

Osnovna šola Gorišnica



Raziskovalna naloga

Bolečina, ki rešuje

Sociologija, pedagogika, slovenščina

Mentorica: Tihana Bezdob
Somentorica: Mihaela Poplatnik

Avtorji: Špela Forštnarič
Eva Vogrinec
Aljaž Zorko

Gorišnica, marec 2014

ZAHVALA

Zahvaljujemo se Mihaeli Poplatnik in Tihani Bezdrob za vso pomoč pri pisanju raziskovalne naloge. Zahvaljujemo se tudi vsem osnovnim šolam, ki so nam omogočile izvajanje ankete, in ravnatelju naše šole, Milanu Šilaku, ki nas je tudi finančno podpiral.

Špela Forštnarič, Eva Vogrinec in Aljaž Zorko

KAZALO

1 Uvod	6
2 Teoretični del	7
2.1 Kaj je samopoškodovanje?	7
2.2 Načini samopoškodovanja	7
2.3 Vzroki za začetek samopoškodovanja	7
2.4 Kako prepoznati samopoškodovalno vedenje	8
2.5 Odzivi na samopoškodovanje	8
2.6 Kako se samopoškodovanje neha	9
2.7 Študije v zvezi z samopoškodovanjem	9
2.8 Samopoškodovanje in samomori	10
3 Empirični del	11
3.1 Opredelitev raziskovalnega problema	11
3.2 Raziskovalna vprašanja	11
3.3 Hipoteze	12
3.4 Raziskovalna metoda in opis vzorca raziskav	12
3.5 Rezultati in interpretacija	13
3.6 Razprava	31
4 Zaključek	32
5 Literatura	33
6 Priloge	34

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Spol mladostnikov.....	13
Graf 2: Starost mladostnikov.....	13
Graf 3: Povprečje ocen v šoli.....	14
Graf 4: Interesne dejavnosti v šoli	14
Graf 5: Zunajšolske dejavnosti	15
Graf 6: Lastno mnenje o sebi	16
Graf 7: Družine, v katerih anketiranci živijo	17
Graf 8: Pričakovanja staršev	18
Graf 9: Želja po samopoškodovanju	18
Graf 10: Vzroki za morebitno samopoškodovanje	19
Graf 11: Namerno samopoškodovanje	19
Graf 12: Različni pripomočki za samopoškodovanje	20
Graf 13: Načini samopoškodovanja	20
Graf 14: Kraj izvajanja samopoškodovanja	21
Graf 15: Razlogi za namerno samopoškodovanje	21
Graf 16: Pogostost samopoškodovanja	22
Graf 17: Vednost staršev o samopoškodovalnem dejanju	22
Graf 18: Reakcija staršev	23
Graf 19: Vednost prijateljev/sošolcev o samopoškodovalnem dejanju	23
Graf 20: Reakcija prijateljev/sošolcev	24
Graf 21: Priznanje samopoškodovalnega dejanja	24
Graf 22: Komu priznati samopoškodovalno dejanje	25
Graf 23: Reakcija staršev/prijateljev ob priznanju samopoškodovalnega dejanja	25
Graf 24: Iskanje pomoči	26
Graf 25: Kje poiskati pomoč	26
Graf 26: Ali so pomagali	27
Graf 27: Ustreznost pomoči	27
Graf 28: Čustva ob samopoškodovanju	28
Graf 29: Razmišljanje o samopoškodovanju nekaj ur pozneje	28
Graf 30: Stopnjevanje samopoškodovanja	29
Graf 31: Slabšanje ocen zaradi samopoškodovanja	29
Graf 32: Opuščanje zunajšolskih dejavnosti zaradi samopoškodovanja	30

POVZETEK

Raziskovalna naloga obravnava problematiko samopoškodovanja med mladostniki, starimi od 13 do 15 let, navaja tudi različne načine samopoškodovanja in vzroke zanj. Samopoškodovanje je dejanje, s katerim posameznik namerno povzroča poškodbe samemu. Pri tem se na nezdrav način sooča z močnimi negativnimi čustvi, kot sta na primer jeza in napetost ali nesrečna ljubezen. Samo dejanje najprej prinese občutek sprostitve in olajšanje, čemur pa navadno sledita občutek krivde in vrnitev čustvene bolečine. Najpogosteje se začne v adolescenci, saj je to razvojno obdobje, v katerem se posameznik sooča s spremembami na telesnem, socialnem in čustvenem področju, te spremembe pa mora obvladati.

KLJUČNE BESEDE: samopoškodovanje, mladostnik, načini samopoškodovanja, vzroki za samopoškodovanje

SUMMARY

The research paper deals with the problem of self-harm among 13 to 15 year old adolescents and it also lists a variety of ways and the reasons for self-harm. Self-injury is the act by which an individual is intentionally causing injury to himself. It is an unhealthy way of facing strong negative emotions, such as anger and stress or unhappy love. At first this act brings a sense of relaxation and relief, which is precisely what is usually followed by feelings of guilt and return emotional pain. The most commonly it begins in adolescence, because this is the developmental period in which an individual is faced with changes in the physical, social and emotional domains and these changes he must master.

