyslím na to, co budu mít potom, ale co je teď.*

Mája: *Taky uvolněně. (nevyčítáš si to?) Ani ne, říkám si, že v tu chvíli jsem to prostě chtěla udělat, tak jsem to taky udělala.*

5.5 Výskyt sebepoškozování na sociálních sítích

Nejprve jsem zjišťovala, jaké sociální sítě respondentky používají. Nejčastěji uváděnými sociálními sítěmi byly Facebook, Instagram, YouTube, některé z respondentek také používají Snapchat a Twitter. S tématem sebepoškozování na Facebooku se setkaly všechny respondentky. Ája, Karolína, Adéla, Míša i Mája se setkaly s tématem sebepoškozování i na Instagramu. Míša a Mája zaregistrovaly výskyt tématu sebepoškozování také na YouTube.

Některých respondentek jsem se také zeptala, o co se konkrétně jednalo.

Vybrané pasáže z rozhovorů týkající se příspěvků na sociálních sítích:

*Ája: O příběhy lidí, díky kterým jsem si uvědomila, že jsou lidi s většími problémy..
A také se někdy jednalo o fotky..*

Reník: Ve skupinách s fotografiemi či video s porezanými rukama, nohama, brichem a podobně

5.6 Facebook a sebepoškozování

Jak již bylo zmíněno výše, Facebook byl nejčastěji uváděnou sociální sítí, na které se respondentky s tématem sebepoškozování setkaly. Při vlastním průzkumu vybraných sociálních sítí (viz kap. 3.1.1) jsem na Facebooku našla mnoho skupin a stránek, které se věnovaly tématu sebepoškozování. Z toho důvodu jsem se respondentek ptala, zda jsou členy těchto skupin a zda se jim líbí některé stránky s touto tematikou.

Respondentky shodně uvedly, že jsou členkami skupin o sebepoškozování, některým z nich se také líbí stránky s tímto tématem. Členem nejvíce skupin je Míša, která mi sdělila, že je členkou asi deseti skupin o sebepoškozování, zbylé respondentky jsou členy max. tří skupin.

5.7 Přínos členství ve skupinách o sebepoškozování

Členství ve skupině přináší některým respondentkám pocit sounáležitosti (Ája, Reník, Karolína), přínosem je i navázání přátelství (Wendy, Ája, Reník, Adéla, Míša). Některé respondentky uvedly za přínos členství možnost obrátit se na ostatní členy v případě potřeby (Wendy, Ája). Jiné samy rády pomáhají druhým v nouzi (Ája, Reník). Respondentky považují za přínos i sdílení příběhů, kdy mají možnost porovnat je s těmi svými nebo se nad nimi zamyslet (Míša, Májá, Adéla).

Jak již bylo uvedeno výše, respondentky skrze skupiny navázaly nová přátelství. Některá z nich jsou stále aktuální (Ája, Reník, Wendy). Na otázku, zda si s těmito přáteli psali o sebepoškozování, jsem dostala kladnou odpověď.

Vybrané pasáže z rozhovorů týkající se přínosu členství ve skupinách o sebepoškozování:

Wendy: *Vím ze kdybych na tom byla moc špatně tak mi tam někdo pomůže*

Ája: *Je tam kolektiv, který neodsuzuje, lidé si tam navzájem pomáhají.. A také dobrý pocit z toho, že někomu můžu pomoci, díky této skupině jsem také poznala spoustu úžasných lidí..*

Reník: *Poznavám příběhy ostatních lidí, snažím se pochopit i ostatní proč to dělají, snažím se o to pomáhat jim*

Karolína: *Vím ze nejsem jediná kdo se sebepoškozuje a nevidu jsi ze bych byla blázen nebo tak jak mi někteří říkají..*

Adéla: *Některé věci mě nutí k tomu se nad sebou zamyslet a i mě občas odradí od toho si ubližovat*

Míša: *No třeba prostě jsou tam jako příběhy, proč to ostatní lidi dělali a tak. Je to prostě zajímavý. Aspoň vidím, proč to dělají ostatní a pak vidím rozdíly, proč to dělám já a proč ostatní.*

Májá: *No, tak asi to, že můžu vidět, jak jsou na tom ostatní. Zajímá mě, proč to dělají, to je tak asi všechno.*

5.8 Příspěvky ve skupinách o sebepoškozování

Členové těchto skupin se zde velmi často vypisují ze svých problémů, starostí a to nejen slovně, ale i formou videí či fotek. V souvislosti s tím mě zajímalo, zda respondentky v těchto skupinách zveřejnily něco, co se týkalo sebepoškozování a pokud ano, tak o co se jednalo a co je k tomu vedlo.

Wendy, Ája, Reník a Míša v těchto skupinách zveřejnily příspěvky týkající se sebepoškozování. Wendy uvedla, že zveřejnila svůj příběh a důvodem bylo přání učitelky, která věděla o tom, že si Wendy ubližuje a chtěla, aby to někam napsala. Ája také zveřejnila svůj příběh. Nic konkrétního ji k tomu nevedlo, jen se chtěla podělit o svou zkušenost. Reník v jedné skupině uveřejnila fotku, kde se sebepoškozuje. Důvodem byl administrátor skupiny, který vyžadoval fotku jako důkaz toho, že si ubližuje a nebude se tak vysmívat ostatním členům. Míša také zveřejnila fotku, na které bylo vidět, že si ubližuje. Pro Míšu bylo složité říct, z jakého důvodu ji zveřejnila. Sdělila mi, že to chtěla ukázat. Adéla nezveřejnila ani svůj příběh, ani fotku, ve skupinách přispívala různými citáty.

Vybrané pasáže z rozhovorů týkající se důvodů zveřejnění příspěvků o sebepoškozování:

Wendy: *Přála si to ta učitelka.....abych to někam napsala*

Ája: *Nic konkrétního to nebylo, jen se například někdo zeptal „Proč se sebepoškozujete?“ , tak jsem odpověděla a nebo za účelem podpory, ale jak říkám, nic konkrétního..*

Reník: *Adminka skupiny do ktere jsem se pridala po me chteka fotku jako dukaz toho ze se řežu aby vedela ze ostatni pochopim a nebudu se jim vysmivat*

Míša: *Já nevím, chtěla jsem prostě taky ukázat, co jsem taky dělala já a prostě jako já nevím. Prostě jsem to chtěla ukázat taky.*

5.9 Touha ublížit si pramenící z příspěvků ostatních

Vzhledem k tomu, že je sebepoškozování označováno jako „nakažlivé“ (viz kap. 3.2) a fotky či příspěvky mohou v lidech vyvolávat touhu ublížit si, zaměřila jsem se na to, zda se tato touha projevila i u respondentek.

Wendy, Adéla a Míša uvedly, že se u nich touha ublížit si po zhlédnutí příspěvků objevila. Touhu ublížit si vyvolávaly spíše fotky nežli životní příběhy či jiná sdělení.

Vybrané pasáže z rozhovorů týkající se touhy ublížit si:

Wendy: *Ano měla.....depka ale snažila jsem se to vydržet*

Adéla: *Párkrát ano. Bylo to spíš u fotek, které mě donutili přemýšlet o minulosti a pak už se tomu nějak chtělo jít samotnému*

Míša: *No, to určitě vyvolává taky, no. Prostě mi úplně dojde, že mi to vlastně chybí a...*

Shrnutí

Cílem mého výzkumu bylo zjistit, jaký je vztah mezi sebepoškočováním adolescentů a aktivitou na sociálních sítích. Dalším cílem bylo zjistit, jaké jsou charakteristiky těchto adolescentů (sociální prostředí, důvody sebepoškočování apod.), jaké způsoby sebepoškočování používají a jak sebepoškočování prožívají.

Do výzkumu bylo zahrnuto 8 respondentek ve věku 12 – 15 let. Průměrný věk respondentek při první zkušenosti se sebepoškočováním byl 11,6 let. Krieglová uvádí, že první epizoda se objevuje kolem 13. roku, ale dodává, že se tato hranice stále snižuje, což tento výsledek potvrzuje.⁹¹

Společným rysem respondentek jsou problémové vztahy, ať už se jedná o vztahy s rodiči, vrstevníky nebo vztah k vlastní osobě. Tyto vztahy jsou jednou z prvotních příčin, kvůli kterým se respondentky uchýlily k sebepoškočování. Za další prvotní impulz k sebepoškočování byla uvedena zkušenost se zneužíváním a znásilnění. Vzhledem k citlivosti tématu jsem se respondentek nezeptala, zda o tom někoho informovaly. Za příčinu sebepoškočování byla také označena touha to zkusit, neboť se v jejich okolí nacházel někdo, kdo se sebepoškozoval. V neposlední řadě sehrál svou roli stres. Tyto důvody potvrzují i zahraniční výzkumy (Hawton, Harris a Rodham; Goldston). Důvody, proč se respondentky aktuálně sebepoškozují, jsou stres, návrat prožitků během zneužívání, problémové vztahy a smutek.

Způsoby sebepoškočování se u respondentek nelišily. Všechny volí jako způsob sebepoškočování řezání se. Za nástroj používají žiletku, kružítko, sklo nebo nůž. Pouze jedna respondentka uvedla, že se také mlátila a nyní se spíše štípě či si rozkousává ret. Za zajímavé považují fakt, že i když některé respondentky kouří, jako způsob sebepoškočování nikdy nezvolily sebepálení se cigaretou nebo zapalovačem.

Další část výzkumu se zabývala prožíváním sebepoškočování, tzn., jak se respondentky cítí při a po aktu. Všechny respondentky se shodly na tom, že se při aktu cítí uvolněně a dobře, více se soustředí na fyzickou bolest než na tu psychickou. Změna u některých z nich nastává až po dokonání aktu. Dvě respondentky uvedly, že se po aktu cítí špatně a dvě další respondentky mají smíšené pocity, tedy cítí se uvolněně, ale zároveň toho litují. Čtyři respondentky uvedly,

⁹¹ Srov. KRIEGLOVÁ, M.

že se cítí dobře nebo ještě lépe a více uvolněně než při aktu. Oslovené respondentky označily sebepoškozování za závislost. Svěřily se také, že se pokoušely přestat, ale vždy se k tomu po nějaké době vrátily. Tuto závislost mají dle Krieglové na svědomí účinky endogenních opiátů, které způsobují euforii, mají uklidňující účinek a snižují vnímání bolesti.⁹²

Co se týče sebepoškozování a sociálních sítí, všechny respondentky uvedly, že se na nich s tímto tématem setkaly a nadále setkávají. Nejčastěji jmenovanou sociální sítí, kde se téma sebepoškozování vyskytuje, je Facebook, poté Instagram a dvě respondentky se s tímto tématem setkaly i na YouTube. Vzhledem k tomu, že se nejvíce píše o sebepoškozování na Facebooku, zaměřila jsem výzkum na tuto sociální síť.

Na Facebooku existuje mnoho skupin a stránek, které se sebepoškozování věnují. Všechny respondentky shodně uvedly, že jsou členkami těchto skupin a líbí se jim určité stránky o sebepoškozování. Jedna respondentka přiznala, že je členkou asi deseti skupin zaměřených na tuto problematiku, zbylé respondentky jsou členky max. tři skupin. Tyto skupiny fungují na principu svépomocných skupin. To potvrzují i výpovědi respondentek, které v případě potřeby hledají ve skupině pomoc nebo samy nabízejí pomoc jiným členům. Respondentky také napsaly, že se ve skupině cítí jako mezi „svými“ a nikdo je neodsuzuje. Pět respondentek také za pomoci těchto skupin navázalo přátelství s jinými členy. V těchto online přátelstvích hovořily i o sebepoškozování. Pro adolescenty je pocit sounáležitosti a pochopení velmi důležitý, navíc pokud nejsou přijímáni kolektivem, vynahrazují si skutečné vztahy těmi virtuálními. Na tomto faktu se shodují, jak čeští, tak zahraniční odborníci.⁹³ Tři respondentky dále uvedly, že je zajímaví příběhy jiných členů, které pak srovnávají s těmi svými. Whitlocková a kol. uvádí, že příspěvky sebepoškozujících se jedinců mohou sloužit jako zdroj inspirace pro druhé.⁹⁴

V těchto skupinách jsou zveřejňovány životní příběhy lidí, videa členů skupiny a v některých případech i fotky zachycující, jak si ubližují. Z toho důvodu jsem se zajímala, zda respondentky něco o sebepoškozování zveřejnily. Čtyři z vybraného vzorku odpověděly kladně a upřesnily, že se jednalo o příběhy nebo fotky, na kterých

⁹² Srov. KRIEGLOVÁ, M.

