

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra sociální pedagogiky

# **Sebepoškozování v adolescentním období a jeho sdílení na internetu**

Bakalářská práce

Autor: Karla Ahneová  
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Sociální pedagogika se zaměřením na etopedii  
Vedoucí práce: Mgr. Iva Junová, Ph.D.



## **Zadání bakalářské práce**

<b>Autor:</b>	<b>Karla Ahneová</b>
Studium:	P1224
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální pedagogika se zaměřením na etopedii
<b>Název bakalářské práce:</b>	<b>Sebepoškozování v adolescentním období a jeho sdílení na internetu</b>
<b>Název bakalářské práce AJ:</b>	<b>Self-harm in adolescence period and its sharing on the Internet</b>

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Tématem práce je sebepoškozování adolescentů, nejpočetnější skupiny sebepoškozujících, a sdílení jejich prožitků a zkušeností na internetu. Práce se zabývá vnějšími příčinami a vnitřními motivy sebepoškozujícího jednání, soustředí se na výskyt jevu jako emočně zaměřené copingové strategie a možné souvislosti mezi sebepoškozováním a internetovými komunitami. V teoretické části práce jsou vymezeny termíny adolescence, sebepoškozování, blog a internetová komunita, popsány nejčastější příčiny, motivy a typy jednání a charakterizovány nejohroženější skupiny možného výskytu jevu. Praktická část čerpá z analýz polostrukturovaných rozhovorů s adolescenty. Je zaměřena na výzkum motivace adolescentů k vyjadřování se o sebepoškozování na internetu, vlastní zkušenosti se sebepoškozováním, případně roli internetu v jejich vlastním sebepoškozujícím jednání.

KRIEGELOVÁ, M. Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci. Praha: Grada, 2008. 174 s. ISBN 978-80-247-2333-4.

PLATZNEROVÁ, A. Sebepoškozování: aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby. Praha: Galén, 2009. 159 s. ISBN 978-80-7262-606-9.

Garantující pracoviště: Katedra sociální pedagogiky,  
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Iva Junová, Ph.D.

Oponent: Mgr. Gabriela Slaninová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 6.11.2014

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu. Tištěná a elektronická verze bakalářské práce jsou totožné.

V Hradci Králové dne 24. 3. 2017

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Ivě Junové, Ph.D., vedoucí mé bakalářské práce, za ochotné přijetí, odborné konzultace a cenné rady a připomínky. Zároveň jí děkuji za pozitivní přístup a podporu.

## Anotace

AHNEOVÁ, Karla. *Sebepoškozování v adolescentním období a jeho sdílení na internetu*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2017. 63 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce „*Sebepoškozování v adolescentním období a jeho sdílení na internetu*“ pojednává o sebepoškozujícím jednání adolescentů v kontextu virtuálního prostředí internetové sítě. Cílem bakalářské práce je charakterizovat možné souvislosti mezi sebepoškozujícím jednáním adolescentů a sdílením jejich vlastních zkušeností se sebepoškozováním na elektronických blozích. Jejím účelem je navíc i snaha hlouběji porozumět sebepoškozování jako takovému. Dalšími cíli bakalářské práce je odhalit, proč se mladí lidé sebepoškozují, čím je motivována jejich potřeba psát o svém problému na internetu, co jim toto sdílení přináší, jaký charakter má jejich vztahová síť v reálném prostředí, jakým způsobem tráví svůj volný čas a jaké mají zájmy.

Úvod práce upozorňuje na aktuálnost problematiky sebepoškozování adolescentů a zmiňuje důvody, proč bylo dané téma zvoleno. První kapitola charakterizuje období adolescence s důrazem na klíčové změny a procesy, které v tomto období probíhají. Kapitola druhá vymezuje pojem sebepoškozování, uvádí jeho výskyt, formy, možnosti terapie a prevence. Značná část kapitoly je věnována sebepoškozování v adolescentním období. Třetí kapitola řeší sdílení zkušeností se sebepoškozováním na adolescentních blozích. Čtvrtá kapitola obsahuje empirické šetření.

**Klíčová slova:** adolescence, blog, internet, sebepoškozování

## Annotation

AHNEOVÁ, Karla. *Self-harm in adolescence period and its sharing on the Internet*. Hradec Králové: Pedagogical faculty, University of Hradec Králové, 2017. 63 pp. Bachelor's Dissertation.

The “*Self-harm during adolescence and its sharing on the internet*” bachelor thesis discusses the self-harm behaviour of adolescents in the context of the virtual environment of the internet network. The aim of the bachelor thesis is to characterize possible links between self-harm adolescent behaviour and adolescents sharing their self-harm experiences on electronic blogs. The purpose of the thesis is also to understand more deeply self-harm as such. Another objective of the thesis is to find out why young people harm themselves, what motivates their need to write about their problems on the internet, what sharing their problems does for them, what the nature of their relational network in a real environment is, how they spend their leisure time and what their interests are.

The introduction of the thesis informs about the timeliness of the issue of adolescent self-harm and mentions the reasons why this topic was chosen. The first chapter characterizes the adolescence period with emphasis on the key changes and processes that occur during this period. The second chapter defines the concept of self-harm, indicates its occurrence and forms, and therapy and prevention options. A significant part of the chapter is devoted to self-harm during adolescence. The third chapter deals with the sharing of self-harm experiences on adolescent blogs. The fourth chapter contains an empirical investigation.

**Keywords:** adolescence, blog, internet, self-harm

# OBSAH

<b>Úvod</b> .....	10
<b>1 Adolescence</b> .....	12
1.1 Význam a užívání pojmu, česká odborná sféra .....	12
1.2 Klíčové charakteristiky, procesy a změny v období adolescence .....	12
1.2.1 Utváření identity a sebepojetí .....	13
1.2.2 Vztahy v rodině .....	13
1.2.3 Vývoj myšlení .....	14
1.2.4 Škola a školní výkony.....	15
1.2.5 Emocionalita .....	15
1.2.6 Vrstevnické vztahy a partnerství .....	16
1.2.7 Vzhled a tělové schéma .....	17
1.2.8 Sociální skupiny a subkultury .....	17
<b>2 Sebeпоškozování</b> .....	19
2.1 Problematika vymezení pojmu, definice sebeпоškozování .....	19
2.2 Odborná sféra .....	20
2.3 Výskyt sebeпоškozování, jeho formy a průběh .....	21
2.4 Pomoc a terapie .....	22
2.5 Sebeпоškozování v adolescenci .....	23
2.5.1 Vnější příčiny sebeпоškozování .....	23
2.5.2 Vnitřní motivy a funkce sebeпоškozování .....	24
2.5.3 Prevence .....	26
2.5.3.1 Volnočasové aktivity .....	26
<b>3 Sebeпоškozování adolescentů a internet</b> .....	29
3.1 Specifika prezentace na internetu .....	30
3.2 Adolescentní blogy .....	31
3.2.1 Psychologické aspekty a motivace k blogování .....	32
3.3 Vliv sdíleného tématu.....	34



<b>4 Empirické šetření</b> .....	35
4.1 Cíle výzkumu .....	35
4.2 Výběr respondentů .....	36
4.3 Charakteristika výzkumného souboru .....	37
4.4 Metoda sběru dat a průběh šetření .....	37
4.5 Zpracování získaných dat .....	38
4.6 Interpretace výsledků výzkumu .....	53
<b>Závěr</b> .....	57
<b>Seznam použitých zdrojů</b> .....	59
<b>Seznam příloh</b> .....	1

## Úvod

Internet je fenoménem dnešní doby, který stále více zasahuje do života mladých lidí a stává se integrální součástí jejich identity. Prostřednictvím internetové sítě se adolescenti baví, komunikují s vrstevníky, navazují nové přátelské i partnerské vztahy. Internet jim tak saturuje část jejich sociálních potřeb. Velmi oblíbeným způsobem, jak na internetu prezentovat sebe samého, se díky své dostupnosti a jednoduchému způsobu užívání staly osobní webové stránky, tzv. blogy. Blog svému autorovi umožňuje sdílení zájmů, aktuálních zážitků, pocitů i starostí. Poměrně nedávno se na adolescentních blozích začaly objevovat příspěvky, ve kterých mladí lidé sdílejí vlastní zkušenosti se sebepoškozováním. Během vypracovávání své práce bych ráda zjistila, čím je motivována jejich potřeba psát o svém problému na internetu a co jim toto sdílení přináší. Ráda bych se rovněž dozvěděla, zda se mezi blogujícími adolescenty, kteří se sebepoškozují, vytváří určitá komunita, jejíž členové si navzájem vyměňují informace, navazují přátelství a podporují se, jaký charakter mají jejich reálné sociální vztahy a jakým způsobem tráví svůj volný čas.

Důvodů, proč jsem zvolila tuto problematiku za téma své bakalářské práce, je více. Nejvýznamněji mne ovlivnila osobní setkávání s dívkami, které si ubližují. V daném období jsem působila jako vychovatelka internátního zařízení na střední zdravotnické škole. S ubytovanými studentkami jsem se vídala téměř denně a měla jsem možnost vyslechnout jejich osobní příběhy, jež byly často velice pohnuté. Do té doby jsem se tímto problémem nikdy nezabývala, až konfrontace s realitou mne přiměla se o něm více dozvědět. Při snaze prostudovat dostupnou literaturu jsem narazila na první překážku, a to její naprostý nedostatek. Záhy jsem také zjistila, že až na tituly autorek Kriegelové a Platznerové, je česká odborná sféra v oblasti sebepoškozování adolescentů orientována převážně psychiatricky. Obrátila jsem se tedy na internet a objevila řadu zahraničních statí a výzkumů. Nejvíce mne však zaujaly adolescentní blogy sdílející osobní zkušenosti se sebepoškozováním, které poskytují unikátní možnost nahlédnout do nitra mladého zraněného člověka. Sebepoškozování považuji za velice závažný problém, jež by si zasloužil odpovídající pozornost odborníků, médií i laiků.

Cílem mé bakalářské práce je charakterizovat problematiku sebepoškozování v adolescentním období v kontextu virtuálního prostředí internetu. Jejím účelem je navíc i snaha hlouběji porozumět sebepoškozování jako takovému. Při psaní teoretické části své práce čerpám z odborné literatury, tištěných monografií a sborníků, a internetových zdrojů. V úvodních kapitolách práce věnuji pozornost adolescenci jako vývojovému období s důrazem na klíčové změny a procesy, které v něm probíhají. S oporou v odborných zdrojích

dále vymezují pojem sebepoškozování, všímám si jeho výskytu a forem, a v poslední řadě se věnuji možnostem terapie a prevence. Značná část tohoto tématického celku řeší sebepoškozování v adolescenci. Poslední oddíl teoretické části mé práce se zabývá sdílením zkušeností se sebepoškozováním na adolescentních blozích.

Výzkumnou část mé práce tvoří empirické šetření kvalitativního typu. Cílem praktické části práce je zjistit výzkumný problém formulovaný **hlavní výzkumnou otázkou (HVO)**: Jaký je vztah mezi sebepoškozujícím jednáním adolescentů, sdílením tohoto tématu na internetových blozích a charakterem jejich sociální opory v reálném životě? **Dílčí výzkumné otázky** směřují ke zjištění následujících souvislostí: **DVO1** – Jaké jsou vnější příčiny, vnitřní motivy a individuální funkce sebepoškozování u adolescentů? **DVO2** – Čím je motivována potřeba adolescentů sdílet vlastní zkušenosti se sebepoškozováním na internetových blozích? **DVO3** – Jaký přínos má pro adolescenty sdílení zkušeností se sebepoškozováním na internetu? **DVO4** – Jaký charakter má vztahová síť adolescentů v jejich reálném životě? **DVO5** – Jakým způsobem tráví sebepoškozující se adolescenti svůj volný čas a jaké mají zájmy? Postupovat budu následovně: Nejprve popíši výběr respondentů, charakterizuji jejich vzorek a techniku sběru dat. Dále se budu věnovat zpracování získaných dat, a poté interpretaci získaných výsledků. Vyhodnocení výzkumu bude provedeno ve vztahu k dílčím výzkumným otázkám.

# 1 Adolescence

V první kapitole své práce představím adolescenci jako období zásadních změn, fyziologických, psychických i sociálních. Poté se zaměřím na takové oblasti proměn, jež mohou být pro mladé lidi potenciaálními zdroji stresu, subjektivní nepohody a výrazně zhoršovat jejich schopnost adaptace.

## 1.1 Význam a užívání pojmu, česká odborná sféra

V české odborné literatuře je termín adolescence (z lat. adolescens = dospívající, mladý) užíván pro období mezi pubescencí<sup>1</sup> a ranou dospělostí. Toto období u jedince nastává mezi 15. až 20./22. rokem života a lze jej nejstručněji charakterizovat jako fázi prudkých fyzických, psychických i sociálních změn, jejichž cílem je dosažení osobní autonomie a přijetí role dospělého. Konkrétní časové vymezení a specifikace tohoto období se u jednotlivých autorů velice liší. V anglicky mluvících zemích, především na americkém kontinentě, zahrnuje pojem adolescence celé období dospívání včetně pubescence. Toto pojetí je stále častěji používáno i v celosvětovém měřítku (Macek, 2003, str. 9). Ve své práci užívám tento pojem s respektem k české (evropské) psychologické tradici.

Pro účely své bakalářské práce jsem čerpala především ze současných českých autorů, kteří se adolescenci věnují nejen teoreticky, ale i v rámci svých empirických šetření. Jmenovitě: Petr Macek, Liduška Osecká, Jan Širůček, Lenka Lacinová a Mojmír Tyrlík. Velkým přínosem pro mne byly kvalitativní výzkumy Davida Šmahela, Zdeňka Vybírala a Aleny Černé, které se věnují komunikaci a vztahům adolescentů v prostředí internetu.

## 1.2 Klíčové charakteristiky, procesy a změny v období adolescence

Adolescence je poměrně krátké vývojové období, ve kterém probíhá velké množství změn. Mladý člověk si musí vytvořit novou reprezentaci vlastního těla, psychických funkcí, zejména schopností a dovedností, a v neposlední řadě přijmout řadu nových sociálních rolí nebo se na jejich převzetí intenzivně připravovat. Nástupem na střední školu (učiliště) se mění stávající vztahy a vznikají vazby nové, včetně partnerských. Z doposud hierarchicky uspořádaného vztahu k rodičům se postupně stává reciproční vztah vzájemné podpory, respektu a spolupráce. Přibývá povinností a roste zodpovědnost za sebe samého tak, aby byl mladý člověk na prahu dospělosti zcela soběstačnou bytostí. Proces vyrovnávání se s novými

---

<sup>1</sup> Pozn.: Pubescence (v české terminologii dospívání) bývá v evropské psychologii vyčleňována jako samostatná fáze ohraničovaná přibližně 11. až 15. rokem života jedince. V rámci tohoto úzu je pojem adolescence chápán a užíván spíše jako mládí.

požadavky není pro jedince jednoduchý. Adolescenti mají jen málo zkušeností s odhadem situace, často jednají pocitově a přikládají značný význam mínění druhých, proto jsou ve svém chování nekonzistentní a zranitelní.

### **1.2.1 Utváření identity a sebepojetí**

V několik let trvajícím období adolescence se z dítěte stává dospělý člověk. Základním tématem tohoto období a jeho vývojovým úkolem je dosažení osobní identity<sup>2</sup> a takové míry autonomie, jež jedinci umožňuje samostatné fungování ve světě. Mladý člověk se intenzivně věnuje sám sobě, prostřednictvím introspekce a sebereflexe zkoumá svoje myšlenky a pocity. Snaží se zodpovědět otázky o sobě samém („kdo jsem“, „kam směřuji“, „proč jsem na světě“) a na základě odpovědí definovat svůj vztah k okolnímu světu prostřednictvím svých názorů, postojů a zastávaných hodnot.

V dětství, přibližně od tří let, kdy se začíná utvářet identita jedince, jsou jejím zdrojem především rodiče a vlastní aktivity dítěte. Postupně člověka začíná ovlivňovat skupina vrstevníků a později, během adolescence, se přidává mínění širší společnosti, média, internet, literatura a film. Rodiče, vrstevníci a média poskytují mladému člověku vzory. Adolescent je výběrově přijímá a osvojuje si standardy chování a vlastního výkonu, jež se v idealizované podobě stávají obsahy jeho sebepojetí<sup>3</sup>. Tento přirozený proces může vyvolávat velkou zátěž, neboť v řadě životních situací je obsah sebepojetí v rozporu s vlastním očekáváním nebo se standardem společnosti (Tyrlik, 2012, str. 30. [online]). Pokud jedinec cítí velký rozpor mezi skutečností a tím, co by si přál, zažívá zklamání ze sebe samého. Uvědomuje-li si nesoulad mezi reálným já a požadavky na jeho osobu ze strany druhých lidí, zažívá úzkost a pocit viny (Macek, 2015, str. 50). Je důležité, aby ideální sebeobraz byl alespoň potencionálně dosažitelný, a aby se představy mladého člověka netýkaly takových charakteristik, které nelze změnit.

### **1.2.2 Vztahy v rodině**

Proces hledání vlastního já vyžaduje experimentování a testování hranic. Dosavadní autority jsou zpochybňovány, podrobeny kritice a diskuzi, mladý člověk aktivně hledá nové

---

2 Pozn.: Ve své práci často rozlišuji osobní a sociální aspekt identity jedince. Osobní identitu člověka pojmám jako kontinuální prožívání totožnosti sebe sama (vědomí vlastní jedinečnosti, neopakovatelnosti a ohraničenosti vůči druhým). Ztotožnění se s životními rolemi a prožívání příslušnosti k větším či menším společenským skupinám nazývám identitou společenskou, sociální. Jesliže pojem identita nerozvádím přívlaskem, zahrnuje oba dva aspekty.

3 Pozn.: Sebepojetím je zde myšlen soubor znalostí a pocitů o vlastním já. Vytváří se kontinuálně v průběhu celé ontogeneze.

vzory, hodnoty a ideály (Thorová, 2015, str. 420). Postavení neomylných autorit a jednoznačně kladných vzorů ztrácejí již od období pubescence především rodiče adolescenta, neboť mu jsou fyzicky i psychicky nejbližší a jejich potomek je považuje za bezpečnou „testovací zónu“.

Přestože mezigenerační konflikt již není považován za hlavní rys adolescence, jsou vztahy v rodině v tomto období zvláště křehké. Adolescent ztrácí pevnou půdu pod nohama, ocitá se mezi dvěma ohnisky – dětstvím a dospělostí. Tento stav může být příčinou rozporuplných pocitů, emoční tenze a přechodné „ztráty zakotvení“. Svět jasných pravidel mizí, objevují se nové příležitosti, které nejsou jednoznačně povoleny ani zakázány. Rodiče od dítěte očekávají zodpovědné plnění všech povinností, neposkytují mu však práva a privilegia dospělých (Macek, 2015, str. 26). Mladý člověk proto testuje hranice a aktivně usiluje o nezávislost. O nových kompetencích však musí s rodiči vyjednávat, což vede k častějším konfliktům. Dle Macka (2015), Thorové (2015) i dalších autorů jsou konflikty mezi rodiči a dětmi v tomto období běžné a nejsou nijak škodlivé. Je však nutné, aby mladý člověk věděl, že je na něho brán ohled, jeho názory jsou respektovány a je nasloucháno jeho argumentům.

