

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



# BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Kateřina Smolová

**Sebepoškozování u dospívajících  
v kontextu online prostředí**

**Adolescent self-harm in the context  
of the online environment**

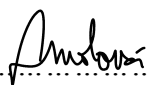
## Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí práce, paní Mgr. Gabriele Míkové, za podnětné rady, trpělivé a vstřícné vedení a hodiny, které trávila konzultacemi nad mnou zvoleným tématem. Poděkovat bych chtěla také některým kolegyním z ročníku za jejich neutuchající podporu. Velké díky patří rodině a přátelům, kteří o mě pečovali, a i přes nedostatek času nade mnou nezlomili hůl.

## Prohlášení

*Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.*

*V Praze dne 11.5.2021*

  
.....

*Kateřina Smolová*

## **Abstrakt**

Bakalářská práce se zabývá procesem sebepoškození u adolescentních jedinců v kontextu online prostředí. První kapitola literárně přehledové části je věnována terminologickému vymezení problému, výskytu a určování prevalence. Druhá kapitola se zaměřuje na proces sebepoškození, jeho funkce a faktory, které ho ovlivňují. Důraz je kladen také na roli stigmatizace v životě sebepoškozujícího se jedince. Třetí kapitola pojednává o vybraných vývojových faktorech dospívání, které mohou ovlivňovat jedince. Poslední kapitola literárně přehledové části se zabývá online prostředím, zaměřuje se na jeho specifika, online komunity a důvody, díky kterým jedinci online prostředí preferují před reálným. Druhou částí bakalářské práce je návrh výzkumu. Návrh výzkumu má za cíl zmapovat proces sebepoškození v kontextu online prostředí a odpovědět na rozšiřující otázky. Vzhledem k řešenému tématu a cíli výzkumu byl zvolen kvalitativní design. Konkrétní zvolenou metodou je pak polostrukturovaný rozhovor, který bude analyzován pomocí zakotvené teorie.

## **Klíčová slova**

Sebeпоškození; sebeпоškozující proces; dospívání; online prostředí; online komunity

## **Abstract**

The bachelor's thesis focuses on the process of self-harm in adolescents in the context of the online environment. The first chapter of the literature review is devoted to the terminological definition of the problem, its occurrence and its determination. The second chapter focuses on the process of self-harm, functions and the factors that affect it. Emphasis is also placed on the role of stigmatization in the life of a self-harming individual. The third chapter is about the selected developmental aspects of adolescence that can affect individuals. The last chapter of the literature review part deals with the online environment, focusing on its specifics, online communities and the reasons why individuals prefer the online environment over the real one. The second part of the bachelor thesis is a research proposal. The research proposal aims to map the process of self-harm in the context of the online environment and respond to expanding questions. Considering the topic and the goal of the research, the qualitative design was chosen. The specific method that will be used is a semi-structured interview, which will be analyzed using grounded theory.

## **Keywords**

Self-Harm; Self-Harming Process; Adolescence; Online Environment; Online Communities

## Obsah

Úvod.....	6
Literárně přehledová část .....	8
1. Sebepoškozující chování .....	8
1.1 Terminologické vymezení sebepoškozujícího chování.....	8
1.2 Prevalence sebepoškozujícího jednání .....	11
2. Proces sebepoškozování .....	15
2.1 Počátek .....	15
2.1.1 Sociální faktory .....	15
2.1.2 Interpersonální faktory a funkce sebepoškozování .....	16
2.2 Průběh.....	17
2.3 Ukončování .....	18
2.4 Stigmatizace .....	19
3. Vybrané vývojové faktory adolescence ovlivňující sebepoškozování.....	23
4. Online prostředí.....	28
4.1 Online prostor, nová média a užívání internetu .....	28
4.2 Online komunity.....	29
4.3 Motivace k preferenci online prostředí .....	31
4.4 Online prostor – vliv a obsah .....	34
4.5 Přínosy a rizika online prostředí.....	36
4.5.1 Rizika online prostředí .....	36
4.5.2 Přínosy online prostředí .....	38
Návrh výzkumného projektu.....	40
5. Výzkumný problém, cíle výzkumu a výzkumné otázky .....	40
6. Design výzkumného projektu.....	44
6.1 Typ výzkumu.....	44
6.2 Metody získávání dat.....	44

6.2.1 Předpokládaný průběh polostrukturovaného rozhovoru .....	45
6.3 Metody zpracování a analýzy dat .....	46
6.4 Etika výzkumu.....	47
7. Výzkumný soubor .....	49
8. Diskuse .....	50
Závěr.....	53
Seznam použité literatury .....	55
Seznam zkratek .....	63
Příloha 1 – tabulka ekvivalentů termínů v anglickém jazyce.....	I

## Úvod

Sebepoškozování je v odborné i laické společnosti známým tématem. Není ovšem tématem respektovaným a pochopeným. S nepochopením nebo přímou stigmatizací se lze setkat mezi odborníky, rodinami, přáteli ale překvapivě i u sebepoškozujících se jedinců samotných. Proces, kterým si sebepoškozující se jedinec prochází není sám o sobě jednoduchý a v případě, že je jedinec v adolescentním věku, připojují se další vývojové faktory, které mohou ovlivnit celý průběh sebepoškozování. Online prostředí je součástí našich životů už řadu let. Zdali ovlivňuje naše životy pozitivně či negativně je otázkou, nad kterou polemizuje řada odborníků, o to více když tento kontext spojíme se sebepoškozujícími se jedinci. Přesto, že je tato tematika poměrně známá, nese s sebou velkou spoustu nezodpovězených otázek, a to především v našem prostředí.

Bakalářská práce se zaměřuje na zkoumání specifické oblasti sebepoškozování u adolescentů, které v našem prostředí není věnována dostatečná pozornost a v současné chvíli neexistují výzkumy zaměřené na tuto konkrétní tematiku. Vliv online prostředí je čím dál tím více považován za problematický (Fulcher et al., 2020; Ševčíková, 2015). V českém prostředí bylo téma sebepoškozování v souvislosti s virtuálním prostředím zkoumáno pouze prostřednictvím blogů, a to před více než 10 lety (Černá & Šmahel, 2009b). Proto se domnívám, že je za potřebí v této rychle se proměňující době práci zaměřenou na sebepoškozování v kontextu online prostředí uskutečnit. Může se totiž například stát, že odborníci nebudou zahrnovat tento kontext do léčby sebepoškozujících se jedinců právě proto, že v našem prostředí toho o online kontextu příliš nevíme. Cílem práce je zjistit, jak probíhá proces sebepoškozování a jeho specifika v kontextu online prostředí. Závěry případného výzkumu by mohly podkrýt faktory, které napomáhají s ukončením sebepoškozování a které mohou působit motivačně pro jedince, kteří se stále sebepoškozují.

Obsah bakalářské práce je členěn na literárně přehledovou část a návrh výzkumu. První kapitola literárně přehledové části je rozsáhlým pojednáním o sebepoškozujícím jednání. Zabývám se zde terminologickým vymezením pojmů souvisejících se sebepoškozujícím chováním. Uvádím výskyt tohoto chování ve spojitosti se zemí, věkem, pohlavím a problémy v určování prevalence. V druhé kapitole jsem se zaměřila na proces sebepoškozování, jeho funkce a vybrané faktory, které toto chování ovlivňují. V neposlední řadě se druhá kapitola zabývá rolí stigmatizace v životě jedince. Třetí kapitola pojednává o

vybraných vývojových faktorech adolescence, které ovlivňují toto citlivé období a chování jedince vedoucí k sebepoškozování. Třetí kapitola je zaměřena na popis online prostředí spolu s jeho specifiky, popisuje online komunity a jejich vliv na sebepoškozující se jedince a také poukazuje na důvody, díky kterým jedinci preferují online prostředí oproti reálnému. Návrh výzkumu se zabývá zmapováním procesu sebepoškozování v kontextu online prostředí a dalšími dílčími otázkami s procesem souvisejícími. Výzkum by mohl přispět k podkrytí subjektivních pohledů adolescentů na tento fenomén, může přispět k podpoře prevence, ale i osvětě tohoto tématu. Dále může poukázat na platformy, na kterých se jedinci v rámci online komunit scházejí a co jim toto členství přináší. Což může dále upozornit na nevyslyšené potřeby těchto jedinců v reálném prostředí.

Jednotlivé kapitoly jsou psány na podkladu odborné literatury. Text vychází z knih, kvalitativních a kvantitativních výzkumů i metaanalýz. Byly použity adekvátní zdroje v souvislosti se zkoumanou problematikou i jejich požadovanou aktuálností. V práci je citováno dle normy APA (American Psychological Association, 2020).

# Literárně přehledová část

## 1. Sebepoškozující chování

Sebepoškozující chování je autory i laiky obecně označováno pojmem sebepoškozování. Pod tímto názvem si lze spojit širokou škálu asociací od forem sebepoškozování až po duševní choroby, proto je třeba se zabývat přesnou definicí a oddělovat pojmy pojednávající o sebepoškozování od jiných, aby nedošlo k případným nejasnostem či stigmatizaci sebepoškozujících se osob.

Sebepoškozování není jen moderní sociální konstrukcí, která je hrozbou pro společnost, nýbrž komplexním jevem (Angelotta, 2015). Je to fenomén zasahující jak jednotlivce, tak skupiny (Lečbych, 2013) a zasluhuje si pozornost v celém svém rozsahu. Sebepoškozující chování je závislé na kultuře společnosti a kontextu jedince. V souvislosti s posouváním hranic, mírou tolerance společnosti a ritualizovaností chování je určován i náhled společnosti na toto specifické chování (Kocourková, 2003).

### 1.1 Terminologické vymezení sebepoškozujícího chování

Fenomén, o kterém tato práce pojednává, stojí na hranici patologického a nepatologického chování, což definování a klasifikaci tohoto pojmu neusnadňuje (Angelotta, 2015). Jak v České republice, tak v dalších zemích se používají rozdílné odborné termíny, které se na jev sebepoškozování zaměřují či se s ním pojí. Díky různým pojmům a jejich odlišných definic vzniká terminologická nejasnost, která činí závažné problémy při výzkumné činnosti, analýze či interpretaci a komunikaci výsledků ve vědecké sféře. Pro veřejnost může být tato komunikace např. přes média matoucí, v důsledku čehož může docházet k prohlubování stigmatizace vůči sebepoškozujícím se jedincům (Kriegelová, 2008).

V odborně psané literatuře vymezuje Kocourková (2003) sebepoškozování jako cílené a vědomé narušení vlastní tělesné integrity, kdy nedochází k ukončení vlastního života. Platznerová (2009, s.11) definuje sebepoškozování jako „komplexní autoagresivní chování, které na rozdíl od sebevraždy nemá fatální následky a které lze nejlépe chápat jako maladaptivní odpověď na akutní chronický stres“. V základech jednotlivých odborných definic se setkáváme s kritérii, která shrnuje Kriegelová (2008) jako chování, které jedinec páchá sám na svém těle, záměrně, cíleně a bez suicidálního záměru.

Sebepoškozující chování uvádí zahraniční zdroje (např. Sutton, 2005; Duffy, 2006) jako nadřazenou kategorii pro chování, které má za cíl ublížit si. Uvedení autoři do této kategorie zařazují: automutilaci, suicidální jednání, rizikové chování a záměrné sebepoškozování. Záměrné sebepoškozování se dále dělí na sebezraňování a předávkování. Užívané anglické ekvivalenty jsou k nalezení v příloze práce.

V rámci definování pojmů souvisejících se sebepoškozováním se můžeme setkat s vymezeními, která jsou si v něčem podobná, ale zároveň přináší rozdílné pohledy. Shrnutí současných zahraničních kategorizací sebepoškozujícího chování, nejpřehledněji zpracovala Kriegellová (2008):

- 1) *Automutilace* – je nezáměrný, přímý, fyzický, jednorázový či stereotypní akt sebepoškození. Bez záměru suicida, střední až vysoké letality, prováděný důsledkem psychopatologie či fyziopatologie.
- 2) *Sebepoškozování a rizikové chování* – je dlouhotrvající většinou společností tolerované riskantní chování, bez vědomého sebepoškození či suicida. Např. zneužívání drog, alkoholu, nadužívání léků a kouření.
- 3) *Záměrné sebepoškozování* – jednání jednorázové či opakované bez úmyslu zemřít, ovšem s přímým úmyslem si fyzicky ublížit. Dále se dělí na sebe trávení/předávkování a sebezraňování. Obě tyto podkategorie se mohou vyskytovat jak u jedinců s hraniční poruchou a PTSD, tak u jedinců bez jasné psychopatologie.
- 4) *Suicidální jednání* – je jednáním se záměrem suicida či pouze vyjádření sebevražedného úmyslu.

V česky psané literatuře kategorizuje Kocourková (2003) způsoby sebepoškozování do pěti skupin:

- 1) *Syndrom záměrného sebepoškozování* – autorka specifikuje jako obecný pojem k sebepoškozujícímu chování, který nezahrnuje suicidální jednání a předpokládá, že je sebepoškozování specifickým symptomem u poruch osobnosti, poruch příjmu potravy (PPO) a závislostí.
- 2) *Automutilace* – toto chování je charakterizováno, jako důsledek psychotické poruchy, poruch osobnosti, schizofrenních poruch nebo jako produkt sadomasochistických praktik. Dále je specifikováno jako symbolicky zaměřené např. proti určité části těla či účelové chování.

- 3) *Sebepoškozování* – můžeme popsat jako chování záměrné, vědomé, často opakované, bez úmyslu zemřít a s cílem poškození tělesné integrity. Nejčastěji se jedná o řezání, škrábání, pálení a předávkování. Může jít jak o znak narušené osobnosti, tak o návykovou poruchu.
- 4) *Syndrom pořezaného zápěstí* – tento způsob sebepoškozování pojednává typicky o řezání zápěstí a předloktí.
- 5) *Předávkování léky* – charakterizuje užití opakovaně nadměrné dávky léku bez úmyslu zemřít.

Terminologické vymezení pojmu sebepoškozování je dále znesnadňováno například tím, že může, ale také nemusí zahrnovat přímé fyzické sebepoškození (Brunner et al., 2014; Muehlenkamp et al., 2012). Sebepoškozování, záměrné sebepoškozování a nesuicidální sebepoškozování jsou často využívány jako synonyma (Brunner et al., 2014). Každopádně jsou mezi těmito pojmy rozdíly. Definice sebepoškozování a záměrné sebepoškozování obecně zahrnují i sebevražedné chování (Gillies et al., 2018; Muehlenkamp et al., 2012) a samotné záměrné sebepoškozování zahrnuje také nepřímé poranění těla (např. zneužívání drog a alkoholu) (Brunner et al., 2014). Tyto pojmy jsou rozdílné od nesuicidálního sebepoškozování, u kterého je již z názvu patrné, že sebevražedné chování nezařazuje. Další upozornění na nesnadné vymezení pojmu sebepoškozování můžeme spatřit v kategoriích sebezraňování a sebemrzačení, které zahrnují pouze ničení vlastní tkáně, nikoliv otravu či předávkování (Gillies et al., 2018).

Vymezení pojmu sebepoškozování v rámci klasifikačního systému je také rozdílné<sup>1</sup>. Ovšem nejčastěji se k sebepoškozování přistupuje spíše jako k „nespecifickému symptomu, nebo ke specifickému symptomu jinak diagnostikovatelné poruchy“ (Kriegelová, 2008, s. 34).

V nastávající klasifikaci ICD-11 (World Health Organization, 2019)<sup>2</sup> se můžeme dočíst změn. Tato klasifikace řadí sice stejně jako MKN-10 (2020) sebepoškozování pod kategorii „Externí příčiny nemoci nebo úmrtnosti“ každopádně lze nalézt i další zařazení tohoto pojmu v rámci klasifikace a to sice do kategorie „Symptomy, známky nebo klinické

---

<sup>1</sup> Mezinárodní klasifikace nemocí v desáté verzi (2020) zařazuje sebepoškozování do kategorie „Vnější příčiny nemoci a úmrtnosti“ (V01-Y98) v jejímž rámci ho dále zahrnuje do podkategorie „Úmyslné sebepoškození“ (X60-X84) do které patří veškeré úmyslné na sebe zaměřené poranění, otrava či pokus o sebevraždu. Vzhledem k tomu, že nerozlišuje sebepoškození s a bez úmyslu zemřít, nenalézáme v této klasifikaci samostatnou kategorii, která by reflektovala sebepoškozování bez úmyslu zemřít.

<sup>2</sup> v České republice s očekávanou platností MKN-11 v roce 2022.

nálezky jinde neklasifikované“, jejíž podkategorií jsou „Duševní nebo behaviorální symptomy, známky nebo klinické nálezy“, s následnou podkapitolou „Symptomy nebo příznaky zahrnující vzhled nebo chování“ (MB23), pod kterou spadá konkrétní kategorie „Nesuicidálního sebepoškozování“ (MB23.E). Nesuicidální sebepoškozování je zde charakterizováno jako úmyslné sebepoškození těla vedoucí pouze k lehkému fyzickému poranění.