KEYWORDS: self-injury, youngster, methods of self-harm, causes of self-harm

1 UVOD

Smo učenci 9. razreda Osnovne šole Gorišnica, ki smo se odločili raziskati samopoškodovanje 13-, 14- in 15-letnikov v Podravski regiji. Raziskovalna naloga nosi naslov Bolečina, ki rešuje. Ta naslov se nam zdi primeren, saj osebe, ki se samopoškodujejo, občutijo nekakšno odrešitev oz. olajšanje. Ker je to področje v našem okolju slabo raziskano in ker smo na to temo prebrali nekaj zelo zanimivih knjig, smo se odločili, da bo to tema naše raziskovalne naloge. Knjiga Slike mojega rezila govori o puncici, ki se samopoškoduje zaradi problemov v družini. Mama in oče seveda ne opazita njene bolečine, ker sta preveč zaposlena s prepiranjem. Glavna oseba v knjigi svojih problemov ne zaupa nikomur, saj o tem ni zmožna govoriti. Knjiga Prav tam, kjer boli govori o dekletu, ki se samopoškoduje zaradi prevelikih pričakovanj njenih staršev. Starši pričakujejo, da bo zmagala na vseh klavirskih tekmovanjih. Hkrati pa pričakujejo, da bo po končani srednji šoli študirala klavir. Puncici to ni všeč in ker se boji to povedati staršem, začne izvajati samopoškodovalno dejanje in s tem išče izhod v sili. V knjigi Brazgotine 14-letnica govori o njenem samopoškodovanju, katerega razloga sta ljubezen do dekleta (homoseksualnost) in spolna zloraba v otroštvu. Dekle obiskuje psihologinjo zaradi njenih spominov spolne zlorabe in ji ne pove, da se samopoškoduje. Na koncu knjige psihologinja ugotovi, da se samopoškoduje in skupaj prideta do ugotovitve, da je bil njen oče tisti, ki jo je spolno zlorabljal. Glede na prebrane knjige in teorijo smo sestavili anketo in jo poslali na 6 osnovnih šol Podravske regije.

V teoretičnem delu raziskovalne naloge bomo predstavili, kaj sploh samopoškodovanje je, kateri so najpogostejši načini in vzroki za samopoškodovanja, kako ga lahko prepoznamo, kako se lahko samopoškodovanje neha ter odzive drugih ob razkritju samopoškodovanja. Ker je potrebno ločiti med samopoškodovanjem in samomorom, bomo navedli tudi nekaj razlik. V empiričnem delu raziskovalne naloge bomo skušali podrobneje predstaviti samopoškodovanje med mladostniki, starimi 13, 14 in 15 v Podravski regiji. Predstavili bomo, da želja po samopoškodovanju ponavadi vodi do izvršitve tega dejanja. Poskušali bomo analizirati vzroke in načine samopoškodovanja ter soočanje s samim samopoškodovalnim dejanjem. Kot merski instrument bomo v naši raziskavi uporabili anketni vprašalnik. Anketa nam bo omogočila, da bomo v raziskavo vključili čim večje število mladostnikov, starih 13, 14 in 15 let, ter nam bo dala odgovore na zastavljena vprašanja. Zanimalo nas bo, kateri spol je bolj privržen k samopoškodovanju, kateri so vzroki za samopoškodovanje in kje ter kako to dejanje izvajajo, kako se počutijo po opravljenem samopoškodovalnem dejanju in ali spolh komu povedo, kaj počnejo in poiščejo pomoč. Glede na zastavljeni raziskovalni problem in navedena raziskovalna vprašanja bomo preverjali zastavljene hipoteze, ali je samopoškodovanje povezano z določenim spolom, ali izhaja iz preobremenjenosti mladostnikov v šoli in izven nje ter iz prevelikih pričakovanj staršev in ali zaradi samopoškodovanja opuščajo šolske in izvenšolske dejavnosti. Preverjali bomo tudi, ali samopoškodovanje vpliva na upad povprečja šolskih ocen.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Kaj je samopoškodovanje?

Samopoškodovanje je dejanje, s katerim posameznik namerno povzroča poškodbe samemu sebi brez samomorilnega namena, čeprav včasih pride do samomora po nesreči. Po navadi si mladostnik prve poškodbe zada slučajno ali pa uporabi preizkušeno metodo, ki jo je spoznal pri drugih. Samopoškodovanje je nezdrav način soočanja z močnimi negativnimi čustvi, kot sta na primer jeza in napetost. Samo dejanje najprej prinese občutek sprostitve, čemur pa navadno sledita občutek krivde in vrnitev čustvene bolečine. Najpogosteje se začne v adolescenci, saj je to razvojno obdobje, v katerem se posameznik sooča s spremembami na telesnem, socialnem in čustvenem področju, te spremembe pa mora obvladati. Ker samopoškodovanje ni v skladu z družbenimi normami, je označeno kot nesprejemljivo, kar mladostnika posledično privede do tega, da svoje rane in brazgotine skriva. Ravnanje pa vključuje takšne oblike poškodovanja telesa, ki se jih po navadi da prekriti.