⁹³ Srov. MACHÁČKOVÁ, H.; WHITLOCK, J. et al.

⁹⁴ Srov. WHITLOCK, J. et al.

bylo zřejmé, že si ubližují. V souvislosti se zveřejňováním fotek zachycující akt sebepoškozování uvedly celkem tři respondentky, že v nich tyto fotky vyvolávají touhu ublížit si. Vzhledem k tomu, že se často vyzdvihuje „nakažlivost“ sebepoškozování, očekávala jsem touhu ublížit si po zhlédnutí fotek u více respondentek. Tento výsledek může být ale způsoben malým vzorkem respondentů.

Jsem si vědoma limitů svého výzkumu. Aby mohly být vyvozeny platné závěry, je potřeba provést výzkum na větším počtu respondentů, ve větším věkovém rozpětí a také by bylo zapotřebí, aby byl ve výzkumu zastoupen mužský prvek. Avšak jako sonda do problematiky sebepoškozování, shledávám práci dostačující.

Závěr

Pro zpracování bakalářské práce byl vzhledem ke zkoumané problematice proveden kvalitativní výzkum, který umožňuje hlubší porozumění daného jevu. V rámci dotazování byla zvolena technika polostrukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaký je vztah mezi sebepoškozováním adolescentů a aktivitou na sociálních sítích. Dalším cílem bylo zjistit, jaké jsou charakteristiky těchto adolescentů (sociální prostředí, důvody sebepoškozování apod.), jaké způsoby sebepoškozování používají a jak sebepoškozování prožívají. Jedním z důvodů, které mě vedly k výběru tohoto tématu, byla skutečnost, že je sebepoškozování spojeno s mnoha předsudky a je považováno za jakýsi „módní trend“. Ovšem výsledky mnoha výzkumů potvrzují, že jedinci, kteří se uchylují k sebepoškozování, velmi často bojují s nezpracovaným traumatem či nadměrnou zátěží. Ve výzkumu této práce respondentky uvedly, že začaly se sebepoškozováním z těchto důvodů – šikana, problémové vztahy, zneužívání nebo znásilnění. Usuzuji, že zkreslený obraz o tomto jevu je způsoben malou informovaností a téměř žádnou prevencí. Domnívám se, že informace obsažené v této práci mohou být přínosem pro lepší pochopení jevu veřejností.

Práce se dále zabývá vztahem sebepoškozování a aktivity na sociálních sítích. Vzhledem k tomu, že sebepoškozující se jedinci se velmi často setkávají s nepochopením svého okolí, hledají oporu ve virtuálním světě. Na sociálních sítích se můžeme setkat se skupinami a stránkami, které jsou věnovány rizikovým jevům, tedy i sebepoškozování. Tyto skupiny nabízejí nepochopeným jedincům pocit sounáležitosti, podpory a možnost najít si nové přátele. Členové také v případě potřeby mohou hledat ve skupině pomoc nebo pomáhat jiným členům. Skupina také slouží ke sdílení zážitků a zkušeností se sebepoškozováním. To se jeví z hlediska „nakažlivosti“ tohoto fenoménu jako problémové, neboť zveřejněné příběhy a fotky se mohou stát inspirací pro druhé.

Za zajímavé a zároveň znepokojující považuji narůstající oblibu těchto skupin. Sama jsem se v rámci zpracování této práce stala členem jedné skupiny o sebepoškozování, kdy v době mého přijetí (říjen) skýtala skupina zhruba 700 členů, v tuto dobu (únor) má skupina více jak 2 200 členů. Vzhledem k tomu, že souvislostí

mezi sebepoškozováním a aktivitou na sociálních sítích bylo věnováno pouze několik zahraničních studií, lze říci, že tato práce může sloužit jako základ nebo inspirace pro další zkoumání.

Seznam použitých zdrojů

Seznam literatury

BINAROVÁ, I. Období dospívání. In. ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, J. a kol. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005, s. 111 - 117. ISBN: 80-244-0629-2.

BŘENDOVÁ, J. a kol. *Studijní příručka pro odborný diplomový seminář a metodický pokyn pro zpracování absolventské práce*. Prachatice: Vyšší odborná škola sociální.

DONELAN, H. et al. *Online Communication and Collaboration: A Reader*. London: Routledge, 2010. ISBN: 0-415-56478-6.

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-927-5.

HORT, VĽ. Sebeпоškozování. In HORT, VĽ. a kol. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 340-342. ISBN: 978-80-7367-404-5.

KOCOURKOVÁ, J. Sebeпоškozování v adolescenci. In KOUTEK, J.; KOCOURKOVÁ, J. *Sebevražedné chování*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007, s. 73 – 79. ISBN: 978-80-7367-349-9.

KOŽÍŠEK, M.; PÍSECKÝ, V. *Bezpečně n@ internetu – průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN: 978-80-247-5595-3.

KRIEGELOVÁ, M. *Záměrné sebeпоškozování v dětství a adolescenci*. Praha: Grada Publishing, 2008, ISBN: 978-80-247-2333-4.

LACINOVÁ, L.; MICHALČÁKOVÁ, R. Early Romantic Relationships. In. JEŽEK, S.; LACINOVÁ, L. *Fifteen – year – olds in Brno. A slice of longitudinal self – reports*. Brno: Masarykova univerzita, 2008, s. 19-24. ISBN: 978-80-210-4755-6.

MACEK, P. *Adolescence*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-747-7.

MACHÁČKOVÁ, H. Online komunity: v čem představují rizika pro dospívající? In. ŠEVČÍKOVÁ, A. a kol. *Děti a dospívající online. Vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada Publishing, 2014, s. 143-158. ISBN: 978-80-247-5010-1.

MILLER, D. *Women who Hurt Themselves: A Book of Hope and Understanding*. New York: Basic Books, 2005. ISBN: 0-465-04587-1.

MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishnig, 2006. ISBN: 80-247-1362-4.

PLATZNEROVÁ, A. *Sebepoškozování*. Praha: Galén, 2009. ISBN: 978-80-7262-606-9.

ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 2. přeprac. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-829-5.

SIGMUND, M. et al. *Vybrané kapitoly z manažerské psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2014. ISBN: 978-80-244-4372-0.

SKORŮNKOVÁ, R. *Základy vývojové psychologie*. Gaudeamus, 2013. ISBN: 978-80-7435-253-9.

ŠMAHEL, D. Děti na internetu. In. ŠEVČÍKOVÁ, A. a kol. *Děti a dospívající online. Vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada Publishing, 2014, s. 19 – 36. ISBN: 978-80-247-5010-1.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN: 80-246-0956-8.

Seznam elektronických zdrojů

BABÁKOVÁ, L. Sebepoškozování v dětství a adolescenci. *Psychiatrie pro praxi* [online]. 2003, č. 4 [cit. 2016-09-22]. Dostupné na WWW: <http://www.solen.sk/pdf/Babakova.pdf>.

CROCETTI, E. et al. Identity Processes and Parent – Child and Sibling Relationships in Adolescence... *Child Development* [online]. 2016 [cit. 2016-09-28]. Dostupné na WWW:

https://www.researchgate.net/publication/303425715_Identity_Processes_and_Parent-Child_and_Sibling_Relationships_in_Adolescence_A_Five-Wave_Multi-Informant_Longitudinal_Study.

ELLISON, N. B. et al. The Benefits of Facebook „Friends“: Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer – Mediated Communication* [online]. 2007, vol. 12 (4) [cit. 2016-10-01]. Dostupné na WWW: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x/full>.

Facebook. *Principy Facebooku* [online]. [cit. 2016-10-01]. Dostupné na WWW: <https://www.facebook.com/principles.php>.

Facebook. *Prohlášení o právech a povinnostech* [online]. Posl. revize 30. 1. 2015 [cit. 2016-10-01]. Dostupné na WWW: <https://www.facebook.com/legal/terms>.

FAVAZZA, A. Self-injurious behavior. *ResearchGate* [online]. 2008, [cit. 2016-09-19]. Dostupné na WWW: https://www.researchgate.net/profile/Armando_Favazza/publications?linkType=fulltext File.

FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. Coping and Emotion. In. STEIN, N. L. et al. *Psychological and Biological Approaches to Emotion*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1990, s. 313 – 333. ISBN: 0-8258-0150-2.

GOLDSTON, D. B. et al. Suicidal and Nonsuicidal Self-Harm Behaviors. In WOLFE, D. A.; MASH, E. J. *Behavioral and Emotional Disorders in Adolescents*. New York: The Guilford Press, 2006. ISBN: 1-59385-225-8.

HAWTON, K. et al. Deliberate self harm in adolescents: self report survey in schools in England. *The British Medical Journal* [online]. 2002, vol. 325 [cit. 2016-09-24]. Dostupné na WWW: https://www.researchgate.net/publication/11021731_Deliberate_self_harm_in_adolescents_Self_report_survey_in_schools_in_England.

HAWTON, K. et al. How adolescents who cut themselves differ from those who take overdoses. *European Child and Adolescent Psychiatry* [online]. 2009, vol. 19 (6) [cit. 2016-09-21]. Dostupné na WWW: https://www.researchgate.net/publication/26841528_How_adolescents_who_cut_themselves_differ_from_those_who_take_overdoses.

HAWTON, K.; JAMES, A. Suicide and deliberate self harm in young people. *The British Medical Journal* [online]. 2005, vol. 330 [cit. 2016-09-21]. Dostupné na WWW: <http://www.safeguardingpeterborough.org.uk/wp-content/uploads/2014/11/SELF-HARM-BMJ-atricle1.pdf>.

Instagram. *Zásady ochrany osobních údajů* [online]. [cit. 2016-10-03]. Dostupné na WWW: <https://help.instagram.com/155833707900388>.

KAESS, M. et al. Pathological Internet use among European adolescents: psychopathology and self-destructive behaviors. *European Child and Adolescent*

Psychiatry [online]. 2014, vol. 23 (11) [cit. 2016-09-30]. Dostupné na WWW: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4229646/>.

LACKO, D. Před 12 lety Mark Zuckerberg založil Facebook. Je to droga nebo pomocník? *Skutečnosti* [online]. 2016 [cit. 2016-10-01]. Dostupné na WWW: <http://skutečnosti.cz/socialni-site-fenomen-21-stoleti-aneb-facebook-slavi-deset-let/>.

LANSTEDT, E. et al. How well do parental and peer relationships in adolescence predict health in Adulthood? *Scandinavian Journal of Public Health* [online]. 2015, vol. 43 (5) [cit. 2016-09-26]. Dostupné na WWW: https://www.researchgate.net/publication/274259753_How_well_do_parental_and_peer_relationships_in_adolescence_predict_health_in_adulthood.

LAURSEN, B.; COLLINS, A. W. Parent – Child Relationships During Adolescence. In. LERNER, M. R.; STEINBERG, L. *Handbook of Adolescent Psychology, Volume 2: Contextual Influences...* 3. vyd. Nakladatelství Wiley, 2009, s. 4 – 42. ISBN: 978-0-470-14922-5.

MIKOLAJCZAK, M. et al. Adolescents choosing self-harm as an emotion regulativ strategy... *British Journal of Clinical Psychology* [online]. 2009, vol. 48 [cit. 2016-09-30]. Dostupné na WWW: https://www.researchgate.net/publication/23569378_Adolescents_choosing_self-harm_as_an_emotion_regulation_strategy_The_protective_role_of_trait_emotional_intelligence.

ŠTĚRBA, M. *Sociální síť Twitter po deseti letech aktivně užívá 320 milionů lidí* [online]. 19. 3. 2016 [cit. 2016-10-01]. Dostupné na WWW: <http://mam.ihned.cz/media/c1-65214060-twitter-po-deseti-letech-aktivne-uziva-320-milionu-lidi>.

Twitter [online]. 10. 6. 2011 [cit. 2016-10-01]. Dostupné na WWW: <https://www.aktualne.cz/wiki/veda-a-technika/twitter/r~i:wiki:1441/?redirected=1475351948>.