Oproti tomu manuál DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013) ve své části „Doporučení pro další výzkum“ specifikuje novou kapitolu „Nesuicidální sebepoškozování“, tedy sebepoškozování bez záměru zemřít. V rámci této kapitoly jsou specifikována kritéria, která tuto klasifikaci naplňují. V souvislosti se zavedením změny v DSM-5 se začíná termín NSSI využívat častěji a mohl by v budoucnu případně zjednodušit komplikovanou terminologii tohoto pojmu.

Nesuicidální sebepoškozování je v rámci sebepoškozujícího chování kategorií, na kterou bude bakalářská práce zaměřena především a se kterou bude pracováno ve výzkumné části této práce.

## **1.2 Prevalence sebepoškozujícího jednání**

Studie potvrzují, že se vyskytují rozdíly v prevalenci u sebepoškozujícího jednání v závislosti na pohlaví. Dále se shodují na tom, že se sebepoškozování vyskytuje nejčastěji v adolescentním věku, kde je zároveň i jeho vrchol. Polemizuje se o variabilitě výskytu sebepoškozování v různých zemích, stejně jako o zvyšování prevalence v posledních letech, a to i v různých věkových kategoriích.

### **Růst či stabilizace prevalence**

Nárůst sebepoškozování v rozmezí let 2007 a 2016 na souboru 26 197 respondentů hlásí irská studie. Autoři upozorňují na to, že u jedinců ve věku 10–14 let došlo ke zvýšení sebepoškozování oproti roku 2007 o 75 %, u 15–19letých o 25 % a u 20–24letých o 39 % (Griffin et al., 2018). Přírůstek prevalence u adolescentů pozorují taktéž v Norsku (N = 34 905) z 4,1 % uváděných v roce 2002 na 16,2 % na přelomu let 2017/2018 (Tørmoen et al., 2020).

Swannell et al. (2014) analyzovali data prevalence u neklinické populace ve třech věkových kategoriích. Od roku 1990 do roku 1999 se pohybovala prevalence na 13,7 %, v letech 2000–2005 se propadla na 8,8 % a na 15,5 % se opět zvýšila mezi lety 2006–2012.

Celoživotní prevalenci predikují u dospívajících, u kterých byl výskyt nejčastější na 17,2 %, u mladých dospělých na 13,4 % a dospělých 5,5 %. Muehlenkamp et al. (2012) uvádí roční průměrnou prevalenci nesuicidálního sebepoškozování 19 % a záměrného sebepoškozování 9,5 %. Tato data dle jeho názoru, prokazují spíše stabilizaci prevalence v posledních pěti letech než její nárůst. Podobné hodnoty celoživotní prevalence (16,9 %) dodává ve své studii i Gillies et al. (2018).

## **Země**

Rozdílná prevalence se objevuje i v rámci jednotlivých zemích. Mezi 18 zahrnutými zeměmi uvádí Swannell et al. (2014) rozmezí 9,7–14,9 %. Brunner et al. (2014) v 11 zemích predikuje variabilitu prevalence mezi 17,1 a 38,6 %. Prevalenci dělí na příležitostnou, která se pohybovala v různých zemích v rozmezí 12,51–25,6 % a jejíž vyšší míru vykazovaly ženy a opakující se 2,68–12,95 %, kde kromě Itálie také dominovaly ženy. Nejvyšší míru variability mezi 41 zkoumanými zeměmi popisuje Gillies et al. (2018) od 4,1 po 39,3 %. I přes tyto odhady prevalence, které jsou poměrně variabilní můžeme nalézt studie, které uvádí rozdíl v prevalenci minimální (Muehlenkamp et al., 2012). Možné vysvětlení variability jednotlivých prevalencí bude uvedeno v jedné z podkapitol.

## **Věk**

První zkušenost se sebepoškozováním se na základě studií objevují v adolescentní populaci kolem 12–13 let (Gillies et al., 2018; Hawton & Harriss, 2008). Hrubá (2011) zkoumající výskyt první zkušenosti se sebepoškozováním v českém prostředí, uvádí jako nejčastější věk 12 let. Jiní autoři podotýkají, že v poslední době věk první zkušenosti stále klesá (Griffin et al., 2018). Vrchol sebepoškozování nastává dle Gilliese et al. (2018) mezi 16–18 rokem života. U žen se uvádí rozmezí 15–19 let (Griffin et al., 2018), podle Hawtona a Harriss (2008) přesněji v 16 letech. U mužů se autoři shodují na rozmezí 20–24 let (Griffin et al., 2018; Hawton & Harriss, 2008). Na poměr pohlaví vzhledem k věku poukazují ve svém výzkumu Hawton a Harriss (2008). Celkový poměr uvádí 1,5 ženy ku 1 muži. Ve věkové kategorii 10–14 let 8:1, u 15–19letých 3,1:1, u 22–24letých 1,6:1, ve věku 25–49 zhruba 1,3:1 a v 50 letech a vyšším věku 0,8:1. Ve vyšším věku se poměr pohlaví otáčí. U dospívajících dle autorů poměr nejspíše odráží odlišné tempo vývoje u obou pohlaví a ve starším věku posléze změny motivace tohoto aktu.

## **Pohlaví**

V literatuře i ve výzkumech se obecně předpokládá zvýšený výskyt sebepoškozování u žen, který byl opakovaně některými výzkumy potvrzen (Gillies et al., 2018; Hrubá, 2011; Tørmoen et al., 2020). Naopak ekvivalentní výskyt NSSI u obou pohlaví prezentují Swannell et al. (2014). Podle autorů se rané studie mohou lišit větší prevalencí u žen, jelikož jsou zkresleny metodami sebepoškozování. Právě určité metody se často pojí s ženským pohlavím. Takovými metodami jsou např. řezné rány a škrábance (Brunner et al., 2014; Hrubá, 2011). Muži si oproti tomu nejčastěji ubližují spíše popálením (Brunner et al., 2014) a uhozením se (Hrubá, 2011). Při srovnání předávkování a sebepoškozování se předávkování vyskytuje spíše u žen a sebepoškozování u mužů (Griffin et al., 2018; Hawton & Harriss, 2008). V nezávislosti na pohlaví se jako nejčastější metody uvádí: škrábání, úmyslné uhození (Hrubá, 2011), pořezání, kousání, zabránění hojení ran, popálení se (Gillies et al., 2018) a předávkování (Griffin et al., 2018).

## **Problémy při určování prevalence**

S nesrovnalostmi nebo rozsáhlou variabilitou v prevalenci sebepoškozování se můžeme setkat z několika důvodů. Jak již bylo výše zmíněno, terminologická nejasnost působí potíže při analýze dat a díky tomu i při zjišťování výskytu sebepoškozování, jelikož někteří autoři zahrnují do výzkumu suicidální tendence a jiní nikoliv (Kriegelová, 2008).

Další problém může nastat při samotné metodologii výzkumu, která ve výzkumech způsobuje nesourodé predikce prevalence (Gillies, 2018). Podle srovnávacích studií lze tomuto problému zamezit tím, že budou přijaty společné hodnotící metodiky (Swannell et al., 2014; Muehlenkamp et al., 2012).

Jako další faktory, které narušují zjišťování prevalence shledává Swannell et al. (2014) charakteristiky souboru – velikost, vyváženost souboru, výběr klinické či neklinické populace apod. Důležitá je také anonymita, která hraje roli při vyšší pravděpodobnosti vyplnění dotazníků.

Za nejednotnost vnímá Šustrová (2020) také uvádění prevalence za poslední rok či prevalenci celoživotní, která by měla být přirozeně vyšší.

Muehlenkamp et al. (2012) přichází ve své studii na velmi podstatné poznatky ohledně porozumění pojům. Autoři vysvětlují, že účastníci výzkumů nemusejí rozumět

pojmu sebepoškozování stejně, jako odborníci. Proto je dobré se ujistit, případně předložit konkrétní definici, se kterou výzkum pracuje.

## **2. Proces sebepoškozování**

Sebepoškozování je komplexním fenoménem (Angelotta, 2015), a proto je důležité na něj pohlížet jako na proces, nebo chceme-li cyklus. Cílem této kapitoly není podívat vyčerpávající přehled charakteristik, které se podílejí na procesu sebepoškozování, ale předložení nejčastěji zkoumaných aspektů za poslední roky a nastínění dění od počátku do konce procesu sebepoškozování s přesahem za něj.

### **2.1 Počátek**

Sebepoškozování je problém velice specifický, intimní a individuální stejně jako motivace a funkce, které má sebepoškozující jednání plnit. Důvody, proč tak člověk činí jsou rozdílné od jedince k jedinci. Někdy je pouze jeden, jindy jich může být celá řada působící současně (Kriegelová, 2008).

Nejčastějším obdobím, se kterým se sebepoškozování spojuje je časná adolescence (Kriegelová, 2008). Podle českého kvantitativního výzkumu se první epizoda sebepoškozování vyskytuje ve 12 letech (Hrubá, 2012). Podobně i zahraniční autoři uvádí prvopočátek mezi 12–13 rokem života (Gillies et al., 2018; Hawton & Harriss, 2008).

Kriegelová (2008) popisuje tři možné způsoby, jak se jedinci k sebepoškozování dostali. Prvním z nich je poranění nešťastnou náhodou, v jehož důsledku se překvapivě dostavilo uvolnění. Druhým je prvotní estetický účel, jako například tetování či propíchnutí kůže za cílem ozdoby, které způsobilo taktéž uvolnění či jiné pozitivně vnímané pocity. Jako poslední důvod uvádí spontánní silnou touhu si ublížit. Dalším z důvodů započetí tohoto procesu je dle Kocourkové (2003) precipitující událost.

#### **2.1.1 Sociální faktory**

Čím dál tím častěji se v recentních studiích setkáváme se sociálními aspekty či experimenty na počátku sebepoškozování. Jedinec může být ovlivněn svým okolím k vyzkoušení sebepoškozování či je sebepoškozováním přímo podmíněno přijetím do skupiny, které chce být jedinec členem. V období adolescence, kdy jsou důležité vztahy s vrstevníky a objevuje se touha někam patřit, jsou tyto sociální motivy obzvláště silné.

Případová studie z roku 2020 uvádí, že vrstevníci byli motivem k experimentování se sebepoškozováním, které podporovalo rozvíjení důvěry mezi účastníky skupiny a zkoumání sociálních rolí. I online prostředí hrálo v tomto výzkumu roli, a to hlavně

v rozšiřování informací a taktéž ovlivňovalo motivaci k sebepoškozujícímu jednání (Stänicke et al., 2020).

Zajímavým poznatkem ve svém kvalitativním výzkumu přispívají Hansson et al. (2020). Adolescenti v nemocničním prostředí využívali sebepoškozování jako nástroj, jak si zvýšit svůj sociální statut mezi pacienty a zároveň získat zvýšenou pozornost a péči sester.

Sebepoškozování lze uskutečnit také jako obranu. Jedna z participantek výzkumu uvedla, že použila sebepoškozování k sebe znetvoření, aby se ochránila před nežádoucími sexuálními akty, kterými jí bylo v minulosti ubližováno (Long, 2021).

### **2.1.2 Interpersonální faktory a funkce sebepoškozování**

Při začátku sebepoškozování adolescenti uvádí problémy s rodiči, vrstevníky anebo s pochopením vlastních pocitů. Zjištění výzkumů naznačují, že právě kvalita rodinných vztahů je důležitým doprovodem sebepoškozování (Brunner et al., 2014). V případě rodičů může jít o komplikované vztahy, kdy se jedinec necítí být chtěný, chápaný (Hansson et al., 2020), dostatečně podporovaný (Stänicke et al., 2020) a nemá náležitou pozornost (Long, 2021).

Pocitů a emocí, kterými jedinci před začátkem sebepoškození překypují, je nepřeborné množství. Long (2021) uvádí například pocity abnormality, studu a hněvu, který následně namíří proti sobě (Hill & Dallos, 2012). Hansson et al. (2020) zmiňují také silný pocit samoty. Dalšími z pocitů může být pocit méněcennosti a přehlcení informacemi či problémy (Stänicke et al., 2020).

Sebepoškozování může být alternativou k mluvenému slovu. Jedinec tak může plně vyjádřit co cítí, aniž by musel hledat slova (Hansson et al., 2020; Hill & Dallos, 2012) či vyjadřovat něco, co je slovy mnohdy nevyjádřitelné (Stänicke et al., 2020). Někteří jedinci ho také vnímají jako způsob, kterým bolest psychickou přehluší bolestí fyzickou (Long, 2021).

Kontrola je slovo, adolescenty často vyjadřované ve vztahu k funkcím tohoto jednání. Monou tak mít kontrolu nad sebou samými (Hill & Dallos, 2012), nad svými pocity (Hansson et al., 2020) a dát tak najevo, že své problémy umí řešit sami nezávisle na svém okolí. Někteří jedinci často nechtějí přidělovat starosti rodičům, kteří toho dle jejich interpretace mají už tak dost (Stänicke et al., 2020).

Útěk od emocí a problémů (Stänicke et al., 2020), touha po uvolnění a trestu, testování svých limitů i pokus o přežití (Hill & Dallos, 2012), patří k dalším vyhledávaným účelům tohoto chování.

Interpersonální faktory a funkce sebepoškozování se často překrývají. To, co bylo zpočátku motivem může být později funkcí. Což ostatně dokládá i Kriegelová (2008) která uvádí nekategorizovaný seznam funkcí a motivací současně. Přehledné vysvětlení a popsání funkcí lze nalézt v mnoha vypracovaných funkčních modelech sebepoškozování.

## **2.2 Průběh**

Pokud mluvíme o jedinci, který se sebepoškozuje, je důležité se zaměřit na to, zdali je toto chování repetitivního charakteru. Jelikož stálé opakování jednání je jednou ze základních charakteristik sebepoškozování (Kriegelová, 2008). Někteří jedinci tento rys popisují jako kruhový vzor, kdy si ublíží, zlobí se za to na sebe a ublíží si znovu, aby se potrestali (Hill & Dallos, 2012). Další přirovnávají opakování sebepoškozování k závislosti, jelikož jim toto chování přináší to, co potřebují, aby se cítili aspoň na chvíli lépe, to, co jim jen tak nikdo nevezme, a to, co mohou tajit před celým světem (Stänicke et al., 2020).

V laické populaci se o sebepoškozování často hovoří jako o záměru získat „jen“ pozornost, studie ovšem nasvědčují spíše tomu, že sebepoškozování je skrývaným osobním aktem (Long, 2021). To, proč jedinci sebepoškozování skrývají může mít řadu důvodů. Jedním z nich je obava z neporozumění nebo přímý zážitek (Hill & Dallos, 2012). Dalším například strach z nucení k léčbě, jelikož se jedinci nemusí a často v určité fázi nechtějí sebepoškozování vzdát (Stänicke et al., 2020).

### **Akt sebepoškozování**

Přímý akt sebepoškozování popisuje Kocourková (2003) následovně. Nejprve je přítomna percipitující událost, kterou nelze řešit zjetým způsobem a jedinec se začíná cítit bezmocně. Posiluje se pocit lítosti, vzteku a bezpráví. Jedinec začíná uvažovat nad sebepoškozením. Snaží se tyto myšlenky odvrátit. Následně obrátí tyto negativní pocity proti sobě a ublíží si. Bezprostředně poté se dostavuje pocit uvolnění napětí. Stejně jako jiné návykové projevy má toto chování tendenci se opakovat.

Vzhledem k tomu, že existuje řada popisů aktu sebepoškozování, Kriegelová (2008) ve své knize shrnuje základní aspekty:

- 1) Zjevná tenze, pocity nereálnosti, psychická bolest, která jedince ochromuje
- 2) Sebeпоškození
- 3) Uvolnění, zlepšení nálady a znovu vnímání reality
- 4) Nálada po krátké chvíli opět klesá a dostavují se pocity viny
- 5) Výskyt nových poranění

### **2.3 Ukončování**

V kontextu ukončování sebepoškozování nás mohou napadnout dvě základní otázky. První z nich zní: Proč by jedinec nechtěl ukončit sebepoškozování? A druhá naopak: Co ho přimělo k tomu, že nad ukončením uvažovat začal?

Na první otázku odpovídá řada výzkumů. Účastníci studií zmiňovali jako klíčové to, že tím, že by přestali by mohli ztratit jedinou jistotu, kterou momentálně ve svém životě mají. Dalším z argumentů byla závislost na tomto jednání. Roli hrála také nedůvěra v to, že jedincům dokáže někdo pomoci, či nepřiznání si toho, že by vůbec nějakou pomoc mohli potřebovat (Stänicke et al., 2020). Někteří hodnotili sebepoškozování jako něco, co si plně zaslouží a je to pro ně nejlepší (Hill & Dallos, 2012). Dalším z faktorů, které zazněly by byla nutnost přiznání, že situaci dotyčný sám nezvládne, což by mohlo být chápáno jako projev slabosti (Stänicke et al., 2020). Strach ze stigmatu a nejasné budoucnosti může taktéž znesnadnit první krok k ukončování sebepoškozování. Zajímavostí je, že i sebepoškozování někteří jedinci mohou brát jako součást normy, a proto si neuvědomují negativní důsledky daného chování (Long, 2021).