Oseba s samopoškodovanjem izraža neprijetna čustva do sebe, zlasti če je doživela telesno, spolno ali čustveno zlorabljanje. Za to namreč obtožuje samo sebe, s samopoškodovanjem pa se kaznuje. Samopoškodbe so znak, da mladostnik potrebuje pomoč. To vedenje je povezano tudi z depresijo, motnjami hranjenja in zlorabljanjem drog. Strokovnjaki so ugotovili, da je samopoškodovanje povezano s travmami v otroštvu, saj so mnogi od samopoškodovalcev doživljali spolno ali fizično zlorabo, zgodnje izgube ali ločitev staršev, izpostavljenost nasilju ali alkoholizmu v družini ter izpostavljenost duševnim boleznim ali celo samomoru. Ugotovili so tudi, da imajo zelo velik vpliv tudi mediji, medmrežja, izkušnje vrstnikov in okolje. Mediji vplivajo tako, da v televizijskih oddajah, filmih in glasbenih spotih pogosto prikazujejo posameznike, ki izvajajo različne oblike samopoškodovalnega vedenja. Zraven tega nekateri slavni posamezniki, kot sta Angelina Jolie in princesa Diana, v medijih poročajo o lastnem izvajanju samopoškodovanja.

2.2 Načini samopoškodovanja

Med mladimi so najpogostejši načini samopoškodovanja rezanje (z britvico ali nožem), žganje (s cigareto, z vžigalnikom in drugimi vročimi predmeti), praskanje ali zbadanje kože (z iglo ali s šestilom), puljenje las in obrvi, udarjanje z deli telesa ob trde predmete ter pretepanje samega sebe. Najpogostejši poškodovani deli telesa so roke, trebuh, notranja stran stegen in spolovilo.

2.3 Vzroki za začetek samopoškodovanja

Vzroki za samopoškodovalno vedenje so različni. Močan sprožilec samopoškodovalnega vedenja je lahko travma v otroštvu. V ospredju je lahko spolna zloraba, posledica tega pa je, da osebe krivijo samega sebe ali disfunkcionalno družino. Velikokrat osebe, ki se samopoškodujejo, prihajajo iz družin, kjer je prisoten alkohol, starši živijo ločeno in kjer je odnos med materjo in hčerjo izrazito konflikten. Zaradi vseh teh težav imajo težave s koncentracijo, zato tudi niso uspešni pri šolskem delu. S samopoškodovalnim vedenjem premagujejo občutke jeze, besa, žalosti, agresije, sovraštva in sramu, ki jih ne morejo nadzorovati, hkrati pa tega ne znajo izražati z besedami. Mladi se samopoškodujejo tudi zato, da s telesno bolečino preusmerijo pozornost od svojih čustev. Telesna bolečina lahko tudi pomaga nadzorovati situacijo, ki se jim zdi neobvladljiva. Mladostniki si s samopoškodovalnim vedenjem lajšajo notranje stiske in napetosti. Osebe, ki so se ali se samopoškodujejo povedo, da jim po samopoškodovanju odleže in da se počutijo bolje.

Ko odnosi v družini iz različnih razlogov ne dopuščajo neposrednega besednega sporazumevanja, mladostniki ne zmorejo govoriti o svojih stiskah, težavah ali pa niso slišani in ne dobijo želene

pozornosti ali odgovora. Samopoškodovanje je lahko način, kako mladostniki govorijo. Od nekaterih mladostnikov starši zahtevajo več, kot so sami zmožni dati (slabe ocene v šoli), zato jih to pripelje do samopoškodovanja.

Samopoškodovalno vedenje je najpogosteje spodbujeno in prežeto z močnimi čustvi, kot so jeza, bes, razdraženost, razdvojenost, strah, nemoč, brezup, brezizhodnost in (samo)sovrastvo. Mladostnik lahko čuti, da je na meji eksplozije. Manjkata mu čustvi, kot sta samospoštovanje in ljubezen do samega sebe. Kasneje lahko samopoškodovanje postane globoko usidran vzorec reševanja notranje napetosti, kar kaže na njegov zasvojeni značaj. Pride lahko do neustavljive potrebe po samopoškodovanju, ki nudi trenutno pomiritev. V trenutku samopoškodovanja mladostnik čuti olajšanje, zadovoljstvo in pomiritev. Bolečine pogosto ne občuti. Po samopoškodovalnem dejanju sledi poplava neprijetnih čustvenih stanj, kot so sram, jeza in bes, ker v obremenjujoči situaciji niso zmogli ravnati drugače. Razlogi za samopoškodovalno vedenje so sicer raznoliki. Samopoškodovanje je lahko odraz življenjske krize kot posledice bolečih dogodkov in travm v preteklosti. Vedno pogosteje pa predstavlja reakcijo mladostnikov na vsakdanje stresne dogodke in težave, značilne za obdobje odraščanja. Včasih se mladostniki samopoškodujejo tudi zato, da bi se uveljavili v vrstniški skupini, vzpostavili stike ali utrdili prijateljske vezi. V redkih primerih se lahko razvije duh skupinskega samopoškodovanja, v katerem spodbujajo in učijo drug drugega novih metod samopoškodovanja ali tekmujejo v številu in resnosti samopoškodb.

2.4 Kako prepoznati samopoškodovalno vedenje

Samopoškodovalno vedenje prepoznamo po:

- nepojasnjenih poškodbah (ureznine, modrice, zlomi ipd.);
- pogostih poškodbah (ureznine, modrice, zlomi ipd.);
- posedovanju ostrih predmetov (pogosto nošenje ostrih predmetov v peresnicah, torbah, žepih hlač, jakni ipd.);
- izogibanju druženju oziroma osamitvi;
- nošenju majic z dolgimi rokavi in dolgih hlač, četudi je vroče;
- izogibanju aktivnostim, v katerih je vidno izpostavljena večja površina kože (kapanje ali situacije, ko je potrebno preobleči oblačila, npr. pri športni vzgoji ipd.);
- prekrivanju ran na zapestju s »teniškimi trakovi«, rutami ipd.