VOCŮ, O. Když se řekne YouTube... *Ikaros* [online], 2011, roč. 15, č. 4 [cit. 2016-10-03]. Dostupné na WWW: <http://ikaros.cz/kdyz-se-rekne-youtube>.

WHITLOCK, J. Self-Injurious Behavior in Adolescents. *PLOS Medicine* [online]. 2010, vol. 7 (5) [cit. 2016-09-23]. Dostupné na WWW: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2876050/>.

WHITLOCK, J. et al. Predictors of self-injury cessation and subsequent psychological growth: Result of a probability sample survey... *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* [online]. 2015, vol. 9 (1) [cit. 2016-09-24]. Dostupné na WWW: https://www.researchgate.net/publication/279232761_Predictors_of_self-injury_cessation_and_subsequent_psychological_growth_Results_of_a_probability_sample_survey_of_students_in_eight_universities_and_colleges.

WHITLOCK, J. et al. The Virtual Cutting Edge: The Internet and Adolescent Self-Injury. *Developmental Psychology* [online]. 2006, vol. 42 (3), s. 407 – 417 [cit. 2016-10-03]. Dostupné na WWW: <http://www.apa.org/pubs/journals/releases/dev-423407.pdf>.

Seznam příloh

Příloha I: Rozhovor Wendy

Příloha II: Rozhovor Ája

Příloha III: Rozhovor Reník

Příloha IV: Rozhovor Karolína

Příloha V: Rozhovor Katy

Příloha VI: Rozhovor Adéla

Příloha VII: Rozhovor Míša

Příloha VIII: Rozhovor Mája

Přílohy

Příloha I: Rozhovor s Wendy

Wendy: Klidně napiš.....rada odpovím

Peťa: Ahoj, díky moc za odpověď. Měla bys tedy teď chvíli? Jinak vše bude využito jen pro tuto práci a nikde nebude uvedeno tvé jméno, jen přezdívka 😊

Wendy: Mám chvíli.....klidně piš.....dobře...díky

Peťa: já děkuji... Začneme např. tím - kolik ti je let?

Wendy: Bude mi patnáct

Peťa: A co škola? jak tam se vede?

Wendy: Byla jsem sikanována ale teď je to lepší

Jinak každodenní nadávky typu.....kráva děvka mor atd

Peťa: a řešilo se to nějak?

Wendy: Ani ne.....nechtěla jsem to.....řešilo se to jen jednou.....v sedmicce

Peťa: a jak vycházíš s lidmi ve třídě? nebo celkově s vrstevníky?

Wendy: Nic moc.....ve třídě se v podstatě s nikým nebavím.....ale v kroužkách se bavím s více lidmi

Známky mám celkem dobrý.....trojky

Peťa: to jsou dobré známky 😊 a co rodiče? jak vycházíš s nimi?

Wendy: Tak všelijak.....o ničem neví ale táta pije takže je to někdy těžší

Peťa: a co mamka? jak s ní vycházíš?

Wendy: Nevím.....asi by ji to hodně ranilo kdyby věděla co dělám.....je chirurg

Peťa: ani jeden z rodičů to tedy neví? a ví o tom někdo jiný?

Wendy: Ano ani jeden z rodičů to neví.....ví o tom jedna učitelka ze školy a pár kamarádů a kamarádek

Peťa: a jak na to reagovala ta učitelka? Řešíte to nějak?

Wendy: Byla hodně překvapena.....moc to neřeší ale jdu za ní když je to se mnou špatný.....teď ji mám podepsanou na ruce aby jsem to nemohla udělat.....ona je moc hodná.....proto jsem ji to řekla

Peťa: a kdy jsi vůbec začala se sebepoškozováním?

Wendy: Pár dní před silvestrem 16

Takže ještě v roce 2015.....

Peťa: to byla vůbec tvá první zkušenost nebo jsi to udělala už někdy dřív?

Wendy: Byla to moje úplně první zkušenost

Peťa: a co tě k tomu vedlo?

Wendy: Rozhodl z přítelem.....delaly to holky v škole

Peťa: a co jsi k tomu použila?

Wendy: Ziletka.....astra



Peťa: hezký obrázek, to jsi ty? Jak jsi se přitom cítila, když jsi se řezala?

Wendy: Já to nejsem.....poslala jsem ti to aby jsi věděla čím

Peťa: Jak jsi se přitom cítila, když jsi se řezala?

Wendy: Cítila jsem se krásně.....svobodně. pryč od bolesti

Peťa: a pak když bylo po tom?

Wendy: Ještě chvíli bolest.....ale cítila jsem se dobře.....ze se k těm kamaradkam konečně hodím

Peťa: takže tvé kamarádky si taky ubližují?

Wendy: Ano

Peťa: A teď si ubližuješ z jakého důvodu?

Wendy: Když je toho na mě moc ...

Peťa: Myslíš, že ti to sebepoškozování něco dává?

Wendy: Pár chvil zapomeni a volnosti určitě

Peťa: Označila bys to jako závislost?

Wendy: Ano

Peťa: Zaznamenala jsi, že se o sebepoškozování píše na internetu?

Wendy: Moc ne.....jen sem tam na fb v "psycho" skupinách

Peťa: a kolika skupin jsi členem?

Wendy: Jen dvou.....ale sleduju několik stránek

Peťa: a jaké sociální sítě používáš?

Wendy: Fb...insta....messenger...a ti ti asi končí

Peťa: a co ti vůbec členství v těch skupinách přináší?

Wendy: Vím ze kdybych na tom byla moc špatně tak mi tam někdo pomůže

Peťa: zveřejnila jsi ty někdy něco, co se týkalo sebepoškozování?

Wendy: Ano.....zveřejnila jsem v jedné skupině svůj příběh.....ale žádný fotky nebo tak ne

Peťa: co tě k tomu vedlo?

Wendy: Přála si to ta učitelka.....abych to někam napsala

Peťa: a co ti to zveřejnění přineslo? Určitě na to někdo reagoval

Wendy: Že to ví zase někdo víc a že existují lidé co mi chtějí pomoci

Peťa: a píšeš si s někým z těch skupin?

Wendy: Jj píšu

Peťa: a s kolika?

Wendy: 2 nebo 3.....ted' přesně nevím

Peťa: a o čem si tak píšete? nemusíš uvádět nic konkrétního

Wendy: O životě.....depky.....něco na ten způsob

Peťa: píšete si i o sebepoškozování?

Wendy: Ano

Peťa: a o čem konkrétně?

Wendy: Co nás "nutilo"

Peťa: a co ti tahle komunikace s nimi přináší?

Wendy: Ze v tom nejsem sama....ze mužů někomu pomoci

Peťa: a setkala ses s nimi někdy osobně?

Wendy: Ne

Peťa: Napadá tě něco dalšího, co bys mi chtěla napsat? 😊

Wendy: Nenapadá.....ale kdybys měla další otázky tak me dej klidně vědět

Peťa: ještě mě napadlo - když jsi členem těch skupin - reaguješ na ty příspěvky, co tam ostatní vkládají?

Wendy: An

Ano

Peťa: slovně nebo jen "to se mi líbí"?

Wendy: Jak kdy.....podle toho před jak dlouhou dobou to bylo přidáno

Peťa: Ted' mi došlo, že jsem se tě zapoměla zeptat, jak by ses popsala?

Wendy: Jsem zvláštní.....nikdo me nechápe.....ale i když brečím a jsem na dně tak se snažím pomáhat druhým.....na me nezáleží.....na nich ano

Peťa: A máš se ráda?

Wendy: Ne

Peťa: dobře, děkuji za odpovědi 😊

Wendy: Nemáš zač

--

Peťa: Ahoj Wendy, chtěla bych se ještě zeptat, když jsi členem skupin(y) o sebepoškozování, stalo se ti někdy, že jsi po přečtení nebo vidění nějakých příspěvků (ať už fotek či textu) měla chuť si něco udělat? Pokud ano, rozvedla bys to nějak? 😊

Wendy: Ano měla.....depka ale snažila jsem se to vydržet

Peťa: a vydržela jsi to nebo jsi si něco udělala?

Wendy: Zatím jsem to vydržela

Peťa: dobře, děkuju za odpověď 😊

Příloha II: Rozhovor s Ájou

Ája: Ahoj 🙋😊

Peťa: Ahoj, děkuji moc, že jsi se ozvala 😊 Předem bych ti chtěla poděkovat za zájem ... Jinak všechny informace budou sloužit jen ke zpracování bakalářské práce a informace budou uvedeny pod jménem Ája nebo jiným, které mi řekneš 😊 Pokud budeš souhlasit, můžeme se do toho pustit 😊

Ája: Souhlasím 😊😊

Peťa: Kolik ti je let? 😊

Ája: Neodsuzuješ ?

Peťa: ne 😊

Ája: Dobrá.. Tak tedy 12...

Peťa: jak ti to jde ve škole?

Ája: Většinou mám průměr 1-2, ale poslední dobou se to horší...

Peťa: co je důvodem zhoršení?

Ája: Nervozita, jisté problémy, co mi způsobují strach ze školy a také absence..

Peťa: chceš se o těch problémech bavit?

Ája: Jde o mojí "kamarádku".. Začala se bavit se špatnými lidmi a dala se na špatnou cestu... Můžu to rozebrat, ale je to delší příběh..

Peťa: záleží na tobě, jak chceš, mně to takhle úplně stačí 😊 a jak vycházíš s vrstevníky - např. lidmi ze školy?

Ája: No.. Kvůli tomu, že jsem silnější se se mnou nebaví, posmívají se mi atd.. Ale jsou i výjimky..

Peťa: tak jsou hloupí, to není důvod se s někým nebavit nebo se mu vysmívat ...a co rodiče? jak vycházíš s nimi?

Ája: Většinu času se snažím dobře.. Ale mamka se někdy nechová nejlépe... Například mi jednou řekla, že jsem s prominutím p*ča a za mými zády o mně mluví ve stylu „ je to fracek, co nikdy nevyroste"...

Peťa: to mě mrzí...myslíš, že to musí i bolet, když tohle slyšíš...

Ája: Bolí to... Ale jsem zvyklá na to, že to doma není úplně ok.. Máma furt řve a tak... Ale taky zatím žijeme v nedodělaném domě, protože peníze nejsou a taky máme farmu.. Není to lehký..

Peťa: píšeš jen o mámě, mohu se zeptat co táta? ...

Ája: Je hodný a obvykle ten, na kterého se řve.. S ním je to v pohodě, akorát, když má hodně práce a nebo řeší jiné věci je trochu nervní.. Ale jinak je v pohodě..

Peťa: Taky jsem měla hodného tatku 😊 teda ne, že by mamka byla zlá, jen hodně pracovala a tak jsem ji skoro neviděla 😊

Peťa:... A jak by ses popsala?

Ája: Neoblíbená, hodná, nehezká, mám ráda zvířata, snažím se pomáhat a říkat věci tak, jak jsou.. Ale pokud myslíš něco konkrétnějšího, tak řekni..

Peťa: toto mi stačí a když píšeš nehezká a další negativa - máš se ráda?

Ája: Ani ne.. Nevím jestli je to mnou, nebo kolektivem „těch lepších"

Peťa: mohla bys mi to vysvětlit?

Ája: Tak říkám těm, co mě odsuzují za vzhled.. Považují se za borce, shazují mě a tak.. Tolik mi říkají, že jsem hrozná, hnusná a mají pravdu.. Buďto mi to vnutili, nebo to tak cítím dobrovolně... Už ani nevím...

Peťa: takže kvůli nim se nemáš ráda

Ája: Možná... Asi mi vnutili svůj názor, protože to slyším od dětství..

Peťa: a jak trávíš svůj volný čas?

Ája: Se zvířaty, s kamarádkou a nebo u videí a písniček.. Nejlepší úniky z reality..

Peťa: a co máš za zvířata? 😊

Ája: Koně, psy, kočky, ovce, lamy a 2 andulky ❤️😊

Peťa: jéé, tiše závidím 😊vždycky jsem chtěla koně a nějakého pejska 😊ted' bych se chtěla dostat k tomu sebepoškozování - kdy jsi s tím měla první zkušenost?

Ája: V lednu... Poprvé 3 dny po mém svátku... Tedy 18. Ledna..

Peťa: a co bylo důvodem?