Autoři odborné literatury, kterou jsem prostudovala, Macek (2015), Thorová (2015), Vágnerová (2014) aj., považují pozitivní emoční vztahy v rodině a otevřenou komunikaci s rodiči za klíčový faktor pro předcházení rizikového chování. Dále se shodují v tom, že by rodina měla být pro mladého člověka chráněným prostorem pro hledání a zkoušení. I když vliv vrstevníků na každodenní život adolescentů narůstá, přesto se v případě potřeby učinit důležité rozhodnutí či v krizových situacích uchylují častěji k rodičům. Pevné zázemí rodiny je navíc stimuluje k odvážnějšímu zkoumání možností světa dospělých. Podmínkou existence kvalitního vztahu mezi rodičem a dítětem je trávení společného času.

Celkovou rodinnou konstelací jsou determinovány i sourozenecké vztahy, obecně lze však říci, že význam vztahů k sourozencům se v průběhu adolescence zvětšuje. Pokud od sebe sourozenci nejsou příliš věkově vzdáleni, mají podobné potřeby, postoje a zájmy, které společně manifestují směrem k rodičům (Macek, 2015, str. 56). Starší sourozenci navíc mohou adolescentovi usnadňovat přechod do dospělosti.

### **1.2.3 Vývoj myšlení**

Usilování o autonomii a potřeba být viděn, slyšen a oceňován úzce souvisí s rozvojem formálních operací a abstraktního logického myšlení. V souvislosti s prohloubeným sebeuvědoměním adolescent objevuje sílu vlastního rozumu. Odmítá přijímat absolutní

pravdy od ostatních, často a rád argumentuje a polemizuje s názory autorit. Opírá se o logické uvažování, je sebekritický a kriticky přistupuje k ostatním. Formuluje a upravuje svoje hypotézy, zajímá se nejen o vlastní duševní stavy, ale i o emoční prožívání druhých lidí, jejich motivy, vlastnosti, charaktery. Využívá zkušeností osob mimo rodinu, učí se z filmů, literatury, citátů. (Thorová, 2015, str. 428)

V tomto období si mladí lidé často píšou deníky či vedou blogy. Jejich myšlení je již natolik abstraktní, že umožňuje přemýšlení o složitějších otázkách, jako jsou hodnoty nebo smysl života. „Řada adolescentů dospívá k přesvědčení, že cokoliv by mohlo být vyřešeno, pokud lidé budou o věcech skutečně přemýšlet“ (Macek, 2015, str. 49). Diví se, kolik je na světě zla, a zdá se jim, že kdyby lidé skutečně chtěli něco změnit, půjde vše napravit. Řešení mnoha věcí vidí jako jasná a jednoduchá.

#### **1.2.4 Škola a školní výkony**

Školní výkon, který úzce souvisí s přípravou na budoucí profesi, se pro adolescenta stává zvláště významnou hodnotou a dílčím aspektem jeho sebehodnocení<sup>4</sup>. Zaujalo mne, jakou roli hrají školní výkony ve struktuře neformálních vztahů školní třídy. Z výzkumů Vladimíra Hrabala (2002) vyplývá, že prospěch má na pozici v neformální struktuře třídy obvykle větší vliv jen u mladších žáků. Adolescenti vysoce hodnotí spíše celkový rozhled a speciální znalosti a dovednosti, což do určité míry kompenzuje často jednostrannou zaměřenost školy na obsah výuky. Hrabal však dále upozorňuje na výrazně neúspěšné studenty, kteří bývají vrstevníky odmítáni i v rámci neformálních struktur, zrovna tak jako studenti nadměrně motivovaní a snaživí. (Hrabal, 2002, str. 69–79) Důsledkem sociálního odmítnutí bývá pocit studu spojený s přesvědčením o vlastní neschopnosti a ztráta zdroje bezpečí, jež neformální školní skupina adolescentovi poskytuje. Škola se může stát pro studenta silným stresorem i v případě, když jeho rodina klade velký důraz na prospěch.

#### **1.2.5 Emocionalita**

Z hlediska emocionálního vývoje je adolescence poměrně dlouhé období a v jeho jednotlivých etapách jsou emocionální projevy odlišné. Emoční labilita, charakteristická zejména pro počátek adolescence, souvisí s hormonálními změnami, se zvýšenou mírou sebereflexe a egocentričností. „Dospívající je přesvědčen, že je jedinečný, výjimečný, někdy i nezranitelný a nesmrtelný. Pro tuto svoji „odlišnost“ se pak domnívá, že mu nikdo nemůže

---

<sup>4</sup> Pozn.: Sebehodnocení se vztahuje k dílčím charakteristikám, které je možné měřit a srovnávat s jinými lidmi. Je součástí sebepojetí.

*rozumět a nikdo nemůže pochopit, jak se ve skutečnosti cítí“* (Macek, 2015, str. 23). Vysoká labilita a náladovost později ustupuje s rozvíjejícími se regulačními dovednostmi. Citové zážitky se diferencují, přibývá vyšších citů a stabilizuje se sebehodnocení. Průběh zrání osobnosti významně ovlivňují její individuální charakteristiky, kulturní a sociální faktory a v neposlední řadě i styl výchovy. Petr Macek upozorňuje na výsledky transkulturních srovnání v moderních industriálních společnostech, z nichž jednoznačně vyplývá, že v moderních společnostech je počet mladých lidí, kteří procházejí celým obdobím adolescence bez větších emočních problémů a krizí, výrazně vyšší než počet těch, kteří problémy zažívají (Offer et al., 1988; In Macek, 2015, str. 48). V důsledku překotných změn je přesto psychika všech adolescentů křehká, zranitelná a náchylnější k psychopatologii.

### **1.2.6 Vrstevnické vztahy a partnerství**

Klíčovým atributem období adolescence (rovněž i pubescence) jsou vrstevnické vztahy. Společnost vrstevníků slouží mladému člověku jako vztažný rámec, který nezbytně potřebuje pro formování své osobní i sociální identity. S vrstevníky se srovnává, soupeří, ale učí se je i lépe chápat. Touží po jejich ocenění a uznání, pečlivě sleduje, jak je jimi hodnocen, a podle jejich zpětné vazby koriguje svoje vlastní chování. Střetávání s druhými poskytuje mladému člověku další podněty k sebereflexi, což mu umožňuje lépe odhadnout vlastní potenciál. Ze silné potřeby být přijímán plyne i zvýšené podléhání vlivu vrstevníků a přecitlivělost k jejich odmítnutí. Dospívající touží po recipročním vztahu, ve kterém má možnost uplatnit rovnocennou komunikaci, je respektován, učí se respektovat, dostává se mu opory a zároveň ji poskytuje (Macek, 2015, str. 22).

V období adolescence vznikají i první partnerské vztahy, jež tvoří dominantní část sociálního života mladých lidí a jsou důležitou náplní jejich reálného i fantazijního světa. Mladý člověk se prostřednictvím romantického vztahu učí jedinečným a typickým dovednostem souvisejících s partnerskou sociální rolí. Učí se vycházet se svým protějškem, ale také zacházet se svými prožitky a chováním. Z výzkumů Lenky Lacinové a Radky Michalčákové vyplývá, že základní charakteristikou těchto vztahů je jejich rozmanitost. Někteří mladí lidé začínají chodit s partnerem velice brzy, jiní čekají až do mladé dospělosti. Odlišné je rovněž prožívání těchto vztahů. Někteří adolescenti prožívají svůj vztah velmi intenzivně, hluboce, přistupují k němu s velkou zodpovědností a vážností a stává se centrálním tématem jejich vnitřního světa. Druzí experimentují a nechtějí se na partnera příliš vázat. (Lacinová, Michalčáková, 2012<sup>b</sup>, str. 63–65).



### 1.2.7 Vzhled a tělové schéma

Další proměnnou, která se významně podílí na vývoji identity mladého člověka, je jeho fyzický vzhled a tělové schéma<sup>5</sup>. Adolescent svému vzhledu věnuje zvýšenou pozornost. Vyrovnává se s vlastními tělesnými změnami, porovnává se s vrstevníky a snaží se přiblížit aktuálnímu, médií prezentovanému, trendu atraktivity, který je pro většinu mladých lidí nedostižný. Vnitřní touha po dokonalosti související s nově se formující a velmi křehkou identitou je konfrontována s marketingovou masáží oslavující štíhlost, sexualitu a sebekontrolu (Thorová, 2015, str. 426). Adolescent stojí před nelehkým úkolem přijmout vlastní tělo a mít ho rád i s jeho nedokonalostmi vybočujícími z kulturního ideálu.

### 1.2.8 Sociální skupiny a subkultury

Formování identity může provázet úzkost, nejistota, napětí, pocity méněcennosti a stres. Období nejistoty a pochybování o sobě samém často pomáhá adolescentům překlenout příslušnost k určitým sociálním skupinám. Pro mladého člověka je snazší přijmout již existující identitu nějakého společenství než vytvořit identitu vlastní. Typické adolescentní skupiny vykazují znaky kritiky a opozice vůči současné společnosti. Protestují proti „prohnilé společnosti“, odmítají respektovat normy běžného soužití, revoltují proti falešné morálce. Příslušnost k určité subkultuře<sup>6</sup> deklarují svými postoji, názory, chováním, symboly, vizáží a způsobem vyjadřování (Thorová, 2015, str. 422). Z rozšířených subkultur mládeže mohou jmenovat např. Emo, Hipster, Hip hop, Skate, Gothic, Nerd a Hraničáře.

V souvislosti se sebepoškozováním jsou nejčastěji zmiňovány subkultury Emo a Gothic. Charakterizovat tyto subkultury by bylo úkolem pro samostatnou práci, navíc zde vládne značná diverzita mezi příslušníky, nehledě na typicky subkulturní hádky o tom, co ještě do daného stylu spadá a co ne, co je či není komerční. Zjednodušeně lze říci, že oba styly jsou charakterizovány zvýšenou emocionalitou, nerovnováhou, jsou typické určitou „temností“. Mladí lidé s tendencí k sebepoškozování mohou být přitahováni podobnými subkulturami právě pro tyto jejich rysy. K sebepoškozujícímu jednání může vést i touha po přináležitosti ke skupině. Vzhledem k velké popularitě stylů Emo a Gothic se může adolescent, obdivující určité kapely a snažící se stát členem subkultury, snadno stát obětí dojmu, že aby k ní skutečně patřil, musí se ve chvílích psychické nepohody řezat.

Díky novým technologiím dostává komunikace a vztahy mezi lidmi další, virtuální

5 Pozn.: Tělové schéma vyjadřuje mentální představu člověka o svém těle, tj. jak se v něm člověk cítí, jak jej vnímá, jak o něm smýšlí a jaký má k němu vztah.

6 Pozn.: Subkultura je malá sociální skupina se specifickými kulturními znaky, které ji odlišují od většinové kultury. Přestože subkultura nese odlišné znaky v rámci životního stylu, chování, hodnot a norem, je součástí většinové kultury.

rozměr. „Být online“ se stalo integrální součástí identity mladých lidí. Také v prostředí internetu vznikají komunity, které slouží k výměně názorů, sdílení podobných postojů, hodnot, zájmů aj. Prostřednictvím navazování virtuálních vztahů se adolescenti učí komunikovat – vyjádřit vlastní názor, přání, získávat a poskytovat emoční podporu. Anonymita virtuálního prostředí navíc poskytuje uživateli prostor pro experimentování se svojí identitou. V rámci různých identit si mladý člověk může tříbit své názory, postoje, pocity, otestovat sám sebe. Ve virtuálním světě jsou adolescenti otevřenější, upřímnější, útočnější a častěji se staví více do opozice. Na jedné straně jim může kyberprostor poskytovat emoční oporu či sloužit k osobnímu růstu, na straně druhé může jeho vliv být destruktivní a vážně narušit jejich křehkou identitu (Šmahel, 2003, str. 98). Fenoménu internetu se budu podrobněji věnovat ve 3. kapitole práce.

## 2 Sebepoškození

Ve druhé kapitole své práce nejprve obecně představím problematiku sebepoškození, tj. vysvětlím jeho definici, budu se věnovat jeho výskytu, formám a terapii. Neopomenu postavení tématu v zahraniční i české odborné sféře. Poté svoji pozornost zaměřím na sebepoškození v období adolescence s důrazem na vnější příčiny a vnitřní motivy tohoto jednání, jež dle mého názoru úzce souvisejí s charakteristikami popsány v první kapitole práce. Vzhledem k studovanému oboru se v závěru kapitoly budu věnovat prevenci sebepoškození adolescentů s akcentem na význam volnočasových aktivit v procesu zvládnání zátěžových situací a možné roli sociálního pedagoga.

Na tomto místě považuji za důležité zmínit, že sebepoškození ve své práci pojmám jako maladaptivní copingovou strategii<sup>7</sup> a pracuji s modelem adolescenta, jenž není zatížen přítomností psychické poruchy a který svým chováním nevyjadřuje příslušnost k určité subkultuře. Sebepoškození adolescentů s poruchami chování, jež se nejčastěji objevuje ve výchovných zařízeních se záměrem demonstrovat sounáležitost se skupinou, rovněž není předmětem zájmu mé práce.

### 2.1 Problematika vymezení pojmu, definice sebepoškození

Vymezit či definovat termín sebepoškození je neskutčné. To, co bychom mohli nazvat určitými formami sebepoškození, provází člověka od nepaměti. Již u primitivních národů existovalo rituální sebezraňování za účelem ozdoby (tetování, vytváření jizev aj.), ale také jako znamení příslušnosti k určité sociální vrstvě či skupině nebo bylo součástí různých separačních a iniciačních rituálů. V soudobé moderní společnosti se lidé rovněž „zdobí“ za estetickým účelem, zároveň tak mohou demonstrovat ztotožnění se s určitou subkulturou, pro kterou je prožitá bolest, jež toto zdobení doprovází, jasným důkazem loajality ke skupině. Tyto „úpravy zevnějšku“ mají sociokulturní pozadí a považujeme je za více či méně konvenční.

Všechny nekonvenční formy sebepoškození (řezání se žiletkou, sebeopařování, sebekousání, mlácení hlavou do zdi atd.) byly v odborné psychiatrické literatuře donedávna pojímány jako součást suicidálního chování či typický jev, který se objevuje u lidí

7 Pozn.: Copingová strategie (coping) je definována jako stálá kognitivní a behaviorální snaha jedince zvládat specifické vnitřní a vnější požadavky, které jsou jím vnímány jako zatěžující nebo překračující jeho možnosti. Nejčastěji se rozlišují dva základní typy copingu, coping zaměřený na problém a coping zaměřený na emoce. První typ představuje aktivní přístup jedince, jenž problém řeší svým přímým působením na okolní prostředí nebo na sebe sama. Coping zaměřený na emoce sice mírní prožívanou zátěž, realita a původce stresu se však nemění. Jedná se o strategie popírání, přijetí nebo změny významu toho, co se děje, přičemž dochází k regulaci emocí.

s psychickými poruchami, u nichž jsou jedním z příznaků obtíže v emoční regulaci a zvládnání nepříjemných prožitků (Vágnerová, 2014, str. 464).<sup>8</sup> Přibližně od konce 90. let se zahraniční výzkumníci soustředili na novou konceptualizaci pojmu sebepoškození (*self harm*)<sup>9</sup> a definovali jej jako „vědomé, záměrné, často opakované jednání bez vědomé suicidální motivace<sup>10</sup>, při němž dochází k narušení tělesné integrity (Kocourková, 2007, str. 74). K sebepoškození dochází bez účasti cizí osoby a nezahrnuje sexuální aktivity. Někteří autoři, vesměs se věnující léčbě a výzkumu poruch příjmu potravy, zahrnují mezi sebepoškozující akty i impulzivní přejídání, purgativní aktivity, škodlivé používání projímadel nebo diuretik.<sup>11</sup> Pro účely své práce budu vycházet z nejužší definice pojmu, která sebepoškození chápe jako lehké či středně těžké zraňování povrchu těla. Kulturně akceptované návyky jako je kouření, abúzus alkoholu nebo užívání drog ve své práci rovněž za sebepoškození nepovažují.

## 2.2 Odborná sféra

Problematika záměrného sebepoškození byla tabuizována až do roku 1987, kdy vyšla první monografie Armanda R. Favazzy „*Bodies Under Siege: Self-Mutilation in Culture and Psychiatry*“. Fenomén začal být postupně široce medializován a v 90. letech vystoupila se svou zkušeností se sebepoškozením řada veřejně známých osobností (Johny Depp, Angelina Jolie aj.). Toto zveřejnění podpořilo mnoho dětí a dospívajících svěřit svůj problém odborníkům a sebepoškození se záhy stalo předmětem řady vědeckých studií, zejména ve Velké Británii a USA.

I přesto, že od vydání Favazzova díla uplynulo poměrně dost let a v zahraničí je tato

---

8 Pozn.: Jedná se například o hraniční poruchu osobnosti, obsedantně-kompulzivní poruchu či posttraumatickou stresovou poruchu.

9 Pozn.: Pro sebepoškozující aktivity v užším slova smyslu bez vědomého sebevražedného úmyslu lze v literatuře najít také pojmy: sebezranění (*deliberate self injury*), násilí vůči sobě samému (*self-inflicted violence*), řezání se (*delicate cutting*), sebetýrání (*self-abuse*), sebepoškozující chování (*self-harming behaviour*) nebo svévolné sebepoškození (*DSH, deliberate self-harm*). Pro sebepoškození, jehož motivace vyplývá z psychické poruchy, bývá nejčastěji užíván termín automutilace (*self-mutilation*).

10 Pozn.: Navzdory definici existuje mezi sebepoškozením a sebevraždou silná souvislost. U osob majících zkušenost se sebepoškozením je zvýšená prevalence sebevraždy, dokonce i po letech. Mnohem častěji se u nich objevují myšlenky na sebevraždu, často mají za sebou sebevražedný pokus. Je zajímavé, že při něm volí jinou techniku, než jakou se sebepoškozují, což dle některých autorů dokládá odlišnost suicida a sebepoškození. (např. Whitlock, Eckenrode, Silverman, 2007; In Platznerová, 2009, str. 45) Oba jevy však spojuje skutečnost, že jimi člověk překračuje určitou mez a staví se proti pudu sebezáchovy.