2.5 Odzivi na samopoškodovanje

Na nek način želijo tisti, ki se samopoškodujejo, sporočiti svojo stisko, po drugi strani pa jim primanjkuje ustreznih načinov, s katerimi bi lahko izrazili svoja čustva, reševali težave in se nekomu zaupali. Ker svoje stiske ne zmorejo ubesediti, jo sporočajo skozi svoje telo – s samopovzročenimi modricami, urezninami, vbodi, opeklinami, praskami ipd.

Pogoste reakcije ob razkritju samopoškodovalnega vedenja so zgražanje, zasmehovanje, poniževanje, zmanjševanje ali zanikanje problema. Včasih skušajo odrasli, ki so v šoku, mladostniku takšno vedenje nemudoma preprečiti s prepovedjo. A težave se s tem ne rešijo. Nasprotno, mladostniku tako sporočajo, česa ne sme čutiti ali drugače povedano, da je tisto, kar čuti, nesprejemljivo, nevzdržno, nepomembno, sramotno ... Tovrstni negativni odzivi na mladostnikovo samopoškodovanje zavirajo proces pomoči in predstavljajo močne zadržke v smeri iskanja dobrih rešitev. Predstavljajo pomembno oviro, ki mladostniku preprečuje, da bi ravnanje opustil, oziroma ga lahko le še spodbudijo, da znova poseže po samopoškodbi. V pogovoru in stiku z mladostnikom se je potrebno odzvati sočutno in spoštljivo. Mladostniku je potrebno prisluhniti in se skušati vživeti v njegova čustva. Na tak način mu dajo vedeti, da razumejo njegovo stisko, priznavajo njegova čustva in potrebo po čustveni razbremenitvi, ki mu pomaga pri zmanjšanju njegove psihične bolečine.

Najboljša rešitev je zato umirjen pogovor, s katerim starši od otroka poskusijo izvedeti, kaj ga bremeni, kaj si želi, zakaj, kdaj in kako to počne ter kako mu lahko pomagajo. Čeprav se je ob taki novici težko skriti pred občutki krivde, je bolje, če starši negativna čustva (stisko, sram, krivdo, jezo, strah) zadržijo zase in otroku ponudijo odkrito pomoč ter mu pomagajo, da se nauči čustva izraziti drugače, npr. z jokom ali kričanjem.

2.6 Kako se samopoškodovanje neha

Samopoškodovanje se ponavadi neha spontano, ko najstniki pridejo iz pubertete. Takrat opazijo, da so vse stvari videli hujše, kot so bile v resnici. Tudi britansko-avstralska študija je prišla do podobnih ugotovitev. Mladostnik lahko poišče pomoč ob podpori prijatelja. S samopoškodovanjem lahko neha že prej, če ima voljo. Samopoškodovanje je težko prekiniti, če je povezano z duševno motnjo. Najprej je potrebno z osebo, ki se vede samopoškodovalno razčistiti, zakaj to dela. Nato ji je treba pomagati, da svoja čustva razjasni in se izpove. Takšna oseba čustev ne sme skrivati v sebi, saj je ravno to eden izmed glavnih razlogov za samopoškodovanje. S pomočjo prijateljev in vseh, ki to osebo podpirajo, lahko posameznik postopoma preneha s samopoškodovalnim vedenjem. Veliko vlogo ima seveda tudi samoiniciativen pristop k zdravljenju.

2.7 Študije v zvezi z samopoškodovanjem

Britansko-avstralska študija samopoškodovanja se je začela leta 1993 in zaključila leta 2008. Proučevali so obnašanje 2000 mladih Avstralcev, ki so bili ob začetku študije stari 15 let, ob zaključku pa že 29. Študija je pokazala, da svoje težave s samopoškodovanjem rešuje kar 10 % deklet in 6 % fantov. Pri številnih se je samopoškodovalno vedenje z odraščanjem spontano prenehalo. Ugotovili so tudi pomembno povezanost med depresijo in samopoškodovalnim vedenjem pri mladostnikih.

Avstralsko-kitajska raziskava je pokazala, da so najstniki, ki so odvisni od interneta, bolj nagnjeni k samopoškodovanju. V raziskavi je sodelovalo 1.618 mladoletnikov med 15. in 18. letom starosti. Za mladoletnike, ki so označeni za zmerne odvisnike od interneta, je v primerjavi z vrstniki brez odvisnosti 2,4-krat bolj verjetno, da so se v zadnjih šestih mesecih samopoškodovali. Odvisnost od interneta, ki je tudi uradno priznana kot duševna motnja, se razlaga kot skupek simptomov, ki kažejo na depresijo v času, ko internet ni na voljo, ti simptomi pa izginejo, ko ima odvisni spet na voljo internetno povezavo. Nekateri mladostniki se preko interneta lažje izražajo, zaprejo se v svoj svet in če jim ga kdo vzame, jih prevzamejo negativni občutki.