Ája: Máma..

Peťa: mohla bys to nějak upřesnit?

Ája: Na můj svátek mi řekla, že jsem p*ča a mluvila o mně jako „ o frackovi ", ale asi oprávněně.. Není to jediný důvod, ale nechce se mi to tu rozebírat..

Peťa: myslím, že jsi mi to psala, jinak nevádí, že se ti to nechce rozebírat, chápu to 😊a ublížila sis i někdy potom?

Ája: Jen jednou.. Ale někdy mám zase chuť.. Podruhé to bylo ve škole, z nervozity kružitkem..

Peťa: a jak jsi se přitom cítila?

Ája: Ani to nebolelo.. Na chvíli se mi ulevilo..

Peťa: a potom ses cítila jak?

Ája: Kromě toho, že jsem týden nesundala mikinu, aby si nikdy ničeho nevšiml jsem byla celkem v pohodě, ale měla jsem smíšené pocity, to je pravda..

*nikdo

Peťa: jaké pocity se v tobě mísily?

Ája: Strach, znovu vnitřní bolest, pocit viny.. Také to ze začátku věděli jen 3 lidé, kteří jediní mohli pomoci.. Ale bylo to zvláštní..

Peťa: co konkrétně bylo zvláštní? 😊

Ája: Ten pocit.. Strachu i chvilkové úlevy.. Také reakce těch lidí... Chtěli mi pomoci.. Zvláštní bylo i to, že jsem to udělala.. Ale těžko se to popisuje..

Peťa: a kdo tedy všechno o tom ví?

Ája: Ted' jich je více cca 10, ale chápou to.. Většinu jsem poznala právě ve skupině sebepoškozování..

Peťa: a blízcí kamarádi či rodiče o tom neví?

Ája: Máma něco tušila, ale svedla jsem to na kočku, vyhrožovala mi psychiatrem... Blízcí kamarádi ano, je jich pět..

Peťa: a kontroluje tě teď máma víc?

Ája: Ne, už mi věří, že je to od kočky, ale mám problémy s kůží, tak se tomu věří lépe..

Peťa: Myslíš, že ti to sebepoškozování něco dává?

Ája: Pocit úlevy, ale i problémy ..

Peťa: jaké konkrétně?

Ája: Nezašlo to tak daleko, ale je nepříjemné lhát mamce, také to chtěli řešit ve škole, ale uvěřili, že to mám od kočky.. Taky jsem prý některé lidi zklamala a přestali se se mnou bavit..

Peťa: ve škole si toho všimli učitelé?

Ája: Třídni.. Ale po přemlouvání, že jsem v pohodě a že je to od kočky mě nechala...

Peťa: zaznamenala jsi, že se o sebepoškozování píše na internetu?

Ája: Ano, ještě před tím, než jsem to zkusila..

Peťa: myslíš, že se o něm píše hodně nebo málo?

Ája: Jak kde, ale podle mě celkem málo.. Ale záleží na tom, kde se pohybujete..

Peťa: vyhledávala sis někdy informace o sebepoškozování na internetu?

Ája: Jednou, ale potom ne. Nehledala jsem ani informace, jen něco ze života a nebo nějakou zajímavost..

Peťa: Jo, takhle 😊 a jaké sociální sítě používáš?

Ája: Nejvíce facebook , Twitter a instagram.

Peťa: Zaznamenala jsi na nich něco o sebepoškozování?

Ája: Ano, na instagramu a tady na facebooku

Peťa: o co se konkrétně jednalo?

Ája: O příběhy lidí, díky kterým jsem si uvědomila, že jsou lidi s většími problémy.. A také se někdy jednalo o fotky..

Peťa: jsi členem nějakých skupin či stránek o sebepoškozování?

Ája: Ano, především skupina sebepoškozování na facebooku, ostatní jsem opustila, ale sleduji stránky, jako například death..

Peťa: a co ti členství ve skupině přináší?

Ája: Je tam kolektiv, který neodsuzuje, lidé si tam navzájem pomáhají.. A také dobrý pocit z toho, že někomu můžu pomoci, díky této skupině jsem také poznala spoustu úžasných lidí..

Peťa: zveřejnila jsi ty něco osobně o sebepoškozování?

Ája: Jen málo, detaily jsem říkala jen v soukromém chatu..

Peťa: a mohu se zeptat, zda to byl příběh nebo fotka?

Ája: Příběh, fotku jsem poslala jen těm třem nejbližším (tedy jedné dívce, co bydlí dál)

Peťa: co tě vedlo k tomu to zveřejnit?

Ája: Nic konkrétního to nebylo, jen se například někdo zeptal „Proč se sebepoškozujete?“ , tak jsem odpověděla a nebo za účelem podpory, ale jak říkám, nic konkrétního..

Peťa: psala jsi, že ses ve skupinách potkala pár lidí, se kterými si píšeš - píšete si i o sebepoškozování?

Ája: Někdy ano, ale většinou jen za účelem se svěřit, nebo si navzájem pomoci.. Ale snažíme se to omezit, když už jsem si s někým začala psát, tak chtěl poradit/ pomoci, občas jsme ovšem na toto téma narazili..

Peřa: setkala ses některým z nich osobně?

Ája: Zatím ne, ale s jednou, zeď už můžu říct kamarádkou plánujeme něco na prázdniny, bohužel všichni bydlí daleko..

*ted'

Peřa: ještě jsem se tě zapoměla zeptat, kolik ti bylo, když sis poprvé ublířila?

Ája: 12, jako ted', je to měsíc zpět..

Peřa: dobře, možná už to tu mám napsané, jen se chci ujistit, kdyby náhodou 😊 tak to je vše, na co jsem se chtěla zeptat. Opravdu ti moc děkuji, že jsi to vydržela až do konce 😊 a držím palce, aby se vše zlepřilo 😊

Ája: Nemáš zač a děkuji ! 😊

Peřa: Ty nemáš opravdu za co. 😊 A kdybys někdy chtěla, klidně napiř 😊

Ája: Dobře 😊 ale fakt díky 😊

Peřa: Ahoj Ájo, chtěla bych se ještě zeptat, když jsi členem skupin(y) o sebepořkozování, stalo se ti někdy, že jsi po přečtení nebo vidění nějakých příspěvků (ať už fotek či textu) měla chuť si něco udělat? Pokud ano, rozvedla bys to nějak? 😊

Ája: No.. Když si někdy přečítám některé příběhy, říkám si, že jsou lidi s mnohem většími problémy a snařím se jim pomoci.. Kvůli ničemu, co jsem ve skupinách/ stránkách našla jsem si nechtěla ublířit..

Příloha III: Rozhovor s Reníkem

Reník: Ahoj 😊

Peťa: Ahoj, děkuji, že jsi se ozvala - napsala bych, ale nešlo to 😊 Pokud máš stále zájem, informuji, že všechny informace budou použity jen pro účely bakalářské práce a budou uvedeny pod jménem Reník nebo pod jiným, které si sama zvolíš 😊 Jinak otázek je trošku více. Pokud souhlasíš, tak se ozvi 😊

Reník: Souhlasím nemám problém 😊

Peťa: paráda 😊 tak tedy - kolik ti je let? 😊

Reník: Za měsíc 15 😊😊

Peťa: to je hezký věk 😊 a jak ti to jde ve škole? 😊

Reník: No bylo to dobře, jenže loni když moje matka nastoupila do jiného zaměstnání, našla si jiného přítele, po druhé se rozvedla a kvůli stěhování jsem musela změnit školu a tam to jaksi nezvládám 😊 jsou zde na mě velké požadavky, a hlavně mi to nedokáží učitelé dostatečně vysvětlit 😊 tudíž jsem z dvojek spadla na 3-4 😊

Peťa: jo, takhle, každý přestup je těžký, ale tak třeba se to srovná 😊 a co kolektiv? 😊

Reník: Kolektiv v této škole je nejvíce v pohodě 😊 i přes to že jsem v lonském školním roce přistoupila v polovině roku, spouštějí mě mezi sebe vzali okamžitě 😊 konečně jsem nekam zapadla 😊

Peťa: to ráda slyším 😊 a jak vycházíš s rodiči?

Reník: No da se říct že s rodiči nevycházím, nemám jejich podporu, nikam mě nechteji poustet, když chci jít ven u mamy je to problém. U taty ke kterému jezdím jenou za 14 dní pouze na víkend mám volněji ale i tak spolu nedokážeme vycházet. Mam mladšího bratra a toho táta upřednostňuje. Je to přesně kluk. Bracha nemusí nic dělat, protože on je pryč malý (bude mu 10) a to se mi nelíbí, když řeknu svůj názor jsem ta nejhorsi. I díky tomu trpím že se říct poruchou sebevědomí a kritikou k sama sobě

Peťa: jak vidím, nemáš to moc jednoduché... když jsi se dostala k tomu sebevědomí a tak - jak by ses popsala?

Reník: Řekla bych že jsem holka která si na nic nehraje nemám důvod si na něco hrát. V poslední době se přetvaruju aby úsměv schoval to jak mi doopravdy je. Řekla bych že jsem holka která je bezkonfliktní 😊 nerada se s někým hádám ale když mě někdo vytoci vylitne ze mě i to co nechci. 😊

Peťa: a máš se ráda? 😊

Reník: No uprimně která holka ve věku 15ti let se má ráda ze všech stran? 😊 Rada se mám pouze z některých stranek 😊

Peťa: jde mi spíše o to, zda jsi se sebou spokojená nebo převládá negativní vztah k sobě samé 😊

Reník: spíše ten negativní vztah 😊

Peťa: a uvedla bys mi něco, proč tomu tak je? 😊

Reník: No jak už jsem řekla rodiče mi moc nepomáhají, jsem řekla bych normální postavy ale většinou mi máma nadhazuje to že ona po detech má lepší postavu a že má "50 kilo i s postelí" no a i s okoli. Když jsem byla na své předchozí škole 2 roky jsem si procházela slovní sikanou a urážkami o tom jak vypadám nebo jakou mám postavu no a od té doby si říkám že tomu tak asi doopravdy je 😊

Peťa: děkuji za odpověď 😊 nemyslím si, že váha je nějak důležitá, když se sama cítíš dobře, tak proč nebyt taková, jaká jsi 😊 a jak trávíš svůj volný čas?

Reník: Svuj volny cas, no jelikoz nemam s kym jit ven tak vetsinou prijdu ze skoly a zavru se v pokoji a zapnu pisnicky 😊 nekdy si vezmu knizku a ctu si 😊 obcas prijede jeden kamarad (da se rict vic nez kamaradi min nez vztah) 😊😊 vetsinou jsem ale sama

Peťa: někdy jsou takovéhle vztahy i lepší 😊 (myslím to s tím kamarádem) 😊... a kdy sis poprvé ublížila?

Reník: Bylo to asi pred 3 rokami 😊 kdyz jsem poprvy spadla do velkeho stresu a skoro do deprese. Ted uz jsou deprese kazdodenni 😊

Peťa: takže i teď se k tomu uchyluješ ze stejných důvodů? 😊

Reník: Presne tak 😊

Peťa: a jaký způsob sebepoškozování volíš? 😊

Reník: Řezání se

Peťa: a čím konkrétně?

Reník: Žiletkou

Peťa: a jak se přitom cítíš?

Reník: Uvolnující pocit 😊 je mi líp

Peťa: a potom co to uděláš?

Reník: Je mi dobre, citim jak se uvolnuju, jak ze me ty "problemy tecou v krvi" z ruky nebo nohy a ne v slzach

Peťa: myslíš, že ti sebepoškozování něco dává?

Reník: Nedava ale uvolnuje me 😊 nedokazu si pomoct

Peťa: označila bys tedy sebepoškozování jako závislost?

Reník: Posledni dobou ano

Peťa: a ví někdo o tom, že si ubližuješ?

Reník: Par kamaradek a moje nejlepsi kamaradka

Peťa: a jak na to reagovaly?

Reník: No vzali to da se rict v pohode, mam jejich podporu 😊 jakoze podporu ne v rezani ale ze se mi snazi pomoct prestat s tim

Peťa: a zaznamenala jsi, že se o sebepoškozování píše na internetu?

Reník: Zaznamenala

Peťa: myslíš, že se o tom na netu píše hodně nebo málo?