Na druhou otázku taktéž nalzáme ve výzkumech řadu rozmanitých odpovědí. Hansson et al. (2020) uvádí následující poznatky: stejně jako mohou být některé vztahy klíčové při započetí sebepoškozování, jsou klíčové i při cestě k úzdavě. Ve chvíli, kdy se změnila rodinná konstelace, byl jedinec motivován se sebepoškozováním přestat. Některým jedincům pomohl pocit důležitosti jich samých pro někoho dalšího. Stejný efekt mělo členství v pro jedince důležité skupině. A tak jedinec začne mít pocit, že praktikování tohoto jednání by bylo k ostatním neuctivé. Chvíle, kdy se jedinec přestane identifikovat s označeními pro jeho osobu, která mu byla dána z venku jako např. „pacient, nemocný, emaiř, řezač“ apod. se zdá být v procesu úzdavy taktéž zásadní.

Dalším z důvodů, bylo jakési prozření jedince. Kdy bylo klíčové uvědomění si toho, že pokud bude nadále pokračovat, není cesty v před a nic se nezmění. Přesvědčení, že takový život nadále nechci, že už nechci bojovat, bylo podnětem ke změně. Sebepoškozující se jedinci jsou k sobě často velice kritičtí. Změna v podobě kladení přiměřených nároků na sebe samého proto taktéž přispívá k opouštění tohoto chování. Emocionálně silný zážitek či životní událost může způsobit to, že v jedincově životě nebude dále pro sebepoškozování místo nebo podnítí změnu jeho chování (Hansson et al., 2020).

Long (2020) uvádí, že někteří participantů brali změnu svého dosavadního stavu jako výzvu. Jiní začali s ukončováním sebepoškozování až poté, co některá z autorit označila toto chování za špatné, jelikož do té doby brali to, co činí jako naprosto běžné.

Stänicke et al. (2020) popisuje dále například estetický faktor. Některé dívky ukončily sebepoškozování, jelikož nechtěly mít zjizvené tělo. Jiné vnímaly ukončení jako povinnost vůči své rodině, která se o ně bála. Touhu po autonomii a kontrole uváděly dívky jako důvody sebepoškozování a stejně tak jako motivy, proč se sebepoškozováním přestat. Další zásadní věcí bylo pro dívky pochopení. Pochopení toho, že v tom, co se jim děje nejsou samy. A zároveň touha po porozumění tomu, co a proč se to vlastně v jejich životech děje.

Jelikož sebepoškozování bývá často určitou kapitolou životů mnoha jedinců je důležité zkoumat i to, co bývalí sebepoškozující se jedinci hodnotí jako přínos tohoto období. Zvládnutí sebepoškozujícího se období reflektují někteří účastníci jako ukázkou míry své odolnosti. Jiní jsou na sebe hrdí a konkrétně jizvy vnímají jako připomínku, že díky sebepoškozování jsou stále mezi živými. Setkáváme se i s vděkem, za tuto prožitou zkušenost, bez které by jedinec dle své interpretace nebyl tak posílenou osobou, kterou je nyní. Ukazuje se, že zkušenost se sebepoškozováním lze transformovat a využít k podpoře a porozumění lidem, kteří jsou právě na podobné cestě (Long, 2021).

## **2.4 Stigmatizace**

Se stigmatizací jak vůči duševním onemocněním, tak konkrétně u sebepoškozování se setkáváme v laické i odborné společnosti. Stigma upozorňuje na morálně nebo fyzicky nedostatečné, špatné či neobvyklé atributy, kvůli kterým je jejich nositel znehodnocován a diskriminován. Právě duševně nemocní patří mezi skupiny, které jsou nejvíce stigmatizovány a označovány za ty, kterým je potřeba se vyhnout nebo je ze společnosti přímo segregovat (Ocisková & Praško, 2015).

Sebepoškozování je akt, se kterým se většina jedinců nechlubí z několika prostých důvodů. Jedním z důvodů je strach z vnímání společnosti. Zveřejnění sebepoškozování může totiž na některé osoby působit manipulativním dojmem. V důsledku toho se tyto osoby domnívají, že mají jedinci své sebepoškozování pod kontrolou a podléhají vyšší míře stigmatizace. Oproti tomu jedinci, kteří sebepoškozování skrývají, sklízí od ostatních vyšší míru sympatie (než jedinci kteří sebepoškozování neskrývají) a jsou vnímány jako jedinci se zvýšenou mírou závažných rizik spojených s aktem sebepoškození. Také jsou častěji vnímáni jako jedinci se skutečnou duševní nemocí a tím pádem nemající kontrolu nad svým jednáním (Lloyd et al., 2018). Dalšími důvody, proč jedinci své sebepoškozování tají je například nepochopení ostatními a následná izolace jedince (Hill & Dallos, 2012), či pocit existenciální hanby (Long, 2018).

Setkání se sebepoškozujícím jedincem v lidech vyvolává různé emoce. Lloyd et al. (2018) uvádí, že čím více lidé vnímají sebepoškozující se jedince odpovědné za své činy, tím větší vůči nim pociťují hněv. A čím více je vnímají jako nebezpečné osoby, tím mají větší tendenci se bát, jedince segregovat ze společnosti a upřednostňovat nátlakovou léčbu.

Potřeba kategorizace a nálepkování se ukázala jako další z forem stigmatizace. V prošetřujících výzkumech stigmatizace u sebepoškozujících se jedinců byly kategorizace a nálepkování faktory, na které jedinci poukazovali. Například byli označováni za vyznavače EMO stylu přesto, že tento styl nevyznávali (Hill & Dallos, 2012). U lékařů se jedinci setkali například s nálepkováním podle oblečení a osobitého vzhledu jedince. Dále byli často označováni diagnózou, jako kdyby diagnóza určovala, jací jsou lidé. Pro většinu sebepoškozujících se jedinců bylo nálepkování spíše negativní známkou, byla zde ovšem i řada účastníků výzkumu, kteří shledávali nálepkování jako pozitivní faktor, díky kterému mají přístup k potřebné léčbě a není dále potřeba tohoto jedince prověřovat (Mitten et al., 2016).

Jak minulý odstavec neznal, se stigmatizací se můžeme setkat i v řadách lékařů a praktiků, kteří pracují denně s lidmi s duševním onemocněním. Subjektivní pohled adolescentů naznačuje, že ošetření rány na pohotovosti vnímají jako méně stigmatizující oproti léčbě psychiatrickým personálem. Ošetřující lékaři mají někdy tendenci bagatelizovat emoční bolest sebepoškozujícího se jedince na kterém je, aby jiným způsobem prokázal, že trpí (Mitten et al., 2016). Bagatelizující chování a tendence ke škatulkování odůvodňuje Long (2018) strachem. Dle jeho výzkumu slouží toto chování vůči sebepoškozujícím se

jedincům jako obranný mechanismus. Díky tomu, že se zdravotníci s těmito jedinci neztotožňují jsou ochráněni před emocemi, které v nich mohou jedinci vyvolávat. Tendence se od jedinců odlišovat snižuje pochopení primární bolesti sebepoškozujících se jedinců, která je často motivací k sebepoškozování. Řeší se tedy častěji symptomy než základní problémy podněcující sebepoškozování.

Přesto, že je stigmatizace samotným sebepoškozujícím se jedincům nepříjemná objevují se studie, které dokládají, že sami stigmatizovaní mohou být zároveň někým, kdo stigmatizuje své okolí. Mitten et al. (2016) uvádí, že se pacienti s duševním onemocněním stigmatizují mezi sebou vzájemně. Děje se tak v důsledku potřeby náležitosti do určité skupiny a pozitivnějšímu ladění na skupinu, ve které se jedinec cítí být členem. Jedinci se tak dělí například na skupinu pacientů s psychotickou poruchou a skupinu pacientů, která se sebepoškozuje.

Pohlaví je dalším faktorem, který může hrát při stigmatizujícím chování roli. Studie, která zkoumala stigmatizující postoje za použití Modelu přiřazování veřejné diskriminace zjistila, že mužští účastníci studie vykazovali výrazně vyšší úroveň stigmatizujících postojů vůči sebepoškozujícím se jedincům než ženy. Vykazovali zároveň vyšší úroveň hněvu a neochoty těmto jedincům pomoci. Dále pocíťovali strach a vnímali jedince jako nebezpečné. V důsledku těchto objevů měli vyšší tendenci se jedincům vyhýbat a vyčleňovat je ze společnosti (Lloyd et al., 2018).

Média nelze ve spojitosti se stigmatizací vynechat. Jelikož mají tendenci udržovat negativní obrazy o lidech s duševním onemocněním, podporují již dávno vyvrácené mýty a mohou duševní onemocnění bagatelizovat. V důsledku čehož přispívají k udržování, podporování a rozvíjení stigmatu u jedinců (Long, 2018).

Zvnitřnění stigmatizujícího jednání je jedním ze zásadních dopadů stigmatizace. Vnímat negativní úsudky, které vůči nám společnost má, je jednou z věcí, se kterou se můžeme do stigmatizující společnosti narodit anebo ji v průběhu života interiorizujeme (Long, 2018). Hill a Dallos (2012) uvádí příběh participantky, které tak dlouho rodiče říkali že je zlé dítě, které ubližuje všem ve svém okolí až tomu sama uvěřila a v důsledku toho začala ubližovat raději sobě samé.

Stigmatizující jednání společnosti mohou také začít považovat za legitimní jedinci, kteří se dříve sebepoškozovali a nyní nabyli dojmu, že již nemají s tímto tématem nic

společného. Stejně tak lékaři či autority mohou pomoci k zvnitřnění stigmatu, což může vést k zakrytí vnitřního konfliktu jedince a k začarovanému kruhu sebepoškozujícího jednání (Long, 2018).

Další z důležitých dopadů stigmatizace se týká hledání pomoci a budoucnosti jedinců. Povědomí jedinců o stigmatizaci a předsudcích společnosti vyvolává strach, který odsouvá hledání pomoci, jelikož odhalení sebepoškozování s sebou nese potenciální následky (Long, 2018). V případě, kdy se jedinec rozhodne vystoupit z komfortní zóny a zveřejnit své sebepoškozování odborníkovi či autoritě se může stát, že odborník či autorita svou negativní reakcí jen potvrdí sebepoškozování jako špatné a jedinec tak odsouvá možnost své údravy na dobu neurčitou (Long et al., 2013). V důsledku čehož jsou další pokusy o hledání pomoci o to obtížnější (Lloyd et al., 2018) a strach z nenaplnění svých snů a nevyhovění požadavkům budoucí kariéry vyšší (Long, 2018).

### **3. Vybrané vývojové faktory adolescence ovlivňující sebepoškozování**

Obdobím, ve kterém dochází nejčastěji k praktikování sebepoškozování a obracení agresivních impulzů směrem dovnitř, je adolescence, která se sama o sobě vyznačuje řadou významných vývojových změn (Kocourková, 2003). Tento argument, který má většina autorů, je důvodem, proč se nejvíce výzkumů o sebepoškozujícím jednání provádí právě na souboru dospívajících. Tato kapitola by měla uvést přehled možných souvislostí vývojových hledisek v bio-psycho-sociální rovině a sebepoškozujícího chování v adolescenci. Nemá však za úkol poskytnout celý výčet vývojových proměnných působících při sebepoškozujícím se jednání.

V této práci budou používány pojmy dospívání a adolescence jako synonyma, případně pubescence, kterou je zamýšlena, stejně jako uvádí Říčan (2004), první polovina dospívání tedy 11 až 15 let.

#### **Fyziologické aspekty vývoje ovlivňující sebepoškozování**

Fyziologické faktory dospívání jsou nedílnou součástí tohoto období, které působí na sebepoškozující chování adolescentů. Na úrovni mozku můžeme dle Vágnerové (2012) uvést za zásadní následující vývojové kroky. Dospívání je doprovázeno zefektivněním neuronálních propojení, díky kterým se uskutečňuje aktivizace různých oblastí a zrychluje zpracování informací. V limbickém systému a prefrontální kůře se zvyšuje hladina dopaminu, který se udává jako důvod k tomu, že jedinci mají tendenci vyhledávat nové zážitky a mají sklony k rizikovému chování. Chování adolescentů ovlivňuje také dozrávání prefrontální mozkové kůry a limbického systému. Tyto dvě oblasti ovšem nedozrávají ve stejném tempu, což může činit řadu problémů. Adolescent už dokáže uvažovat o abstraktních pojmech a myslet logicky, což ale neznamená, že dokáže vždy ovládnout své chování, když nastoupí emocionální složka. Právě dozrávání limbického systému může způsobit řadu emočních výbuchů a nerozvážných jednání. Dopady vývoje mozku budou dále popsány ve vývoji emočním.

V období adolescence hovoří řada autorů o zásadním zvratu, a to o hormonálním dozrávání, které je jedním z úkolů tohoto období. U dívek se objevuje první menarche a u chlapců noční poluce. Pohlavní vývoj vyústí v reprodukce schopnost. Další typickým aspektem je zrychlení růstu a přibírání na váze, přičemž dívky přibírají spíše tuk a chlapci svaly (Macek, 2003). Tělesné změny jsou samy o sobě důležité, ale neměli bychom opomínat i to, jak se s těmito změnami jednotlivec vypořádává a jaké jsou jeho subjektivní

pocity (Vágnerová, 2012). Jelikož výzkumy dokládají negativní vnímání vlastního těla jako rizikový faktor ve spojitosti se sebepoškozováním (Muehlenkamp & Brausch, 2012).

### **Kognitivní aspekty vývoje ovlivňující sebepoškozování**

V adolescenci dokáže jedinec myslet abstraktně, dokáže myslet o myšlení, logicky a hypoteticky (Langmeier & Krejčířová, 2006; Říčan, 2004). Taktéž je schopen metakognice (Vágnerová, 2012), což přispívá k vlastní autonomii a pocíťování vlastní hodnoty. Dále dokáže hledat řešení problému a jeho alternativy, uvědomuje si i možná rizika a zvažuje důsledky svých činů.

Nezávislost a pocit kontroly jsou pojmy, o kterých v rámci studií hovoří sebepoškozující se jedinci v různých smyslech. Kontrola je uváděna jako jednou z funkcí sebepoškozování. Jedinec jím může dát najevo, že umí situaci řešit a má naprosto nezávisle pod kontrolou své jednání (Stänicke et al., 2020) i pocity (Hansson et al., 2020). Stejně tak, jako mohou být tyto faktory důvody k tomu, proč se sebepoškozováním začít, uvádí se i jako motivy k tomu, aby se sebepoškozováním přestali (Stänicke et al., 2020). Kontrola se objevuje i uprostřed procesu sebepoškozování, jelikož návody na to, jak mít své sebepoškozování pod kontrolou jsou hledanými tématy v online prostředí (Hilton, 2017; Ryan-Vig et al., 2019).

Díky této nové fázi myšlení je jedinec často kritický, nespokojený, pesimistický a zklamaný, a to co se týče sebe, blízkých i společnosti obecně. Je totiž, nebo až do této fáze byl plný ideálů, se kterými nyní dochází ke konfrontaci mezi opravdovým světem, který před dospíváním vnímal takový, jaký je a světem, takovým, jaký by dle něj měl být (Langmeier & Krejčířová, 2006; Říčan, 2004). Macek (2003) nazývá toto období obdobím „prvního vystřízlivění“. Recentní studie dokládají, že právě sebepoškozující se jedinci jsou k sobě velmi kritičtí, a proto je důležité vést a usazovat adolescenty k formulování přiměřených nároků a očekávání na sebe samotné (Hansson et al., 2020).

### **Emoční aspekty vývoje ovlivňující sebepoškozování**

Emoční rozkolísanost adolescenta se zejména v první polovině tohoto období intenzivně projevuje a emoce se přiklánějí na škále spíše k negativnímu pólu (Langmeier & Krejčířová, 2006; Macek, 2003). Často prožívá podráždění, rozmrzelost, neklid, apatii, pocity nejistoty, případně samoty (Říčan, 2004). Impulzivita jednání a nízká frustrační tolerance, díky níž je jedinec často opakovaně přecitlivělý, jsou také charakteristickými jevy

(Vágnerová, 2012). Emocionální dysbalance a problémy s regulací emocí se prokazují jako důvody, které mohou vést adolescentní jedince k sebepoškození (Rasmussen et al., 2016). Další výzkumy dokládají, že zvýšená emocionální impulzivita předvídá jak vyšší pravděpodobnost sebepoškození, tak vyšší frekvenci tohoto chování. Z čehož vyplývá, že období adolescence by mohlo být z životních období jedno z nejrizikovějších v tomto směru (Hamza & Willoughby, 2019).