11 Pozn.: Většina autorů poruchy příjmu potravy mezi sebepoškozující jednání nezahrnuje. Z řady studií však vyplývá, že jedinci (převážně ženy) trpící mentální anorexií či mentální bulímií se zároveň často sebepoškozují i jiným způsobem (např. Favaro, Ferrara, Santonastaso, 2003; In Kriegellová, 2008, str. 93). Prevalence záměrného sebepoškození u poruch příjmu potravy je natolik signifikantní, že se zahraniční odborníci snaží pro dotyčné jedince vytvořit specifickou metodiku přístupu. Sebepoškození u nich může být využíváno jako způsob sebetrestání, pro svůj rychlejší uspokojující účinek může sloužit jako náhrada za hladovění nebo může být prostředkem snahy o kontrolu nad vlastním tělem a situací.

problematika zevrubně zkoumána, zájem české odborné veřejnosti roste jen velmi pomalu a informovanost laiků je nízká. První publikací, která pojednává o sebepoškození v populaci mladistvých, byla monografie Marie Kriegelové „*Záměrné sebepoškození v dětství a adolescenci*“, jež vyšla v roce 2008. Druhou nejvýraznější prací v rámci tématu je kniha Andrei Platznerové „*Sebepoškození: aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby*“ (2009). K českým průkopníkům problematiky dále patří David Šmahel s Alenou Černou (2009), jejichž kvalitativní výzkumy zaměřené na sebepoškození adolescentů v kontextu virtuálního prostředí pro mne byly obzvlášť cenné. Kromě výše zmiňovaných zdrojů jsem pro účely své práce čerpala z článků a statí, jež se příležitostně objevují v českých odborných psychiatrických publikacích a periodikách, a téměř vždy se opírají o zahraniční literaturu a výzkumy. Z tohoto důvodu uvádím ve své práci důležité termíny i v anglickém jazyce.

### **2.3 Výskyt sebepoškození, jeho formy a průběh**

V běžné české populaci se sebepoškozují 4% dospělých jedinců, u psychiatrických pacientů se uvádí až 21%. Predilekčním věkem začátku sebepoškození je adolescence. Rozložení četnosti záměrného sebepoškození mezi pohlavími se s věkem mění. V dětství, adolescenci a dospělosti převažují ženy, po padesátém roce věku se poměr obrací ve prospěch mužů. (Malá, Bečvářová, 2007, str. 9). V současné době neexistuje relevantní výzkum, který by mapoval výskyt sebepoškození u českých „neklinických“ dětí a mládeže. Vycházím tedy z dat Keitha Hawtona, britského vědce, který v rámci svého výzkumu oslovil 6020 adolescentů ve věku 15 a 16 let ze 41 anglických škol. Záměrné sebepoškození v předchozím roce uvedlo 6,9% z nich, z toho 12,6% navštívilo pro sebepoškození nemocnici. (Hawton, 2002, str. 1207–1211. [online]). Převahu tvořily dívky nad chlapci v poměru 4:1. Alena Černá s Davidem Šmahelem uvádějí ve své studii výsledky dalších zahraničních výzkumů. Například Bologniniho (2004) výzkum švédských adolescentů zjistil sebepoškození u 18% dívek a 8% chlapců, Muehlenkamp (2004) uvádí zkušenost se sebepoškozením u 15,9% amerických adolescentů, Laye-Gindu (2005) při studiu komunity kanadských adolescentů zjistila zkušenost se sebepoškozením u 13,2 % z nich. (Černá, Šmahel, 2009<sup>a</sup>, str. 495. [online])

Mezi nejčastější způsoby sebepoškozujícího jednání v nejužším slova smyslu patří řezná poranění kůže, zápěstí, předloktí či hřbetů rukou, pálení se, bití sebe sama, úmyslné narážení do věcí, vytrhávání vlasů a řas, škrábání se a kousání. V rámci pořezávání se na horních končetinách používají někteří autoři označení „syndrom pořezávaného zápěstí“ (*wrist-cutting, delicate cutting, slashing*). Jde o nejrozšířenější formu sebepoškození.

Většina sebepoškozujících se osob se pořezává mírně, obvykle v soukromí, s použitím žiletky, nože, části skla nebo zrcadla. Nejčastěji pořezávanými částmi těla jsou zápěstí a paže, někdy i nohy. (Kocourková, 2007, str. 75)

Sebeпоškození má tendenci se opakovat a může probíhat po řadu let. Mnoho jedinců udává, že začali s pravidelným sebeпоškozováním poté, kdy se nešťastnou náhodou pořezali nebo popálili a byli sami překvapeni, když je zaplavil pocit uvolnění. Jiní prohlašují, že silná touha poranit sám sebe se objevila spontánně a velmi rychle se stala jejich častým rituálem. (Kriegelová, 2008, str. 116) Velká většina prvních epizod zůstane bez odezvy, neboť je jedincem držena dlouhodobě v tajnosti, hlavně ze strachu z reakcí nejbližších osob. Dotyční se většinou velmi brzy naučí následky svého jednání maskovat a pro vysvětlení svých zranění využívají různých fiktivních nehod a zapírání.

Akt záměrného sebeпоškození není ohraničený, spíše se jedná o cyklus neustále se opakujícího vzorce. Na jeho počátku stojí silný tlak a psychická bolest, na konci pak prožitek uvolnění. *„Tělesná bolest slouží k eliminaci duševní trýzně, cílem sebeпоškozování je dosažení psychické úlevy. Skutečnost, že sebezraňování přináší úlevu, vede k zafixování této strategie a k jejímu opakování“* (Platznerová, 2009, str. 45). Uvolnění napětí a zlepšení nálady však nemá dlouhého trvání, neboť je brzy vystřídáno pocity viny a vlastní neschopnosti či nedostatečnosti. Akt sebeпоškození se nejčastěji opakuje dvakrát až třikrát týdně, někteří jedinci však udávají, že touha po sebeпоškození přichází intervalech po několika letech (Kriegelová, 2008, str. 118).

## **2.4 Pomoc a terapie**

Vyjádřeno nejobecněji, cílem léčby sebeпоškozujícího se jedince je jeho zklidnění a snížení rizika dalšího sebezraňování. Prvořadým úkolem je vyloučit, zda se nejednalo o sebevražedný pokus. Tato skutečnost by vyžadovala jiný přístup a léčbu. V kontaktu se poškozujícím se člověkem je třeba se vyvarovat projevů zděšení, odsouzení či přílišné lítosti. Po prvním kontaktu s „nepsychiatrem“ (např. krizovým interventem) je často potřebná psychiatrická péče za psychologické či poradenské podpory. Následná péče, která by měla být poskytnuta velice brzy po péči akutní, by se měla zaměřit na identifikaci psychosociálních faktorů, které by akt sebeпоškození mohly vysvětlit, a měl by být vytvořen individuální léčebný plán.

Léčba by měla být „ušita na míru“ konkrétnímu člověku s cílem sebeпоškozování redukovat, nakonec úplně odstranit a nahradit ho adaptivnějšími způsoby zvládnání stresu (Platznerová, 2009, str. 77). Z psychoterapeutických postupů se nejčastěji uplatňuje

kognitivně-behaviorální terapie s nácvikem nových dovedností. Farmakoterapie má ve většině případů pouze podpůrný charakter a může přespět k eliminaci negativních emocí především v počáteční fázi léčby. Pokud klient trpí psychickou poruchou, musí být léčba zaměřena na ni. Názory na hospitalizaci sebepoškozujících se pacientů jsou odlišné. Někteří odborníci se hospitalizaci vyhýbají s tím, že oslabuje odpovědnost pacienta za vlastní chování. Hospitalizace bývá většinou indikována tehdy, jsou-li přítomny projevy další patologie (Kocourková, 2007, str. 77).

Cesta k uzdravení není v případě záměrného sebepoškozování jednoduchá. Jakoukoliv minimální změnu může jedinec pocítovat jako nepříjemnou, a pokud se v začátku terapie objeví další stresující faktory, může se cítit velmi ohrožen. V případech léčby sebepoškozujících se jsou kroky zpět velice časté. Pokud klient nemá možnost využívat nové copingové strategie, vrátí se snadno k těm, které u něho fungovaly doposud (Kriegelová, 2008, str. 152).

## **2.5 Sebepoškozování v adolescenci**

Záměrné sebepoškozování nejčastěji začíná v období adolescence a adolescenti jsou zároveň nejpočetnější skupinou ze sebepoškozujících se jedinců. Dospělí lidé, kteří se sebepoškozují, začali velmi pravděpodobně v této fázi života. Adolescence, tak jak byla představena v první kapitole mé práce, je životní fází plnou radikálních změn. Mladý člověk si v tomto období musí pevně ukotvit vlastní identitu, stává se nezávislou, autonomní bytostí, schopnou dělat vlastní rozhodnutí a stát si za nimi. Často při tom řeší problémy, které přesahují jeho momentální možnosti, jeho sebehodnocení kolísá, mnohdy se cítí osamělý a „stojící proti všem“. Pro tento věk jsou typické výkyvy nálad a propady emocí, kdy krize střídá euforii. Z těchto důvodů se mohou mladí lidé uchýlovat k neadekvátním způsobům řešení. Sebepoškozování u nich není projevem duševní poruchy, nýbrž maladaptivním způsobem regulace negativních emocí, které mladý člověk nedokáže zvládnout jinak. Ohroženější skupinou jsou obecně dívky. Předpokládá se, že chlapci obrátí negativní emoce spíše navenek, kdežto dívky proti sobě samým.

### **2.5.1 Vnější příčiny sebepoškozování**

Nejčastější příčinou sebepoškozování mladých lidí jsou problémy v rodině. Předpokládá se, že při nedostatečně dobré dětské zkušenosti s péčí blízké osoby se vytváří pohotovost obracet agresivní impulzy vůči vlastnímu tělu. Tato pohotovost se manifestuje zejména v období adolescence. (Kocourková, 2007, str. 75)

Dětství poškozujících se jedinců je často charakteristické závažnými problémy rodičů při zacházení s emocemi a základními potřebami dítěte. Emocionálně nepřítomný rodič, tj. ten, který dítěti neprojevuje lásku, nechválí, neprožívá s dítětem jeho úspěchy a neúspěchy, netiší jeho bolístky a strachy, dává dítěti najevo, že není důležité. Tento přístup může vést až k devastaci sebeúcty dítěte. Dítě, které naopak žije s rodiči, kteří usilují o absolutní kontrolu nad jeho životem, může podléhat neustálému strachu a stát se uzavřeným a staženým do sebe. Pokud je dítě kontinuálně opomíjeno nebo kritizováno, může nabýt dojmu, že cokoliv řekne nebo udělá pozbývá významu. Na základě toho se může cítit nevyslyšeno, nemilováno a opovrhováno. Tato situace často vede k tomu, že jedinec začne pochybovat o vlastních pocitech, prožitcích a reakcích a jeho sebeúcta se snižuje. Jelikož je sebevyjádření dítěte trivializováno, potlačováno nebo zakazováno, může docházet k obrácení silných emocí směrem dovnitř, což může vyústit v záměrné sebepoškozování (Kriegelová, 2008, str. 71).

Rizikovým faktorem pro sebezraňování dítěte je rovněž rodič, který se nachází ve složité životní situaci (zneužívá alkohol, stará se o nemocného člena rodiny, sám trpí závažnou nemocí, řeší partnerskou krizi apod.) a pro svoje potíže zcela opomíjí potřeby dítěte. Může mít rovněž problémy se zvládnutím svých přirozených emocionálních projevů a reagovat na dítě odmítavě nebo agresivně. To vede u dítěte frustraci, nárůstu úzkosti a dalším psychickým potížím.

Mezi nejhorší formu narušení hranic dítěte patří fyzické nebo sexuální zneužívání, jež je příběhem zneužití moci, využití a zklamání dětské nevinnosti. Autoři výzkumů této oblasti (např. Kendall-Tackett et al., 2002; In Kriegelová, 2008, str. 73) zjistili, že sexuální a fyzické zneužívání významně zvýšilo pravděpodobnost záměrného sebepoškozování, poruch příjmu potravy, abúzu návykových látek a výskytu depresí. Podobný dopad mohou mít všechny události, které se vymykají běžné lidské zkušenosti, např. náhlé úmrtí člena rodiny, ztráta významné osoby, nehoda nebo vážné zranění, svědectví domácího násilí, dlouhodobá šikana či jiná vážná šokující zkušenost. Na základě dané traumatické události se u jedince rozvíjí úzkostnost, depresivní ladění, nízké sebevědomí, negativní prožívání vlastního těla, tendence k neustálému sebeobviňování a pocitu vlastní neschopnosti.

Mezi další příčiny sebepoškozujícího jednání patří problémy, které vyplývají z denních starostí mladých lidí, tj. potíže ve škole, v milostných a přátelských vztazích, zdravotní problémy apod.



## 2.5.2 Vnitřní motivy a funkce sebepoškozování

Jelikož je záměrné sebepoškozování velmi intimní a individuálně specifický problém, liší se i jeho vnitřní motivy a funkce od jedince k jedinci. Někdy je důvod k tomuto jednání pouze jeden, jindy plní sebepoškozování hned několik funkcí současně. V nejobecnější rovině lze říci, že sebepoškozování primárně plní funkci regulace afektů. Slouží ke zmírnění úzkosti, vzteku, stresu, napětí, pocitů viny, osamělosti, odcizení, sebenenávisti a deprese a pomáhá nastolit pocit kontroly, jistoty, ochrany a bezpečí (Kriegelová, 2008, str. 103). Fyzická bolest tiší bolest psychickou, jedinec se uvolní, získá nad sebou kontrolu anebo vyjádří to, co slovy říci nelze.

Nemalou roli hrají i osobnostní dispozice jedince. Se sebepoškozováním nejvíce koreluje nízké sebehodnocení, pocity bezmocnosti, slabosti, neschopnosti zvládat zátěž, nedůvěra v sebe samého, zpochybňování správnosti vlastních pocitů a interpretací situací. Dotyční mají často sklony k depresivitě, trpí chronickou úzkostí a jsou hypersenzitivní k odmítnutí. Jedinci, kteří se sebepoškozují, buď své emoce potlačují, anebo je nebývají schopni dostatečně regulovat a reagují impulzivně. Mohou se u nich objevit i agresivní sklony.

Pokud akt sebepoškození pomáhá jedinci zvládat zátěž a přináší efekt okamžitého uvolnění, nazýváme jej copingovou strategií. K podobným strategiím zvládání stresu bývá často připojován přívlastek „maladaptivní“ (i já ho ve své práci používám). V této souvislosti mne zaujal názor Marie Kriegelové, která se podobnému označování brání. *„Sebepoškozování se může zdát neadekvátním, sebedestruktivním způsobem řešení problémů, a tak ho lze chápat jako maladaptivní, ovšem například ve složité bezvýhodné životní situaci může představovat prevenci suicida, tedy vysoce adaptivní strategii přežití“* (Kriegelová, 2008, str. 105). Bez ohledu na způsob pojmenování umožňuje tato strategie rychlou úlevu od vnitřní tenze, stresu, úzkosti, deprese nebo paniky. Mírní psychickou bolest a přináší pocit klidu. Někteří autoři zastávají v tomto případě „teorii tlakového hrnce“ (*Pressure cooker theory*), kdy nepříjemné pocity, ať už je způsobilo cokoli, musí okamžitě ven, jinak by došlo k „explozi“ (Lader, Conterio, Bloom, 1998; In Kriegelová, 2008, str. 107).

Sebepoškozování může pro jedince plnit i další funkce. Například přinášet vědomí kontroly nad sebou samým, pocity osobní síly a moci. Může poskytovat kontrolu nad vlastními pocity, emocemi i myšlenkami. Jedinci, kteří byli vystaveni sexuálnímu zneužívání či prožili znásilnění, často popisují, že se cítí špinaví, zneuctění, kontaminovaní a prožívají hluboké pocity studu. Sebezraňování jim pak může sloužit jako forma sebeočistění, zbavení se pocitů viny a hanby nebo jako prostředek chvilkového zapomenutí

na traumatickou událost. V jiných případech může být sebepoškození projevem touhy potrestat sám sebe za vlastní neschopnost, chybování a nedostatečnost. Může rovněž demonstrovat nenávisť vůči sobě samému nebo vlastnímu tělu. V neposlední řadě může být toto jednání i voláním o pomoc v situaci, kterou jedinec už není schopen zvládat, a zároveň si nedokáže říci o pomoc nebo mu nikdo nevěnuje pozornost. Pokud všechny předchozí pokusy o získání pomoci selhaly, může záměrné sebepoškození představovat zoufalý pokus o upoutání pozornosti ostatních.

### **2.5.3 Prevence**

Literatura, jež by pojednávala o účinných způsobech předcházení osvojení si sebepoškozujícího jednání, prakticky neexistuje. Pátrala jsem i v elektronických zdrojích, avšak i ty uvádějí nejjobecnější teze o nutnosti posilovat dovednosti jedince tak, aby byl více odolný vůči zátěži a zvládal řešit nepříznivé životní situace. V tomto smyslu autority dále doporučují učit mladé lidi rozeznávat a rozvíjet jejich silné stránky a posilovat u nich schopnost navazovat autentické vztahy. Akcent je také kladen na smysluplné trávení volného času adolescentů, zejména způsobem, aby mohli pocíťovat sounáležitost s druhými a podílet na něčem, co je přesahuje (Platznerová, 2009, str. 116). Tyto aktivity by měly pomoci k vytvoření pozitivnějšího pohledu na sebe sama a k překonání pocitu snížené sebedůvěry.

Andrea Platznerová dále vychází ze zahraničních výzkumů, z jejichž závěrů je patrné, že při práci s mladými lidmi je vhodné se vyvarovat takovým postupům, jejichž primárním cílem je informovat o formách a praktikách sebepoškozování, např. jednorázovým vzdělávacím akcím (Levin, Smolak 2005; In Platznerová, 2009, str. 116). Ukazuje se totiž, že sebepoškozování mohou adolescenti napodobovat a přejímat za účinnou copingovou strategii k překonání emoční tenze (viz kapitola 3.3). Na druhé straně je nutné zvyšovat povědomí o sebepoškozování mezi dospělými, a to nejen těmi, kteří pracují s mládeží. Ti by měli vést adolescenty k tomu, aby se neostýchali obrátit se o radu ke zkušenější osobě, a naučit je konkrétní postupy pro získání pomoci.