Reník: Hodne a myslim si ze spis to ze o tom budou psat donuti vetsinu zvedavych lidi zkusit to

Peťa: a kde jsi na to např. narazila?

Reník: Na socialnich sitich jako je fb ale i ruzne po internetu, nebo ve zpravach. Je toho vsude plno ze nekdo nekde spachal sebevrazdu a tak

Peťa: jaké sociální sítě používáš?

Reník: Fb, instagram, Musical.ly, messenger, snapchat, youtube, skype

Peťa: setkala ses na některých z nich se sebepoškozováním?

Reník: Facebook

Peťa: s čím konkrétně ses tu setkala?

Reník: Ve skupinách s fotografiemi či video s porezanými rukama, nohama, brichem a podobně

Peťa: i životní příběhy těch lidí? ...

Reník: Presně tak

Peťa: a co se týče těch videí? máš na mysli i ty, co jsou na youtube?

Reník: Na yt taková videa nevyhledávám, je mi potom do breku, nerada koukám na to jak si někdo ubližuje i když to sama dělám

Peťa: takže jen videa např. na facebooku ... jo, někdy jsou to velmi smutné příběhy...jsi členem nějaké skupiny či stránek o sebepoškozování?

Reník: Ano jsem, jsem ve skupině "sebepoškozování, deprese smutky úzkosti.." víc se mi nevybavuje

Peťa: co ti členství ve skupině přináší?

Reník: Poznávám příběhy ostatních lidí, snažím se pochopit i ostatní proč to dělají, snažím se o to pomáhat jim 😊

Peťa: a jak jim pomáháš? 😊

Reník: Nabídnou jim třeba že pokud se chtějí vyprávět mohou napsat 😊

Peťa: a reaguješ na příspěvky třeba i těmi ikonkami to se mi líbí, to mě mrzí a tak? 😊

Reník: Malokdy 😊 spíš vůbec 😊

Peťa: zveřejnila jsi ty osobně něco o sebepoškozování?

Reník: Jednu fotku ano ale už nevím do jaké skupiny a chtěla to po mě slečna co založila skupinu aby tam nebyl někdo kdo by se za to druhým vysmíval 😊

Peťa: mohla by jsi mi napsat ten důvod jinak, takhle to moc nechápu 😊 takže fotku zveřejnila a důvod zveřejnění?

Reník: Adminka skupiny do které jsem se přidala po mě chtěla fotku jako důkaz toho že se řežu aby věděla že ostatní pochopím a nebudu se jim vysmívat

Peťa: jo, teď je to pro mě srozumitelnější, děkuji 😊 seznámila jsi se s někým na sociálních sítích, kdo si také ubližuje?

Reník: Ano s nejlepším kamarádem 😊 teď to omezil resí to jinými způsoby ale jak to nevím 😊

Peťa: a píšete si i o sebepoškozování?

Reník: Už ne 😊 teď mi spíš pomáhá řešit problémy v rodině, s tím kamarádem a celkově se mnou

Peťa: takže by se dalo říct, že ti to přátelství přináší určitou podporu? 😊

Reník: Presně tak 😊

Peťa: když jste nejlepší přátelé, tak předpokládám, že jste se i osobně setkali? 😊

Reník: No jakože nesetkali, z rodinných důvodů se odstěhovali dřív než jsme se stihli osobně potkat, odstěhoval se s rodinou do Prahy a to já mám daleko a hodně z ruky tudíž si občas zavoláme přes webkameru a každý den si píšeme když je to možné 😊

Peťa: dobře 😊 chtěla bys mi ještě něco říci? 😊

Reník: Nemela jsem nikdy moc kamaradu vždy tak jednu nebo 2 kamaradky od doby co jsem zde na nove skole mam mnohem vice kamaradu 😊

Peťa: takže změna školy nemusí být vždy špatný nápad 😊

Zde ukončuji záznam rozhovoru – poté jsem s respondentkou pokračovala v rozhovoru, který se již nevztahoval k tématu dané práce.

Peťa: Ahoj, chtěla bych se ještě zeptat, když jsi členem skupin(y) o sebepoškozování, stalo se ti někdy, že jsi po přečtení nebo vidění nějakých příspěvků (ať už fotek či textu) měla chuť si něco udělat? Pokud ano, rozvedla bys to nějak? 😊

Reník: Ahoj to se mi jeste nestalo 😊

Příloha IV: Rozhovor s Karolínou

Karolína: Ahoj 😊

Peťa: Ahoj, děkuji za zájem 😊...jinak informace, které mi tu sdělíš použiji jen ke zpracování bakalářské práce a informace budou uvedeny pod jménem Karolína nebo pod jinou tvou přezdívkou - souhlasíš? případně pokud máš nějaký dotaz, ráda ho zodpovím 😊

Karolína: Ahoj.ano souhlasim 😊 a ty mi napises ty otázky na které mám odpovědět? Nebo jak? 😊

Peťa: můžu ti buď poslat soubor s otázkami, na které odpovíš, nebo si budeme psát - já ti vždy nějakou pošlu, případně se doptám - záleží na tom, jak máš čas 😊

Karolína: Ted jedu pryč takže tu budu tak za pul hodiny- hodinu, ale urcite si pak mužem psat 😊

Peťa: dobře, budu tu, takže až budeš moci, ozvi se 😊

Karolína: Dobre,tak zatím 😊

Peťa: zatím ahoj 😊

Karolína: Uz jsem zpet 😊

Peťa: dobře 😊 kolik ti je let?

Karolína: 14

Peťa: jak ti to jde ve škole?

Karolína: No jako se znamkama moc ne, ale s lidma to celkem jde az na nějaký kluky, který mají blby kecy..

Peťa: tím se dostáváme k další otázce 😊 jak vycházíš s vrstevníky? 😊

Karolína: Celkem dobre 😊

Peťa: a jak s rodiči? 😊

Karolína: S rodiči vychazim taky dobre 😊

Peťa: to je paráda 😊 jak by ses popsala?

Karolína: Stydlivá holka, která nemá rada svůj život.. Jinak bych řekla ze jsem k lidem hodna a snažím se každému pomoc kdyz to jde..jsme lina... Jsem trpeliva.

Peťa: a máš se ráda?

Karolína: Vůbec...

Peťa: jak to?

Karolína: nejde popsat proč..

Prostě se sama sobě nelíbim Nelibi se mi me tělo.. Nic..

Peťa: teď jsi to popsala 😊 tohle mi stačí 😊 a jak trávíš svůj volný čas?

Karolína: Ok 😊 hraju na klavir, tancim, dělám gymnastiku 😊 a všechno co me bavi 😊

Peťa: jsi hodně akční člověk 😊 a kdy jsi si poprvé ublížila ?

Karolína: Pred dvouma rokama v lete 😊

Peťa: a co tě k tomu vedlo?

Karolína: Byla jsem zneužívána.. Mela jsem deprese a už jsme to nezvladala...

Nechtela jsem tomu podlehnout ale stalo se

Peťa: a teď je to z jakého důvodu? jinak děkuji za otevřenost, vážím si toho 😊

Karolína: Ted moc nechapu tu první otázku? Na co se ptas? A jinak není zac 😊

Peťa: k prvnímu sebepoškození ses uchýlila pro to, že tě zneužívali a teď se předpokládám i nadále sebepoškozuješ a zajímalo by mě, zda je to z toho samého důvodu nebo v tom hraje roli i něco jiného 😊

Karolína: Je to kvůli depresi.. Furt se mi vrací moje mládí a mám noční můry kde je to jak me zneužívali.. Pak taky kvůli tomu ze se mi hnusi moje tělo.. A prostě bych to zkrátila je to skrz deprese a nenávisť k sobe

Peťa: a jakým způsobem si ubližuješ?

Karolína: Rezu se

Peťa: a čím vším?

Karolína: Žiletka Někdy nuz

A nebo sklo

Ale většinou se rezu žiletkou

Peťa: jak se přitom cítíš?

Karolína: Cítím fyzickou bolest a volnost od ty psychicky bolesti...

Peťa: a jak se cítíš potom?

Karolína: Většinou myslím na to co řeknu rodičům az to uvidí a lituju toho..

Jinak se cítím uvolnene ale zároveň hrozne

Peťa: a rodiče o tom ví?

Karolína: Ano..ale ted myslí ze jsem s tím prestala

Peťa: a ví to ještě někdo?

Karolína: Moje rodina a par kamarádek

Peťa: a jak na to reagovali?

Karolína: Proč to dělám a tak.. A ze to není normalni

Peťa: setkala jsi se s pochopením?

Karolína: Jen od jedny holky, která to dělá taky..jinak ne

Peťa: teď bych se chtěla zaměřit na sebepoškozování a internet ... zaznamenala jsi, že se o sebepoškozování píše na internetu?

Karolína: Ano

Peťa: myslíš, že se o tom píše hodně nebo málo?

Karolína: Pise celkem ano Ale moc se o tom nemluvi

Pise se o tom celkem hodně *

Peťa: to máš pravdu, moc se o tom nemluví, třeba česky jsou o tom napsané pouze dvě knihy ...vyhledávala jsi si někdy informace o sebepoškozování na internetu?

Karolína: Hodnekrat

Peťa: napsala bys mi o čem? pokud si to pamatuješ

Karolína: Tak většinou o nějakých příbězích o sebesposkozovani.. Nebo jak se lidi nejvice sebesposkozujou..jestli řezáním nebo pálením nebo něčím jiným.. Pak jsem prostě zadala sebepoškozování a cetla si snad všechny články který mi vyjeli.

Peťa: a že těch článků určitě nebylo málo 😊 a jaké sociální sítě používáš?

Karolína: Facebook, instagram

Peťa: a na nich jsi se setkala se sebepoškozováním?

Karolína: Ano

Hlavně na facebooku

Peťa: a jsi ti sama členkou nějaké skupiny či stránek o sebepoškozování?

Karolína: Ano jsem 😊

Peťa: a kolika tak skupin? 😊

Karolína: Asi ve 3 😊

Peťa: co ti členství v těchto skupinách přináší?

Karolína: Vim ze nejsem jediná kdo se sebepoškozuje a nepridu jsi ze bych byla blázen nebo tak jak mi někteří říkají..

Peťa: a zveřejnila jsi ty osobně něco o sebepoškozování?

Karolína: Ne..

Peťa: a seznámila jsi se přes tyto skupiny s někým, kdo se sebepoškozuje?

Karolína: Zatím ne.

Peťa: Napadá tě ještě něco, co by jsi mi chtěla říct? 😊

Karolína: Asi ne, ty jsi se na všechno zeptala 😊

Peťa: ještě bych se chtěla zeptat - uvažovala jsi někdy o tom, že by jsi s tím přestala?

😊

Karolína: Ano..snažila jsem se ale vždycky mi to vydrží tak měsíc,dva.. Dyl ne

Peťa: myslíš, že bys mohla určit, čím to bylo, že se to nepovedlo?

Karolína: Vždycky jsem se cítila sama a mela jsem deprese.. A žiletka vždycky pomuze 😞

Peťa: takže myslíš, že kdyby se našla ta správná podpora, že by to šlo? 😊

Karolína: Myslím ze ano 😊

Sice me někteří lidi podporuji pres fb ale jsou to socialni sítě a to nepomuze

Peťa: přeci jen, když ten člověk může být u tebe, obejmout tě a tak, je to něco jiného než takhle 😊jinak ti tímto chci poděkovat, doufám, že tě mé otázky moc nezmožly 😊 doufám, že jednou potkáš někoho, kdo ti bude tou opravdovou oporou a s ním vše překonáš 😊 kdybys kdykoliv chtěla, ozvi se 😊

Karolína: Děkuji moc za všechno 😊hrozne dobre se mi s tebou psalo 😊

Peťa: poděkovat bych měla především já 😊a pokud ti to psaní aspoň trošičko pomohlo, jsem za to ráda 😊taky se mi s tebou velmi dobře psalo 😊

Karolína: Jses hrozně příjemná holka 😊 mohla jsem se konecne někomu vypsat 😊 jsi první komu jsem napsala svůj příběh pres sociální síť.. 😊 děkuji mockrat 😊

Zde ukončuji záznam rozhovoru – poté jsem s respondentkou pokračovala v rozhovoru, který se již nevztahoval k tématu dané práce.