### **Sociální aspekty vývoje ovlivňující sebepoškození**

V období dospívání stojí adolescenti ve zvláštní nspecifikované pozici, už totiž nejsou děti, ale zároveň nejsou bráni jako dospělí. Mnohdy ani sami dospělí nevědí, jak se k nim chovat (Macek, 2003; Říčan, 2004). A právě dospělí, a především pak rodiče jsou v životě adolescenta důležití. Jsou stále těmi, ke kterým se v krizových a významných situacích jedinci nejčastěji obrací (Macek, 2003). Rodina poskytuje pocit bezpečí, jistoty a útočiště. Důležitým úkolem, kterému se adolescent nevyhne, je proces emancipace od rodinných příslušníků. Tento proces není jednoduchý ani pro jednu stranu a zejména matky občas nemají pro tento vývojový mezník pochopení (Langmeier & Krejčířová, 2006). To, jakou cestu emancipace jedinec zvolí, je pouze na něm. Někteří jedinci svou pozornost přeměrují k vrstevnické skupině. Jiní podléhají prudkým afektům. Nebo se naopak zavírají sami do sebe, do svého vnitřního světa, kde fantazírují, sní a často si přemítají své útrpné a ublížené pocity (Langmeier & Krejčířová, 2006). Jako jednou z variant emancipace může být vnímáno i sebepoškození, kdy se snaží jedinec dokázat okolí, že vše zvládne sám a uchýlí se k tomuto jednání (Stänicke et al., 2020). Další alternativy, které jsou dospívajícími voleny jsou koníčky, které dokáží distancovat jak od rodičů, tak reality (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Na důležitosti nabývají i vrstevnické skupiny. Spolu s odpoutáváním jedince od rodiny se vynořuje silná touha někam patřit. Vrstevnická skupina přebírá některé role, které dosud zastřešovala především rodina a role adolescenta rozšiřuje. Díky členství ve skupině získává jedinec jistý status, čímž umocňuje pocit vlastní hodnoty (Macek, 2003), zároveň může být jedinec velice sugestibilní, jelikož o to, že někam patří nechce přijít (Říčan, 2004). Vrstevníci mohou poskytnout podporu, ocenění a prostor ve chvíli, kdy rodina selže i kdyby jen subjektivně v očích jedince. Jelikož s vrstevníky tráví většinu času povídáním si, mají možnost sdílení svých pocitů, zkušeností a obecně informací mezi sebou navzájem. Mají také prostor pro zkoušení různých situací, testování sebe samých s následnou zpětnou

vazbou. Skupiny jejichž je dospívající členem jsou určitými zdroji standardů chování a jedinec má tak tendenci toto chování napodobovat (Macek, 2003). Pochopení těchto poznatků je klíčové pro porozumění funkčnosti online komunit, kterému se budeme věnovat níže, jelikož právě online komunity často zaplňují místo tam, kde v reálném životě něco schází, jak v rodinném okolí, tak mezi přáteli.

Mnohdy se v rámci sociální skupiny vyskytuje skupinová konformita, a to především u vnějších znaků jako je např. styl vyjadřování, oblékání a účes (Macek, 2003). Kromě pouhých vrstevnických vztahů samozřejmě nelze opomenout první partnerské vztahy, první lásky a erotické zkušenosti, jelikož patří mezi faktory, které ovlivňují chování jedince i jeho emocionalitu (Říčan, 2004).

### **Vlastní identita jako aspekt vývoje ovlivňující sebepoškozování**

Vývoj identity je jedinečnou záležitostí a jedním z posledních aspektů, jehož vývoj může podpořit rozhodnutí jedince se sebepoškozováním začít, pokračovat či s ním skoncovat. Svou identitu jedinec objevuje řadou různých způsobů. Macek (2003, str. 57) hovoří o tzv. „instrumentální povaze vrstevnických vztahů“. Vrstevnické vztahy podle něj slouží hlavně jako nástroj k nalezení a poznání sebe samého. Dospívající má tedy tendenci posuzovat sebe sama pomocí hodnocení ostatních lidí, zejména těch, na kterých mu záleží (Langmeier & Krejčířová, 2006). Na tomto principu funguje i proces stigmatizace a sebestigmatizace u sebepoškozujících se jedinců, což v průběhu sebepoškozování jedinci nepomáhá, zároveň je to důvodem, proč se může odklonit od reálného prostředí do virtuálního (Lavis & Winter, 2020b).

Jedinec si uvědomuje, že má vůči ostatním různé role, které se mění. Vnímá také pocity a prožitky, které má v důsledku svého chování a snaží se v nich vyznat. Může také často zakoušet rozpor mezi svým chováním, tím, jak by se ideálně chovat chtěl a tím, jak by např. rodiče chtěli, aby se choval. Hledá rovnováhu mezi aktuálním a ideálním já a také mezi rolemi, které zastává. Vzhledem ke školní docházce a vrstevnické skupině hraje důležitou roli i výkon, dle kterého se taktéž s ostatními srovnává a hodnotí (Macek, 2003). Srovnávání se s vrstevníky a rivalita se dle výzkumů promítá i do skupin jedinců, kteří se sebepoškozují, kdy chtějí jedinci být dobrými zástupci dané skupiny (Harris & Roberts, 2013), udržet si statut (Černá & Šmahel, 2009a), či podporu ostatních (Lavis & Winter, 2020b).

Aniž by dospívající chtěl, je díky vlastnímu vývoji nucen ke změnám v uvažování nad sebou samým, nad svým vzhledem, chováním, myšlením a cítěním. Musí začít akceptovat sám sebe a to, že se v čase mění (Vágnerová, 2012). Musí zjistit kdo je, kam patří, kam směřuje a co cítí (Macek, 2003). Z toho, co bylo výše nastíněno je patrné, že dospívající stojí před nelehkými úkoly a jak podotýká Říčan (2004), je třeba počítat s tím, že je možná nebude zvládat.

## 4. Online prostředí

Tato kapitola bude pojednávat o nových médiích, a to konkrétně o internetu, sociálních sítích, online komunitách, webech, blozích a fórech (Macek, 2011). Pojmy online a virtuální zde budu používána jako synonyma v kontrastu k offline, nebo reálnému a fyzickému prostoru či prostředí.

### 4.1 Online prostor, nová média a užívání internetu

Než se zaměříme na definování nových médií je třeba osvětlit, že komunikační média, či běžnějším termínem média, nám umožňují komunikaci a sdílení nezávisle na lokalitě a čase čímž stírá tyto ale i další bariéry jako například pohlaví, věk, vzdělání a náboženské vyznání (Macháčková, 2015a). Média nám zprostředkovávají náhled na vzhled a funkčnost věcí, se kterými nemáme bezprostřední zkušenost, což v takovéto míře nebylo dříve možné. Média se podílejí a zasahují do vývoje sociální identity, ale také našeho každodenního života (Macek, 2011). Dětem často tato média slouží k propojování s různými zájmovými skupinami, ať už mají tyto skupiny kořeny v offline prostoru či vznikly pouze online (Ševčíková, 2015).

Nová média, nebo také jinak média kvartérní, digitální či síťová jsou velmi rozsáhlou kategorií různých mediálních technologií, které jsou „založeny na digitálním kódování dat a obsahů“ (Macek, 2011, s 14.), jež můžeme vzájemně propojovat. Zavádějícím na označení těchto médií je pojem „nová“ jelikož soudě od doby vynalezení digitálního počítače již nová nejsou. Ovšem vzhledem k neustálému vývoji těchto médií se některé druhy za nové jistě označit dají (Macek, 2011).

Časné výzkumy a teorie ohledně nových médií byly koncipovány na základě předpokladu, že online jednání a jednání v reálném světě jsou dvě odlišné věci či, že je online svět přímo opakem světa fyzického. Brzy ovšem začalo být zřejmé, že není možné, aby se tyto světy zkoumaly a chápaly odděleně, jelikož to, co se odehrává v našem fyzickém prostoru se zároveň promítá do světa virtuálního a naopak. Přesto, že již nevnímáme tato prostředí jako od sebe vzájemně oddělená, každé z nich má svá specifika a pravidla, výhody či nevýhody, se kterými se musíme nejen při výzkumu potýkat (Macek, 2011) a která dělají z online prostředí svým způsobem jedinečný prostor (Macháčková, 2015a). Ani dítě by už nemělo být vnímáno jako pasivní účastník virtuálního prostoru, ale naopak jako aktivní tvůrce internetového obsahu a spolu s dalšími uživateli i různých životních kontextů (Ševčíková, 2015).

Děti a dospívající jsou v České republice populací, která se vyskytuje v online prostředí nejčastěji. Dle projektu EU Kids Online IV, který zkoumal vzorek 1986 respondentů, preferují děti a dospívající ve věku 9–17 let denně pro připojení k internetu mobilní telefon (84 %) oproti počítači (45 %). V tomto věku tráví 35 % dětí a dospívajících během školního dne čtyři a více hodin připojení k internetu a 9 % takto tráví sedm a více hodin. O víkendu tráví svůj čas čtyři a více hodin online 51 % dětí a dospívajících a 22 % dětí a dospívajících sedm a více hodin. Trávení času online je v závislosti na pohlaví u dětí a dospívajících velice podobné (Bedrošová et al., 2018). Český statistický úřad (2020b) uvádí, že děti ve věku 0–15 let žijí z 98 % v domácnostech s připojením k internetu. Denně používá internet 97,2 % jedinců ve věku mezi 16–24 lety (ČSÚ, 2020a). Tato věková skupina je také nejpočetnější skupinou (95 %) z české populace, která používá sociální sítě (ČSÚ, 2020c).

## 4.2 Online komunity

Pojem komunita v našem prostředí chápeme jako určitou skupinu lidí, která je vzájemně provázána intenzivními pouty a která sdílí každodennost a společný prostor, ve kterém se ona každodennost odehrává. Virtuální nebo také online či e-komunita se objevuje ve chvíli, kdy je tradiční komunita v krizi a online komunita je vnímána jako prostředek, jak opět povzbudit komunitní život (Macek, 2011). V kontrastu s tím pro někoho může online komunita představovat obraz úpadku společnosti (Macháčková, 2015a).

V zahraničních výzkumech se spojení „online komunita“ (případně e-komunita či virtuální) hojně používá, v našem prostředí není ovšem pojem komunita v online prostředí využíván často vzhledem k jeho stále tradiční konotaci. Právě z tohoto důvodu se v českých výzkumech objevuje spíše opis tohoto slova (Macháčková, 2015a; Veselá & Šmahel, 2009). Virtuální či online označení může prohlubovat domněnku, že se jedná o něco fiktivního. Každopádně komunita může být v mnoha případech méně stabilní než virtuální komunita, jelikož není přístupná okamžitě. Navíc při komunikaci v offline prostředí lze jednodušeji zapomenout oproti tomu online komunikace je obvykle více přístupná i zpětně (Macháčková, 2015a). Někteří autoři rozlišují online a virtuální komunity, v této práci budou brány ovšem tyto dva výrazy jako synonyma.

Macháčková (2015a, s. 62) online komunitu definuje jako „skupinu lidí, kteří pravidelně komunikují prostřednictvím určitého virtuálního prostředí, jako jsou webové stránky, blogy nebo sociální sítě“. Tyto skupiny jedinců v online prostředí spojují společná

témata či zájmy (Macháčková, 2015b). Macháčková (2015a) dále shrnuje tři základní atributy, které se při definicích online komunit používají nejčastěji:

- členové online komunity se mohou potkávat i v offline prostředí, ale musí stále udržovat alespoň minimální online interakci,
- online komunita by měla mít pro své členy nějaký smysl,
- komunita a jednotliví členové by mezi sebou měli sdílet jak cíle, normy a zájmy, tak podporu a účastnit se buď pasivně nebo aktivně diskuse,
- člen komunity by měl vnímat vlastní náležení ke komunitě neboli tzv. psychologický zážitek komunity (Macháčková, 2015b).

Dle zkoumaného vnímání náležení k online komunitě vnímá Macháčková (2015b) české adolescenty, kteří tento zážitek mají, jako minoritní skupinu. Usuzuje tak z výzkumu, který byl proveden na vzorku 2999 dospívajících ve věku 11–17 let a z nichž se jen 5 % hlásilo k nějaké online komunitě. V kontrastu s těmito závěry Veselá a Šmahel (2009) na vzorku 869 adolescentů ve věku 12–19 let doložili, že členy online komunity bylo výrazně vyšší procento adolescentů (41,9 %), než v předcházejícím výzkumu. Zároveň byli dospívající také nejpočetnější skupinou v závislosti na věku a příslušnosti k online komunitě. Macháčková (2015a) ve svém výzkumu s velice podobným vzorkem respondentů (N = 857) zjistila, že se za členy online komunity považuje až 50 % dospívajících ve věku 11–14 let. Denně navštěvovalo tyto komunity 65 % členů online, 79 % členů částečně offline<sup>3</sup> a 67 % většinou offline. Jedinci, kteří kombinovali online a offline formu propojení s komunitou ze svého členství těžili nejvíce. Ve srovnání s ostatními skupinami reportovali nejvyšší míru vnímané podpory, bezpečí a pocitu sounáležitosti se skupinou. Tato kombinace online s offline formou komunity by dle autorky mohla mít největší vliv na rozvoj dětí, jelikož tyto respondenti vnímali osobní změny v chování offline v důsledku komunikování a členství v online komunitě.

Při konkretizaci online komunity zabývající se sebepoškozováním si můžeme všimnout jedné základní otázky, na kterou se snažila odpovědět již řada výzkumníků a to sice: „začali se jedinci sebepoškozovat v důsledku nalezení tohoto obsahu na internetu, nebo se sebepoškozovali již dříve a tento obsah začali vyhledávat až poté co se poškodili?“ Odpovědi na tuto otázku zatím nejsou jednoznačné, ale novější výzkumy se přiklánějí spíše k tomu, že se jedinci sebepoškozovali již předtím, než byli vystaveni nebo vyhledávali tento

---

<sup>3</sup> Jedinci, kteří společně interagují jak v online, tak offline prostředí.

obsah na internetu (Lavis & Winter, 2020b; Harris & Roberts, 2013). K podobnému závěru dospívá i Jacob et al. (2017) uvádí, že někteří jedinci vnímají online prostředí jako katalyzátor počátků sebepoškozování, kdy při hledání jiného obsahu na internetu na obsah sebepoškozování náhodně narazí, každopádně je již sebepoškozování z větší části v životě jedince přítomno spíše, než že by bylo náhodným objevem. V našem prostředí zkoumali tuto souvislost Černá a Šmahel (2009a), v jejichž výzkumu tři z devíti respondentek uváděly, že nemají pocit, že by to, že nejdříve viděly obsah sebepoškozování na internetu, mělo nějaký vliv na jejich pozdější sebepoškozování. V zahraničním výzkumu (N = 295) odmítala jakýkoliv vztah vlivu online prostředí na sebepoškozování necelá třetina respondentů (Harris & Roberts, 2013). Ať už mají jedinci pocit, že na ně obsah sebepoškozování na internetu vliv má nebo ne, studie provedená na platformě Instagram tvrdí, že vystavení sebepoškozování (záměrné či nezáměrné) v průběhu života zvyšuje riziko jeho výskytu či přímo sebevraždy (Arendt et al., 2019).

Nedávné dotazníkové šetření provedené v České republice v rámci projektu EU Kids Online IV na dospívajících (N = 1986) ve věku mezi 11 až 17 lety poukazuje na to, že dospívající byli v posledním roce vystaveni online příspěvkům zabývajících se návody na to, jak být „velice hubený“ (17 %), což je jistá forma sebepoškozování, dále také obsahu „jak si fyzicky ublížit“ (17 %) a nevyhnuli se ani radám „jak spáchat případnou sebevraždu“ (11 %). V kategorii „jak si fyzicky ublížit“ převažují ve věku 11–13 let děvčata (11 %) nad chlapci (9 %) a ve věku 14–17 let nebyl mezi pohlavím v této kategorii žádný rozdíl (23:23 %) (Bedrošová et al., 2018).

### **4.3 Motivace k preferenci online prostředí**

Tato podkapitola pojednává o motivacích a důvodech, díky kterým jedinci upřednostňují online prostor před fyzickým a také o tom, co konkrétně na internetu či online komunitách hledají. Faktory, kterými se jednotlivci řídí, jsou velice rozmanité a často vychází z osobnosti jedince. Obecně se dá říci a z výzkumů vyplývá, že i když se internet, různé platformy a jejich obsah neustále a velice rychle vyvíjí jedno zůstává stejné, online prostředí a online komunity zaplňují mezery a nedostatky v prostředí fyzickém (Lavis & Winter, 2020b; Marchant et al., 2017; Winter & Lavis, 2020a).

Jedním z faktorů, proč se jedinci obrací na online prostředí, je pocit, že se v tomto prostoru dá mluvit o jakémkoliv trápení a kontextech, ze kterých jedinci do online prostředí přichází (Lavis & Winter, 2020b) nebo jednoduše o každodenním dění (Harris & Roberts,

2013; Winter & Lavis, 2020a). Důvodem proč takto mohou někteří jedinci online prostředí vnímat je například ten, že mluvit s lidmi je pro ně v jejich offline životě těžší nebo toho zkrátka někdy nejsou schopni (Winter & Lavis, 2020a). Stejně tak se do online prostoru promítá neschopnost popsat své emoce tváří v tvář (Černá & Šmahel, 2009a; Harris & Roberts, 2013). Z těchto důvodů je často preferovaná psaná forma vyjádření, kde se na psaní může člověk soustředit a má neomezené množství času si vše, co chce sdělit, promyslet. Dalším důvodem tohoto vnímání virtuálního prostředí může být i fakt, že byl jedinec ve fyzickém světě někým, na kom mu záleželo, zklamán (Hilton, 2017).