#### **2.5.3.1 Volnočasové aktivity**

V první kapitole své práce jsem adolescenci představila jako přelomové období, ve kterém mladí lidé hledají odpověď na otázky „kdo jsem“ a „kam směřuji“ a musí si volit svoji cestu životem. Formování identity, řešení existencionálních otázek, rozhodování se i vnímání nových pocitů s sebou přináší zátěž a riziko, že se adolescenti uchýlí k neadekvátním způsobům řešení emoční tenze, jedním z nichž je sebepoškozování. Zdroji

zátěže dále mohou být problematické vztahy v rodině nebo s vrstevníky, školní prostředí, závažnější onemocnění a jiné vnější i vnitřní příčiny. V procesu zvládání náročných životních situací hraje kromě osobnostních charakteristik jedince, míry sociální opory, jež je mu poskytována, a dalších individuálních faktorů významnou roli i životní styl včetně způsobu trávení volného času (Sýkorová, 2012, str. 57. [online]).

Z výsledků zahraničních výzkumů vyplývá, že adolescenti, kteří se k zátěžovým situacím staví aktivně, tj. volí strategie pozitivního copingu, se více angažují ve strukturovaných volnočasových aktivitách (např. Hutchinson, Baldwin, Oh, 2006; In Sýkorová, 2010, str. 62.[online]). Těmito aktivitami autoři myslí dobrovolné činnosti orientované na vytváření určitých schopností, které probíhají pod dohledem dospělých podle předem dohodnutého harmonogramu a jsou určovány pravidly, jež se musí dodržovat. Nejčastěji se jedná o sportovní oddíly, naučné a umělecké kroužky a mládežnické spolky s nejrůznějším zaměřením. Pravidelná setkávání poskytují mladému člověku kromě samotné radosti z tvoření příležitost vydechnout, odreagovat se od školních a jiných povinností a načerpat nové síly. Volnočasové aktivity přinášejí příjemné vjemy a posilují pozitivní náladu. V případě, že adolescent již problému čelí, redukují negativní emoce, umožňují dočasně se od problému odpoutat, získat určitý odstup, a poté i nadhled pro jeho efektivnější řešení.

Volnočasové aktivity mladých lidí se často odehrávají v komunitě spolužáků, vrstevníků, přátel. Společně sdílená tvořivá činnost a příjemné prožitky z ní plynoucí poskytují adolescentům pocit sounáležitosti, uznání a ocenění, a vytvářejí tak podpůrnou síť sociální opory, která jim v procesu zvládání zátěžových situací významně napomáhá a má mimo jiné i vliv na vývoj a formování jejich identity. Kromě vrstevníků mohou být pro mladé lidi velmi důležitými osobami také učitelé, vychovatelé či vedoucí kroužků a sportovních oddílů. Nepříbuzní dospělí stojí na půli cesty mezi vrstevníky a rodiči. Reprezentují normy dospělosti, nemají však explicitně za úkol vychovávat. Tato pozice jim dává větší prostor pro diskuze, pro pomoc při vytyčování hodnot, hranic, vzorů apod. Navíc mohou mladým lidem poskytovat emoční oporu a zázemí. (Ježek, 2012, str. 92)

Vztahy adolescentů k dospělým nepříbuzným osobám bohužel stojí mimo hlavní proud bádání a zatím nejsou k dispozici empirická data o tom, se kterými dospělými adolescenti vztahy navazují, jakou mají intenzitu a dobu trvání či jak ovlivňují životy mladých lidí. Z tohoto důvodu čerpají čeští autoři ze zahraničních výzkumů, avšak i těch není mnoho a zaměřují se především na vztahy adolescentů s učiteli. Z jejich výsledků vyplývá, že nejdůležitějšími osobami jsou pro adolescenty jejich vrstevníci, z dospělých lidí pak nejčastěji jmenují rodiče. Ačkoliv nepříbuzní dospělí tvoří jen malou část sociální sítě

adolescentů, ve většině výzkumů téměř všichni mladí lidé uvádějí mezi nejvýznamnějšími dospělými osobami jednoho nepříbuzného člověka. (Darling, 2003; In Ježek, 2012, str. 91)

Podmínkou vzniku dobrého vztahu mezi adolescentem a učitelem, vychovatelem, vedoucím zájmového kroužku, je podle Tharpa blízkost a společná činnost, při níž dochází ke spolupráci pro dosažení společných cílů. U mladého člověka je rovněž důležité posilování pocitu zodpovědnosti, autonomie a kompetence. (Tharp et al., 2000; In Ježek, 2012, str. 88) Lerner však upozorňuje, že v provozovaných aktivitách by neměl být kladen důraz na výkon a měly by si uchovat zájmový, zábavný a odpočinkový charakter. V opačném případě tendence k vytvoření kvalitního vztahu mezi adolescentem a dospělou osobou prudce klesá. (Lerner, 2005; Tamtéž, str. 85) Dle mého názoru má sociální pedagog velký potenciál dostat všem těmto podmínkám a stát se pro adolescenta významnou osobou, která do jejich vzájemného vztahu vnáší podněty a zdroje důležité pro jeho intelektuální, a především sociální a emoční vývoj, ať už v roli vychovatele, organizátora volného času mládeže, pracovníka nízkoprahového centra, vedoucího zájmového kroužku apod.

### 3 Sebepoškozování adolescentů a internet

Ve třetí části své práce se budu věnovat sebepoškozování mladých lidí v kontextu virtuálního prostředí, abych si tak připravila teoretickou základnu pro svůj empirický výzkum. Na začátku kapitoly uvedu podoby, ve kterých se tematika sebepoškozování na internetu vyskytuje, a poté se budu soustřeďovat na adolescentní blogy, jejichž popularita v současné době stále vzrůstá, se zaměřením na specifika, výhody či nevýhody, které virtuální prostředí blogerům poskytuje. V neposlední řadě bude v centru mé pozornosti možný vliv sdílených informací o sebepoškozování na účastníky internetové komunikace

Internet je fenoménem dnešní doby, jež stále více zasahuje do života adolescentů. Mladí lidé vyrůstají s téměř neomezenou možností být „on-line“ a toto „bytí“ se stává integrální součástí jejich identity. Dle výzkumů využívá v České republice internet 90% lidí do 20 let (Šmahel, Konečný, 2006). Doba, jež adolescenti denně stráví na internetu s věkem narůstá.<sup>12</sup> Souhrnně se dá říci, že čím je adolescent starší, tím více času na internetu tráví. Souvisí to pravděpodobně s menší rodičovskou kontrolou a s rostoucími možnostmi přístupu k síti. Společně s dostupností internetu vzrůstá i jeho vliv na soukromý život jedince. Internet mladým lidem poskytuje snadný přístup k informacím, zábavu, umožňuje kontakt s přáteli či hledání přátel nových, seznamování se s potencionálními partnery apod.<sup>13</sup> Tímto způsobem může saturovat část jejich sociálních potřeb. Pro mladé lidi je totiž další možností, jak účinně figurovat v rámci vrstevnické skupiny, místem, kde mohou vyjadřovat své názory, ověřovat si svoje zkušenosti, srovnávat své chování, postoje a pocity s druhými, odporovat jim či s nimi rezonovat, tj. získávat zpětnou vazbu týkající se různých aspektů jejich sebehodnocení. Díky internetu získává nový rozměr i nejrůznější experimentování, které je jedním ze specifík adolescentů směřujících k hledání a dotváření své identity (Šmahel, Konečný, 2006, str. 161).

Na internetové síti se můžeme setkat s několika skupinami webových prezentací s tematikou sebepoškozování. První z nich tvoří články a statě publikované v odborných časopisech dostupných on-line, jež jsou převážně psychiatricky orientovány. Tyto internetové zdroje jsem využívala při psaní teoretické části své práce. Druhou skupinou jsou webové stránky, které se orientují na veřejnost, tzn. že o záměrném sebepoškozování pojednávají takovou formou, aby poskytly základní informace široké veřejnosti, případně nabídly

12 Pozn.: Z výzkumů Davida Šmahela a Štěpána Konečného vyplývá, že doba, jež adolescenti na internetu, narůstá, a navíc se pro obě pohlaví diferencuje. Zatímco chlapci ve věku 15 až 17 let tráví na internetu průměrně 9,7 hod. týdně a dívky 8,2 hod. týdně, mezi 18. a 20. rokem již tato doba u chlapců dosahuje 10,8 hod. týdně a u dívek 9,4 hod. týdně. (Šmahel, Konečný, 2006, str. 163)

13 Pozn.: V rané fázi adolescence používají mladí lidé internet především k hraní her. Rovněž se ukazuje, že nejmladší adolescenti po internetu nejméně komunikují, tj. méně používají e-mail, chaty, on-line messangery i diskuzní fóra. S přibývajícím věkem tato tendence u mladých lidí vzrůstá a internet hojně využívají i k práci do školy. (Šmahel, Konečný, 2006, str. 164)

kontakty na odbornou pomoc čtenářům, kteří se již sebepoškozují. Přestože se na podobných stránkách objevují články z odborných či semi-odborných periodik, považuji na tomto místě za důležité zmínit, že většina z nich nedisponuje administrátory s odborným psychologickým či psychiatrickým vzděláním, což považuji za rizikové, zvláště pokud nabízejí poradenství.<sup>14</sup> Součástí těchto stránek bývají i diskuzní fóra, která často obsahují velmi závažná přiznání či prohlášení. Internetová diskuzní fóra mohou ve virtuálním prostoru existovat i samostatně. Další skupinou jsou fotografie a videa, často s velice sugestivním obsahem, která mladí lidé zveřejňují na veřejných serverech k tomu určených<sup>15</sup> a uzavřené skupiny na sociálních sítích, jako je například Facebook, které mají i několik tisíc členů. Poslední skupinu tvoří blogy, kterým se budu samostatně věnovat v kapitole 3.2. Nejprve bych se však chtěla věnovat vlastnostem internetové komunikace, jež způsob prezentace adolescentů na internetu významně ovlivňují.

### 3.1 Specifika prezentace na internetu

Komunikace na internetu má své zvláštní charakteristiky, které je možné pojímat jako činitele vnější motivace, jež jedince stimulují k prezentaci sebe samého na síti určitým způsobem a zároveň mu k ní nabízejí výjimečné podmínky. Nejvýraznější vlastností „pobytu“ ve virtuálním světě je anonymita. Má-li uživatel internetu důvěru ve svou anonymitu, cítí se bezpečně a chová se jinak než v reálném životě. *„Anonymita, ať už v subjektivním nebo objektivním smyslu, je velmi důležitou vlastností virtuálního světa a do značné míry předurčuje chování lidí v tomto prostředí“* (Šmahel, 2003, str. 14). Pod rouškou anonymity o sobě lidé odhalují nejintimnější informace, a naopak informace běžné, veřejné, jako je vzhled, věk, někdy i pohlaví, se stávají utajovanými. Veřejné se tak ve virtuálním světě stává soukromým, a naopak soukromé, veřejným. Ve výzkumu Davida Šmahela a Štěpána Konečného odpovědělo 15% chlapců a 18% dívek, že na internetu odhalují i nejsoukromější detaily ze svého života, které v běžném životě nikomu nesdělují. Mladí lidé uvádějí, že na internetu mohou s virtuálními přáteli sdílet některé složky své osobnosti, jež by neradi projevili před svými přáteli v realitě. (Šmahel, Konečný, 2006, str. 166)

S anonymitou virtuálního světa úzce souvisí i jeho další důležitý aspekt, a to možnost experimentovat se svojí identitou. Mladí lidé si mohou prostřednictvím různých identit zcela bez závazků srovnat své názory, pocity, postoje, otestovat sami sebe. Adolescent může pociťovat, že se ve virtuálním prostředí stává „novým člověkem“, cítí svobodu, nezávislost,

---

14 Pozn.: Např. <http://sebeposkozovani.ath.cx/index.php>

15 Pozn.: Např. <https://www.youtube.com/>

může shodit své masky. Povaha virtuálního světa mu navíc umožňuje nezávazné experimentování s pocitem vnější kontroly nad událostmi. Z nepříjemné nebo ohrožující komunikace či vztahu lze vždy rychle a snadno „odejít“ a uchýlit se zpátky do bezpečí. Náhlé ukončení virtuálního vztahu bez vysvětlení je navíc vnímáno jako poměrně běžné. Z výše uvedeného výzkumu dále vyplynulo, že 63% mladých lidí, jež se výzkumu účastnili, vnímá internet jako místo, kde nemusí být dodržována žádná pravidla. V rámci tohoto pojetí akceptují u sebe i u ostatních uživatelů změny identity, které jsou nevyhnutelně spojeny se lhaním.

Pro elektronickou komunikaci a prezentaci na síti je dále typické silnější uvědomování si sebe sama a slabší vnímání okolí. Hierarchie reálného života (sociální role, status) silně oslabuje, jedinec je více zaměřen sám na sebe a své pocity a nepodléhá úzkosti ze společenských konfrontací či sankcí. V prostředí internetu mizí vnitřní bariéry, komplexy, strach a tenze a sami adolescenti se označují jako otevřenější, upřímnější, odvážnější a výřečnější (Šmahel, 2003, str. 23).

V neposlední řadě je virtuální prostředí místem trávení volného času a zábavy mladých lidí. Bez zátěže sociálních rolí, anonymně, bez závazků a hrozících postihů se adolescenti mohou odreagovat a zapomenout na svoje starosti a problémy. Jak mladí sami přiznávají, má tato zábava často povrchní charakter a slouží ke „zkrácení volné chvíle“, „zabití volného času“ (Šmahel, 2003, str. 30). V centru pozornosti mé práce jsou však adolescenti, kteří se na internet nepřicházejí pouze bavit či experimentovat se svými „možnými já“. Virtuální svět je pro ně především místem, kde mohou ventilovat své pocity, problémy a bolesti, na kterém se mohou se svým trápením svěřit, nacházet emoční podporu a pocit sounáležitosti s druhými.

### **3.2 Adolescentní blogy**

Za poslední léta přestal být internet výhradně nástrojem pro shromažďování a vyhledávání informací, ale stal se rovněž novým komunikačním médiem. Internetem zprostředkovaná komunikace probíhá prostřednictvím e-mailů, messengerů (ICQ, Skype, MSM aj.), chatů, diskuzních fór či blogů. Kromě psaného textu, někdy s připojenými obrázky či videi, může mít podobu telefonického rozhovoru, případně videokonference, a to i mezi více osobami najednou. Každá z těchto forem má pak specifický komunikační styl.

Jednou z možností, jak se mohou mladí lidé na internetové síti prezentovat a komunikovat s druhými, je vytváření virtuálních deníků, takzvaných blogů. Blogy upoutaly moji pozornost nejen proto, že jejich prostřednictvím mohu nahlédnout do niterného světa

mladého člověka, ale také z důvodu, že poskytují řadu demografických detailů a informací o současných trendech adolescentů, jako je móda, hudební styly, filmy, seriály, apod. Blogy reflektují každodenní život svých pisatelů, jejich zájmy, hodnoty, postoje, myšlenky, pocity i starosti. Tématem adolescentních blogů je tak přirozeně i sebepoškozování. Mladí lidé jej na svých blozích zmiňují v podobě odkazů na články, videa či jiné blogy, na nichž je tato tematika přítomna, na některých blozích si můžeme dokonce přečíst autorovy osobní zkušenosti se sebepoškozováním.

Slovo blog (internetový deník, on-line deník) vzniklo jako zkratka z výrazu „web log“. Jedná se o často upravovanou webovou stránku, na níž jsou zápisky vkládány v obráceném chronologickém sledu, tzn. od nejnovějšího po nejstarší. K jeho založení není potřeba znát programovací jazyk, ve kterém se píšou webové stránky. Potřebná aplikace je dostupná i pro naprostého laika a umožňuje každému, kdo má připojení na internet, vést si svoji osobní stránku a dle svých preferencí na ní sdílet nejrůznější obsahy. Blog může sloužit jako deník, může být věnován zálibám autora (hudbě, módě, seriálům aj.), mít podobu fanouškovského blogu věnovaného nějaké „celebritě“, komentovat politické události apod. Pro autory blogů používáme v češtině slova „blogger“, „bloggerka“. Jednotlivé blogy bývají často propojeny prostřednictvím tzv. blogrollů, a vytvářejí tak síť spřátelených blogů zvanou blogosféra.

Z výsledků zahraničních výzkumů vyplývá, že blogování je výsadou adolescentů. V průzkumu provedeném v USA bylo zjištěno, že 19% mladých lidí ve věku 12–17 let si vytvořilo vlastní blog a 38% uvedlo sledování jiných blogů. Se zvyšujícím se věkem tyto tendence významně klesají. Pro většinu adolescentů plní blog funkci osobního deníku, který slouží jako fórum pro komunikaci s přáteli, psaní nápadů a sdílení osobních zážitků. Největší počet blogů, které jsou vytvářeny jako osobní deníky, píšou dívky, chlapci píšou více o sportu, technice, politice a jiných „vnějších“ událostech, kterým přikládají význam. (Huffaker, Calvert, 2005. [online]) Podobné charakteristiky mají i české adolescentní blogy (např. v Lusková, Blinka, Šmahel, 2008. [online]), o výsledky zahraničních výzkumů se opírám z důvodu, že se čeští autoři věnují spíše kvalitativnímu výzkumu a nedisponují tedy širším vzorkem populace adolescentů.

### **3.2.1 Psychologické aspekty a motivace k blogování**

Podle A. Miury a K. Yamashity spočívá největší přínos pro autora blogu v rozvíjení vztahů s ostatními, tj. návštěvníky jeho osobní stránky. Pozitivní zpětná vazba, většinou ve formě komentářů k příspěvkům, je bloggerovi sociální oporou a stimuluje jej pokračovat ve svém psaní. Dle autorů výzkumu blogery ke psaní motivuje především potřeba získat



zpětnou vazbu a podporu pro své názory, utříbit si své myšlenky, ovlivnit názory a postoje druhých, odreagovat se nebo ventilovat emocionální přetlak. (Miura, Yamashita, 2007, str. 1452–1471. [online]) Taktéž respondenti českého výzkumu (Lusková, Blinka, Šmahel, 2008. [online]) shodně uváděli, že především touží, aby si ostatní přečetli, o čem blogují, a proto zpřístupňují svůj blog na internetu, ať už jej pojali jako osobní deník nebo jako psaní o věcech, které je zajímají. Někteří blogeři usilují o co největší návštěvnost své stránky, jiným stačí komornější publikum. „*Záleží na subjektivním pocitu blogera, jaká návštěvnost bude z jeho pohledu dostatečná vzhledem k pocitu pozitivního hodnocení*“ (Lusková, Blinka, Šmahel, 2008, str. 12. [online]).

Výzkumy potvrzují, že zpětná vazba od vrstevníků je důležitou součástí sebepojetí adolescentů. Pro mladé lidi jsou domněnky o tom, jak o nich smýšlejí druzí lidé, základem lepšího sebepoznání a zdrojem reálnějšího sebehodnocení. Komentáře čtenářů jsou častým důvodem, proč se adolescenti rozhodli psát blog a ne soukromý deník. Mají převážně charakter emocionální podpory nebo poskytují autorovi blogu rady. V této souvislosti mne zaujalo, že mladí blogeři často vítají na své stránce i odlišné názory a zaujímají k nim demokratický postoj (v případě, že jsou smysluplné a nemají za cíl autora ranit svou útočností a vulgaritou).