Peťa: Ahoj Kájo, chtěla bych se ještě zeptat, když jsi členem těch skupin o sebepoškozování, stalo se ti někdy, že jsi po přečtení nebo vidění nějakých příspěvků (ať už fotek či textu) měla chuť si něco udělat? Pokud ano, rozvedla bys to nějak? 😊

Karolína: Ahoj. Většinou ne..jen mám takovou úchylku na fotky s porezanyma rukama ale ne ze bych si chtěla něco udělat když to vidim 😊

Příloha V: Rozhovor s Katy

Katy: Ahoj

Peťa: Ahoj, děkuji ti za zájem... informace budou použity jen pro zpracování bakalářské práce a informace budou uvedeny pod jménem Katy nebo jinou přezdívkou. Pokud bys měla ještě nějaké otázky, stačí se zeptat. Jdeš do toho? 😊

Katy: Ano...

Snad ti to pomůže

Peťa: Myslím, že ano 😊 kolik ti je let?

Katy: 14

Peťa: jak ti to jde ve škole?

Katy: No..u mě záleží jaký předmět...ale v průměru na 2 až 3

Ale teď v poslední době hůř...tak na 3

Peťa: a jak vycházíš s vrstevníky? 😊

Katy: Ale snažím se dělat vše pro to,aby to bylo lepší

Peťa: ale i tak jsou to dobré známky 😊

Katy: Tak s vrstevníky(pokud to je myšleno jako rodina) bydlím jen s otcem,který se o mě stará od mala.S mamkou se moc nevidám,jen jednou za 14.dní a nemám ji moc ráda...nemůžu ji odpustit to co se stalo když sem byla v druhé třídě.Pak mám ještě sestru(starší) a moc se taky nevidíme...máme se rádi,dobře spolu vycházíme...sestra bydlí v Liberci a já v Chrastavě

Katy: A je pořád v práci...a když má volno tak odpočívá..vidíme se jen,když slavím narozeniny nebo o Vánocích

Peťa: vrstevníci je něco jiného, ale i tohle je jedna z otázek 😊 - chceš se bavit o tom, co se stalo ve druhé třídě? .

Katy: Mužem..už s tím nemám problémy jako dřív 😊

Peťa: dobře, co se tedy stalo? 😊

Katy: Mamka s tatškou se ošklivě hádali..a mamka strčila tatšku na skleněné okno u mě v pokoji a ono se vysypalo...a tatška měl malé strabance...takže to mohl uklidit.Sklo dal do kyblíku a jeden kousek dal špičkou na horu a já si toho nevšimla a prošla jsem kolem toho kyblíku a zavadila sem rukou o ten strep....mamka s tatškou byli v koupelně..a já v pokoji byla sama....a jak sem prošla tak sem si rozrizla na pravé ruce tepnu a hodně to krvacelo...cca 2minuty než sem začala křičet...a musela sem do nemocnice na šití

Peťa: a co konkrétně tedy mamce nemůžeš odpustit? Možná ti zní, že se ptám hloupě, ale chci mít jistotu, že to správně chápu 😊

Katy: No..že ona začala tu hádku...kvůli karvine a zkončilo to tak
Že sem musela do nemocnice

Peťa: dobře, děkuji za upřesnění 😊 a jak jsi na tom se spolužáky, s kamarády? vycházíte spolu?

Katy: Jj..hodně dobře....

Peťa: a jak by jsi se popsala?

Katy: Já? Že ráda pomáhám lidem kolem sebe,sem společenský tip....ale i to že neumím řešit problémy jinak než že se pořežu a často upadnu do deprese

Peťa: a máš se ráda?

Katy: Už moc ne

Peťa: co je důvodem?

Katy: Vlastnosti a jak vypadám

Peťa: mohu se zeptat co konkrétně?

Katy: Sem tlustá, obličej mám plný pupínku

Pak jizvy

A pak ta jizva na ruce

Peťa: a kde všude ty jizvy máš?

Katy: Od řezání jen na levé ruce a od střepu na pravé ruce...jednu velkou..cca 3-5 cm

Peťa: a snažíš se to nějak před ostatními skrýt?

Katy: Už ne...už to ve třídě vědí...ale stejně...už to tam nedávám

Peťa: a kdo všechno ví, že se sebepoškozuješ?

Katy: Já už jen čekám na to.až mě to tam vydepta na tolik že půjdu za třídní s tím že chci pryč ze třídy Nejlepší kamaradky,třídní a nejoblíbenější učitelka...

Peťa: podle těch důvodů, co jsi mi psala, se ti ani nedivím a jak na to zjištění reagovaly učitelky?

Katy: Nejdřív se vyděsily....pak se mnou o tom mluvila nejoblíbenější učitelka i třídní ale každá zvlášť...pak i se mnou o tom mluvil školní psycholog....a nejoblíbenější učitelka si pozvala taťku do školy...ve čtvrtek po vysvědčení

Vysvědčení bylo v úterý

V lednu..31.1

Peťa: takže to ví i rodiče?

Katy: Jen taťka

Peťa: a proč ne mamka?

Katy: Ta by šla na socialku s tím že mě taťka nezvládá...už asi 4 roky se mě snaží dostat do péče

Peťa: tak to potom chápu, že to ví jen taťka ...a kdy sis poprvé ublížila?

Katy: Asi tak minulý rok....a na půl roku sem přestala protože se blížilo léto....a teď sem znovu začala...někdy v polovině Ledna

Peťa: a co tě k tomu prvnímu sebepoškození vedlo?

Katy: Hádky s tatkou....hodně mě to trápilo....ale o tom prvním nevěděl

Peťa: a teď se sebepoškozuješ taky kvůli hádkám nebo to má i jiné důvody ?

Katy: Teď sme se uklidnili...a teď kvůli tomu...že ve třídě...už to tam nedávám

Peťa: Nechceš si o tom s někým promluvit a přejít do jiné třídy?

Katy: Chci....ale oni někteří teď z osmé vycházejí....a budu se to tam snažit vydržet....své přestávky trávím místo naší třídu na chodbě

Peťa: takže ještě budeš vyčkávat, co kdyby náhodou se to zlepšilo, nebo to aspoň nebylo tak hrozné... a jakým způsobem se sebepoškozujeteš?

Katy: Řezu.se...

Peťa: a čím vším?

Katy: Jen žiletkou

Peťa: jak se si se přitom cítila?

Katy: Bylo mi hezky...byla sem spokojená....

Peťa: jak se si se potom cítila?

Katy: ...cítila jsem se jako slaboch

Peťa: Myslíš, že ti to tedy něco dávalo?

Katy: Promiň...Ted' nechápu na co se ptáš?

Mohla bys to prosím ňák upřesnit?

Peťa: nic se neděje 😊 ono je to hodně spojené s tou otázkou nahoře...někdo, kdo bere např. drogy, tak říká, že se cítí suprově, že vše dokáže a tak, to samé je to i u tohoto.....stačí takto?

Katy: Jo stačí....bylo mi lépe...pocit toho že mě nic netrápí..to bylo 1. Ale ted'..Ted' to je tak....že mi bylo ještě hůř

Peťa: označila by jsi sebepoškozování jako závislost?

Katy: Ano..za těžkou závislost...ale zase ne za takovou jako drogy

Peťa: zaznamenala jsi, že se o sebepoškozování píše na internetu?

Katy: Na facebooku

Peťa: myslíš si, že se na facebooku o tom píše hodně nebo málo?

Katy: Tak něco mezi tím

Peťa: vyhledávala sis někdy na internetu informace o sebepoškozování?

Katy: Jj..vyhledávala...ale jen kvůli referátu,který jsem dělala na výchovu ke zdraví...ale nakonec jsem ho neodevzdala

A ani sem ho nenapsal

Jen sem si něco o tom cetlar

Četla*

Peťa: jaké sociální sítě používáš?

Katy: Fb a instagram

Peťa: na instagramu jsi tedy nic o sebepoškozování neviděla?

Katy: Neviděla

Peťa: a jsi členem skupin o sebepoškozování, anebo se ti líbí nějaké takové stránky?

Katy: No..takhle...přidala sem se tam když sem se řezala...a už se mi to nelíbí...přijde mi to divný...proč by jsem psal na Facebook že se řeže?

Peťa: někteří to berou jako formu pomoci ... a zveřejnila jsi osobně někdy něco o sebepoškozování?

Katy: Já vím....já takhle to moc zveřejňovat nechci...mám z toho špatný pocit...

Peťa: a reaguješ na příspěvky druhých?

Katy: Jen si to čtu..a přemýšlím co ho asi trápí...ještě sem neměla odvalu mu napsat

Peťa: ani si třeba nedala to se mi líbí nebo jinou ikonu?

Katy: Já ani nevím...ale myslím že ne

Peťa: dobře 😊 seznámila jsi se přes facebook s někým, kdo se také sebepoškozoval?

Katy: Nn...

Ve třídě mám kamarádku která se taky sebepoškozoval

La

Peťa: Chceš ještě něco dodat?

Katy: Asi ne.

Katy: Kdyby jsi ještě něco potřebovala..ozvi se

A ráda jsem ti pomohla

Peťa: dobře, kdyby něco, ozvu se 😊

Peťa: Ahoj Katy, chtěla bych se ještě zeptat, když jsi členem skupin(y) o sebeпошкоzování, stalo se ti někdy, že jsi po přečtení nebo vidění nějakých příspěvků (ať už fotek či textu) měla chuť si něco udělat? Pokud ano, rozvedla bys to nějak? 😊

Katy: Neměla, jen mi bylo(je) smutno, když vidím kolik lidí tam je....kolik tam píše, že nechce žít

Příloha VI: Rozhovor s Adélou

Adéla: Ahoj

Peťa: Ahoj, kdybys měla ještě zájem o zodpovězení otázek k bakalářské práci, budu jen ráda 😊

Adéla: Já ti ráda odpovím 😊 tak se ptej 😞
😊*

Peťa: dobře, tak začneme 😊 kolik ti je let? 😊

Adéla: 15 😊

Peťa: jak ti to jde ve škole?

Adéla: Na vysvědčení jsem měla nejhůř za 2

Peťa: to je dobré 😊 a co spolužáci a kamarádi, jak s nimi vycházíš?

Adéla: No. Až na jednu holku co nemám ráda a dvě co vysloveně nesnáším tak si s ostatními celkem rozumím 😊

Peťa: a jak vycházíš s rodiči? 😊

Adéla: Mamku mám moc ráda. Ale tátu ne. Radši bych byla bez něj..

Peťa: jak to?

Adéla: Protože mamku už několikrát podvedl, je to alkoholik. Každý den pije a tak třikrát týdně chodí domů opravdu opilý. Vybírá kontejnery a dřív hrál i automaty. Na to teď ale nemá peníze.. a mě že by se věnoval? Že by jsme třeba spolu šli bruslit nebo tak něco. Na to nemá čas. Jediná možnost jak s ním někam jet je někam mu pomáhat s vecma co mě nebaví..

Peťa: jak vidím, nemáš to zrovna jednoduché, aspoň, že s mamkou vycházíš 😊 a jak by jsi se popsala? 😊

Adéla: Co přesně chceš vědět? 😊

Peťa: jak by ses charakterizovala? nemusíš věty, stačí nějaká slova 😊

Adéla: Naivní, náladová, sportovní ale zároveň pořád unavená, řekla bych že i trochu ochotná ale hlavně samostatná. 😊

Peťa: bohatě stačí 😊 a máš se ráda?

Adéla: Nemám.. kvůli reakcím na některé věci, povaze a postavě

Peťa: a jak trávíš svůj volný čas? 😊

Adéla: No. Buď jsem na trénincích (florbal, gymnastika, parkour) nebo koukám na filmy, chodím na procházky (sama) a občas ven s kamarády 😊

Peťa: teď bych se chtěla zaměřit na to sebepoškozování - kdy jsi s ním měla první zkušenost 😊

Adéla: Je to přes tři a půl roku zpět 😊

Peťa: a co tě tenkrát k tomu vedlo?

Adéla: Zneužívání. Sexuální.. nedošlo k úplnému znásilnění ale nebylo od toho daleko..

Peťa: a dnes je to z jakých důvodů?

Adéla: Párkrát to bylo kvůli zlomenému srdci, ale častěji to je kvůli tomu že na mě táta často bezdůvodně křičí..