Dalším aspektem, který ovlivňuje tíhnutí jednotlivců spíše k online prostředí je stigmatizace. Jedinci, kteří se sebepoškozují hovoří na internetu o tom, že byli stigmatizováni jak od svých nejbližších, od kterých by to nečekali (Hilton, 2017), tak od zdravotnických pracovníků (Lavis & Winter, 2020b, Winter & Lavis, 2020a). V online prostředí a spíše konkrétně v online komunitách, které obsah sebepoškozování řeší, nalezneme stigmatizaci mezi jedinci naprosto minimálně nebo vůbec (Lavis & Winter, 2020b). Naopak zde panuje přijetí (Harris & Roberts, 2013; Winter & Lavis, 2020a), po kterém jedinci touží a se stigmatizací zde sdílí osobní zkušenosti (Lavis & Winter, 2020b, Winter & Lavis, 2020a). Když se jedinec bojí stigmatizace i v rámci online prostředí, může pro něj být výhodou i to, že může být někým jiným, než za koho ho ostatní považují, někým pro ně dokonalejším (Černá & Šmahel, 2009a). Nebo naopak sám sebou (Harris & Roberts, 2013) i když ukryt v anonymitě, přesto otevřenější než v offline prostoru (Černá & Šmahel, 2009a).

Podpora, pomoc a pochopení jsou nejsilnějšími a nejčastěji uváděnými faktory, díky kterým se jedinci obrací na online komunity. Právě touha po pochopení svého chování skrze internet vede jedince k objevení online komunity (Jacob et al., 2017). Pojem pochopení se ve virtuálních komunitách objevuje v různých významech. Pochopení ve smyslu, kdy jde jedinci o to, aby sám pochopil své sebepoškozující jednání a případně jeho příčiny (Harris & Roberts, 2013; Lavis & Winter, 2020b). Druhou variantou pochopení je jakési porozumění sebepoškozování jedince ostatními, kdy jedinec nabývá dojmu, že není jediný, kdo takto jedná (Černá & Šmahel, 2009a; Lavis & Winter, 2020b), ale naopak, že je řada dalších lidí, kteří mají stejné zkušenosti (Černá & Šmahel, 2009b; Harris & Roberts, 2013; Kráčmarová & Tavel, 2016; Williams et al., 2020), které mezi sebou rádi a hojně sdílí (Harris & Roberts, 2013). Podpora ve virtuální komunitě může probíhat formou konverzace v reálném čase, emotikonů a komentářů u různých příspěvků či online hovorů (Winter & Lavis, 2020a).

Vzhledem k vysoké míře porozumění mezi členy komunit se můžeme setkat i s vytvářením vlastní představy, že pouze online komunita může jedinci porozumět a pomoci, což může vést k zabraňování hledání potřebné pomoci mimo online prostor (Černá & Šmahel, 2009a; Lavis & Winter, 2020b). Pomoc stejně jako podporu přicházejí jednotlivci do online komunit hledat (Černá & Šmahel, 2009a; Černá & Šmahel, 2009b; Lavis & Winter, 2020b; Marchant et al., 2017), nabízet (Harris & Roberts, 2013) anebo recipročně udržovat (Harris & Roberts, 2013; Winter & Lavis, 2020a).

Jak už bylo zmíněno, jedinci pochopitelně rádi využívají i specifika online prostředí, kterými jsou například anonymita (Macek, 2011), dostupnost a bezprostřednost komunikace, kdy například nemusí jedinec čekat na termín u odborníka, ale jednoduše si otevře některou z online komunit (Jacob et al., 2017; Lavis & Winter, 2020b) a členové mu mohou poskytnout, co aktuálně potřebují.

Informace a různé návody, rady či doporučení jsou dalšími důvody k navštěvování online prostředí. Členové komunit se zajímají například o to, jak snížit nutkání k sebepoškození, jak a čím ho nahradit (Harris & Roberts, 2013; Lavis & Winter, 2020b), jak snížit závažnost a frekvenci sebepoškození a dostat ho tak „pod kontrolu“ (Hilton, 2017; Ryan-Vig et al., 2019), nebo také jak se sebepoškozením skončit úplně (Ryan-Vig et al., 2019). Dalšími předměty zájmu jsou návody na to, jak se „bezpečně“ sebepoškozovat což zahrnuje ošetření se po aktu sebepoškození, vhodná místa i metody sebepoškození (Lavis & Winter, 2020b). Objevuje se i druhý spíše negativní pól těchto návodů a to takové, které odkazují na tipy, jak se sebepoškozením začít (Moreno et al., 2016, Pater & Mynatt, 2017), jak sebepoškození zakrýt, tak aby na něj okolí nepřišlo (Černá & Šmahel, 2009b) nebo jak se zranit, aby jedinec dosáhl vyšší míry bolesti, než obvykle (Jacob et al., 2017).

V neposlední řadě, lze v online prostředí nalézt doporučení ohledně závažnosti poranění, doporučení na druhy terapie, poradenství, odborné pracoviště nebo konkrétní odborníky (Williams et al., 2020). Vzhledem k tomu, že jsou v některých zemích na psychologickou či psychiatrickou péči dlouhé čekací listiny, můžeme na internetu nalézt i návody na to, co udělat a říci odborníkům, aby slova byla brána vážně a aby byla poskytnuta potřebná péče (Lavis & Winter, 2020b).

Ovšem ne všechno, co sebepoškozující se jedinci na internetu nebo v online komunitách hledají, musí mít přímou spojitost se sebepoškozením. Setkáváme se i s dotazy ohledně běžných každodenních starostí i radostí (Harris & Roberts, 2013), potřebou

ventilovat své emoce a pocity (Harris & Roberts, 2013; Hilton, 2017; Lavis & Winter, 2020b) nebo touhou odreagovat se od fyzického prostředí (Harris & Roberts, 2013) či se nechat inspirovat různými příběhy jiných lidí (Kráčmarová & Tavel, 2016).

#### 4.4 Online prostor – vliv a obsah

Tato podkapitola upozorňuje na různé obsahy, se kterými se můžeme v online prostředí ve spojitosti se sebepoškozováním setkat a také jak je uživatel internetu před těmito ovlivňujícími obsahy chráněn.

Nejčastějším a široce zkoumaným obsahem jsou v online prostředí obrázky a fotky. Čím více graficky je obsah ztvárněn, tím větší pozornost pravděpodobně vyvolá, což je jedním z důvodů ke sdílení těchto obrázků či fotek. Obrázek či fotka má často něco předat dál, například upozornit na potřebu pomoci sdílejícího od svého okolí, nebo varovat před prožitou zkušeností ostatní uživatele dané platformy. Sdílení daného obrázku či fotky také může pomoci k navázání kontaktu s přímými členy online komunity či obecně uživateli dané platformy, jelikož se díky jedné fotce či obrázku dá vystihnout co jedinec potřebuje sdělit, aniž by k tomu musel použít slova (Lavis & Winter, 2020b). Někteří jedinci využívají obrázky nebo fotky jako spouštěč silné fyziologické reakce při které se jejich nutkání a někdy i odvaha si ublížit zvýší (Jacob et al., 2017, Marchant et al., 2017), nebo si také díky fotkám či obrázkům snáze rozvzpomínají na svůj poslední akt sebepoškození na základě čehož své jednání zopakují (Jacob et al., 2017). Sledování tohoto obsahu formou fotografií nebo obrázků může přispět k udržování sebepoškozujícího jednání, podnítit vzájemnou soutěživost v sebepoškozování nebo naopak může sloužit jako odstrašující příklad či vzdělávat (Marchant et al., 2017).

Hashtagy<sup>4</sup> jsou dalšími zajímavými obsahy vyskytující se v online prostředí nejčastěji pod fotografiemi nebo jako součást textu. Podle různě stanovených výrazů je díky hashtagům jednoduché nalézt komunitu, se kterou bychom se rádi spojili (Moreno et al., 2016, Pater & Mynatt, 2017). Spojení se s komunitou jedinců, kteří se zabývají sebepoškozováním v roce 2019 konkrétně na Instagramu<sup>5</sup> přestalo být tak prosté, jelikož Instagram zablokoval hashtagy, které členy komunit se sebepoškozováním spojovali jako

---

<sup>4</sup> Hashtagy se skládají z jedno či více slov psány dohromady bez mezer před nimiž je umístěn znak #. Propojují různý obsah napříč platformou, na které se nachází dle daného slova či fráze za #. Například hashtag #kočka náš příspěvek propojí s ostatními příspěvky které mají stejné označení. (Moreno et al., 2016).

<sup>5</sup> Instagram je sociální síť sloužící ke sdílení fotografií, označené hashtagy a textem pod příspěvky (Moreno et al., 2016).

například #selfharm #selfinjury #suicide apod. (Fulcher et al., 2020). Proto se místo těchto hashtagů začaly zkoumat hashtagy tzv. manévrovací<sup>6</sup> (Fulcher et al., 2020) nebo tajné (Moreno et al., 2016). Manévrovací a tajné hashtagy vypadají např. jako upravené původní termíny #selfharn (Fulcher et al., 2020), #selfharmmm, #selfinjuryy nebo jsou to termíny se sebepoškočováním zdánlivě nesouvisející jako #blithe, #cat, #secretsociety123 a #MySecretFamily. K poslednímu hashtagu uživatelé používali kódy, díky kterým se sami rozřadili do příslušné komunity jako například komunita zabývající se sebepoškočováním používala #MySecretFamily + #cat jako zkratku od cutting apod. (Moreno et al., 2016). Vzhledem k tomu, že byly používány pojmy jako kočka (angl. cat) mohlo se stát, že jedinec, který si prohlížel na Instagramu fotografie koček byl náhodně vystaven i obsahu sebepoškozování, aniž by ho úmyslně hledal. Nejčastěji spojované hashtagy jsou podle Fulchera et al. (2020) #depression, #suicide a obecně bad feelings (špatné pocity). Vzhledem k tomu, že slang dospívajících není neměnný a Instagram stále blokuje nově nalezené hashtagy pojící se s tímto obsahem i samotné termíny používané v online prostředí pro tyto utajené komunity se budou v průběhu času měnit (Moreno et al., 2016).

Textové vyjádření sebepoškozování se objevuje především na blozích. V našem prostředí zkoumali sebepoškozování v tomto prostoru Černá a Šmahel (2009a) u adolescentních dívek (N = 9). Jako důvody, proč upřednostňovaly psanou formu obsahu dívky uváděly, že mají možnost tak zaznamenat své myšlenky a něco po sobě zanechat. Blog vnímaly jako osobní prostředí, ve kterém mohou hovořit o věcech o kterých by si otevřeně hovořit v offline prostředí nedovedly ani představit. Svůj blog neberou jen jako vlastní zpověď, ale snaží se také o této problematice sdílet informace, své názory a předcházet různým nedorozuměním zvenčí (Černá & Šmahel, 2009a).

Oblíbenou a oproti zvuku a textu preferovanější formou jsou v online prostředí videa (Kráčmarová & Tavel, 2016). Ze 100 zkoumaných videí na téma sebepoškozování učili výzkumníci 53 % videí jako věcná a vzdělávací, 51 % jako videa melancholická a mezi další menšinou zastoupená patřila například povzbudivá, rozzlobená, „vtipná“ a nadějeplná videa hovořící o ukončení sebepoškozování. 64 % videí obsahovalo přímé vizuální vyobrazení sebepoškození. Objevovaly se videa jak s osobou, tak pouze s obrazem a zvukem, bez konkrétní postavy. Uživatelé, kteří sledují tato videa se jednoduše mohou identifikovat s postavou nebo vyzněním videa (Hilton, 2017) což může mít jak pozitivní, tak

---

<sup>6</sup> Hashtagy, které vytvořila komunita zabývající se sebepoškozování, aby se členové mohli dále sdružovat a obsah sebepoškozování sdílet a nalézt (Moreno et al., 2016, Pater & Mynatt, 2017) i přes blokaci.

škodlivé dopady. Stejně jako fotografie mohou videa sebepoškozování udržovat, nebo pomáhat při jedincově zotavení, působit odstrašujícím dojmem, vzdělávat, spouštět další sebepoškozující jednání či vybízet ke kompetitivnosti (Marchant et al., 2017).

Jak již bylo výše zmíněno v roce 2019 Instagram začal blokovat některé hashtagy pojící komunity trpící například sebepoškozováním, bulimií, anorexií apod. (Fulcher et al., 2020). Podobnými opatřeními byly zabezpečeny i weby a sociální sítě jako například Twitter, Reddit (Lavis & Winter, 2020b) či Tumblr (Jacob et al., 2017), kdy se uživatelům při vyhledání pojmu self-harm a dalších vygeneruje varování (angl. trigger waring) o rizikovosti hledaného hesla či příspěvku, aby se uživatelé těchto webů mohli sami rozhodnout, zdali se k podobnému obsahu chtějí dostat nebo jestli chtějí kontakt na odbornou pomoc (Lavis & Winter, 2020b). Ovšem ne vždy je web zabezpečený natolik, aby se upozornění vygenerovalo automaticky, například u skrytých nebo ne tak očividných hashtagů (N = 70), které odkazovaly na obsah s přímým zraněním se nevygenerovalo upozornění v 75 % případech (Fulcher et al., 2020). U videí (N = 100) nebylo vygenerováno varování u 58 % příspěvků (Lewis et al., 2011).

Nedá se tedy říci, že by se k obsahu sebepoškozování přes nějakou z platforem jedinci, kteří chtějí, nedostali. Zároveň bychom měli brát v potaz, že spolu se zákazem a blokací těchto témat na internetu mohou přijít sebepoškozující se jedinci o jedinou síť podpory, kterou mají, a můžeme je tak učinit zranitelnějšími, místo toho, abychom je chránili (Lavis & Winter, 2020b).

## **4.5 Přínosy a rizika online prostředí**

Vzhledem k tomu, že se online komunity s online prostředím obecně prolínají, jsou zde rizika a přínosy popisovány jak pro komunity, tak pro online prostředí společně. Autoři knih ani výzkumníci nejsou ve shodě, zdali je online prostředí pro uživatele spíše rizikem nebo přínosem. Proto součástí této kapitoly bude rozbor jak přínosů, tak rizik spojených s online prostředím.

### **4.5.1 Rizika online prostředí**

**Normalizace** sebepoškozujícího chování je v online prostředí jedním z nejčastějších rizik. Setkáváme se s tím, že dříve, než se sebepoškozující jedinec spojil na internetu s někým, kdo se taktéž sebepoškozuje (či celou komunitou) nevěděl, na koho se může obrátit, stejně jako to, že jsou i další jedinci, kteří mají podobou zkušenost (Černá & Šmahel, 2009a; Lavis & Winter, 2020b). V důsledku zjištění toho, že není „sám“ se pro jedince může

jeho chování začít zdát normální (Hilton, 2017; Lavis & Winter, 2020b; Lewis et al., 2011; Moreno et al., 2016), či dokonce běžné (Harris & Roberts, 2013). Spolu s tímto novým vnímáním svého chování může také jedinec nabýt pocitu, že ten, kdo nezažil sebepoškození mu nemůže pomoci (Černá & Šmahel, 2009a) a rozumět mu v této záležitosti mohou tedy jen členi online komunity (Lavis & Winter, 2020b). Načež může dojít k **izolaci** jedince od offline prostředí (Harris & Roberts, 2013; Jacob et al., 2017; Kráčmarová & Tavel, 2016; Lavis & Winter, 2020b), utajování sebepoškození (Marchant et al., 2017) a díky tomu i k zabraňování ve hledání odborné pomoci mimo virtuální svět (Černá & Šmahel, 2009a; Lavis & Winter, 2020b).

Dalším z mnoha rizikových faktorů pro uživatele internetu a online komunit je „pouhá“ **expoze** obsahu se sebepoškozující tematikou. Spolu s úmyslným či neúmyslným vystavením sebepoškození se zvyšuje riziko sebepoškozujícího chování, suicidálních myšlenek či tendencí a pocity beznaděje (Arendt et al., 2019). Někteří jedinci se tomuto obsahu vystavují úmyslně, aby podnítili touhu nebo zvýšili nabuzení k tomu, aby si dokázali znovu ublížit (Harris & Roberts, 2013; Marchant et al., 2017). Tyto spouštěče mohou ovšem zasáhnout i jedince, kteří se již nesebepoškozují a na obsah náhodně narazili, může tak dojít k opětovnému podnícení sebepoškozujícího jednání (Lavis & Winter, 2020b).

V rámci online komunit může dojít také k **upevňování** nežádoucího chování (Lavis & Winter, 2020b). Podporují například jedince v některých metodách (Marchant et al., 2017) a díky návodům poukazují i na další alternativy sebepoškození, které by samotného jedince možná ani nenapadly (Jacob et al., 2017). Někdy může být upevnění sebepoškození způsobeno v důsledku potřeby pomoci a podpory, které se v online komunitě jedinec nechce vzdát, a tak své jednání udržuje, případně zhoršuje (Lavis & Winter, 2020b). Můžeme se setkat i s formou posilování tohoto chování, která začíná tím, že chce jedinec v komunitě dobře zastávat roli sebepoškozujícího se jedince. Takže má buď sám ze své vůle nebo v důsledku dehonestujících zpětných vazeb **potřebu soupeřit** (Harris & Roberts, 2013; Jacob et al., 2017) a vnímá členy online komunity jako konkurenty (Marchant et al., 2017). Jedinec tedy může být skupinou motivován k prohloubení svého sebepoškození nebo používání invazivnějších metod (Jacob et al., 2017). Pomocí **nápodoby** má možnost zvyšovat hodnotu sama sebe či pozici ve skupině (Černá & Šmahel, 2009a; Černá & Šmahel, 2009b).