Komunikační funkce blogu umožňuje autorovi a čtenářům jeho stránky navazovat bližší kontakty a utvářet prostřednictvím blogu komunitu, jejíž součástí mohou být i další spřátelené blogy. Tyto vazby vznikají především mezi jedinci (nebo blogy) tehdy, pokud je pojí podobné zájmy či názory. David Šmahel v této souvislosti upozorňuje, že pro atraktivitu virtuálního prostředí je důležitá především podobnost (Šmahel, 2003, str. 52). Adolescentovo vědomí, že našel podobně smýšlející lidi, kteří pro něho mohou být v reálném životě obtížně dostupní, u něho vyvolává pocit sounáležitosti a začlenění, jež posiluje sociální aspekt jeho identity. Ve výzkumu Aleny Černé a Davida Šmahela se ukázala být nejsoudržnější komunita týkající se tématu hubnutí („pro ana“ blogy), velkou míru vazeb vykazovali i členové blogů, které tvoří fanoušci různých subkultur (např. Emo a Gothic), a také komunity dívek prezentujících na internetové síti téma sebepoškozování (Šmahel, Černá, 2009<sup>a</sup>. [online]). Komunity vytvářející se v rámci blogů poskytují svým členům sociální oporu, jež je důležitá především pro adolescenty, kterým se této podpory dostává v reálném životě v menší míře. Jejimi typickými představiteli jsou právě anorektičky a mladí lidé, kteří se sebepoškozují. Jejich vzájemná podpora však může být potenciálně nebezpečná, neboť jim může uzavírat cestu k odborné pomoci.

### 3.3 Vliv sdíleného tématu

Vliv sdíleného tématu sebepoškozování na účastníky internetové komunikace může být kladný i záporný. Internet (diskuze, blogy, videa aj.) může postiženým pomoci. Jeho prostřednictvím mohou vyjádřit potlačované pocity, najít „on-line jedince“, kteří se jim podobají, a překonat tak pocity izolace. Na druhou stranu může být internet nebezpečný tím, že u mladého člověka způsobí úpadek snahy navazovat reálné vztahy a vytvořit si pozitivní copingové strategie. Virtuální prostředí a vztahy v něm realizované se pro něho mohou stát jediným zdrojem bezpečí a sebedůvěry. Spříznění jedinci dále mohou vytvářet komunity a v jejich rámci si poskytovat pochopení, porozumění a podporu. Sdílením podobných životních příběhů navíc mohou normalizovat a ospravedlňovat užití sebepoškozující strategie (Černá, Šmahel, 2009<sup>a</sup>, str. 495. [online]). Některé webové stránky o sebepoškozování jsou dokonce výhradně určeny pro sdílení nových sebepoškozujících praktik. Zde se diskutuje o technice provedení aktu, spouštěcích sebepoškozování, projevují se negativní postoje vůči hledání pomoci a rozebírají se příjemné a nepříjemné aspekty sebepoškozování.

Prostřednictvím internetu se povědomí o sebepoškozování rychle šíří. Současná popularizace a šíření tématu spolu se sugestivními popisy, fotkami a videi může u citlivých jedinců sebepoškozování legitimizovat jako jeden z celkem běžných způsobů řešení emoční tenze. Řada zahraničních autorit (např. Conterio, Lader, Bloom, 1998 nebo De Leo, 2004; In Kriegelová, 2008, str. 116) se ztotožňuje s tzv. fenoménem nákazy (*contagion effect*), kdy se adolescenti učí tomuto řešení problému jeden druhého. Narůstající prevalence sebepoškozování je dle nich zapříčiněna vlnou napodobování. Upozorňují na to, že internet může mezi adolescenty sebepoškozující chování razantně prohlubovat a šířit a ovlivňovat jejich přístup k hledání pomoci. Vliv internetu však může být i pozitivní. Detabuizování problému může jedince naopak podpořit ve vyhledání odborné pomoci.

## 4 Empirické šetření

Pro praktickou část své bakalářské práce jsem jako základní metodologický nástroj zvolila metodu kvalitativního výzkumu, jelikož předpokládá a umožňuje hluboký průnik do výzkumného problému, analýzu konkrétního prostředí a podrobné poznání (Gavora, 2010, str. 35). Výsledky kvantitativních výzkumů, o které se opírám na mnoha místech teoretické části své práce, mi pomohly se v dané problematice zorientovat, přesvědčily mne o její závažnosti a upoutaly k ní můj zájem. Na jejich základě jsem zjistila, kolik procent adolescentů má problémy se sebepoškozováním, kolik času denně tráví mladí lidé na internetu, jakým aktivitám se ve virtuálním prostoru věnují a mnohé další důležité informace. Ve svém vlastním empirickém šetření však neusiluji o čísla a statistiky, nýbrž o uchopení vztahů a souvislostí mezi jednotlivými složkami zkoumaných jevů s cílem nahlédnout do podstaty problému.

### 4.1 Cíle výzkumu

Jak jsem již popsala úvodu, cílem mé bakalářské práce je charakterizovat problematiku sebepoškozování v adolescentním období v kontextu virtuálního prostředí internetu. Jejím účelem je navíc i snaha hlouběji porozumět sebepoškozování jako takovému. Při psaní teoretické části své práce jsem čerpala z odborné literatury, tištěných monografií a sborníků, a internetových zdrojů. V praktické části práce jsem se zaměřila na autory adolescentních blogů, na kterých se téma sebebeškkozování vyskytuje v nezanedbatelné míře a z jejichž obsahů vyplývá, že jejich majitelé mají se sebepoškozováním vlastní zkušenost.

Cílem mého kvalitativního výzkumu je nalézt a pojmenovat možné souvislosti mezi sebepoškozujícím jednáním adolescentů a sdílením zkušeností se sebepoškozováním v elektronických blozích. Především mne zajímá, proč se mladí lidé sebepoškozují, čím je motivována jejich potřeba psát o svém problému na internetu a co jim toto sdílení přináší. Ráda bych zjistila, zda se mezi blogujícími adolescenty vytváří určitá komunita, jejíž členové si navzájem vyměňují informace, navazují přátelství a podporují se, a naopak jakou míru sociální opory<sup>16</sup> jim poskytují reálné vztahy z jejich okolí. V neposlední řadě bych se ráda dozvěděla, jak tito mladí lidé tráví svůj volný čas a jaké mají zájmy.

V souladu s výzkumnými cíli jsem formulovala výzkumné otázky. **Hlavní výzkumná otázka (HVO)** zní: Jaký je vztah mezi sebepoškozujícím jednáním adolescentů, sdílením

---

<sup>16</sup> Sociální oporu ve své práci pojmám jako síť vztahů, jež jedinci poskytuje především emocionální podporu a posiluje jeho sebeúctu. V centru mé pozornosti jsou přátelské vztahy s vrstevníky, vazby s rodiči, případně s jinými dospělými osobami, jež mohou být pro mladého člověka významné (s učitelem, vychovatelem, vedoucím sportovního oddílu apod.).

tohoto tématu na internetových blozích a charakterem jejich sociální opory v reálném životě? **Dílčí výzkumné otázky** směřují ke zjištění následujících souvislostí: **DVO1** – Jaké jsou vnější příčiny, vnitřní motivy a individuální funkce sebepoškozování u adolescentů? **DVO2** – Čím je motivována potřeba adolescentů sdílet vlastní zkušenosti se sebepoškozováním na internetových blozích? **DVO3** – Jaký přínos má pro adolescenty sdílení zkušeností se sebepoškozováním na internetu? **DVO4** – Jaký charakter má vztahová síť adolescentů v jejich reálném životě? **DVO5** – Jakým způsobem tráví sebepoškozující se adolescenti svůj volný čas a jaké mají zájmy?

#### 4.2 Výběr respondentů

Vzhledem k tomu, že je sebepoškozování velice citlivý a intimní problém, očekávala jsem, že získat respondenty pro mé empirické šetření nebude úplně jednoduché. Kritériem výběru respondentů pro můj výzkum byl věk odpovídající adolescenci a vlastnictví blogu, na kterém jeho autor sdílí obsahy s tématem sebepoškozování a uvádí s tímto problémem i vlastní zkušenost. Mladé lidi jsem kontaktovala prostřednictvím jejich blogu, a to soukromou zprávou či emailem, ve které jsem se představila, vysvětlila, čeho se můj výzkum týká, jakým způsobem bude v případě jejich zájmu rozhovor veden, kolik času zabere apod. V závěru své zprávy jsem zdůraznila, že pokud by se rozhodli do mého výzkumu zapojit, zaručuji jim anonymitu, a zároveň jsem je ujistila o tom, že v rámci ochrany jejich soukromí nebudou přepisy rozhovorů součástí tištěné ani elektronické verze mé práce. Poté jsem jim na sebe zanechala kontakt.

Tímto způsobem jsem oslovila 28 autorů blogů, 25 dívek a 3 chlapce. Navzdory mému úsilí o genderovou vyváženost výzkumného souboru se mi potvrdily výsledky výzkumů sledovaných v teoretické části práce. Vlastní zkušeností jsem zjistila, že blogy koncipované jako osobní deníky píše převážně dívky a téma sebepoškozování se jejich stránkách vyskytuje v mnohem větší míře než u chlapců. Na moji zprávu zareagovalo pouze 7 dívek, ani jeden z chlapců se neozval. Bezprostředně před realizací rozhovorů se mi dvě z dívek již neozvaly a neodpovídaly na mé zprávy. Vzhledem k vynaloženému úsilí při vyhledávání blogů a oslovování jejich majitelů jsem byla z tak malé odezvy zklamaná. Nezájem mladých lidí si vysvětluji citlivou povahou tématu.

### 4.3 Charakteristika výzkumného souboru

Do svého výzkumu jsem zařadila 5 respondentek ve věku od 15 do 18 let. Pro přehlednost své práce jsem jim vybrala česká jména začínající od počátečních písmen abecedy. Všechny dívky jsou autorkami blogů, dosud studují a mají vlastní zkušenost se sebepoškozováním. Dvěma z nich, Daně a Evě, se podařilo tento problém překonat.

Základní údaje o svých respondentkách uvádím v tabulce níže:

**Tabulka č. 1: Základní charakteristiky výzkumného souboru**

	<b>Jméno</b>	<b>Věk / Věk při prvním aktu sebepoškození</b>	<b>Doba vlastnictví blogu</b>	<b>Uvedené motivy, důvody sebepoškození</b>	<b>Forma sebepoškození</b>
<b>1.</b>	<b>Alena</b>	16 / 14,5	3/4 roku	hádky v rodině, problémy ve škole (hrozící propadnutí)	řezání se
<b>2.</b>	<b>Barbora</b>	17 / 14	1 a půl roku	stěhování, šikana v nové škole, nezáměr otce, pocity méněcennosti, potřeba se potrestat	škrábání se, řezání se
<b>3.</b>	<b>Cilka</b>	18 / 16	2 roky	rodinná krize (hrozící rozvod), problémy ve škole	řezání se
<b>4.</b>	<b>Dana</b>	15 / 13	1 rok	alkoholismus matky, hádky a vzájemné fyzické ataky rodičů, šikana v nové škole	řezání se
<b>5.</b>	<b>Eva</b>	18 / 16	1 rok	potíže ve škole, pubertální vzdor	řezání se

### 4.4 Metoda sběru dat a průběh šetření

Data pro svůj výzkum jsem získávala pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Přála jsem si, aby rozhovory s respondentkami měly neformální charakter a plynuly co možná nejpřirozeněji. Před realizací rozhovorů jsem si připravila soubor tazatelských otázek, které mi byly v průběhu konverzace oporou, abych nezapomněla na žádnou z důležitých oblastí a zároveň se nevzdálila od vytyčeného tématu. Otázky jsem formulovala se zřetelem k výzkumným cílům. Před započítím každého rozhovoru jsem se zavázala k zachování respondentčiny anonymity a vynechání veškerých informací, které by mohly vést k odhalení její identity. Zároveň jsem dívky ujistila, že pokud na některou z otázek nebudou chtít odpovídat, nemusí. Vzhledem k intimnímu charakteru zkoumaného tématu nejsou přepsané rozhovory součástí mé práce. Při její obhajobě je budu mít s sebou k nahlédnutí. Během transkripce rozhovorů jsem v textu opravila pravopisné chyby a doplnila interpunkci tak,

aby se mi se získaným materiálem lépe pracovalo. Jak již bylo řečeno, odstranila jsem či upravila výpovědi, ve kterých byly obsaženy osobní údaje dívek. V rámci zachování autenticity rozhovorů jsem ponechala jejich hovorový ráz.

Rozhovory byly realizovány prostřednictvím Skypu, programu určenému ke komunikaci přes internet. Díky němu je možné „chatovat“, tj. vést psaný rozhovor, mezi dvěma i více lidmi najednou. Pro tento způsob vedení rozhovoru jsem se rozhodla s ohledem na citlivost tématu. Předpokládala jsem, že respondenti nebudou ochotni mluvit o svém problému tváří v tvář s cizím člověkem. Domnívám se, že pokud bych trvala na formě osobního rozhovoru, nenašla bych pro svůj výzkum dostatečný počet respondentů. Dívce, která pochází ze stejného města jako já, jsem možnost osobního setkání nabídla, striktně ji však odmítla. Ostatní respondentky pocházejí doslova „ze všech koutů naší země“. Od rozhovoru vedeného elektronickou cestou jsem si slibovala větší otevřenost respondentek a ochotu odpovídat na intimní otázky. Za hlavní negativa této strategie považuji nemožnost číst signály neverbální komunikace a efektivně respondenta podporovat v případě, že se cítí otázkou zaskočen, je mu nepříjemná, neví, jak se vyjádřit apod. Možnost se rozpovídat je navíc limitována rychlostí psaní na klávesnici. V případě, že jeden z účastníků komunikace píše pomaleji, se čas strávený rozhovorem výrazně prodlužuje. Pomalejší tempo rozhovoru na druhou stranu umožňuje tazateli i respondentovi důkladněji své výpovědi promýšlet.

Všechny rozhovory se uskutečnily v lednu 2017 ve večerních hodinách. Některé z respondentek byly hodně sdílné a ochotně odpovídaly rozvinutými větami, jiné se vyjadřovaly velice stručně až heslovitě a musela jsem se neustále na něco doptávat a stimulovat je k výstižnější odpovědi. Navzdory informacím, které jsem od nich potřebovala zjistit, jsem se snažila být maximálně ohleduplná a diskrétní, a jakmile jsem zaznamenala, že je jim mé dotazování či aktuální téma nepříjemné, změnila jsem směr rozhovoru.

#### **4.5 Zpracování získaných dat**

V rámci svého empirického šetření jsem použila kvalitativní metodu zakotvené teorie s technikou otevřeného kódování. Tato metoda byla vyvinuta Glasserem a Straussem v roce 1967 a je v kvalitativním výzkumu hojně využívaným nástrojem. Jejím cílem je konceptualizovat data, tj. postupně vytvořit pojmy, které zachycují „esenci“ konkrétních analyzovaných událostí či jevů (Řicháček, Hytych, 2013, str. 48). Metodu zakotvené teorie jsem se rozhodla použít s ohledem na povahu svého výzkumu. Zaujalo mne na ní, že ačkoliv vychází ze zkoumaných jevů, nedefinuje předem žádné výstupy. V průběhu výzkumu se tak může vynořit to, co je v dané oblasti významné, aniž bychom to předjímalí. Přepsané

rozhovory jsem opakovaně pročítala a v jejich textu vyhledávala významové jednotky, které se vztahovaly k výzkumným otázkám. Tyto jednotky jsem pojmenovala, okódovala, a kódy pak řadila pod jednotlivé kategorie.

Při analýze rozhovorů s respondentkami se zrodily i kategorie, které se k výzkumným otázkám bezprostředně nevztahují. Jedná se o kategorie: „Proč jsem přestala“, „Proč nechci přestat“, „Kdo nezažil, nepochopí“ a „Odmítám odbornou pomoc“. Tyto čtyři kategorie vyvstaly ze spontánní potřeby dívek mi dané skutečnosti svěřit, aniž bych se jich na sdělované informace aktivně dotazovala. Rozhodla jsem se je zde uvést, jelikož mají v rámci problematiky sebepoškozování adolescentů zajímavou výpovědní hodnotu, a také s ohledem ke svým respondentkám, které daným obsahům přiřadily velkou důležitost.

### Kategorie: V čem jsem žila

#### Kód

- Rodiče se hádali
- Chtěli se rozvést
- Měla jsem špatné známky
- Ve škole mě šikanovali
- Přestěhovali jsme se
- Matka začala pít
- Vzdrovala jsem

Kategorie nazvaná „V čem jsem žila“ obsahuje vnější faktory, které u mých respondentek mohly být příčinou vzniku sebepoškozujícího jednání a dívky samotné je za příčiny svého problému označily. Jelikož se tato kategorie týká především rodinného zázemí respondentek, úzce souvisí s kategorií „Jak to mám doma“, jež je zaměřena na vztahy v jejich rodinách. Z tohoto důvodu zde uvádím pouze stav rodinného soužití při vzniku sebepoškozujícího jednání dívek, tj. nezabývám se podrobnostmi, hlubšími vazbami a současnou úrovní jejich rodinných vztahů.