Peťa: a jak si ubližuješ?

Adéla: Řezala jsem se a mlátila jsem do zdi.. teď si spíš rozkousavam rty nebo se štípu..

Peťa: a čím ses řezala?

Adéla: Nejdřív kružítkem a pak žiletkou a nožem..

Peťa: a jak se přitom cítíš?

Adéla: Líp..

Peťa: a potom co to uděláš?

Adéla: Jsem uvolněnější a mám lepší naladu..

Peťa: myslíš, že ti sebepoškozování něco dává?

Adéla: Spíš pomalu začínám chápat, že bez toho by mohl být život lepší..

Peťa: myslíš, že lze označit sebepoškozování jako závislost?

Adéla: Ano. Je to závislost

Peťa: a ví někdo z tvého okolí, že si ubližuješ?

Adéla: Ano. Několik lidí to ví..

Peťa: mohu se zeptat, kdo konkrétně to ví?

Adéla: Pár spolužaček..

Peťa: a jak na to reagovaly?

Adéla: Mlatili mě za to..

Peťa: jako fakt?

Adéla: Jo..

Peťa: musím přiznat, že jsi mě tím zaskočila ...a jak je to mezi vámi teď?

Adéla: Moc se s nimi nebavím..

Peťa: to se ti ani nedivím... takže žádný náznak podpory?

Adéla: Nic..

Byl jen jeden kluk který mě dokázal podržet když jsem padala.. ale teď má "v hlavě jinou" a vykašlal se na mě..

Peťa: to je mi líto a nenapadlo tě se někomu svěřit?

Adéla: Zkoušela jsem to.. nikdo to nedokázal zpracovat tak aby mi to pomohlo..

Peťa: aha a i mamce jsi řekla?

* tp

*to

Adéla: Té ne..

Peťa: třeba bys u ní našla tu podporu, kterou potřebuješ 😊

Adéla: Můžu to zkusit 😊

Děkuju

Peťa: pokud máte dobrý vztah, určitě pomůže 😊...teď bych se chtěla zaměřit na sebepoškozování a internet... zaznamenala jsi, že se o sebepoškozování píše na internetu?

Adéla: Ano. Četla jsem pár článků.

Peťa: a mohu se zeptat, o čem byly?

Adéla: Proč to lidi dělají.. co je k tomu většinou vedlo a tak.

Peťa: myslíš si, že se o tom píše hodně nebo málo na tom internetu?

Adéla: Málo..

Peťa: proč myslíš, že málo?

Adéla: Myslím si, že být toho víc, všimne si toho větší množství lidí a bude větší šance že se to dostane dál a mohlo by to pomoci spoustě lidem

Peťa: nemyslíš, že by to někoho mohlo spíše motivovat k tomu, aby s tím začal?

Adéla: To si nemyslím..

Peťa: a jaké sociální sítě používáš?

Adéla: Facebook, snap, insta

Peťa: a na nich ses setkala s tématem sebepoškozování?

Adéla: Kromě snapu ano.

Peťa: s čím ses setkala na fb?

Adéla: Nejvíc ty příběhy v té skupině sebepoškozování. A pak spíš ty fotky s citáty..

Peťa: a jsi tedy členem jen té skupiny nebo více?

Adéla: Jen té.

Peťa: a líbí se ti na fb nějaké stránky o sebepoškozování?

Adéla: Pár asi ano.

Ale názvy si nepamatuji..

Peťa: názvy nemusíš 😊 a na tom instagramu jsi se setkala s čím?

Adéla: Nerazila jsem tam na jednu holčinu jejíž fotky mě hned zaujaly

Peťa: měla tam obrázky sebe, jak si ublížila?

Adéla: Ne tak úplně. Můžu ti jednu fotku poslat jestli chceš

Peťa: jo, klidně ji pošli

Adéla zaslala fotku jedné slečny, ze které je patrné, že slečna se sebepoškozuje. Vzhledem k tomu, že se jedná o autentický obrázek slečny, nebudu ho nezveřejňovat.

Peťa: to je masakr...ted' už mám představu...a ty sama jsi něco, co se týkalo sebepoškozování zveřejnila na nějaké sociální síti?

Adéla: Max nějaké citáty.. fotky ne

Peťa: a reaguješ na příspěvky ostatních ve skupině?

Adéla: Na některé ano

Peťa: a reaguješ slovně nebo pomocí ikon to se mi líbí, to mě mrzí apod.?

Adéla: Většinou podle emoji. Ale když mě nějak ten příspěvek zaujme tak tam i komentář napíšu

Peťa: a co ti členství v té skupině přináší?

Adéla: Zkušenosti

Peťa: mohla bys to konkretizovat?

Adéla: Některé věci mě nutí k tomu se nad sebou zamyslet a i mě občas odradí od toho si ubližovat

Peťa: a seznámila jsi se v té skupině s někým, kdo se sebepoškozuje?

Adéla: Ano. Asi se třemi lidmi. Ale nebavíme se..

Peťa: jak mám rozumět tomu, že se nebavíte? jako, že jsi si s nimi dříve psala a ted' už ne?

Adéla: Tak nějak

Peťa: stalo se mezi vámi něco, že už se spolu nebavíte?

Adéla: Ne to ne.. spíš nám došli slova..

Peřa: a bavili jste se i o sebepořkozování?

Adéla: Ano

Peřa: a v souvislosti s tím - o řem?

Adéla: Svěřovali jsme se a říkali jsme si své příběhy..

Peřa: a setkala ses někdy s někým z nich?

Adéla: Bohuřel ne..

Peřa: Napadá ře ještě něco, co by jsi mi chtěla napsat? 😊

Adéla: Asi už ne 😊

Peřa: tímto bych ti chtěla poděkovat, ře jsi vydržela až do konce a na vše jsi mi odpověděla 😊 Moc si toho cením 😊

Adéla: Rádo se stalo. 😊 I mě to bavilo 😊

Peřa: to jsem ráda, chvílemi jsem si říkala, zda moc neřourám 😊 kdyby sis kdykoliv chtěla psát, klidně se ozvi 😊

Adéla: Dobře. 😊 A neboj. Vše bylo v pořádku 😊

Peřa: to jsem ráda 😊

Adéla: Já taky 😊

Peřa: pro dneřek už budu konřit, ještě jednou děkuji a měj se hezky! 😊

Adéla: Opravdu není za co 😊 ty taky 😊

Peřa: Ahoj Adél, chtěla bych se ještě zeptat, když jsi řlenem skupin(y) o sebepořkozování, stalo se ti někdy, ře jsi po přeřtení nebo vidění nějakých příspěvků (ať už fotek ři textu) měla chuť si něco udělat? Pokud ano, rozvedla bys to nějak? 😊

Adéla: Párkrát ano. Bylo to spíš u fotek, které mě donutili přemýřlet o minulosti a pak už se tomu nějak chtělo jít samotnému 😊

Peřa: takže pokud to chápu, takže po vidění nějakých fotek jsi si nakonec něco udělala? 😊

Adéla: Pokud si to dobře pamatuju tak asi ano 😊

Peřa: a vzpomněla by sis na jednu takovou situaci? jako zda bys ji dokázala popsát 😊

Adéla: To asi ne.

Peřa: Nevadí 😊

Příloha VII: Rozhovor s Míšou

Peťa: Ahoj, děkuju, že sis udělala čas a povíš mi něco o tomhle tématu. Na začátek bych tě chtěla ujistit, že všechno, co mi povíš, použiju jen do své práce a nikde to šířit nebudu. Pod jakou přezdívkou můžu ty informace uvést?

Míša: Normálně pod mým jménem, příjmení tam neuvádíš, ne?

Peťa: Ne, ne. Jen to, co mi řekneš.

Míša: Jo, tak Míša.

Peťa: Můžeme začít?

Míša: Jo, jasně.

Peťa: Tak jo, chtěla bych se tě nejprve zeptat, kolik ti je?

Míša: Je mi 14.

Peťa: A jak ti to jde ve škole?

Míša: No, moc mi to nejde. Mám špatný známky.

Peťa: Jo. A jak vycházíš se svými vrstevníky?

Míša: Jako dobře, celkem dobře.

Peťa: A s rodiči?

Míša: No, je to celkem špatný, ale teď se to s mamkou zlepšilo a s tátou celkem taky, tak je to dobrý.

Peťa: Takže nějaké rodinné problémy?

Míša: No, ty tam byly, no.

Peťa: Tak to jo a jak by ses popsala? Nějaký slova tě napadnou.

Míša: Já nevím, jsem strašně provokativní a já nevím, fakt nevím. To je těžký.

Peťa: A jaký máš vztah k sama sobě?

Míša: Asi dobřej, jako jsem se sebou spokojená, asi a no ...

Peťa: Máš se ráda?

Míša: Jo, to jo.

Peťa: A jak trávíš svůj volný čas?

Míša: Venku, s kamarádama a no většinou venku.

Peťa: Kdybychom se přesunuly k tomu sebepoškozování. Kdy jsi měla první zkušenost se sebepoškozováním?

Míša: Asi ve dvanácti letech.

Peťa: A pamatuješ si proč?

Míša: Jo, pamatuju si proč. No, tak to bylo ještě dřív, to bylo tak v desíti už. A to bylo kvůli jednomu klukovi, protože prostě, no jako že on... bylo to na jedný oslavě. Pilo se tam, no a prostě chtěl, abych se s nim vyspala...nechtěla jsem a ...

Peťa: Dobře. Vidim, že se o tom nechceš bavit, tak nebudem. V pohodě?

Míša: Jo.

Peťa: Teďkom se taky ještě sebepoškozujes?

Miša: No, tak na posledy tak před měsícem, ale to bylo po hodně dlouhý době, takže jako už ne, už nechci, protože je to fakt špatný.

Peťa: Dobře. Dokážeš říct, při jakých situacích se k tomu uchyluješ?

Miša: Když mam, když jsem prostě smutná a vždycky když se zamyslím a potom je to.

Peťa: A potom už to je.

Miša: Hm.

Peťa: A jaký způsob volíš? Nebo jich máš víc?

Miša: No, normálně jako že žiletkou, že jo anebo sklem. To jsem taky jednou rozbila skleničku kvůli tomu a no.

Peťa: Takže buď sklo, nebo žiletka. Nepálíš se cigaretama nebo něco takovýho?

Miša: Ne, to ne, to ne.

Peťa: A jak se přitom cítíš?

Miša: No, jako uvolňuje mě to, prostě uklidňuje, jako jsem víc v klidu potom. A prostě soustředím se na tu bolest, než na to.

Peťa: A jak se cítíš potom, to by mě ještě zajímalo.

Miša: No, potom? Jako tak líp, že jo, ale jako potom, jako úplně potom?

Peťa: Jo, úplně potom, až to uděláš a dojde ti, co jsi udělala.

Miša: No, tak toho celkem lituju, protože to dělá jizvy, že jo. A jako nevim, nechci to dělat, jenže v tu chvíli to prostě nejde ovlivnit. To mám myšlenky úplně někde jinde, takže nemyslím na to, co budu mít potom, ale co je teď.

Peťa: A když si říkala ty jizvy. Máš nějaký jizvy?

Miša: No, jako že jo, ale už mi jich dost zmizelo, protože jsem to dělala fakt jako před rokem a od té doby jsem to dělala málo. Takže už mi celkem zmizely.

Peťa: A ty jizvy, jak se s nima vyrovnáváš, když máš teda nějaký větší nebo tak?

Miša: To mě právě že štve. A kvůli tomu to nechci dělat, že jo. Protože jsou potom ošklivý jizvy. Napadlo mě koupit si mastičku, aby to zmizelo.

Peťa: A myslíš si jako, že je to určitá závislost?

Miša: Je, určitě jo.

Peťa: A myslíš si, že ti to teda něco dává?

Miša: Asi, jo. Ale zároveň vím, že je to špatný. Takže tak napůl, no.

Peťa: A když říkáš, že ti to něco dává, tak co konkrétně? Dokázala bys to popsat?

Miša: No, prostě jakoby takovej klid, že jsem klidnější a je to takový lepší.

Peťa: Ví o tom někdo z tvého okolí?

Miša: Jo, to ví. I moje rodiče, nebo jako ty si toho všimli a já jsem se vždycky nějak vymluvila, že jo. Ale jinak kamarádky, kamarádi nějaký, jako je jich málo, ale někdo o tom ví.