**Podpora** je uváděna spíše do přínosů online prostředí, ale pro jedince, který podporu někomu neustále dává může být spojena s negativními dopady. Dávání podpory může v případě přehlcení jedince obtížemi, starostmi a emocemi druhých, zhoršit jeho psychický stav (Harris & Roberts, 2013; Kráčmarová & Tavel, 2016) případně obnovit či posílit nutkání k opakovanému sebepoškození (Lavis & Winter, 2020b).

Dalším z negativních faktorů, se kterými se můžeme v online prostředí setkávat je příklad online **disinhibice** (Corcoran & Andover, 2020; Černá & Šmahel, 2009a; Kráčmarová & Tavel, 2016). Vybíral (2009, s. 275) definuje sociální disinhibici jako „odložení zábran a skrupulí, ztrátu nebo překonání nesmělosti, plachosti a ostychu“. Corcoran a Andover (2020) zkoumali přítomnost online disinhibice v online komunitách zabývajících se sebepoškozováním. Výsledky výzkumu naznačují, že jedinci, kteří v těchto komunitách byli aktivně zapojeni, tedy četli, komentovali a vytvářeli příspěvky, vykazovali vyšší míru disinhibice oproti jedincům, kteří obsah pouze četli, ale nijak výrazně se neangažovali. Vysoké skóre v online disinhibici zároveň u jedinců predikovalo nižší frekvenci sebepoškozování.

#### 4.5.2 Přínosy online prostředí

Nejzásadnější přínos online prostředí pro jedince má **podpora** uživatelů nebo členů komunity. Díky podpoře a pochopení v online prostředí jedinci překonávají úzkosti (Williams et al., 2020) a ví, že tuto techniku zvládnání nepoužívají sami (Kráčmarová & Tavel, 2016). **Potřeba náležitosti** je jedním ze základních potřeb v adolescenci (Macek, 2003) a přesně tu mohou online komunity nabídnout ve chvíli, kdy v offline prostředí schází (Harris & Roberts, 2013). V důsledku pocitu, že jedinec někam patří se snižuje sociální izolace (Harris & Roberts, 2013; Marchant et al., 2017) a pocity osamělosti (Kráčmarová & Tavel, 2016; Marchant et al., 2017).

Oproti offline prostředí mají jedinci v online prostoru tendenci k větší míře sebeodhalení, na základě, kterého mohou **ventilovat a vyjádřit své pocity** a emoce lépe, než by byli schopni ve fyzickém světě. Díky otevřenosti v online prostředí dochází ostatními účastníky k normalizaci pocitů a prožitků jedince. Pochopení toho, že necítit se někdy dobře je v pořádku může jedinci ulevit (Kráčmarová & Tavel, 2016) a to hlavně v případě, že ostatní členové komunity sdílí s dotyčným podobné zkušenosti a pocity (Hilton, 2017; Williams et al., 2020).

Ve chvíli, kdy se jedinec snaží se sebepoškozováním přestat se můžeme v online prostředí setkat s **povzbuzováním** a **blahopřáním**. Online komunity vnímají jako pokrok každý den, kdy jedinec svému pokušení k ublížení si odolá (Hilton, 2017; Lavis & Winter, 2020b; Williams et al., 2020). Když jedinec se sebepoškozováním přestat nedokáže nebo zrelapsuje, v online komunitě se mu dostane pochopení a podpora, aby mohl krizi zvládnout (Marchant et al., 2017). Některé interakce v online prostředí tak mohou potenciálně zachránit jedinci život (Lavis & Winter, 2020b).

Jak členové komunit, tak různé celebrity podporují šíření **prevence** (Harris & Roberts, 2013) a motivují k hledání odborné pomoci (Hilton, 2017). Napříč komunitami nalézáme různé doporučení na odbornou péči v případě, že chce jedinec se sebepoškozováním přestat nebo v případě, že se jedincovo sebepoškození zdá být vážné a potřebuje ošetřit (Williams et al., 2020).

Díky online komunitě a komunikaci se členy mohou jednotlivci najít alternativní řešení svých problémů (Harris & Roberts, 2013). Mohou také získat vztahy a zkušenosti, které se dají přenést do offline života (Harris & Roberts, 2013; Kráčmarová & Tavel, 2016). V důsledku toho, že vypráví svůj příběh v online prostoru se mohou naučit, jak ho zformulovat, aby pro ně bylo jednodušší své emoce, problémy a potřeby popsat i v offline prostředí, a dosáhnout tak náležité odborné péče (Kračmarová & Tavel, 2016).

Online prostor umožňuje explorační a rozvoj vlastní identity (Moreno et al., 2016). Jedinec si může pod hávem anonymity vyzkoušet řadu rolí a principů sociálního chování, otestovat normy a upevnit hodnoty (Černá & Šmahel, 2009a) a zvýšit vlastní sebeúctu (Harris & Roberts, 2013).

# Návrh výzkumného projektu

## 5. Výzkumný problém, cíle výzkumu a výzkumné otázky

Na základě literárně přehledové části tematicky zaměřené na sebepoškozující chování jsem se rozhodla nastínit možnost, jak alespoň částečně podkrýt tuto nedostatečně zkoumanou tematiku v našem prostředí a kontextu online prostoru. Sebepoškozování v souvislosti s online prostředím a subjektivním pohledem sebepoškozujících se jedinců se v České republice zkoumala naposledy před více než 10 lety (Černá & Šmahel, 2009a). A to i přesto, že se v dnešním světě a rychlosti jeho rozvoje stávají tyto výzkumy velice rychle zastaralými (Lavis & Winter, 2020b).

### Cíle výzkumu

Hlavním cílem výzkumu bude zmapovat celý proces sebepoškozování v online prostředí. Dílčími cíli bude zjistit: Proč jedinci se sebepoškozováním začali. Z jakých důvodů vyhledávali komunitu sebepoškozujících se. Jak probíhalo členství v určité online komunitě, které byli členy. Jak na jedince toto prostředí působilo. Co jim přinášelo a jaká vnímali rizika. Jakých platform byli členy. Jak náročné pro ně bylo z online komunity vystoupit, popřípadě co jim k tomu pomohlo nebo je naopak odrazovalo. Co bylo klíčové pro ukončení jejich sebepoškozujícího jednání. A nakonec, jakým způsobem se do jejich cesty promítalo adolescentní období, ve kterém se sebepoškozovali.

### Výzkumné otázky

Na základě hlavního a dílčích cílů jsem stanovila následující výzkumné otázky:

1. Co vedlo jedince k tomu, aby se sebepoškozováním začal?
2. Jaké prostředí (online x offline) preferuje sebepoškozující se jedinec pro komunikaci a sdílení?
3. Jak jedinec rozumí významu slova „komunita“ a „online komunita“?
4. Jakými způsoby a proč se jedinec spojil s online komunitou sebepoškozujících se?
5. Na jaké online platformě se jedinec pohyboval?
6. Jaké jsou podle jedince rozdíly mezi komunitami v online a reálném prostředí?
7. Jaké mělo online členství podmínky, které musel jedinec splňovat?
8. Co jedinci přinášela online skupina sebepoškozujících se?

9. Co naopak jedinec považuje za rizika při členství v nějaké online komunitě?
10. Jaké sociální fenomény se ve skupině nacházely?
11. Jaký byl vliv online skupiny sebepoškozujících se jedinců obecně a při výstupu z této skupiny (ukončení sebepoškozování)?
12. Měl jedinec pocit, že je stigmatizován a případně kým?
13. Pomáhá skupině sebepoškozujících prezentace spíše pozitivně končících jedinců, co se dříve sebepoškozovali nebo těch negativních pro to, aby se sami rozhodli se sebepoškozováním přestat?
14. Co pomohlo jedinci k odklonu od sebepoškozování nebo ho v něm naopak udržovalo/podporovalo?
15. Co jedinci sebepoškozování přineslo a co mu naopak vzalo?

### **Otázky polostrukturovaného rozhovoru**

Otázky polostrukturovaného rozhovoru vycházejí z cílů a výzkumných otázek, podle kterých jsou zároveň číslovány. V případě potřeby budou otázky použity v jiném čase.

1. Kdy ses poprvé dozvěděl/a o sebepoškozování?  
 Kdy ses poprvé sebepoškodil/a?  
 Jaké důvody tě vedly k prvnímu sebepoškození?
2. Co konkrétně sdílíš s kamarády offline  
 Co konkrétně sdílíš s kamarády online?  
 Je ti příjemnější bavit se s kamarády na internetu nebo offline?  
 V jakém prostředí se můžeš lépe (přesněji) vyjadřovat?
3. Cítíš se být součástí nějaké skupiny v offline prostředí?  
 Co ti tato skupina přináší? (např. podpora, interakce, ventilace emocí, povzbuzení apod.)  
 Co je pro tebe na této skupině důležité?  
 Máš nějakou takovouto skupinu i v online prostředí?  
 Myslíš si, že by se dala tato skupina (online i offline) nazvat komunitou?
4. Jak ses dozvěděl/a o online skupinách zabývajících se sebepoškozováním?  
 Řekl/la bys, že trávíš s online kamarády více nebo méně času než s těmi offline?  
 Jakých online skupin se cítíš být členem/kou?  
 Co ses v těchto skupinách dozvěděl/a?  
 V čem ti tyto skupiny připadají užitečné?

- V čem tyto skupiny mohou přinášet něco negativního?
5. Jaké skupiny nebo online weby navštěvuješ?  
Mají tyto skupiny nebo weby lepší vlastnosti než jiné?
  6. Popsal/a bys mi, jak vypadá komunikace a sdílení v online prostředí?  
Popsal/a bys mi, jak vypadá komunikace a sdílení v offline prostředí?  
Vnímáš v těchto prostředích nějaký rozdíl?  
Co je na online prostředí jiné?
  7. Když ses chtěl/a stát členem/kou nějaké online skupiny, musel/a jsi proto něco udělat?  
Byla v online skupinách nějaká pravidla?  
Jaké následky mělo porušení takových pravidel?
  8. Z jakých důvodů si myslíš, že ostatní do online skupin chodí?  
Co si myslíš, že jim toto prostředí dává?
  9. Co si naopak myslíš, že by na ostatním v tomto prostředí mohlo mít negativní vliv?  
Na co by si měli ostatní v online prostředí dávat pozor?
  10. Setkal/a ses někdy s tím, že se někdo, kdo se dříve nesebepoškozoval, sebepoškozovat začal kvůli online skupině?  
Setkal/a ses někdy s tím, že by mezi sebou jedinci v sebepoškozování soutěžili?  
Máš pocit, že když ses začal/a bavit s lidmi online, bavil/a ses méně než předtím s těmi offline?  
Připadalo díky online skupině sebepoškozování normální?
  11. Dokázal/a bys popsat, kdy ses cítil/a strhnutá skupinou – podporu a pomoc – samotou – nepochopení – že můžeš vyjádřit co si myslíš nebo cítíš?  
Máš pocit, že se to nějak změnilo, když jsi chtěl/a se sebepoškozováním skončit?  
Dokázal/a bys popsat co ti k ukončení nejvíce pomáhalo/nepomáhalo?
  12. Setkal/a ses někdy s tím, že by někoho, kdo se sebepoškozuje někdo označoval jinak, než by si přál – říkal zlé/ošklivé věci – smál se mu – nadával?  
Setkal/a ses s tím někdy sám/a?
  13. Jak to na tebe působilo, když ses setkal/a s někým, kdo chtěl sebepoškozování ukončit?  
Jak naopak když někdo nechtěl?
  14. Co bys doporučil/a svým přátelům při ukončení sebepoškozování?  
A co naopak ne?  
Vyzkoušel/a jsi někdy tyto způsoby ty sama/sám?

15. Je něco, kvůli čemu lituješ, že jsi se sebepoškozováním začal/a?

Je něco, co ti sebepoškozování naopak přineslo?

16. Napadá tě ještě něco, na co jsem se nezeptala, neřekla? Něco, co bys mi ještě chtěl/a říci?

## 6. Design výzkumného projektu

Vzhledem ke zkoumané problematice a výzkumnému cíli, který je orientován na proces, chování a vnímání subjektivní reality jedinců byla zvolena kvalitativní metoda, a to konkrétně zakotvená teorie, která bude popsána níže.

### 6.1 Typ výzkumu

Jak bylo avizováno, návrh výzkumného projektu bude pracovat s kvalitativní metodou, jelikož je výzkum zaměřen na hloubku, nikoliv povrch zkoumaného, a zároveň tento přístup zohledňuje kontext, ve kterém se zkoumaný jedinec nachází.

Specifickým typem kvalitativního designu bude zakotvená teorie podle Strauss a Corbin (1999) vzhledem k tomu, že je v plánu zkoumat téma, které není v našem prostředí zkoumáno dostatečně nebo vůbec. Celý postup bádání bude systematický a bude se induktivně dobírat dané teorie či teorií o zkoumaném fenoménu. Výsledkem takto stanoveného výzkumu by měly být teorie reflektující realitu zkoumaných jedinců.

### 6.2 Metody získávání dat

Po navržení typu výzkumu, výzkumných cílů a otázek bude uskutečněna pilotní studie prováděná na výzkumném vzorku 10–15 respondentů. Cílem pilotního výzkumu bude odhalení porozumění otázkám a pojmům, které budou při dotazování použity. Bude zkoumána například konotace a význam spojení slov „online komunita“ a „sebepoškozování“. Bude zjišťováno, zdali nepoužít spíše opis slova „komunita“ nebo pojem skupina, jak již bylo v českých výzkumech provedeno (např. Macháčková, 2015a; Veselá & Šmahel, 2009). A také zdali nepoužít měkčí podobu slova sebepoškozování např. „ubližování si“ jelikož dle některých autorů může mít slovo sebepoškozování spíše negativní konotaci (Kriegelová, 2008; Platznerová, 2009). Po provedení pilotáže bude následovat zapracování připomínek a zjištění. Poté budou, pokud bude třeba, opět otázky předloženy respondentům a případné připomínky znovu zapracovány. Po uskutečnění této pilotáže na vzorku dospívajících bude proveden samotný výzkum.

Přesto, že jsem si vědoma toho, že ne vždy dokáží sebepoškozující se jedinci vyjádřit slovy, jak se cítí nebo co si myslí (Harris & Roberts, 2013; Winter & Lavis, 2020a), rozhodla jsem se vzhledem ke kvalitativní metodě a zkoumanému tématu i cíli návrhu výzkumu použít jako metodu sběru dat právě rozhovor. Konkrétně se bude jednat o polostrukturovaný rozhovor neboli interview.

Polostrukturovaný rozhovor byl vybrán, jelikož chci mít aspoň částečnou kontrolu nad směřováním rozhovoru pomocí vlastních otázek, ale přitom nechat dostatečný prostor pro vyjádření se respondenta k dané otázce. Zároveň mohu využít cenných vlastností dotazování, a to možnosti se v průběhu rozhovoru doptávat případně se ujišťovat, zdali sdělovanému obsahu dobře rozumím a zároveň se můžeme s respondentem dostat do větší hloubky i šířky tématu, než by tomu bylo například u pouhého dotazníku (Ferjenčík, 2000).

Záznam rozhovoru by byl nahráván na diktafon pro pomoc při následné analýze dat a zároveň abych se jakožto výzkumník mohla plně věnovat zkoumané osobě a interakce mohla být plynulá.

Osobní setkání bylo vybráno z důvodu předpokladu, že jedinec může mluvit o závažných tématech a v takové situaci je zapotřebí vyjádřit podporu, případně nějakým způsobem neverbálně reagovat a podpořit respondenta k pokračování ve sdělování. Jak již bylo zjištěno, právě online komunikace by mohla tyto potřeby interakce omezovat a zároveň vést k nežádoucímu nedorozumění (Černá & Šmahel, 2009a).

### **6.2.1 Předpokládaný průběh polostrukturovaného rozhovoru**

Nejprve bych si s respondentem domluvila místo setkání a způsob realizace rozhovoru. Upřednostňuji ponechat výběr místa na respondentovi tak, aby se v něm cítil dobře a komfortně, zároveň ho poprosím, aby nebylo místo příliš hlučné abychom se navzájem dobře slyšeli. V případě, že respondent takové místo nemá, vybírám místo já tak, aby byl v rozumné vzdálenosti od místa, kde se jedinec pohybuje.

Po setkání s respondentem se mu znovu představím, vysvětlím záměr, obsah a smysl našeho rozhovoru. Zároveň od respondenta vyberu, od zákonného zástupce podepsaný, informovaný souhlas. Zopakuji, co již bylo avizováno a to například, že rozhovor bude trvat zhruba hodinu a že v případě potřeby mohu jedince přerušit a nasměrovat na tázanou otázku. Znovu jedince ubezpečím o náležité anonymitě a o tom, že pokud nebude chtít, na otázky nemusí odpovídat, případně můžeme náš rozhovor ukončit. Dále také připomenu, že náš rozhovor bude nahráván a tato nahrávka využita čistě ke zpracování dat a znovu se zeptám, jestli s tím jedinec souhlasí.