Než si Alena začala ubližovat, její domácí prostředí bylo plné hádek. Rodiče tímto způsobem řešili své problémy ve vztahu, hádali se ale také s dcerou, především kvůli jejím špatným známкам. Alena mi svěřila, že jí v té době z několika předmětů dokonce hrozilo propadnutí, z čehož měla velký strach a vůbec si tuto situaci neuměla představit. „*Bylo mi hrozně, měla jsem z toho všeho hroznou depku, byla jsem v pasti a nevěděla jsem, co s tím*

*mám dělat. Přišlo mi, že se z toho nedostanu, že už to nejde nijak zachránit.“*

Barbora se rovněž potýkala s problémy ve škole. V době, kdy se začala sebepoškozovat, přestoupila z důvodu stěhování na jinou základní školu. Dle svých slov si připadala jako „největší loser“. Děti ji začaly šikanovat. Barbora se domnívá, že je to tím, že má viditelný fyzický defekt (pokřivenou páteř). Dívka často předstírala nemoc, aby nemusela do školy. Její rodiče byli již v té době rozvedeni, otec si založil novou rodinu a nevěnoval jí tolik pozornosti, kolik by potřebovala. *„Byla jsem hodně dlouho „nemocná“ a jednou u televize jsem se hrozně poškrábala na nohách, do krve, a najednou mi bylo tak lehké...“*

Cilčiny potíže se sebepoškozováním začaly v době, kdy její rodiče procházeli vztahovou krizí a uvažovali o rozvodu. Dívka mi dále sdělila, že měla i problémy ve škole. Zdálo se jí, že najednou nic není jako dříve, její starý bezpečný svět se rozpadá a hrouťí. *„Nic nebylo jako dřív. Táta se chtěl odstěhovat, valily se na mě problémy ze všech stran.“ ... „Pak jsem se náhodou, fakt náhodou!!!, ošklivě řízla nožem, a tak jsem koukala na tu skapávající krev a najednou mi přišlo, že s tou krví odplouvá i všechno to napětí, problémy, strach...“*

Stejně jako Cilka, i Dana v období, kdy začala se sebepoškozováním, změnila základní školu. Na nové škole ji šikanovali. Její matka se vracela domů opilá, což bylo příčinou neustálých hádek mezi rodiči, dokonce bývala svědkem jejich vzájemných fyzických ataků. *„Vzala jsem nůž, nevím, jak mě to napadlo, možná jsem to někde viděla. Řízla jsem se, v té chvíli jsem nemyslela na nic jiného, byla to úleva. A tak to začalo.“*

Eva měla (a dosud má) s rodiči hezké vztahy. Žije v úplné rodině se dvěma mladšími sourozenci. Na dobu a důvody, proč si začala ubližovat, si vzpomíná jen matně. *„Snad to byl pubertální vzdor? V té době jsem si obarvila hlavu nazeleno, nosila rozervaný džíný a vůbec šílenou „módu“... Provokovala jsem a dělala mamce naschvály, asi to nemělo žádné hlubší smysl. No, možná jsem měla nějaký problémy ve škole, jinak nevím.“*

#### Kategorie: Proč si ubližuji

##### Kód

- Přehlušuji psychickou bolest
- Vyrovnávám se se zátěží
- Léčím depresi



- Řeším problémy
- Ulevuji si
- Zapomínám
- Trestám se

Kategorie „Proč si ubližuji“ reflektuje výpovědi, ve kterých respondentky hovoří o vnitřních pohnutkách a motivech, jež je vedly k sebepoškozování, a individuálních funkcích, které jim toto jednání přináší nebo přinášelo. Alena si ubližuje, aby přehlušila psychickou bolest bolestí fyzickou. Sebepoškozování jí dává pocit úlevy, označuje jej za účinnou copingovou strategii k vyrovnávání se se zátěží. „*Nechci přestat, je to můj způsob, jak se vyrovnávám s problémama.*“ Barbora trpí pocity méněcennosti. Je přesvědčená o tom, že je ošklivá, špatná, všude jen překáží a všechno pokazí. Sebepoškozováním se trestá. Často uvažuje o sebevraždě, ale umřít nechce, chce si „jen ulevit“. „*Vždycky, když něco zkazím, hned mám pocit, že bych se měla potrestat, že jsem ta špatná, že by bylo snad lepší, kdybych tu nebyla*“ ... „*Ale mám žiletku u zápěstí a dojde mi, že nechci umřít, jen chci, aby mi bylo líp.*“ Cilka se nechtěně řízla o nůž. Už tenkrát, poprvé, zažila dle svých slov intenzivní pocit osvobození a uvolnění napětí. Sebepoškozováním pak řešila každý vážnější problém nebo depresi. „*Sehnala jsem si žiletky. Jakmile jsem se řízla, všechno bylo najednou jakoby v pořádku, byla jsem volná.*“ Daně se podařilo se sebepoškozováním skončit. Svěřila mi, že jej využívala k zapomenutí na svoje problémy a dosažení pocitu úlevy. „*Bylo to fajn, najednou na nic nemyslet, takovej pocit úlevy... Ale pak to skončilo a zase bylo všechno stejný* ☹.“ Také Eva si již neubližuje. Sebepoškozování jí zbavovalo napětí a přinášelo úlevu.

#### Subkategorie: Jsem závislá

##### Kód

- Léčím smutnou náladu
- Neodolám chuti říznout se
- Byl to odvykací proces

Kategorie nazvaná „Jsem závislá“ prezentuje výpovědi respondentek Aleny, Cilky a Dany. Aniž bych se dříve aktivně dotazovala, samy označily svůj stav za závislost. Alena mi svěřila, že si dříve ubližovala jen ve vypjatých situacích, aby přehlušila psychickou bolest bolestí fyzickou. Nyní přiznává, že motivem k sebepoškození pro ni již nemusí být akutní

stav, stačí, když je jí smutno. „Už to prostě potřebuju, proto to dělám, když se necítím úplně v pohodě, když jsem jenom smutná, a tak.“ ... „Je to něco jako droga.“ Cilka přirovnává sebepoškozování ke kouření či závislosti na drogách. Ze začátku jí řešila problém nebo depresi, nyní cítí neodolatelnou chuť znovu zažít pocit osvobození, který jí sebepoškozování přináší. „Dříve to byla reakce, teď už je to něco jako kouření nebo drogy, potřeba.“ ... „Je to závislost, cítím jen tu chuť se říznou pro ten pocit osvobození, který mi to přináší. A proto to dělám znovu a znovu, i když jsem se s tím pokoušela několikrát přestat.“ Daně se přestat podařilo. Toto období charakterizuje jako odvykací stav u narkomanů. „Bylo to hodně těžký. Je to jako přestat s drogama. Zkoušela jsem to třikrát, nejdřív jsem to vydržela 3 dny, potom týden a už jsem zase nemohla, byla to závislost. Pak jsem vydržela 14 dní a už to bylo v pohodě.“

#### Kategorie: Proč jsem přestala

##### Kód

- Motivace = kamarádi
- Bylo to vážné
- Nechci ze sebe dělat chudinku

Kategorie „Proč jsem přestala“ se týká pouze respondentek Dany a Evy, kterým se podařilo se sebepoškozováním skončit. Ve výpovědích respondentek jsou obsaženy motivy, jež je stimulovaly k zanechání sebepoškozujícího jednání. Pro Danu byli motivací a pomocnou rukou její kamarádi. „Motivace = kámoši.“ ... „Jsou to spolužáci, jsme spolu už od školky, jsme jako jedna rodina ☺, naše pětka, pomohli mi, podrželi mě, abych to zvládla.“ Také u Evy hráli velkou roli její přátelé, především jejich obavy a strach, který o ni měli. Navíc nechtěla být v jejich očích za slabou „chudinku“. Sdělila mi: „Díky nim a jejich starostem o mě jsem si uvědomila, že je to asi vážnější problém, než jsem si myslela. Nechtěla jsem, aby se o mě báli, a taky jsem ze sebe nechtěla dělat chudinku.“ ... „Styděla jsem se za své slabošské chování.“

### Kategorie: Proč nechci přestat

#### Kód

- Vyrovnávám se tak se zátěží
- Líbí se mi to
- Trestám se za svoji nedokonalost
- Osvobozuji se

Kategorie „Proč nechci přestat“ obsahuje výpovědi respondentek Aleny, Barbory a Cilky, které se sebepoškozování nechtějí vzdát. Alena jej považuje za efektivní copingovou strategii. *„Nechci přestat, někdo má třeba alkohol nebo prášky, já mám tohle, je to můj způsob, jak se s něčím vyrovnat, pomáhá mi to.“* Barbora se pokoušela přestat už několikrát, nikdy však ne kvůli sobě, ale kvůli svým nejbližším, matce a partnerovi, jimž tvrdí, že si již neubližuje. Se sebepoškozováním přestat nechce, líbí se jí to. *„Líbí se mi ten pocit euforie, je to hrozně fajn, líbí se mi to, líbí se mi jizvy, které mám.“* Když jsem však její slova konfrontovala s výpověďmi, které v rozhovoru dále uvedla, shledávám motivem jejího sebepoškozujícího jednání spíše nutkavou potřebu potrestat se za svou nedokonalost. Uvádí: *„Nesnáším sama sebe, protože nejsem dokonalá, i svoje tělo, je mi vcelku jedno, co s ním bude, jestli budu mít šílené jizvy.“* Stejně jako Barbora, i Cilka se pokoušela mnohokrát přestat, kvůli nejlepší kamarádce a partnerovi. Obě dívky jsou téhož názoru, že chtít přestat musí člověk především kvůli sobě samému. Cilka však nemůže odolat osvobozujícímu pocitu, který jí sebepoškozování přináší. *„Ten pocit osvobození mě k tomu ženě. A já si pak musím vzít žiletku a říznout se.“*

### Kategorie: Kdo nezažil, nepochopí

#### Kód

- Mám strach se svěřit
- Ztrácím důležité vztahy
- Nikdo mi nemůže pomoci

Kategorie „Kdo nezažil, nepochopí“ vyjadřuje přesvědčení respondentek Aleny, Cilky a Evy. Domnívají se, že kdo nemá vlastní zkušenost se sebepoškozováním, nemůže je pochopit, natož jim poskytnout podporu či pomoc. Z tohoto důvodu kategorie úzce souvisí s kategorií „Odmítám odbornou pomoc“. Kvůli strachu z nepochopení se Alena nechce se

svým problémem svěřit svojí nejlepší kamarádce a vztah postupně upadá. „*A jak jí neříkám všechno, náš vztah už není to, co býval, není už tak dobřej.*“ S matkou se mají velice rády, ale také má pocit, že ji zcela nechápe. Vyhledání odborné pomoci razantně odmítá. Svěřila mi: „*Koukali by tam na mě jako na blázna. Tohle nikdo nepochopí, kdo to nezažil.*“ Ze stejného důvodu odmítá odborníka také Eva. Cilka se domnívá, že ji kvůli nepochopení opustil partner a ztratila tak i několik přátel. Psychologa by navštívila pouze tehdy, pokud by měl se sebepoškozováním vlastní zkušenost. „*Kdyby to znal z vlastní zkušenosti, naprosto přesně by věděl, co má říct, jak poradit a pomoci, co máte udělat a co zase nedělat, když máte problém a chcete se zase říznout.*“ Řekla mi, že několika lidem, kteří se na ni prostřednictvím jejího blogu obrátili, pomohla se sebepoškozováním přestat. Je si jistá, že se jim to podařilo jen díky jejím vlastním zkušenostem. Uvádí: „*Myslím si, že takoví lidé potřebují pomoc od někoho, kdo to zná a ví, o čem to je, jak je to těžký...*“

#### Kategorie: Odmítám odbornou pomoc

##### Kód

- Nemohou mi pomoci
- Koukali by na mne jako na blázna
- Každý si to musí srovnat sám
- Pomohou, jen když sami prožili
- Nechci, nevím proč
- Nenuťte mě!

Kategorie „Odmítám odbornou pomoc“ vyjadřuje postoj všech pěti respondentek. Jak už bylo výše řečeno, úzce souvisí s kategorií „Kdo nezažil, nepochopí“. Alena, Cilka a Eva jsou přesvědčené, že by jim psycholog nemohl pomoci, jelikož nemá se sebepoškozováním vlastní zkušenost. Alena se obává, že by na ni bylo nahlíženo jako „na blázna“, Cilka by se svěřila pouze do rukou odborníka, jenž se sám s tímto problémem potýkal, Eva se domnívá, že si každý musí pomoci sám. Eva mi sdělila: „*Z tohohle si každý musí pomoci sám.*“ ... „*Srovnat si to v hlavě... Navíc! Kdo to nezažil, ten to nemůže nikdy pochopit.*“ Barbora s Danou mi svůj odmítavý postoj k odborné pomoci nebyly schopné vysvětlit. Dana říká: „*Prostě nechci, ani nevím proč.*“

Rodiče mých respondentek se s přesvědčením svých dcer nemohou vyrovnat. Aleniny rodiče se kvůli ní hádají, otec její matku obviňuje, že nedokáže situaci vyřešit a přimět jí

k návštěvě psychologa. Alena se matce z obavy, že začne hovořit o nutnosti vyhledat odbornou pomoc, mnohem méně svěřuje. Barboře se ulevilo, když o svých problémech otevřeně s matkou promluvila. Matka jí pomoc psychologa „pouze“ doporučila, Barbora však cítí, že se o ni matka velice bojí, nechce ji trápit, a tak raději přestírá, že se sebepoškozováním skoncovala a odborníka již nepotřebuje. V Danině případě byl její odmítavý postoj k terapii zdrojem hádek a konfliktů v rodině. Svěřila mi: „*Furt jsme se hádali, nemohla jsem nikam chodit, měla jsem zakázaný internet, tlačili na mě, abych šla k psychologovi.*“

#### Kategorie: Píšu, protože mám problém

##### Kód

- Chci sdílet své trápení
- Sdílím vše, co prožívám

Kategorie nazvaná „Píšu, protože mám problém“ reflektuje hlavní motiv dívek ke sdílení příspěvků s tematikou sebepoškozování. Všechny mé respondentky uvedly, že primárním důvodem, proč píší na svém blogu o sebepoškozování, je skutečnost, že se s tímto problémem samy potýkají. Alena, Cilka a Eva zakládaly své blogy v době, kdy si již ubližovaly, a chtěli svoje trápení sdílet. Barbora s Danou měly svůj blog ještě předtím, než se začaly sebepoškozovat. Jelikož své blogy pojaly jako osobní internetové deníky, přirozeně v nich sdílely i tyto zkušenosti.

#### Kategorie: Mám svůj bezpečný prostor

##### Kód

- Ukazuji svou pravou tvář, aniž byste mě viděli
- Psáním se mi uleví
- Neriskuji odsouzení
- Mohu sdílet své pocity, myšlenky, problémy a vše, co mě zajímá
- Mohu být jiná
- Mohu být, kým chci
- Svou cestu mám zaznamenanou

Kategorie nazvaná „Mám svůj bezpečný prostor“ vysvětluje, jaký význam má pro dívky jejich blog. Pro Alenu je bezpečným místem pro sdílení pocitů, problémů, ale i všeho dalšího, co ji zajímá. Domnívá se, že v realitě na to nemá dostatek prostoru, a navíc se bojí odsouzení. Anonymita internetové sítě jí poskytuje potřebnou ochranu. Barbora svůj blog pojmenovala „Deník jedné zoufalky“. Jako všechny moje respondentky si i ona vysoce cení anonymity. Blog jí slouží jako ventil myšlenek, dojmů a pocitů, které nemůže nikomu svěřit. Jeho prostřednictvím může být taková, jaká si přeje být, dokonalá. Cilce její blog umožňuje útek ze stísnující reality, v níž se netoleruje jinakost. *„Když jsem mezi lidma, snažím se být co nejméně nápadná, nevyčínat, to se totiž nevyplácí. Když jsi jiný, všichni tě hned začnou pomlouvát, odsuzovat a dokola řešit...“* V době, kdy si ještě ubližovala, přinášelo Daně psaní internetového deníku úlevnou možnost vypovídat se bez rizika výsměchu či odsouzení. *„Na blogu se z toho můžu vypsat. A nikdo se mi nebude smát a plivat na mě.“* Poté, co svůj problém překonala, přispívá do blogu již minimálně, narozdíl od Evy, jež na své stránce stále sdílí své myšlenky, pocity a zážitky. Dle svých slov smutné období již překonala a nyní se soustředí na všechno hezké okolo sebe a neváhá to na svém blogu zveřejnit. Při jeho zpětném pročitání si uvědomuje, jaký kus cesty ušla. Je ráda, že má vše zaznamenané.

#### Kategorie: Bojím se odsouzení

Kód

- Nejsem blázen!
- Musím se schovávat
- Snad nás pochopí

Kategorie „Bojím se odsouzení“ reflektuje strach respondentek Aleny a Cilky z odsuzujících reakcí okolí a jejich motivaci uchýlit se do anonymního světa blogu. Alena považuje odsuzující smýšlení okolí za hlavní negativum, které sebepoškozování přináší. Uvádí: *„Lidi si myslej, že seš nějakej blázen, totální cvok, kterej patří do svěřací kazajky.“* ... *„Prostě se musíš schovávat před lidma.“* Cilka má na svém blogu poměrně obsáhlou rubriku o sebepoškozování. Touží, aby se lidé, kteří nemají se sebepoškozováním zkušenost, s tímto problémem blíže seznámili a měli na něho možnost nahlédnout z perspektivy sebepoškozujících se. Domnívá se, že by pak o nich nesmýšleli špatně. Svěřila mi: *„Takhle můžu ukázat svou pravou tvář, kterou se bojím ukázat před ostatníma.“* ... *„Lidi na nás*

*nahlíží jako na blázny a vlastně nevědí, o čem to je. Na mém blogu si můžou ledacos přečíst, ale hlavně!!! Všechny články jsou psané z osobní zkušenosti, a né z pohledu „odborníků“, který to maj vyčtení z knížek. Potom by třeba pochopili...“*

#### Kategorie: Chci pomoci druhým

Kód

- Bojuji proti předsudkům
- Nezačínejte!
- Jestli potřebuješ, pomůžu

V kategorii nazvané „Chci pomoci druhým“ jsou obsaženy výpovědi respondentek Aleny a Cilky, jež své internetové deníky píše s přáním pomoci jiným lidem. Obě dívky usilují prostřednictvím svých blogů o pochopení. Věří, že když si někdo přečte jejich příběh, zkušenosti a trápení, nebude již mít vůči lidem, kteří se sebepoškozují, předsudky. Alena mi sdělila: „*Snažím se vysvětlit, o čem to je, aby lidi pochopili a nekoukali na nás jako na blázny.*“ Cilka uvádí: „*Lidi o tomhle nic moc neví, chtěla bych, aby se s tím seznámili a měli možnost na to nahlídnout i z jinýho pohledu, toho, kdo si to dělá...*“ Alena i Cilka zároveň doufají, že svoje problémy se sebepoškozováním prezentují jako natolik závažné, aby od něho odradily ty, kteří uvažují, že si začnou ubližovat. Na svých blozích dokonce před započítím tohoto jednání varují.

Cilčina pozornost je směřována i k těm, co si již ubližují. Svěřila mi, že několika lidem, kteří se na ni skrze blog obrátili, pomohla s tímto problémem přestat. „*Někdy mi lidi napíšu komentář na blog nebo rovnou na mail a chtějí s tím pomoci. Nedávno mi psala jedna holka. Naštěstí se neřezala moc dlouho, to je pak jednodušší přestat. Mluvily jsme o jejích problémech, poradila jsem jí, aby se okamžitě zbavila všech žiletek, a že když se bude cítit špatně, ať mi okamžitě napíše a probereme to.*“

#### Kategorie: Moji čtenáři

Kód

- Jste pro mě důležití
- Vážím si vašich reakcí
- Nepotřebuji vás

Kategorie nazvaná „Moji čtenáři“ vyjadřuje míru důležitosti, jakou respondentky přikládají návštěvnosti svých blogů a komentářům ke svým příspěvkům. Alena návštěvnost svého blogu pravidelně sleduje, má radost, když jej čte hodně lidí. Těší ji pozitivní komentáře, s negativní odezvou se dosud nesetkala. Cilka si se svým blogem dala hodně práce, návštěvnost i komentáře pod příspěvky jsou pro ni velice důležité, je ráda, že se „u ní“ lidem líbí. Pro Evu velká návštěvnost důležitá není, dle svých slov po ní ani netouží. Záleží jí však na komentářích od svých čtenářů. Poskytují jí objektivní náhled na její situaci. Váží si i negativních ohlasů. Barbora a Dana návštěvnost svého blogu nesledují a reakcím komentátorů nepřikládají význam. Blog chápou jako ventil svých pocitů, na něž nepotřebují odezvu.