V Sloveniji prave študije, ki bi zajela zadostno število mladostnikov in prikazala resnično sliko razširjenosti samopoškodovalnega vedenja, nimamo.

Raziskave, ki so jih naredili do sedaj, so tudi pokazale, da je samopoškodovalno vedenje pogostejše pri dekletih, čeprav zadnje raziskave kažejo, da se v zadnjem času delež fantov in deklet izenačuje. Na razliko med spoloma vplivajo družbena prepričanja in norme. Pri dekletih je večkrat vzrok depresija in spolne zlorabe v mladosti, pogosteje kot fantje pa dekleta tudi zadržujejo jezo in je ne izražajo navzven.

2.8 Samopoškodovanje in samomor

Čeprav nekateri trdijo, da neposredne povezave med samomorilnostjo in samopoškodovanjem ni, strokovnjaki, ki so opravili raziskavo na skoraj 2.000 avstralskih mladostnikov, opozarjajo na predhodne študije, ki pa so pokazale, da so osebe, ki so v najstniških letih ali kasneje v odrasčanju imele težave s samopoškodovanjem, 100-krat bolj nagnjene k samomorilnosti. Osebe, ki se samopoškodujejo, mnogokrat nočejo umreti. S tem le sproščajo notranjo bolečino in napetost. Na neki način torej samopoškodba ščiti pred samomorom. Vendar pa lahko pride pri samopoškodbi do nezgode, tako da si posameznik nehote povzroči večjo poškodbo, kot je nameraval, sama poškodba pa je lahko kasneje usodna. Približno 10 odstotkov mladostnikov je priznalo, da so si pri samopoškodovanju povzročili hujšo poškodbo, kot so nameravali. Raziskave pa kažejo, da 40 odstotkov ljudi, ki se samopoškoduje, kasneje v življenju pokuša narediti tudi samomor. Pomembno je, da ločimo samopoškodovanje in samomorilnost. Posamezniki, ki se vedejo samopoškodovalno, ne želijo končati življenja. V nasprotju pa je ravno to načrt posameznikov s samomorilnim namenom. Metode samopoškodovanja so površinsko rezanje, strganje oz. praskanje telesa ali že obstoječih ran ter krast, medtem ko imajo ljudje z samomorilnim namenom popolnoma drugačne tehnike.

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 Opredelitev raziskovalnega problema

Z raziskavo želimo ugotoviti, pri kateri starosti se mladostniki največ samopoškodujejo, kateri spol je bolj privržen k temu dejanju, ali njihov uspeh v šoli, obiskovanje šolskih ali zunajšolskih dejavnosti ter pričakovanja staršev vplivajo na začetek samopoškodovanja ter kakšne so posledice le-tega. Želimo izvedeti, v kakšni družini živijo mladostniki, ki se samopoškodujejo, s čim se samopoškodujejo, na kakšen način, kje, zakaj in kako.

3.2 Raziskovalna vprašanja

- Kakšno je povprečje tvojih ocen v šoli?
- Katere interesne dejavnosti obiskuješ v šoli?
- Katere zunajšolske dejavnosti obiskuješ?
- Kaj meniš o sebi?
- V kakšni družini živiš?
- Kaj pričakujejo starši od tebe?
- Ali si imel kdaj željo po samopoškodovanju in zakaj si o tem razmišljal/-a?
- Ali si se kdaj namerno samopoškodoval/-a ?
- S čim si se samopoškodoval/-a?
- Na kakšen način si to naredil/-a ?
- Kje si se največkrat samopoškodoval/-a?
- Zakaj se samopoškoduješ?
- Kako pogosto se samopoškoduješ?
- Ali starši vedo, da se samopoškoduješ in kako so reagirali, ko so izvedeli?
- Ali prijatelji oziroma sošolci vedo, da se samopoškoduješ in kako so reagirali, ko so izvedeli?
- Ali si komurkoli povedal/-a, da se samopoškoduješ in če si, komu?
- Kakšen je bil odziv?
- Ali si kdaj poskušal/-a poiskati pomoč?
- Kje si jo poiskal/-a?
- Ali so ti pomagali?
- Ali je bila pomoč ustrezna?
- Kaj občutiš ali čutiš, medtem ko se samopoškoduješ?
- Kako razmišljaš o samopoškodovanju nekaj ur kasneje?
- Ali se samopoškodovanje pri tebi stopnjuje?
- Ali so se tvoje ocene, ko si začel/-a s samopoškodovanjem, poslabšale?
- Ali si zaradi samopoškodovanja opustil katero šolsko ali zunajšolsko dejavnost?