Dále se zeptám respondenta, zdali má jakékoliv otázky a po případném zodpovězení pokračujeme dále k rozhovoru. Poprosím jedince, jestli by mi o sobě mohl pro začátek něco

řící, např. jméno, věk, kde bydlí, co ho zajímá apod. Tato otázka by měla sloužit jako zahřívací otázka, která by mohla částečně uvolnit napětí.

U samotného jádra rozhovoru bych chtěla postupovat trychtýřovou metodou kladení otázek a položit respondentovi postupně celý seznam připravených otázek. Zároveň budou tyto otázky brány jako otázky primární a bude tedy možnost v průběhu rozhovoru klást i otázky sekundární a to takové, které mě napadnou přímo při interakci s jedincem. Zároveň by se v průběhu rozhovoru uplatňovalo parafrázování a sumarizace abych se ujistila, zdali všemu dobře rozumím a jedinec měl zároveň možnost dodat, kdyby něco bylo potřeba.

Závěr interview bych ráda nesla v duchu ocenění respondenta za to, že měl odvalu se mi s takovými tématy svěřovat. V případě potřeby zde bude probíhat sumarizace toho, co mi jedinec daný den řekl. A stejně tak bude možnost jedinci poskytnout různé informace týkající se odborné péče.

### **6.3 Metody zpracování a analýzy dat**

Nahrané rozhovory budou přepsány do textové podoby. Přepisovány budou celé, kvůli zachování co největšího množství informací k následné analýze.

Je důležité zmínit, že vzhledem ke zvolené metodě zakotvené teorie bude analýza dat probíhat už po rozhovoru s prvním respondentem. A končit bude ve chvíli, kdy bude teorie saturována (Hendl, 2008).

Metody analýzy dat jsou podle Strauss a Corbin (1999) v případě zakotvené teorie trojího druhu. Prvním je otevřené kódování, druhým je kódování axiální a poslední kódování nazývají selektivním.

Během první analýzy budu pomocí otevřeného kódování rozebírat posbíraná data. U dat budou zjišťovány rozdílnosti a podobnosti díky dvěma základním postupům: 1. kladením otázek a 2. porovnáváním. V prvním kroku budeme provádět konceptualizaci – dávat většinou jednoslovné názvy určitým jevům. Dalším krokem je kategorizace, kdy se snažíme seskupovat podobné jevy/pojmy pod nejvíce hodící kategorie. Označení kategorie je abstraktnější oproti jednotlivým pojmům. Každá kategorie má daný rozsah, který určuje, jaké bude mít podkategorie. Následně budou popsány vlastnosti a dimenze kategorií, které jsou podkladem vztahů mezi kategoriemi.

V druhé fázi axiálního kódování budu s ohledem na podmiňující vlivy vytvářet spojení mezi kategoriemi a podkategoriemi. Klíčovými pro určování těchto spojů jsou: kontext, strategie jednání, interakce a jejich následky. Tyto klíčové aspekty dohromady nazýváme Paradigmatický model. Neustále i v této fázi střídáme jak induktivní, tak deduktivní myšlení což je něco, co dle autorů tvoří teorii zakotvenou.

Ve závěrečné fázi selektivního kódování bude hledána tzv. Centrální kategorie, pod kterou se budou integrovat kategorie ostatní. Případně se stále zdokonalují předcházející kategorie. Na úplném závěru budou popsány výsledky procesu kódování formou textu, diagramů, tabulek a grafů.

## **6.4 Etika výzkumu**

Vzhledem k citlivosti tématu, je potřeba podat výzkum ke schválení etické komisi. Mimo citlivost tématu, je důležitý věk respondenta a je potřeba mu rozhovor přizpůsobit a ubezpečit ho, že pokud nebude něčemu rozumět může se znovu zeptat. Také vnímám za důležité upozornit jedince na to, že na otázky není jedna správná odpověď a že to, co bych se ráda dozvěděla je jeho názor a zkušenosti. Vzhledem k věku respondenta mu bude navrženo tykání s výzkumníkem.

Bude ctěna základní etika výzkumu tzn. snaha respondenta nepoškodit, nezpůsobit mu žádnou újmu. Respondent dostane, potom co dobrovolně svolí k rozhovoru, informovaný souhlas, ve kterém budou uvedeny veškeré náležitosti a spolu s podpisem zákonného zástupce tento souhlas donese s sebou na rozhovor.

Pro výzkum by bylo velice dobré moci rozhovor nahrát pomocí diktafonu a získat tak materiál na přepis, což se bude dít pouze se souhlasem respondenta. Informace o tom, jak bude výzkum probíhat, na co se zaměřuje a co zjišťuje obdrží respondent otevřeně od výzkumníka, jelikož se domnívám, že to nebude mít vliv na zkreslení výsledného rozhovoru. Tyto informace budou opakovány i při setkání samotném. Důraz bude kladen na dobrovolnost jedince v účasti na tomto výzkumu stejně tak na možnost z výzkumu kdykoliv v jeho průběhu vystoupit, zastavit ho či právo respondenta neodpovídat na otázky.

Jakožto výzkumník se budu snažit vytvořit příjemné nedirektivní prostředí, budu mít připravenou strukturu rozhovoru, ale otázky a okruhy budu řadit podle potřeby respondenta. Informace o respondentovi budou v práci uváděny anonymně pod přezdívkou a nebude zmiňováno konkrétní místo bydliště ani další specifické informace které by vedly k

bezprostřednímu odhalení jedince. Se získanými informacemi budu nakládat citlivě a snažit se je interpretovat s přesností a výstižností, která při rozhovoru zazněla. Vzhledem k tématu vnímám povinnost v případě potřeby po rozhovoru doporučit kontakt na krizovou linku, centrum či jinou odbornou pomoc.

## 7. Výzkumný soubor

Do výzkumu budou zařazeni respondenti ve věku 15–17 let, kteří se přestali před rokem sebepoškozovat. Zároveň vnímali sebepoškozování jako závislost. Dále jedinci byli nebo i nadále jsou účastníky nějaké online skupiny, ve které se v rámci nových médií téma sebepoškozování či obecně duševního zdraví vyskytuje. Minimální věk 15 let je určen z důvodu ročního ukončení sebepoškozování, jelikož ve 13 letech dle výzkumů se sebepoškozováním jedinci začínají nejčastěji (Gillies et al., 2018; Hawton & Harriss, 2008). V 16 letech je pak uváděn vrchol sebepoškozování jedinců (Hawton & Harriss, 2008). Roční odstup od sebepoškozování by mohl poskytnout náhled na své jednání a zároveň by díky tomuto odstupu mohl být jedinec schopný zhodnotit přínosy sebepoškozování. Předpokládám, že by po roce odstupu tato problematika nemusela být tolik „čerstvá“, ale zároveň ani zkreslená pamětí. V rámci pilotáže bude ověřováno, zdali rok od ukončení sebepoškozování představuje vyšší míru zkreslení či nikoliv. Na základě těchto poznatků by byla doba od ukončení sebepoškozování případně upravena. Závislostní charakteristika se vyskytuje pouze u jedinců, kteří sebepoškozující chování opakovali (Kocourková, 2003), právě tito jedinci budou zkoumaným souborem.

Předpokládaná velikost souboru se pohybuje od 5 do 15 respondentů, vzhledem k určené výzkumné metodě nelze tento počet určit dopředu. Aby byl vzorek reprezentativní bylo by zapotřebí zastoupení obou pohlaví v podobném počtu.

Respondenti budou osloveni v online prostředí prostřednictvím online platformy zabývajících se touto tematikou i duševním zdravím. Například přes sociální sítě jako je Facebook, Instagram, webové stránky psychiatrických nemocnic a zařízení, poskytujících psychiatrickou či psychologickou péči. Nebo také organizací, zabývajících se osvětou či prevencí tohoto tématu.

Vzhledem k metodě zakotvené teorie budou respondenti vybíráni postupně pomocí teoreticky zaměřeného výběru (Hendl, 2008), dokud nedojde k saturaci teorie. Zároveň samozřejmě podle předem stanovených kritérií věku, odstupu jednoho roku od ukončení sebepoškozování, repetitivnosti chování a účasti (minulé nebo stávající) v online komunitě. Po splnění kritérií a projevení zájmu budou jedinci pozváni na osobní rozhovor.

Do výzkumu nebudou zahrnuti jedinci diagnostikovaní či léčení s duševní poruchou jejímž symptomem by mohlo sebepoškozování být. A to z toho důvodu, že duševní poruchy tohoto typu, nejsou předmětem stávajícího výzkumu.

## 8. Diskuse

Sebepoškozování je známým pojmem, nicméně jak je z výzkumů patrné, každý si pod tímto pojmem představí rozdílné obsahy. Chápání pojmů a interpretaci nenapomáhá terminologická nejasnost (Kriegelová, 2008), která taktéž znesnadňuje srovnávání studií, vyhledávání studií, interpretaci výsledků, ale i výzkum prevalence (Gillies, 2018). V recentních studiích se při výzkumu prevalence vyskytují problémy na úrovni metodologie studií (Gillies, 2018) či výběru a složení zkoumaného souboru (Swannell et al., 2014). V České republice se jako úskalí výzkumu prevalence sebepoškozování jeví nedostatečné množství získaných dat, které není ani systematicky podporováno

Na základě dat z výzkumů se ukazuje, že se kolem tematiky sebepoškozování stále udržuje řada mýtů. Například, že na sebe sebepoškozující chtějí „jen“ upozornit. Toto tvrzení ovšem výzkumy vyvrací tím, že sebepoškozování je primárně osobním a skrývaným aktem sebepoškozujících se jedinců (Long, 2021). Sebepoškozování jedinci skrývají i vzhledem k rozšířené stigmatizaci, které musí čelit jak ve svém nejbližším okolí, tak i v kontaktu s odborníky (Mitten et al., 2016), což stěžuje cestu k léčbě (Long, 2018).

V online prostoru jsme se od roku 2019 začali setkávat s mazáním či zakazováním sebepoškozujícího obsahu a díky tomu i vláken pozitivně laděných interakcí, které byly na tyto obsahy vázány (Lavis & Winter, 2020b). Nenalezla jsem ovšem žádný výzkum, který by se zabýval tím, jak nahradit tyto sítě podpory, které si jedinci v online prostoru tvoří předtím, než budou smazány nebo zakázány.

Navržení předkládané práce má řadu úskalí a limitů. Jako jeden z prvních úskalí vnímám výběr příslušného vzorku. Nejen, že jsou stanovena kritéria na to, aby se jedinec mohl do výzkumu zapojit (členství v online komunitě, věk, min. rok po ukončení sebepoškozování), ale zároveň musí mít z etického hlediska podepsaný informovaný souhlas zákonným zástupcem. Což samo o sobě vypovídá o specifitě a zkreslení vzorku, vzhledem k tomu, že do výzkumu nebudou moci být zahrnuti jedinci, kteří své sebepoškozování před zákonnými zástupci z různých důvodů utajili. V případě, že se jedinci výzkumu budou chtít účastnit a budou mít podepsaný informovaný souhlas, vypovídá to přinejmenším o tom, že o své zkušenosti budou chtít mluvit, což je blíže k předpokladu, že svou zkušenost alespoň částečně zpracovali.

Dalším úskalím může být podmínka odstupu jednoho roku od ukončení sebepoškozování, jelikož jsou výzkumy, které poukazují na to, že i po roce abstinence

mohou jedinci se sebepoškozováním začít znovu. Rok po ukončení sebepoškozování tedy nutně nevypovídá o plném zpracování dané zkušenosti a zabránění tomuto chování v budoucnu. Z tohoto důvodu bude období odstupu zkoumáno v pilotáži a případně upraveno.

Pohlaví patří u většiny výzkumu také k jednomu z úskalí, jelikož je obecně známo, že ženy se na tyto typy výzkumů hlásí častěji než muži. V souvislosti s pohlavím, může výzkum zkreslovat i metoda sebepoškozování, jelikož jak bylo uvedeno v literárně přehledové části, jsou jisté metody, které ženy užívají častěji. Nejčastější metodou sebepoškozování je řezání, což ve chvíli, kdy by byli ve výzkumu pouze jedinci používající jednotnou metodu, může také výsledky zkreslit.

Úskalí vnímám i ve výzkumné metodě samotné a výzkumníkovi. Rozhovor odhaluje anonymitu jedince, i když jen před výzkumníkem. Je tedy třeba dbát zvýšené opatrnosti na formulaci slov a na ctění veškerých etických zásad a postupů výzkumu. Zároveň já, jako výzkumník mohu mít vliv na to, jak se jedinec bude při rozhovoru cítit, jak moc se bude chtít otevřít, a jaký bude mít celkový dojem z rozhovoru, se kterým bude odcházet. Z výzkumů zabývajících se sebepoškozujícími jedinci vyplývá, že mohou mít sníženou schopnost vyjádření pocitů, což by mohlo být také jedním z rizik zkoumání, zároveň je známo, že máme obecně často problém s vyjadřováním toho, co si myslíme a cítíme. Dalším úskalím výzkumu je dle mého názoru interpretace výzkumníka, která může být velice nepřesná v případě, že se výzkumník „jen“ domnívá, ale už si své domněnky neověřuje u respondenta. Ve chvíli, kdy by jedinec nesouhlasil s nahráváním, přinese do průběhu rozhovoru značné komplikace, jelikož si budu muset psát poznámky a nebudu schopna respondentovi věnovat plnou pozornost a oční kontakt tak, jak je dle mého názoru potřeba. Současně by tento nesouhlas zkomplikoval i proces analýzy dat.

Limitem výzkumu je pravděpodobná nereprezentativnost vzorku. A také nemožnost výsledky generalizovat na celou populaci vycházející z výše uvedených úskalí. Obecně však návrhu kvalitativního designu spíše otevírá témata a teorie, které se mohou dále ověřovat.

Jako pozitiva a přínosy vnímám otevření tématu, které se již více než 10 let v našem prostředí nezkoumalo přesto, že je aktuální. V případě, že by byl výzkum proveden, mohl by odpovědět na výzkumné otázky a připravit půdu pro další obdobné výzkumy v České republice. Získané informace by mohly pomoci v oblasti prevence, edukace laické i odborné veřejnosti a k obnovení důležitosti zkoumaného tématu, které si zaslouží značnou pozornost.

Pro respondenty výzkumu spatřuji přínos v možném nácviku rozhovoru o této tématice, která by jim v budoucnu mohla pomoci při komunikaci. Dalším z přínosů by pro respondenty mohl být terapeutický účinek rozhovoru nebo informace o psychoterapeutické, psychiatrické a jiné potřebné péči.

Výzkumy o problematice sebepoškozování obecně, prevalence, metodách, motivech, funkcích a dalších tématech v našem prostředí chybí nebo jsou případně již zastaralé, stejně tak jako výzkum sebepoškozování a různých oblastí, které s tímto tématem mohou souviset. Proces sebepoškozování ani na základě velkého množství dat nelze generalizovat, vzhledem k tomu, že každý proces dělá jedinečným osobnost, kontext jedince a jeho vývoj. Z tohoto důvodu může být každý další výzkum přínosem nových nálezů, nebo rozvinutím nálezů stávajících. Funkce a faktory ovlivňující sebepoškozování jsou rozmanité od sociálních, interpersonálních po osobnostní. Je tedy třeba pracovat se sebepoškozováním holisticky, nikoliv zkoumat každý aspekt jednotlivě bez dalších souvislostí. Předmětem této práce nebyla léčba sebepoškozujících se jedinců, což je téma, které by taktéž stálo za další prozkoumání.

## Závěr

Bakalářská práce a zejména její literárně přehledová část, slouží jako resumé převážně recentních studií, jak zahraničních, tak českých, které se zaměřovaly na tematiku sebepoškozování, online prostředí a vybrané ovlivňující faktory v období adolescence.

Práce se zabývala terminologickou různorodostí pojmů pojících se k sebepoškozování a důraz je kladen především na terminologickou nejasnost, která přináší komplikace v určování výskytu sebepoškozování, ale zkresluje i vnímání a interpretaci této problematiky. Dále bylo poukázáno na zjišťování prevalence sebepoškozování a také komplikace při jeho určování a možnosti řešení těchto komplikací.

Dále byl popsán celý průběh procesu sebepoškozování s důrazem na jeho různorodost, faktory a funkce, které ovlivňují to, jakým způsobem proces probíhá. Jedním z nejsilnějších faktorů jsou autory uváděny faktory sociální jako je nápodoba (Stänicke et al., 2020), zvyšování statutu ve skupině pomocí sebepoškozování (Hansson et al., 2020), či uchování podpory (Lavis & Winter, 2020b) nebo členství ve skupině Černá & Šmahel, 2009a). Důležité jsou zároveň faktory interpersonální pojící se především s negativními emocemi (Hill & Dallos, 2012; Long, 2021). Funkčně je pak uváděno sebepoškozování nejčastěji jako alternativa k sebevyjádření (Hansson et al., 2020; Stänicke et al., 2020).