### Kategorie: Spřízněné duše

#### Kód

- Jen tak si povídáme
- Pomáháme si, ale má to své limity
- Známe se líp než s těmi v realitě
- Chceme se setkat

Kategorie „Spřízněné duše“ vypovídá o vztazích, které respondentky navazují ve virtuálním světě adolescentních blogů. Alena prostřednictvím svého internetového deníku našla kamarádku, se kterou si navzájem svěřují svoje problémy. Seznámily se tak, že dívka napsala komentář k jednomu z jejích článků o sebepoškozování. Poté si začaly intenzivněji dopisovat. Dle jejích slov jim přátelství pomáhá, aby si neublížovaly ve větší míře, než je pro ně nutné. „*Bavíme se o našich problémech a pomáháme si, abychom se neřezaly moc...*“ Dívky se dosud neviděly, v budoucnu plánují setkání. S nikým jiným se Alena blíže nezná, s autory jiných blogů komunikuje pouze prostřednictvím komentářů k příspěvkům.

Barbora a Dana ve virtuálním světě bližší vztahy nenávazaly. Svě čtenáře i autory podobně laděných blogů znají pouze skrze jejich příspěvky a komentáře. Nejintenzivnější vztahy navázala na internetu Cilka, pro niž jsou blogy koníčkem. Podobné blogy aktivně vyhledává a přispívá do nich svými komentáři. Přátelské vztahy realizuje pouze na síti, ve skutečném světě kamarády nemá. S těmi z internetu plánuje setkání. Doufá, že si otevřeně popovídají, osobní kontakt považuje za nenahraditelný. „*Chci ty pocity sdílet, koukat do tváře*



*druhého člověka, vidět, jak se tváří, jak se chová. To po mailu nejde.“ Cilka je připravena ochotně poradit či pomoci každému, kdo se na ni obrátí. Svěřila mi, že již několika lidem pomohla se sebepoškozováním přestat.*

Podobně jako Cilka, i Eva prostřednictvím svého blogu navázala řadu hlubších vztahů. Se svými virtuálními přáteli se prý zná lépe než s mnohými lidmi v realitě, sdílí s nimi své problémy, ale i sny a přání, navzájem se podporují. Možnosti vzájemné pomoci při opouštění sebepoškozujícího jednání však spatřuje jako značně limitované. *„Podpora je důležitá, když se dozvíš, že se někomu podařilo přestat, nakopne tě to... Ale zase... je to hrozně těžký nestáhnout toho druhého dolů, když jsi na dně, stejně jako když se z toho dostáváš a nemůžeš toho druhého vytáhnout s sebou.“*

#### Kategorie: Jak to mám doma

##### Kód

- Máme hezké vztahy
- Raději jim to neřeknu
- Rodiče se hádají
- Málem se rozvedli
- Jsem zdrojem konfliktů
- Nutí mě k odborníkovi
- Nejeví o mne zájem
- Matka je alkoholička

Kategorie „Jak to mám doma“ charakterizuje rodinné vztahy respondentek. Alena žije v úplné rodině, sourozence nemá. Než si začala ubližovat, rodiče se často hádali. Dívka označuje nynější stav za lepší, otec je však cholerický a dává její problém se sebepoškozováním za vinu své ženě, Alenině matce. Dívka se považuje za zdroj konfliktů v rodině a kvůli matce touží se sebepoškozováním přestat. Z matčiny strany cítí strach, ne však pochopení, navíc ji proti její vůli nutí vyhledat odbornou pomoc. Alena má svoji matku velice ráda a pokud se s ní nebaví o sebepoškozování, vycházejí spolu dobře. Otcí se snaží vyhýbat. Barbořiny rodiče jsou rozvedení. Její otec založil novou rodinu, o Barboru nejeví příliš zájem, navíc je pohlcen svými koníčky. O své bývalé ženě se vyjadřuje pejorativně. Barboru to trápí, navíc je přesvědčená, že není pro svého otce dokonalá

(nesportuje, nemá samé jedničky apod.). Poté, co se dívka svěřila se svým problémem matce, hodně se jí ulevilo. Matka jí doporučila odbornou pomoc, aniž by ji nutila. V době realizace našeho rozhovoru Barbora před matkou předstírala, že si již neublíží. Se vším ostatním se své matce nadále svěřuje a má s ní hezký vztah.

Cilčiny potíže se sebepoškozováním začaly v době, kdy její rodiče procházeli vztahovou krizí a uvažovali o rozvodu. Situace se postupně stabilizovala, rodina zůstala pohromadě. Dívka si se svými rodiči rozumí, miluje své dva mladší sourozence. Rodičům se nesvěřila, nechce jim způsobovat starosti, a jelikož zatím nechce sebepoškozování zanechat, nehodlá tak učinit ani v blízké budoucnosti.

Dana žije v konfliktním, problematickém rodinném prostředí. Sourozence nemá. Její matka je alkoholička, kvůli její závislosti se rodiče často hádají. Několikrát byla svědkem jejich vzájemných fyzických ataků. Otec se již doma příliš nezdržuje, Dana se domnívá, že má milenku. O jejím problému se sebepoškozováním se rodiče dozvěděli náhodně. Následovaly nekonečné hádky, zákazy a nucení vyhledat odbornou pomoc. Dívce se podařilo přestat díky jejím kamarádům, které považuje za svoji rodinu a tráví s nimi hodně času.

Evě, stejně jako Daně, se podařilo se sebepoškozováním přestat. Žije s oběma rodiči, kteří o dceřině problému celou dobu nic netušili. Eva se jim odmítala svěřit, nechtěla, aby se o ni báli, navíc měla strach, že by ji nutili k návštěvě psychiatra. Eva má starší sestru, ta však studuje vysokou školu a pobývá na koleji v jiném městě. Eva si posteskla nad sestřinou uzavřeností, byla by ráda, kdyby k sobě měly blíž.

### Kategorie: Já a moji kamarádi

Kód

- Nemůžu se svěřit, nepochopí
- Opustili mne
- Spřízněné duše
- Víme o sobě všechno
- Poskytli mi pomoc a podporu

Kategorie „Já a moji kamarádi“ vypovídá o reálných přátelských vztazích a jejich roli v životě respondentek. Alena má pouze jednu kamarádku. Jedná se o spolužačku, se kterou

se znají již od mateřské školy. Ze strachu z nepochopení jí Alena svůj problém nesvěřila a bez upřímnosti vztah upadá. Barbora své tři nejbližší kamarády nazývá „spřízněnými dušemi“. Vědí o tom, že si ubližuje, čtou rovněž její blog. Dle jejích slov si navzájem svěřují „úplně všechno“ a věří si, že důvěrná tajemství uchovají jen mezi sebou. Převážně si však povídají o hudbě, filmech, módě apod. Prostřednictvím svého blogu získala Cilka několik přátel, v reálném světě však nemá téměř žádné. Většina ji opustila kvůli tomu, že si ubližuje. Pro Danu byli její kamarádi motivací se sebepoškozováním přestat a poskytli jí potřebnou podporu a pomoc. Znají se od útlého dětství, hovoří o nich jako o „své rodině“. Také Evě se podařilo se sebepoškozováním skončit díky jejím přátelům. Nechtěla, aby si o ni dělali starost a mysleli si o ní, že je „slabá chudinka“. Svěřila mi: „*Uvědomila jsem si, že s nimi chci být rovnocenná, že to prostě dokážu...*“

#### Kategorie: Koho miluji

Kód

- Nesmí se o tom dozvědět
- Ztratila jsem lásku

Kategorie „Koho miluji“ pojednává o partnerských vztazích respondentek. Barbora před svým přítelem svůj přetrvávající problém se sebepoškozováním tají. Před časem mu totiž slíbila, že přestane. Aby si o ni nedělal starosti, snaží se ubližovat si co nejméně a jinou, „mírnější“ formou. Řezání se žiletkou nahradila škrábáním. Cilka kvůli sebepoškozování partnera ztratila. Svěřila mi, že neunesl, co dělá, a nechápal, proč nemůže přestat. Alena, Dana a Eva přítele nemají.

#### Kategorie: Kdo ještě je pro mě důležitý

Kód

- Učitelka češtiny

Kategorie „Kdo ještě je pro mě důležitý“ vypovídá o významných vztazích dívek s dospělými nepříbuznými osobami. Týká se pouze Cilky, jež navázala bližší vztah s učitelkou českého jazyka a literatury, která ji podporuje v psaní povídek. Dokonce ji přihlásila do několika literárních soutěží, v nichž dívka zvítězila. Mladá žena o Cilčině problému ví a

snaží se jí pomoci. „*Naše učitelka češtiny je strašně fajn, ještě mladá holčina... S ní se dá taky fajn pokecat. Ona to o mně ví, pochopila to z těch povídek. Taky se mi snaží pomoci.*“

### Kategorie: Co mi dělá radost

#### Kód

- Pes
- Procházky přírodou
- Kreslení
- Blogy
- Psaní povídek
- Čas strávený s partou
- Běhání
- Focení

Kategorie „Co mi dělá radost“ vypovídá o zájmech mých respondentek a způsobech, jakými tráví svůj volný čas. Alena miluje svého psa a procházky přírodou. „*Je to můj největší kámoš.*“ Barbora, jež studuje střední polygrafickou školu, ráda kreslí. Sdělila mi: „*Furt něco čmárám, doma, ve škole, všechny sešity mám pomalovaný ☺.*“ Cíličinou zálibou jsou blogy. Ten svůj, zejména rubriku o sebepoškozování, má velice pečlivě zpracovaný. Ráda si prohlíží blogy s nejrůznější tematikou a zanechává v nich své komentáře. Píše také povídky, se kterými se pravidelně zúčastňuje literárních soutěží, dokonce již několikrát zvítězila. Jejím snem je vydat knihu. Daně se podařilo se sebepoškozováním přestat, motivací jí byli kamarádi, kteří jí poskytli potřebnou podporu a pomoc. Volný čas nejraději tráví „venku“ s partou, poslouchají muziku, baví se o módě, o filmech apod. Nedávno začala běhat. Říká, že si tím „vyčistí mozek“. Eva ráda sleduje staré filmy a fotí. Její blog je plný krásných fotek z přírody. Už si neubližuje a snaží se svoji pozornost zaměřit na „krásné okolo sebe“. V tomto smyslu se proměňuje i její blog. „*Už se nechci donekonečna zabývat svými problémy, mám kolem sebe tolik pěkného... A krásný zážitky si zaslouží taky zaznamenat...*“

## 4.6 Interpretace výsledků výzkumu

V kapitole 4.5 vyhodnocuji výsledky svého výzkumu ve vztahu k hlavní výzkumné otázce (HVO) a dílčím výzkumným otázkám (DVO1 – DVO5). Nejprve se věnuji dílčím výzkumným otázkám, a poté hlavní výzkumné otázce, jež jejich obsah zastřešuje.

**DVO1:** Jaké jsou vnější příčiny, vnitřní motivy a individuální funkce sebepoškozování u adolescentů? K první dílčí výzkumné otázce se vztahují kategorie nazvané „V čem jsem žila“, „Proč si ubližuji“, „Jsem závislá“, „Proč jsem přestala“, „Proč nechci přestat“, „Kdo nezažil, nepochopí“ a „Odmítám odbornou pomoc“. Nejčastěji uváděnými vnějšími příčinami sebepoškozujícího jednání respondentek byly problémy a konflikty v jejich rodinách. Dívky dále jmenovaly problémy ve škole, především prospěchové potíže, dvě z nich navíc zažily šikanu. Ve výpovědích týkajících se vnitřních motivů a individuálních funkcí sebepoškozování dominovala potřeba nahradit psychickou bolest bolestí fyzickou. Všechny respondentky se shodují, že při sebepoškozování zažívají úlevné pocity. Vyrovnávají se tak se zátěží a zbavují se napětí. Jedna z dívek trpí pocity méněcennosti a trestá se za svoji nedokonalost. Považuji za alarmující, že tři z respondentek označily svoje jednání za závislost živěnou potřebou se říznout.

Čtyři poslední kategorie vztahující se k DVO1 vyplynuly ze spontánní potřeby dívek mi dané informace sdělit, aniž bych se jich na ně aktivně dotazovala. Dle mého názoru vypovídají o zajímavých skutečnostech a naplňují jeden z cílů mé práce, a to hlouběji problematice sebepoškozování porozumět. Kategorie „Proč jsem přestala“ reflektuje výpovědi dvou respondentek, kterým se podařilo se sebepoškozujícím jednáním skončit. V obou případech byli jejich motivací přátelé. V kategorii „Proč nechci přestat“ zbylé tři respondentky uváděly, z jakých důvodů chtějí v sebepoškozování pokračovat. Jedna z dívek jej považuje za efektivní copingovou strategii, další touží opakovaně zažívat pocit osvobození a třetí trpí nutkavou potřebou se trestat. V kategoriích „Kdo nezažil, nepochopí“ a „Odmítám odbornou pomoc“ se výpovědi respondentek zcela shodovaly. Dívky jsou hluboce přesvědčeny, že nemohou být pochopeny někým, kdo nemá se sebepoškozováním vlastní zkušenost. Z tohoto důvodu jednohlasně odmítají odbornou pomoc.

**DVO2:** Čím je motivována potřeba adolescentů sdílet vlastní zkušenosti se sebepoškozováním na internetových blozích? K této dílčí výzkumné otázce jsem přiřadila kategorie „Píšu, protože mám problém“, „Mám svůj bezpečný prostor“, „Bojím se odsouzení“ a „Chci pomoci druhým“. Všech pět respondentek mi svědilo, že hlavním důvodem, proč

vkládají (vkládaly) do svého blogu příspěvky o sebepoškozování, je (byla) skutečnost, že se s daným problémem samy potýkají (potýkaly) a potřebují (potřebovaly) svoje pocity sdílet. Vysoce si cení anonymního, a tedy bezpečného, prostoru, který jim vlastnictví blogu poskytuje. Na svých stránkách mohou ukazovat „pravou tvář“, aniž by odhalily svoji totožnost, sdílet svoje pocity a problémy, ale také vše, co je zajímá. Kategorie „Bojím se odsouzení“ se dotýkala tří dívek a vyjadřovala strach z odsuzujících reakcí okolí, jež zesiloval jejich potřebu uchýlit se do bezpečného prostoru blogu.

Z okruhu motivů, které dívky vedly ke sdílení příspěvků s tematikou sebepoškozování, pro mne měla nejzajímavější výpovědní hodnotu kategorie „Chci pomoci druhým“. Respondentky Alena a Cilka uvedly, že prostřednictvím svých blogů chtějí pomoci jiným lidem. Své usilí směřují jednak ke čtenářům, kteří problém se sebepoškozováním nemají, ale i k jedincům, jež o tomto způsobu řešení emoční tenze uvažují. V prvním případě bojují proti předsudkům zaměřeným vůči těm, kdo si ubližují, tj. snaží se, aby „ti ostatní“ mohli na jejich problém nahlédnout z jiné perspektivy a pochopili jejich trápení. V případě druhém doufají, že sebepoškozování prezentují jako natolik závažný problém, aby od něho ostatní odradily. Před započítím tohoto jednání na svých blozích otevřeně varují. Obě dívky mi zároveň sdělily, že jsou připravené pomoci každému, kdo se na ně prostřednictvím jejich stránek obrátí.

**DVO3:** Jaký přínos má pro adolescenty sdílení zkušeností se sebepoškozováním na internetu? Třetí dílčí výzkumná otázka v jistém smyslu rozvíjí otázku předchozí. Z tohoto důvodu se obsahy kategorií uvedených u DVO2 dají využít k jejímu částečnému zodpovězení. Blogy svým autorkám umožňují sdílet jejich problémy s jinými lidmi, aniž by riskovaly odsouzení. Jsou pro ně ventilem informací, které nemohou svěřit nikomu jinému. Eva si ráda zpětně pročítá své stránky. Blog mapuje její nelehkou cestu a zároveň jí ukazuje, co všechno byla schopna zvládnout. Barbora trpící pocity méněcennosti vyzdvihuje možnost být na blogu tou, kterou chce, dokonalou.

K DVO3 jsem dále přiřadila kategorie pojmenované „Moji čtenáři“ a „Spřízněné duše“. První z nich reflektuje potřebu zpětné vazby od čtenářů. Báru a Cilku zajímá návštěvnost jejich stránek a těší je pozitivní komentáře čtenářů. Eva uvedla, že návštěvnost svého blogu nesleduje, komentářů si však velice váží, a to i těch negativních, jelikož jí přinášejí objektivní náhled na její situaci. Dalším dvěma dívkám blog slouží jako ventil myšlenek a pocitů, které nemohou jinde prezentovat. Nezajímá je návštěvnost ani komentáře.

V kategorii nazvané „Spřízněné duše“ jsem sledovala, zda moje respondentky navazují

prostřednictvím svých blogů vztahy, a pokud ano, jakou mají kvalitu. Cilka a Eva uvedly, že díky svým stránkám poznaly řadu přátel, se kterými se znají lépe než s těmi v realitě. Také Alena touto cestou našla kamarádku. Vzájemně se svěřují, podporují se a pomáhají si. Eva v této souvislosti připustila, že pokud se necítí dobře, jsou její možnosti pomoci druhým značně limitované a její vliv na druhého člověka může být naopak negativní. Barbora s Danou přátelské vztahy ve virtuálním prostředí nepěstují. Neubráním se konstatování, že tyto dívky, narozdíl od dalších respondentek, udržují kvalitní přátelské vztahy v realitě.

**DVO4:** Jaký charakter má vztahová síť adolescentů v jejich reálném životě? Ke čtvrté dílčí výzkumné otázce se vztahují kategorie „Jak to mám doma“, „Já a moji kamarádi“, „Koho miluji“ a „Kdo ještě je pro mě důležitý“. Kromě Evy mají všechny respondentky narušené rodinné zázemí (hádky, partnerská krize rodičů, alkoholismus matky, nezáměr ze strany otce). Z jejich výpovědí jsem však zjistila, že mají k rodičům silný vztah a že by se jim rády, zejména matkám, se svým trápením svěřily. Těm, které tak učinily (Alena, Barbora), se sice na krátkou dobu ulevilo, avšak místo pochopení cítí ze svých matek především strach. Aby si o ně rodiče nedělali starosti, Cilka s Evou před nimi raději svůj problém zatajili. Při zvažování, zda se rodičům svěřit či ne, sužovaly všechny dívky také obavy, že budou nuceny navštívit odborníka.