3.3 Hipoteze

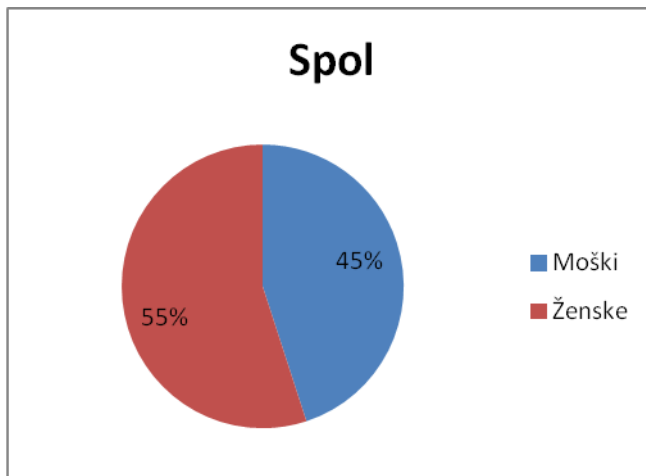
Predvidevamo, da:

- a) se samopoškoduje več deklet kot fantov, ki imajo nizko povprečje ocen in obiskujejo veliko šolskih in zunajšolskih dejavnosti, kar povzroča še večji pritisk nanje, saj starši pričakujejo dobre ocene in veliko priznanj;
- b) se samopoškodujejo mladostniki z nizko samopodobo in predvsem zaradi problemov v ljubezni;
- c) se samopoškodujejo mladostniki z željo po samopoškodovanju, ki to željo tudi izvršijo, tako da se samopoškodujejo z britvico in nožem in se režejo v kožo vsaj enkrat na dan, kasneje pa občutijo olajšanje in jim je sprva žal, ampak si potem čez čas, ko čustva spet postanejo izrazita, želijo ponovno zarezati vase;
- d) mladostniki, ki se samopoškodujejo, tega ne povedo staršem, ampak za to početje povedo prijateljem;
- e) samopoškodovanje vpliva na slabšanje ocen in opuščanje šolskih in zunajšolskih dejavnosti.

3.4 Raziskovalna metoda in opis vzorca raziskave

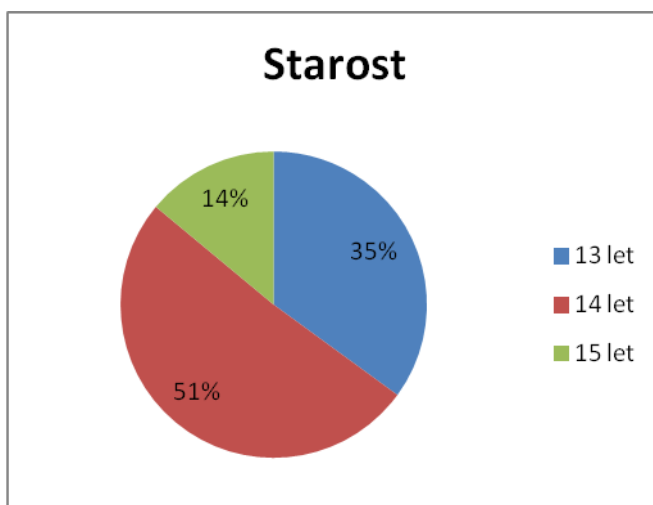
Za raziskovalno metodo smo izbrali anketo. Izvajali smo jo od 29. 1. 2014 do 14. 2. 2014 na 7 osnovnih šolah Podravske regije: OŠ Gorišnica, OŠ Juršinci, OŠ Markovci, OŠ Podlehnik, OŠ Breg ter OŠ Mladika. Reševali so jo učenci 8. in 9. razredov, torej mladostniki stari 13, 14 in 15 let. Na šole smo poslali 230 anket, od tega smo anketirali 122 mladostnic in 108 mladostnikov. 10 anket je bilo neveljavnih. V raziskavo smo torej zajeli 220 mladostnikov v starosti 13, 14 in 15 let.

3.5 Rezultati in interpretacija



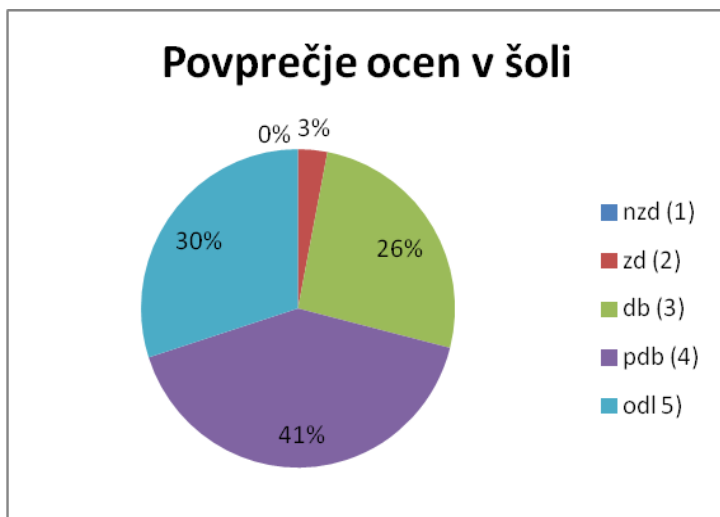
Graf 1: Spol mladostnikov

V raziskavi je sodelovalo 220 mladostnikov, od tega 101 (45 %) moškega in 119 (55 %) ženskega spola.