Nastíněny byly také vybrané vývojové faktory, ovlivňující sebepoškozování, které poukazují na to, že vznik v tomto období má svá opodstatnění ve vývoji jedinců. Emoční dysbalanci a regulaci emocí navrhuje Rasmussen et al. (2016) jako jeden z podstatných aspektů. Hamza a Willoughby (2019) upozorňují konkrétně na emoční impulzivitu, která má na sebepoškozování dopad. Jiní autoři poukazují na to, že důležité ve spojitosti se sebepoškozováním je vnímání těla (Muehlenkamp & Brausch, 2012). Hansson et al. (2020) vnímají ve spojitosti sebepoškozování a adolescence důležitou autonomii, která jak se ukazuje, podněcuje sebepoškozování.

Bakalářská práce se zabývala také prostředím, které už nevyhnutelně patří k naší společnosti a které v mnoha případech supluje reálné prostředí, vztahy a podporu. V našem prostředí jsou dospívající populací, která se v online prostoru vyskytuje nejčastěji (Bedrošová et al., 2018). Přesto, že se často objevují domněnky, že online prostředí podněcuje k započetí sebepoškozování, ukazuje se, že se ve většině případů jedinci již sebepoškozovali, než začali tento obsah vyhledávat online (Lavis & Winter, 2020b).

Neznamená to ovšem, že forma a sdílení obsahu nalezeného na internetu nepřináší žádná rizika. Tato rizika, ale zároveň i přínosy byly v práci taktéž uvedeny.

Návrh kvalitativního výzkumu vychází ze všech kapitol literárně přehledové části a také z vnímané potřeby poznatky v této oblasti v kombinaci s online komunitou dále rozvíjet. Navrhovaný výzkum by mohl přispět k novému pohledu na danou problematiku, k propojení s aktuálními tématy jako je online prostředí a témat vybraných aspektů vývojové psychologie, na které se někdy neklade dostatečný důraz. Výzkum je zaměřen především na souvislost online prostředí (komunit) a proces sebepoškozování, která byla v České republice zkoumána pouze okrajově nebo na online blozích, které již nejsou trendem. Sociální sítě, na kterých se nejčastěji online komunity sebepoškozujících se jedinců tvoří, nebyly zatím v našem prostředí zkoumány vůbec. Navržený výzkum by tak mohl zaplnit mezeru v bádání a dosavadních poznatcích na naší adolescentní populaci. A zároveň motivovat k lepší prevenci a zvýšení povědomí jak široké, tak odborné veřejnosti.

## Seznam použité literatury

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental Disorders* (5th ed.) <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Angelotta, C. (2015). Defining and Refining Self-Harm: A Historical Perspective on Nonsuicidal Self-Injury. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 203(2), 75–80. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000243>
- Arendt, F., Scherr, S., & Romer, D. (2019). Effects of exposure to self-harm on social media: Evidence from a two-wave panel study among young adults. *New Media & Society*, 21(11–12), 2422–2442. <https://doi.org/10.1177/1461444819850106>
- Bedrošová, M., Hlavová, R., Macháčková, H., Dědková, L., & Šmahel, D. (2018). *Czech children on the internet: Report from a survey at primary and secondary schools. Project EU Kids Online IV – the Czech Republic*. Brno: Masaryk University. [https://irtis.muni.cz/media/3137007/eu\\_kids\\_online\\_report\\_2018\\_en\\_main.pdf](https://irtis.muni.cz/media/3137007/eu_kids_online_report_2018_en_main.pdf)
- Brunner, R., Kaess, M., Parzer, P., Fischer, G., Carli, V., Hoven, C. W., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Resch, F., Apter, A., Balazs, J., Barzilay, S., Bobes, J., Corcoran, P., Cosman, D., Haring, C., Iosuec, M., Kahn, J.-P., Keeley, H., ... Wasserman, D. (2014). Life-time prevalence and psychosocial correlates of adolescent direct self-injurious behavior: A comparative study of findings in 11 European countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(4), 337–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12166>
- Corcoran, V. P., & Andover, M. S. (2020). Online disinhibition and internet communication of non-suicidal self-injury. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 50(6), 1091–1096. <https://doi.org/10.1111/sltb.12659>
- Černá, A., & Šmahel, D. (2009a). Sebepoškozování v adolescenci: Blog jako prostředek vytváření komunity. *Československá psychologie*, 53(5), 492–504. <https://e-psycholog.eu/clanek/72>

- Černá, A., & Šmahel, D. (2009b). Sebeпоškozování v adolescenci: kontext reálného versus virtuálního prostředí a subkultur Emo a Gothic. *E-psychologie. Českomoravská psychologická společnost*, 3(4), 26-44. <https://e-psycholog.eu/pdf/cernaetal.pdf>
- ČSÚ. (2020a). *Osoby v ČR používající internet*. Český statistický úřad. <https://www.czso.cz/documents/10180/122362692/0620042021.pdf/41f28be1-3ea7-4d79-9598-0eb157de3c21?version=1.1>
- ČSÚ. (2020b). *Počítače a internet v domácnostech*. Český statistický úřad. <https://www.czso.cz/documents/10180/122362692/1.pdf/680f3172-6002-4f0f-825a-f828156522f7?version=1.1>
- ČSÚ. (2020c). *Sociální síť*. Český statistický úřad. <https://www.czso.cz/documents/10180/122362692/5.pdf/c6667fb7-1e65-429e-a496-8037bfb4ce82?version=1.1>
- Duffy, D. F. (2006). *Self-injury*. *Psychiatry*, 5(8), 263-265. In Kriegelová, M. (2008). *Záměrné sebeпоškozování v dětství a adolescenci*. Grada. (s. 29)
- Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Portál.
- Fulcher, J. A., Dunbar, S., Orlando, E., Woodruff, S. J., & Santarossa, S. (2020). #selfharm on Instagram: Understanding online communities surrounding non-suicidal self-injury through conversations and common properties among authors. *DIGITAL HEALTH*, 6. <https://doi.org/10.1177/2055207620922389>
- Gillies, D., Christou, M. A., Dixon, A. C., Featherston, O. J., Rapti, I., Garcia-Anguita, A., Villasis-Keever, M., Reebye, P., Christou, E., Al Kabir, N., & Christou, P. A. (2018). Prevalence and Characteristics of Self-Harm in Adolescents: Meta-Analyses of Community-Based Studies 1990–2015. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 57(10), 733–741. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2018.06.018>

- Griffin, E., McMahon, E., McNicholas, F., Corcoran, P., Perry, I. J., & Arensman, E. (2018). Increasing rates of self-harm among children, adolescents and young adults: A 10-year national registry study 2007–2016. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(7), 663–671. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1522-1>
- Hamza, C. A., & Willoughby, T. (2019). Impulsivity and nonsuicidal self-injury: A longitudinal examination among emerging adults. *Journal of Adolescence*, 75, 37–46. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.07.003>
- Hansson, K., Malmkvist, L., & Johansson, B. A. (2020). A 15-year follow-up of former self-harming inpatients in child & adolescent psychiatry – a qualitative study. *Nordic Journal of Psychiatry*, 74(4), 273–279. <https://doi.org/10.1080/08039488.2019.1697747>
- Harris, I. M., & Roberts, L. M. (2013). Exploring the Use and Effects of Deliberate Self-Harm Websites: An Internet-Based Study. *Journal of Medical Internet Research*, 15(12), e285. <https://doi.org/10.2196/jmir.2802>
- Hawton, K., & Harriss, L. (2008). The Changing Gender Ratio in Occurrence of Deliberate Self-Harm Across the Lifecycle. *Crisis*, 29(1), 4–10. <https://doi.org/10.1027/0227-5910.29.1.4>
- Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (2. aktualizované vydání). Portál.
- Hill, K., & Dallos, R. (2012). Young people's stories of self-harm: A narrative study. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 17(3), 459–475. <https://doi.org/10.1177/1359104511423364>
- Hilton, C. E. (2017). Unveiling self-harm behaviour: What can social media site Twitter tell us about self-harm? A qualitative exploration. *Journal of Clinical Nursing*, 26(11–12), 1690–1704. <https://doi.org/10.1111/jocn.13575>
- Hrubá, V. (2011). *Výskyt sebepoškozujícího chování mezi dětmi staršího školního věku (pilotní studie)* [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. Theses. <https://theses.cz/id/uumnuc>

- Jacob, N., Evans, R., & Scourfield, J. (2017). The influence of online images on self-harm: A qualitative study of young people aged 16–24. *Journal of Adolescence*, 60, 140–147. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.001>
- Koutek, J., & Kocourková, J. (2003). *Sebevražedné chování: Současné poznatky o suicidalitě a její specifika u dětí a dospívajících*. Portál.
- Kráčmarová, L. K., & Tavel, P. (2016). Rostoucí význam internetu jako prostředku k vyhledávání informací souvisejících se zdravím. *E-Psychologie*, 10(1), 63-76. <https://e-psycholog.eu/clanek/256>
- Kriegelová, M. (2008). *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. Grada
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. (2. aktualizované vydání). Grada.
- Lavis, A., & Winter, R. (2020b). #Online harms or benefits? An ethnographic analysis of the positives and negatives of peer-support around self-harm on social media. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(8), 842–854. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13245>
- Lečbych, M. (2013). Sebepoškozování jako výraz patologie, pospolitosti i umění. In Neusar, A. & Vavrysová, L (Eds.), *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku XII: Hranice normality* (s.100-105). Univerzita Palackého v Olomouci. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/284725098\\_Takova\\_normalni\\_profese\\_Strategie\\_normalizace\\_povolani\\_v\\_biografickych\\_vypravenich\\_zdravotnich\\_sester\\_In\\_Kvalitativni\\_pristup\\_a\\_metody\\_ve\\_vedach\\_o\\_cloveku\\_Hranice\\_normality\\_Sbornik\\_prispevku\\_XII\\_cesko](https://www.researchgate.net/publication/284725098_Takova_normalni_profese_Strategie_normalizace_povolani_v_biografickych_vypravenich_zdravotnich_sester_In_Kvalitativni_pristup_a_metody_ve_vedach_o_cloveku_Hranice_normality_Sbornik_prispevku_XII_cesko)
- Lewis, S. P., Heath, N. L., St Denis, J. M., & Noble, R. (2011). The Scope of Nonsuicidal Self-Injury on YouTube. *PEDIATRICS*, 127(3), 552–557. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-2317>

- Lloyd, B., Blazely, A., & Phillips, L. (2018). Stigma towards individuals who self harm: Impact of gender and disclosure. *Journal of Public Mental Health, 17*(4), 184–194. <https://doi.org/10.1108/JPMH-02-2018-0016>
- Long, M. (2021). Self-injury, stigma, and identity: The Northern Ireland context. *Deviant Behavior, 42*(3), 313–328. <https://doi.org/10.1080/01639625.2019.1672851>
- Long, M. (2018). ‘We’re not monsters ... we’re just really sad sometimes:’ hidden self-injury, stigma and help-seeking. *Health Sociology Review, 27*(1), 89–103. <https://doi.org/10.1080/14461242.2017.1375862>
- Long, M., Manktelow, R., & Tracey, A. (2013). We are all in this together: Working towards a holistic understanding of self-harm. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 20*(2), 105–113. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2012.01893.x>
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Portál.
- Macek, J. (2011). *Úvod do nových médií*. Ostravská univerzita v Ostravě.
- Macháčková, H. (2014b). Online komunity: v čem představují rizika pro dospívající? In A. Ševčíková, *Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu* (pp. 143–158). Grada Publishing.
- Marchant, A., Hawton, K., Stewart, A., Montgomery, P., Singaravelu, V., Lloyd, K., Purdy, N., Daine, K., & John, A. (2017). A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: The good, the bad and the unknown. *PLOS ONE, 12*(8), e0181722. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181722>
- Mitten, N., Preyde, M., Lewis, S., Vanderkooy, J., & Heintzman, J. (2016). The perceptions of adolescents who self-harm on stigma and care following inpatient psychiatric treatment. *Social Work in Mental Health, 14*(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/15332985.2015.1080783>
- MKN-10: *Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize*. Tabeleární část. Aktualizované vydání k 1. 1. 2021. (2020). Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR.

- Moreno, M. A., Ton, A., Selkie, E., & Evans, Y. (2016). Secret Society 123: Understanding the Language of Self-Harm on Instagram. *Journal of Adolescent Health, 58*(1), 78–84. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.09.015>
- Muehlenkamp, J. J., Claes, L., Havertape, L., & Plener, P. L. (2012). International prevalence of adolescent non-suicidal self-injury and deliberate self-harm. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 6*(1), 10. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-6-10>
- Ocisková, M., & Praško, J. (2015). *Stigmatizace a sebestigmatizace u psychických poruch*. Grada Publishing.
- Pater, J., & Mynatt, E. (2017). Defining Digital Self-Harm. *Proceedings of the 2017 ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work and Social Computing, 1501–1513*. <https://doi.org/10.1145/2998181.2998224>
- Platznerová, A. (2009). *Sebeпоškozování: aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby*. Galén
- Rasmussen, S., Hawton, K., Philpott-Morgan, S., & O'Connor, R. C. (2016). Why Do Adolescents Self-Harm? *Crisis, 37*(3), 176–183. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000369>
- Ryan-Vig, S., Gavin, J., & Rodham, K. (2019). The Presentation of Self-Harm Recovery: A Thematic Analysis of YouTube Videos. *Deviant Behavior, 40*(12), 1596–1608. <https://doi.org/10.1080/01639625.2019.1599141>
- Říčan, P. (2004). *Cesta životem: vývojová psychologie*. (2. vydání). Portál.
- Stänicke, L. I., Haavind, H., Rø, F. G., & Gullestad, S. E. (2020). Discovering one's own way: Adolescent girls' different pathways into and out of self-harm. *Journal of Adolescent Research, 35*(5), 605–634. <https://doi.org/10.1177/0743558419883360>
- Strauss, A. L., & Corbin, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Sdružení Podané ruce.

- Sutton, J. (2005). *Healing the hurt within. Understanding self-injury and self-harm, and heal the emotional wounds*. How To Books. In Kriegelová, M. (2008). *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. Grada. (s. 29)
- Swannell, S. V., Martin, G. E., Page, A., Hasking, P., & John, N. J. S. (2014). Prevalence of Nonsuicidal Self-Injury in Nonclinical Samples: Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 44(3), 273–303. <https://doi.org/10.1111/sltb.12070>
- Ševčíková, A. (2015). *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Grada Publishing as.
- Šustrová, A. (2020). *Sebepoškozování u dětí staršího školního věku v kontextu rodinných a sociálních vztahů* [Bakalářská práce, Univerzita Karlova]. Digitální repozitář Univerzity Karlovy. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/119570>
- Tørmoen, A. J., Myhre, M., Walby, F. A., Grøholt, B., & Rossow, I. (2020). Change in prevalence of self-harm from 2002 to 2018 among Norwegian adolescents. *European Journal of Public Health*, 30(4), 688–692. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa042>
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. (2. rozšířené a přepracované vydání). Karolinum.
- Veselá, M., & Šmahel, D. (2009). Online komunity v České republice: Analýza členů a jejich sociálního kontextu. *Sociální studia / Social Studies*, 6(2), 55–72. <https://doi.org/10.5817/SOC2009-2-55>
- Vybíral, Z. (2009). *Psychologie komunikace*. (2. vydání). Portál
- World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11 th ed.). <https://icd.who.int/>
- Williams, A. J., Nielsen, E., & Coulson, N. S. (2020). “They aren’t all like that”: Perceptions of clinical services, as told by self-harm online communities. *Journal of Health Psychology*, 25(13–14), 2164–2177. <https://doi.org/10.1177/1359105318788403>

Winter, R., & Lavis, A. (2020a). Narrative Matters: Two decades of support: a brief history of online self-harm content. *Child and Adolescent Mental Health*, 25(2), 117–119.  
<https://doi.org/10.1111/camh.12356>

## Seznam zkratek

APA	American Psychological Association
ČSÚ	Český statistický úřad
DSM	Diagnostic and statistical manual of mental Disorders
EMO	Emotional
ICD	International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems
MKN	Mezinárodní klasifikace nemocí
NSSI	Non-Suicidal Self-Injury
PPO	Poruchy příjmu potravy
PTSD	Posttraumatic Stress Disorder

## Příloha 1 – tabulka ekvivalentů termínů v anglickém jazyce

Automutilace	Self-Mutilation, Automutilation
Nesuicidální sebepoškozování	Nonsuicidal Self-Injury, NSSI
Předávkování	Overdosing, Self-poisoning
Rizikové chování	Risk-Taking Behaviour,
Sebemrzačení	Mutilation
Sebepoškozování	Self-Harm, Self-Injury
Sebepoškozující chování	Self-Destructive Behavior, SDB
Sebezraňování	Self-Injury
Suicidální jednání	Suicidal Behaviour, SB, Suicide, Parasuicide, Attempted suicide
Syndrom pořezaného zápěstí	Wrist-Cutting, Slashing
Záměrné sebepoškozování	Deliberate Self-Harm, Self-Harm, DSH