Peťa: A rodiče, když jsi jim to vymluvila, berou to nebo mají nějaký pochybnosti?

Miša: No, tak jako určitě maj pochybnosti, ale prostě se snažej to neřešit, abych prostě to neřešila ani já, takže to jako berou nějak dobře.

Peťa: Zeptali se tě jako třeba, jestli nechceš s tím pomoc nebo...?

Miša: To nezeptali. Ale jednou fakt jako řekli, že mam prostě nějaký psychický problémy a tak, ale že nevědí proč, takže to nemůžou ani řešit, že prostě o tom nic nevědí, že jo.

Peťa: A než jsi se uchýlila k sebepoškození, věděla jsi o tom dřív, že to existuje?

Miša: Jo, to jsem věděla, myslím, ale nějak jsem si toho nevšímala, až potom prostě co jsem to udělala, tak mi to vlastně jako že došlo, že to dělá víc lidí a tak.

Peťa: A teď k tomu internetu. Zaznamenala jsi tam, že se mluví o sebepoškození?

Miša: Jo, to jo.

Peťa: A myslíš si, že se na tom internetu o tom píše hodně nebo málo?

Miša: No já bych řekla, že se o tom píše celkem hodně, ale musí se to prostě najít.

Peťa: Takže si o tom hledáš informace?

Miša: Ne, to jako ne, ale třeba, když vidím obrázky o tom, jak se někdo řeže, tak se na ně dívám, protože mě zajímá, jako jak je na tom, jak jsou na tom ty ostatní a tak.

Peťa: A když vidíš ty obrázky, nevyvolává to v tobě touhu to zkusit?

Miša: No, to určitě vyvolává taky, no. Prostě mi úplně dojde, že mi to vlastně chybí a...

Peťa: Jasný. Předpokládám, že používáš sociální sítě. A jaký teda používáš?

Miša: Jakože, jaký sociální sítě?

Peťa: Jo.

Miša: Facebook, Instagram, YouTube a normálně jako internet.

Peťa: Snapchat, ne?

Miša: No, snapchat jako taky, ale tam nic nemám ohledně tohotohle.

Peťa: Zaznamenala jsi teda na nich něco o sebepoškození?

Miša: No, to asi jako že jo, ale prostě mi to nevadí.

Peťa: A nevyhledáváš to teda na těch stránkách?

Miša: Ne, jako nevyhledávám, jen prostě když to vidím, tak to vidím, ale nevyhledávám.

Peťa: Na určitých sítích jsou i stránky nebo skupiny, které jsou přímo věnované sebepoškození, jsi členem nějaký týhle skupiny nebo stránky?

Miša: Jsem členem. A celkem dost skupin.

Peťa: Můžeš říct tak přibližně kolika? Jen tak „baj voko“.

Miša: Tak desíti? No tak desíti.

Peťa: A když jsi teda členem, co ti ta skupina dává?

Miša: No třeba prostě jsou tam jako příběhy, proč to ostatní lidi dělali a tak. Je to prostě zajímavý. Aspoň vidím, proč to dělaj ostatní a pak vidím rozdíly, proč to dělám já a proč ostatní.

Peťa: A když tam někdo dá určitý příspěvek, reaguješ na ty příspěvky?

Miša: Jak kdy. Jako jak kdy, no. Jako třeba jo, ale, no málokdy.

Peťa: A teď – slovně na ně reaguješ nebo prostě like/to se mi líbí?

Miša: No, i slovně. Ale tam se třeba ptám, proč ten člověk tohle udělal a tak. A to je tak všechno.

Peťa: Když jsi členem těchto skupin, znáš nebo komunikuješ s někým z té skupiny?

Miša: No, komunikovala jsem, ale teď už ne.

Peťa: A znáš někoho teda osobně?

Miša: Osobně ne, no.

Peťa: A zveřejnila jsi ty něco osobně o sebepoškozování na těch stránkách?

Miša: Jo, to jo, to jsem jako že poslala fotku do zprávy a oni to dali na tu stránku. Prostě to přidali.

Peťa: A jako co tě k tomu vedlo?

Miša: Já nevím, chtěla jsem prostě taky ukázat, co jsem taky dělala já a prostě jako já nevím. Prostě jsem to chtěla ukázat taky.

Peťa: Když jsi tam teda něco sdílela, tak předpokládám, že to byla nějaká fotka s tím, co se stalo.

Miša: No.

Peťa: Napadá tě ještě něco dalšího, co bys chtěla říct?

Miša: Že je to rozhodně špatný, že jo a že to akorát pomáhá lidem prostě k tomu. Akorát že někdo, kdo to nedělá a vidí to, tak prostě řekne, že by to mohl dělat taky a tak to začne dělat.

Peťa: Chceš ještě něco dodat?

Miša: Asi ne.

Peťa: V tom případě ti děkuju.

Miša: Jo, nemáš zač.

Příloha VIII: Rozhovor s Májou

Peťa: Ahoj, i tobě bych chtěla poděkovat, že se zúčastníš mého zpovídání o sebepoškození. Jak už jsem říkala. Vše bude použito jen pro mou práci a nikde jinde to neuvěřím. Pod jakou přezdívkou tě mám zapsat?

Mája: Jsem Mája, tak asi tak.

Peťa: Jako první bych se chtěla zeptat, kolik ti je?

Mája: Je mi 15.

Peťa: Jak ti to jde ve škole?

Mája: No jako nic moc. Znamky mam špatný.

Peťa: Jak vycházíš s vrstevníky?

Mája: Jo, s nima dobře.

Peťa: A s rodiči?

Mája: No, jsou tu problémy. Teď moc s nima nevycházím. Udělala jsem takový menší průser, řešilo se to i s policií.

Peťa: Jak by ses popsala?

Mája: Praštěná, vtipná. Občas vymyslím takové věci, že se za mě i kamarádi stydí, ale furt se smějeme i vážným věcem. Prostě si z toho nedělám hlavu, neřeším to. Když dostanu špatnou známku, ostatní hned říkaj, jak si ji opraví, já ne.

Peťa: A máš se ráda?

Mája: To asi jo.

Peťa: A volný čas trávíš jak?

Mája: Teď po tom průseru mam zákaz jít ven, tak jsem doma, na dvorky se zvířaty.

Peťa: A internet?

Mája: Na něm jsem taky často.

Peťa: Kdy jsi začala se sebepoškozením?

Mája: Tak když mi bylo 10 nebo 11.

Peťa: A co tě k tomu vedlo?

Mája: Asi problémy s klukem a pak jsem to všude viděla a chtěla to taky zkusit.

Peťa: A čím si ubližuješ?

Mája: Tak asi jako každej – žiletkou, pak taky sklo a zkusila jsem to i párkrát nožem.

Peťa: A teď to děláš proč?

Mája: Dělám to asi, když mám depky a jsem smutná.

Peťa: Jak se přitom cítíš?

Mája: Dobře...jakoby uvolněně.

Peťa: A potom?

Mája: Taky uvolněně.

Peťa: Nevyčítáš si to?

Mája: Ani ne, říkám si, že v tu chvíli jsem to prostě chtěla udělat, tak jsem to taky udělala.

Peťa: Myslíš, že ti to něco dává?

Mája: Cítím se potom dobře, ale taky vim, že to prohlubuje ty moje depky a je to špatný.

Peťa: A ví o tom někdo?

Mája: Jo, moje kamarádky to ví, rodiče taky, ale vždycky to nějak okecám. Mamka se mě na to taky ptala.

Peťa: A jak to brala, když to zjistila?

Mája: Byla smutná, ale taky našťvaná. Teď to ale vůbec neřešíme.

Peťa: Zaznamenala jsi, že se o sebepoškozování píše na internetu?

Mája: Jo.

Peťa: Píše se o nich hodně nebo málo?

Mája: No, určitě hodně.

Peťa: Vyhledáváš si o sebepoškozování nějaké informace?

Mája: Ne že bych si je jako vyhledávala, ale když tam něco vidím, přečtu si to.

Peťa: Jaké sociální sítě používáš?

Mája: No tak je to Face, YouTube a Insta.

Peťa: A na nich si se s něčím setkala?

Mája: Jo a to celkem dost.

Peťa: Jsi členem nějaké skupiny o sebepoškozování nebo líbí se ti nějaké stránky o tom?

Mája: Jo, členem jsem a i pár stránek si mi líbí.

Peťa: A co ti členství ve skupině přináší?

Mája: No, tak asi to, že můžu vidět, jak jsou na tom ostatní. Zajímá mě, proč to dělají, to je tak asi všechno.

Peťa: Reaguješ na příspěvky ostatních?

Mája: Jo, to jo.

Peťa: A jak? Slovně nebo ikonou např. to se mi líbí?

Mája: Jak kdy. To záleží na situaci, ale většinou slovně.

Peťa: A ty sama jsi něco zveřejnila o sebepoškozování?

Mája: To taky ne.

Peťa: Seznámila ses s někým z té skupiny.

Mája: To asi ne.

Peťa: A co když vidíš ty obrázky nebo příspěvky, dělá to s tebou něco?

Mája: Občas když vidím nějaký ten obrázek, mam chuť se říznout, u těch příspěvků ani ne.

Peťa: Ještě mě napadlo – co ty a jizvy?

Mája: No, ze začátku mi vadily a hodně. Snažila jsem se to skrýt, ale pak jako by se něco změnilo a teď ne že by mi jako nevadily... Jen to prostě už neskrývám, nosím trika s krátkým rukávem, ať to lidi vidí.

Peťa: Chtěla bys ještě něco dodat?

Mája: No, asi ne.

Peťa: V tom případě děkuju za rozhovor.

Mája: Není za co.

Abstrakt

VODRÁŽKOVÁ, P. *Existuje spojitost sebepoškozování s aktivitou na sociálních sítích?* České Budějovice 2017. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra etiky, psychologie a charitativní práce. Vedoucí práce Mgr. et Mgr. Karolina Diallo, Ph.D.

Klíčová slova: sebepoškozování, copingová strategie, adolescence, vztahy, sociální sítě, Facebook

Práce nahlíží na sebepoškozování jako na maladaptivní copingovou strategii. Důraz je kladen na období adolescence, které se jeví jako nejrizikovější období výskytu sebepoškozování. Práce se dále zabývá výskytem tématu sebepoškozování na sociálních sítích. Cílem výzkumu bylo zjistit, jaký je vztah mezi sebepoškozováním adolescentů a aktivitou na sociálních sítích. Dalším cílem bylo zjistit, jaké jsou charakteristiky těchto adolescentů (sociální prostředí, důvody sebepoškozování apod.), jaké způsoby sebepoškozování používají a jak sebepoškozování prožívají.

Výsledky výzkumu ukázaly, že prvotními příčinami, které vedly ke vzniku sebepoškozování, byly problémové vztahy, zneužívání, znásilnění, stres a touha to zkusit. Aktuální příčiny sebepoškozování dotazovaných adolescentek jsou individuální. Nejčastějšími důvody jsou stres, návrat prožitků během zneužívání, problémové vztahy a smutek. Respondentky uvedly, že sebepoškozování plní uvolňující funkci. Z výsledků výzkumu je možné říci, že online komunity jsou pro respondentky významné. Tyto komunity jim přinášejí pocit sounáležitosti, podporu, možnost navázat nová přátelství a podělit se o své zážitky.

Abstract

Self-harm and social networks - is there any relation?

Key words: self harm, coping strategy, adolescence, relationships, social networks, Facebook

The work deals with self harm as a maladaptive coping strategy. Emphasis is placed on adolescence as a risk period. Attention of this work is also paid to the social networks and an occurrence of self harm on them. The aim of the research was to find which the relation is between self harm and the activity on the social networks. Another aim was to discover the characteristics of these adolescents (social environment, reasons of self harm etc.), the ways of self harm and how they experience it.

The research results showed that first reasons which led to start with self harm were troubled relationships, sexual abuse, rape, stress and craving for it. Actual reasons are individual, too. The most frequent reasons are stress, reasons connected with sexual abuse, troubled relationships and sadness. Respondents indicated that self harm served as a release. The research results showed that online communities are significant for self harmed adolescents. These communities give them the sense of belonging, support, possibility to find new friends and share their experiences.