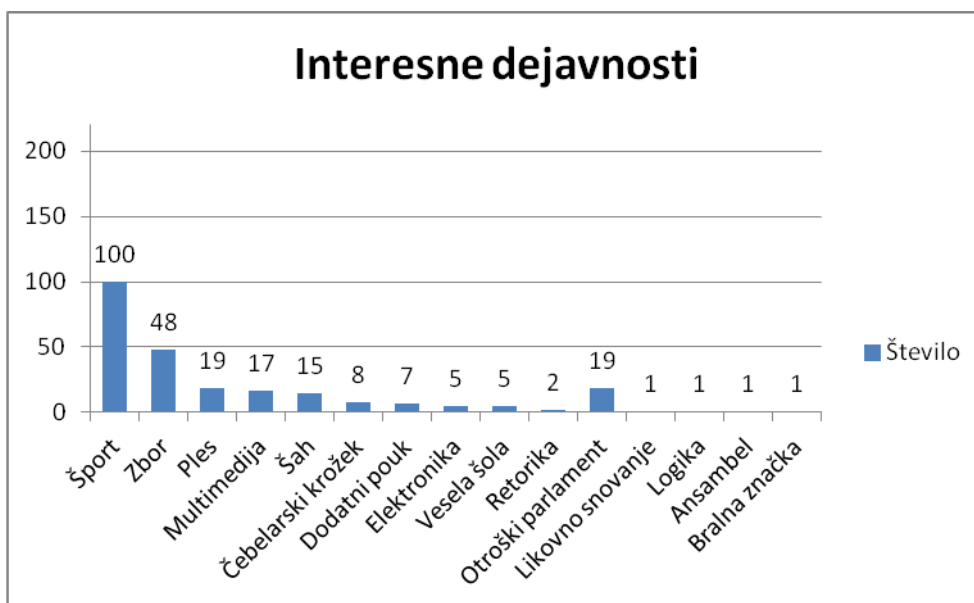
Graf 2: Starost mladostnikov

V raziskavi je sodelovalo 220 mladostnikov, starih 13, 14 in 15 let. Anketirali smo 78 (35 %) 13-letnikov, 112 (51 %) 14-letnikov in 30 (14 %) 15-letnikov.



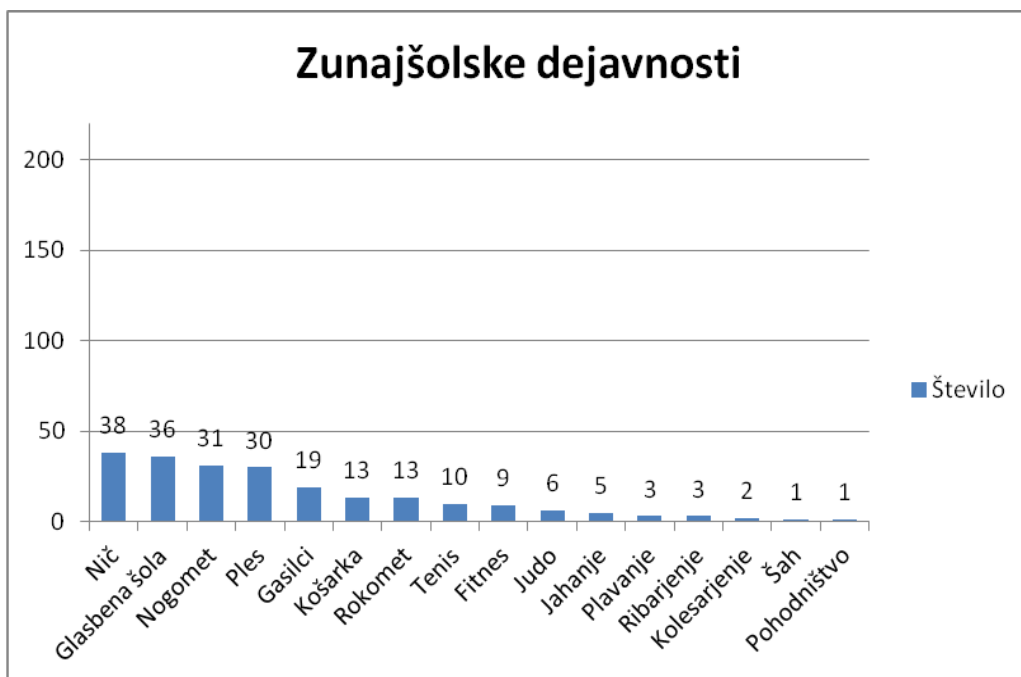
Graf 3: Povprečje ocen v šoli

Izmed 220 mladostnikov, ki smo jih zajeli v našo raziskavo, ni imel noben povprečje šolskih ocen negativno (1). 8 (3 %) mladostnikov je imelo povprečje zadostno (2). 59 (26 %) mladostnikov je imelo povprečje dobro (3). 92 (41 %) mladostnikov je imelo povprečje prav dobro (4). Povprečna ocena 61 (30 %) anketirancev je bila odlično (5).