Barbora, Eva a Dana kolem sebe mají několik dobrých přátel, kteří o jejich problému vědí „vše“. Když jsou spolu, nejčastěji řeší obvyklá témata mladých lidí – hudbu, filmy a módu. Pro Danu a Evu byli právě kamarádi motivací se sebepoškozováním přestat a poskytli jim potřebnou pomoc a podporu. Alena se kvůli strachu z nepochopení své nejlepší kamarádce nesevěřila. Z důvodu neupřímnosti jejich vztah upadá.

Kategorie „Koho miluji“ reflektuje partnerské vztahy dívek. Z výpovědí respondentek vyplývá, že kromě rodičů a přátel může být láska silnou motivací se sebepoškozováním přestat. Strach z nepochopení však provází i partnerské vztahy dívek. Barbora svému příteli tvrdí, že si již neubližuje, Cilka kvůli svému problému se sebepoškozováním partnera ztratila. Kategorie „Kdo ještě je pro mě důležitý“ se týká pouze jedné z dívek, Evy, která navázala hlubší vztah se svojí učitelkou češtiny, jež se stala její důvěrníci. Navíc jí pomáhá při jejím velkém koníčku, psaní povídek. Významné vztahy s nějakou další dospělou nepříbuznou osobou mé respondentky nevedly.

**DVO5:** Jakým způsobem tráví sebepoškozující se adolescenti svůj volný čas a jaké mají zájmy? K poslední dílčí výzkumné otázce jsem přiřadila kategorii „Co mi dělá radost“. Dozvěděla jsem se, že se všechny respondentky věnují nějaké zálibě (kreslení, procházky se

psem, focení, psaní povídek, běhání). Kromě toho, že Barbora, Dana a Eva tráví rády čas “venku“ se svými přáteli, jsou ostatní zájmy dívek převážně činnostmi, kterým se lidé věnují o samotě, tj. nemají společenský ráz. Respondentky navíc nenavštěvují žádný zájmový kroužek, sportovní oddíl apod.

**HVO:** Jaký je vztah mezi sebepoškozujícím jednáním adolescentů, sdílením tohoto tématu na internetových blozích a charakterem jejich sociální opory v reálném životě? Zodpovězení hlavní výzkumné otázky čerpá z výsledků výzkumu uvedených pod dílčími výzkumnými otázkami, a zastřešuje tak celé výzkumné šetření. Zjistila jsem, že blog je pro mé respondentky především bezpečným prostorem, který jim díky své anonymitě umožňuje naplňovat potřebu sdílet aktuální pocity, problémy, ale i radosti s jinými lidmi, aniž by riskovaly odsouzením, jehož se v realitě velice obávají. Výsledky mého šetření akcentují význam sociální opory respondentek, zejména vztahů s rodiči a přáteli, jež respondentky označily za jedinou motivaci se sebepoškozováním skončit.

Prostřednictvím svých stránek našly některé z dívek přátele, s nimiž si vzájemně poskytují podporu a pomoc. Jsou si však vědomy limitů vztahů realizovaných na internetové síti. Zmiňované respondentky sledují podobně zaměřené blogy a přispívají do nich svými komentáři. Dívky, které udržují kvalitní přátelské vztahy v realitě, využívají svůj blog především jako ventil svých pocitů a nemají potřebu hledat kamarády na internetu. Nesledují návštěvnost svého blogu, nezajímají je komentáře pod jejich příspěvky.

Téměř všechny respondentky mého výzkumu mají narušené rodinné zázemí. Jejich vazby k rodičům se však jeví jako velice silné, provází je ovšem obavy z nepochopení a z nucení vyhledat odbornou pomoc. Strach z nepochopení prostupuje veškeré vztahy sebepoškozujících se dívek a podporuje u nich vnímání exkluzivity blogu. Kvůli těmto obavám dívky před okolím svůj problém zatajují nebo se uchylují ke lžím. Významnější vazbu k dospělé nepřibuzné osobě jsem zaznamenala pouze u jedné z respondentek. Dívky se převážně věnují zájmům a činnostem, které nemají společenskou povahu.



## Závěr

Záměrné sebepoškozování adolescentů je závažný problém, jež vzniká v důsledku hluboké psychické nepohody mladého člověka. Přestože jeho výskyt v České republice narůstá a média se začínají o tuto problematiku více zajímat, informovanost odborníků i laické veřejnosti je stále nízká. Česká odborná sféra je v oblasti sebepoškozování orientována spíše psychiatricky, výzkum stojí u samého zrodu. Literatura pojednávající o účinných způsobech předcházení osvojení si sebepoškozujících praktik zcela chybí, stejně jako manuál pro osoby, které pracují s dětmi a mládeží, jenž by jim umožnil základní orientaci v problematice, pomohl v rozeznání příznaků tohoto jednání a poradil jim s postupem řešení.

Ve své bakalářské práci se zabývám sebepoškozováním v adolescentním období v kontextu virtuálního prostředí internetu. Na sebepoškozování mladých lidí nahlížím jako na copingovou strategii, jež jim pomáhá s přizpůsobováním se zátěži a je pro ně účinným prostředkem řešení emoční tenze. Cílem mé bakalářské práce je charakterizovat možné souvislosti mezi sebepoškozujícím jednáním adolescentů a sdílením jejich vlastních zkušeností se sebepoškozováním na elektronických blozích. Jejím účelem je navíc i snaha této problematice hlouběji porozumět. V úvodních kapitolách práce věnuji pozornost adolescenci jako vývojovému období s důrazem na klíčové změny a procesy, které v něm probíhají. S oporou v odborných zdrojích dále vymezuji pojem sebepoškozování, všímám si jeho výskytu a forem, a v neposlední řadě se věnuji možnostem terapie a prevence. Značná část této kapitoly řeší sebepoškozování v adolescenci. Poslední oddíl teoretické části mé práce se zabývá sdílením zkušeností se sebepoškozováním na adolescentních blozích.

V praktické části mé bakalářské práce realizuji výzkumné šetření kvalitativního typu s cílem zjistit, jaký je vztah mezi sebepoškozujícím jednáním adolescentů, sdílením tohoto tématu na internetových blozích a charakterem jejich sociální opory v reálném životě. V kapitole věnované interpretaci výsledků výzkumu podrobně rozebírám svá stěžejní zjištění. Vyhodnocení výzkumu bylo provedeno ve vztahu k dílčím výzkumným otázkám. Na základě získaných dat konstatuji, že blog je pro mé respondentky především bezpečným prostorem, který jim díky své anonymitě umožňuje naplňovat potřebu sdílet aktuální pocity a problémy s jinými lidmi, aniž by riskovaly odsouzením či ztrátou důležitých vztahů, které udržují v realitě. Zjistila jsem, že pro dívky jsou zásadní vztahy s rodiči, zejména s matkami, neméně významné vazby je pojí s přáteli. Kvalitní reálné vztahy pro ně mohou být motivací se sebepoškozováním přestat. Respondentky, které udržují přátelské vztahy v realitě, využívají svůj blog především jako ventil svých pocitů. Naopak dívky, které ve svém životě nemají

pevnou sít' sociální opory, hledají přátele na internetu.

Během realizace rozhovorů se svými respondentkami jsem doufala, že jsou v jejich individuálních příbězích přítomny nějaké další dospělé nepříbuzné osoby, které dívky považují ve svých životech za významné. Kromě jediného případu jsem na tento vztah nenarazila, můj výzkumný soubor pěti respondentek však považuji za velice malý. Při úvahách o účinných preventivních opatřeních zaměřených na předcházení sebepoškozujícího jednání mladých lidí odborníci věří v úspěch posílení schopnosti adolescentů zvládat nepříznivé situace. V procesu zvládání náročných životních situací hraje významnou roli i životní styl včetně způsobu trávení volného času. Dle mého názoru má sociální pedagog velký potenciál stát se pro adolescenta významnou osobou, která do jejich vzájemného vztahu vnáší podněty a zdroje důležité pro jeho intelektuální, a především sociální a emoční vývoj, ať už v roli vychovatele, organizátora volného času mládeže, pracovníka nízkoprahového centra, vedoucího zájmového kroužku apod.

Při psaní své bakalářské práce, a zejména při realizaci, přepisování a opakovaném pročítání rozhovorů s respondentkami jsem stále znovu prožívala obrovskou závažnost problému sebepoškozování. Věřím, že mu v budoucnu bude věnována pozornost, kterou vyžaduje. Přes uvedené limity považuji cíl své bakalářské práce za splněný.

## Seznam použitých zdrojů

BABÁKOVÁ, Libuše. Sebepoškozování v dětství a adolescenci. *Psychiatrie pro praxi* [online], 2003, roč. 4, č. 4, s. 165–169. [cit 2016-11-1]. ISSN 1803-5272.

Dostupné z: <http://www.solen.cz/pdfs/psy/2003/04/05.pdf>

ČERNÁ, Alena, ŠMAHEL, David.<sup>a</sup> Sebepoškozování v adolescenci: Blog jako prostředek vytváření komunity. *Československá psychologie* [online], 2009, roč. 53, č. 5, s. 492–504.

[cit. 2016-12-01]. ISSN 0009062X.

Dostupné z:

<http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=3&sid=c4ac90a2-f1df-4434-848e-24182fbe6aef>

[%40sessionmgr4008&hid=4214&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=45023392&db=asn](http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=3&sid=c4ac90a2-f1df-4434-848e-24182fbe6aef%40sessionmgr4008&hid=4214&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=45023392&db=asn)

ČERNÁ, Alena, ŠMAHEL, David.<sup>b</sup> Sebepoškozování v adolescenci: Kontext reálného versus virtuálního prostředí a subkultur Emo a Gothic. *E-psychologie* [online], 2009, roč. 3, č. 4, s. 26–44. [cit. 2016-12-01]. ISSN 18028853.

Dostupné z: <http://e-psycholog.eu/pdf/cernaetal.pdf>

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. rozš. vyd. Brno: Paido, 2010, 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.

HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. 3. akt. vyd. Praha: Portál, 2015, 774 s. ISBN 978-80-262-0873-0.

HAWTON, Keith, RODHAM, Karen, EVANS, Emma, WEATHERALL, Rosamund. Deliberate self harm in adolescens: self report survey in schools in England. *British Medical Journal* [online], 2002, vol. 325, no. 7374, p. 1207–1211. [cit. 2017-01-07].

Dostupné z: <http://www.bmj.com/content/325/7374/1207>

HUFFAKER, David A., CALVERT, Sandra L. Gender, identity and language use in teenage blogs. *Journal of computer-mediated communication* [online], 2005, vol. 10, no. 2, p. 00. [cit. 2017-01-20].

Dostupné z: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1083-6101.2005.tb00238.x/full>

HRABAL, Vladimír. *Sociální psychologie pro učitele: vybraná témata*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2002, 125 s. ISBN 80-246-0436-1.

JEŽEK, Stanislav. Vztahy s dospělými mimo rodinu. In MACEK, Petr, LACINOVÁ, Lenka. *Vztahy v dospívání*. 2. vyd. Brno: Barister & Principal, 2012, s. 81–97. ISBN 978-80-87474-46-4.

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

KRIEGELOVÁ, Marie. *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 174 s. ISBN 978-80-247-2333-4.

LACINOVÁ, Lenka, MICHALČÁKOVÁ, Radka.<sup>a</sup> Konflikty mezi rodiči a strachy v období adolescence. In TYRLÍK, Mojmír, ed. *Zátěž v adolescenci* [online]. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2012, s. 37–55. [cit. 2017-01-20]. ISBN 978-80-210-6042-5.

Dostupné z:

<http://web.a.ebscohost.com/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHR3d19fOTkyNzY2X19BTg2?sid=01a65b4e-dca1-415b-9b47-dd00b71cd947@sessionmgr4008&vid=3&format=EB&rid=1>

LACINOVÁ, Lenka, MICHALČÁKOVÁ, Radka.<sup>b</sup> Romantické vztahy. In MACEK, Petr, LACINOVÁ, Lenka. *Vztahy v dospívání*. 2. vyd. Brno: Barister & Principal, 2012, s. 55–68. ISBN 978-80-87474-46-4.

LUSKOVÁ, Eva, BLINKA, Lukáš, ŠMAHEL, David. Blog jako cesta k porozumění dospívajícím. *E-psychologie* [online], 2008, roč. 2, č. 3, s. 1–15. [cit. 2016-12-08].

ISSN 1802-8853.

Dostupné z: <<http://e-psycholog.eu/pdf/luskovaetal.pdf>>

MACEK, Petr. *Adolescence*. 2. upr. vyd. Praha: Portál, 2003, 141 s. ISBN 80-7178-747-7.

MACEK, Petr, ŠTEFÁNKOVÁ, Zuzana. Vztahy s rodiči a jejich souvislosti s citovou vazbou. In MACEK, Petr, LACINOVÁ, Lenka. *Vztahy v dospívání*. 2. vyd. Brno: Barister & Principal, 2012, s. 25–40. ISBN 978-80-87474-46-4.

MALÁ, Eva, BEČVÁŘOVÁ, Věra. Sebepoškozování, záměrné sebepoškozování, sebezraňování. In MALÁ, Eva. *Dítě a stres*. 1. vyd. Praha: Tigis, 2007, s. 9–47.

ISBN 978-80-903750-1-7

MIURA, Asako, YAMASHITA, Kiyomi. Psychological and social influences on blog writing: An online survey of blog authors in Japan. *Journal of computer-mediated communication* [online], 2007, vol. 12, no. 4, p. 1452–1471. [cit. 2017-01-20].

Dostupné z: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1083-6101.2007.00381.x/full>

PLATZNEROVÁ, Andrea. *Sebepoškozování: aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby*. 1. vyd. Praha: Galén, 2009, 159 s. ISBN 978-80-7262-606-9.

POLEDŇOVÁ, Ivana. Výkonová motivace v prostředí školy – souvislosti se sebepojetím a utvářením sociálních vztahů. In MACEK, Petr, LACINOVÁ, Lenka. *Vztahy v dospívání*. 2. vyd. Brno: Barister & Principal, 2012, s. 115–125. ISBN 978-80-87474-46-4.

ROZSÍVALOVÁ, Eva, PACLT, Ivo, TREFILOVÁ, Alexandra. Sebepoškozování u dospívajících. *Čes a slov Psychiat* [online], 2010, roč. 4, č. 106, s. 239–244. [cit. 2017-01-05]. ISSN 1212-0383. Dostupné z: <http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=639>

ŘICHÁČEK, Tomáš, HYTYCH, Roman. Metoda zakotvené teorie. In ŘIHÁČEK, Tomáš, ČERMÁK, Ivo, HYTYCH, Roman a kol. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2013, s. 44–74. ISBN 978-802-1063-822.

ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton, 2003, 158 s. ISBN 80-7254-360-1.

ŠMAHEL, David, KONEČNÝ, Štěpán. Vztahy na internetu: fantazie i zklamání. In MACEK, Petr, LACINOVÁ, Lenka. *Vztahy v dospívání*. 2. vyd. Brno: Barister & Principal, 2012, s. 161–174. ISBN 978-80-87474-46-4.

SÝKOROVÁ, Zuzana. Role volnočasových aktivit v procesu zvládnání zátěžových situací u adolescentů. In TYRLÍK, Mojmir, ed. *Zátěž v adolescenci* [online]. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2012, s. 57–78. [cit. 2017-01-21]. ISBN 978-80-210-6042-5.

Dostupné z:

<http://web.a.ebscohost.com/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHR3d19fOTkyNzY2X19BTg2?sid=01a65b4e-dca1-415b-9b47-dd00b71cd947@sessionmgr4008&vid=3&format=EB&rid=1>

ŠVAŘÍČEK, Roman, ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007, 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015, 575 s. ISBN 978-80-262-0714-6.

TYRLÍK, Mojmir. Zátěž – definice, dimenze. In TYRLÍK, Mojmir, ed. *Zátěž v adolescenci* [online]. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2012, s. 9–36. [cit. 2017-01-21].

ISBN 978-80-210-6042-5.

Dostupné z:

<http://web.a.ebscohost.com/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHR3d19fOTkyNzY2X19BTg2?sid=01a65b4e-dca1-415b-9b47-dd00b71cd947@sessionmgr4008&vid=3&format=EB&rid=1>

VÁGNEROVÁ, Marie. *Poradenská psychologie pro pedagogy se zaměřením na problémy v chování: problémy v chování mohou mít různé příčiny i různá řešení*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2011, 62 s. ISBN 978-80-7372-763-5.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. 1. vyd. Praha: Portál, 2014, 815 s. ISBN 978-80-262-0696-5.

## Seznam příloh

### Příloha A – Soubor tazatelských otázek

Kolik je Ti let?

Jsi na základní škole? / Studuješ na střední škole či učilišti? / Pracuješ?

Jak dlouho jsi majitelem / majitelkou blogu?

Co pro Tebe znamená mít svůj blog?

Projevuješ se na blogu jinak než v kontaktu se svými přáteli nebo rodinou? V čem cítíš rozdíl?

Proč jsi se rozhodl / rozhodla na svém blogu psát o sebepoškozování?

*Jestli tomu správně rozumím, Tebe se sebepoškozování také týká. Mohl / mohla by ses mi svěřit, jak si ubližuješ? Stále platí, že jestli nechceš odpovídat, nemusíš.*

Kdy sis poprvé ublížil / ublížila?

Vzpomeneš si, v jaké situaci ses tehdy nacházel / nacházela, co to způsobilo?

Co jsi při tom cítil / cítila?

Je možné říci, že k tomu dochází v nějakých konkrétních situacích?

Co Ti to přináší? Šlo by nějak vyjádřit, proč to děláš?

Slyšel / slyšela jsi nebo četl / četla jsi o sebepoškozování někdy předtím, než sis to sám udělal / udělala?

Co sis o tom myslel / myslela? Jaký jsi na to měla / měla názor?

Víš o podobně zaměřených blozích? Znáš jejich majitele?

Co si myslíš o lidech, kteří Tvůj blog navštěvují?

Jaké jsou reakce na Tvé psaní? Záleží Ti na nich?



Našel sis / našla sis prostřednictvím svého blogu kamaráda / kamarádku?

Stýkáte se v reálném životě?

Jaká témata spolu řešíte?

V čem se liší od těch, která rozebíráš se svými kamarády v reálném životě?

Ví někdo z Tvého okolí o Tvém problému? Proč zrovna on / ona?

Uvažuješ o tom, že bys v budoucnu vyhledal / vyhledala odbornou pomoc? .... Proč ne?

Co se svými kamarády podnikáte?

Čemu se věnuješ ve volném čase? Co Ti dělá radost? Co Tě potěší?

Chtěl / chtěla bys ještě něco dodat?