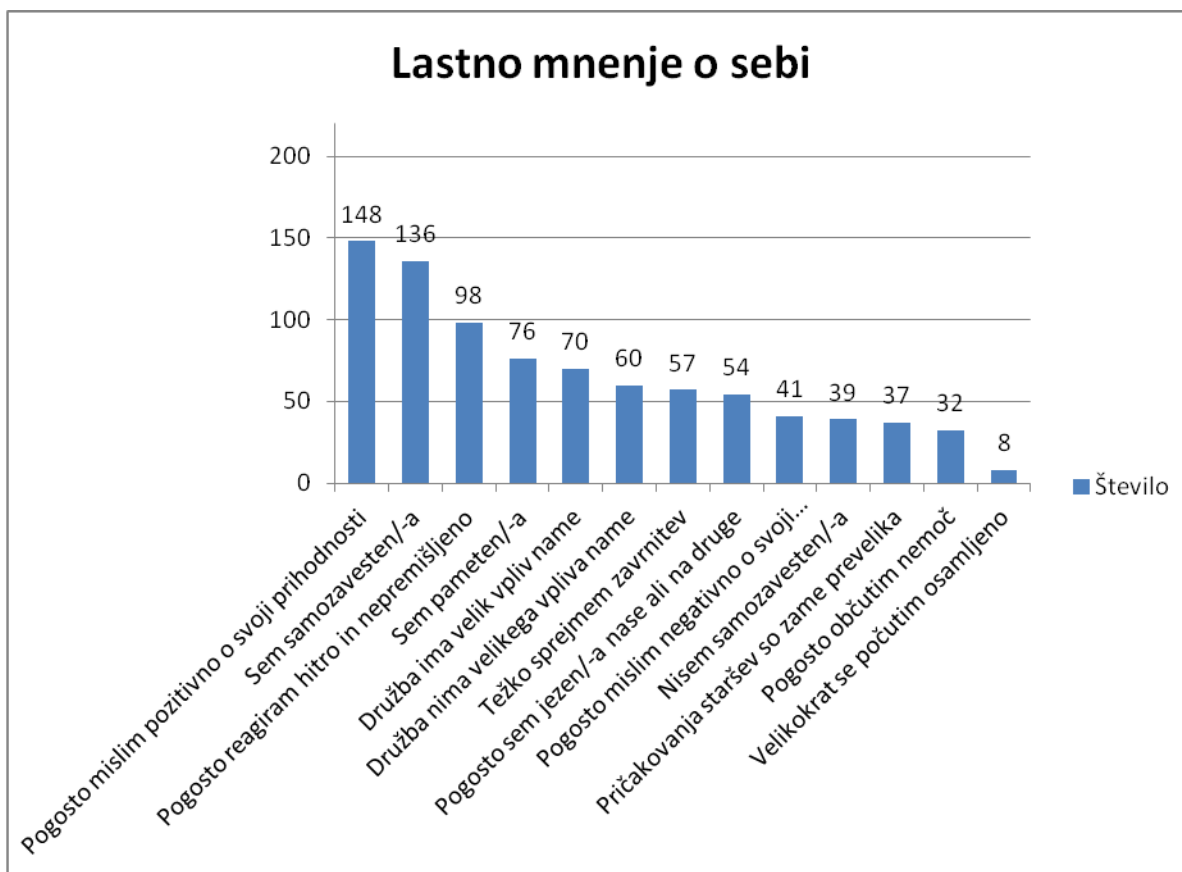
Graf 4: Interesne dejavnosti v šoli

Osnovna šola ponuja veliko šolskih oziroma interesnih dejavnosti izven rednega pouka. Med njimi so najbolj obiskane različne oblike športa, in sicer se s športom ukvarja 45 % mladostnikov, ki smo jih zajeli v našo raziskavo. 48 (21 %) mladostnikov obiskuje pevski zbor in 19 (8 %) ples. Interesne dejavnosti, ki jih obiskuje manj kot 8 % mladostnikov so: multimedija (7 %), šah (6 %), čebelarški krožek (3,4 %), dodatni pouk (3 %), elektronika (2 %) in vesela šola (2 %). Manj kot odstotek mladostnikov obiskuje tudi retoriko, otroški parlament, bralno značko, likovno snovanje in logiko.



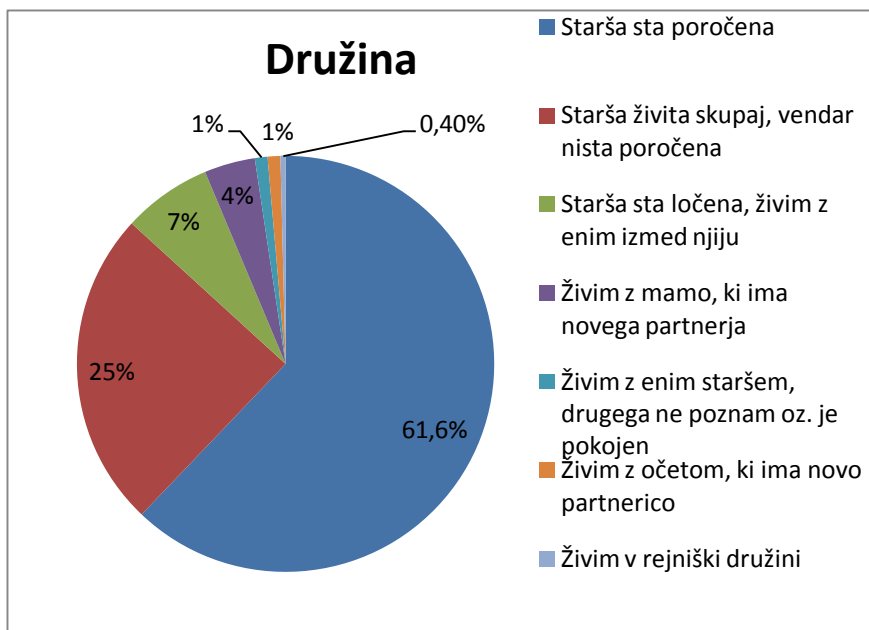
Graf 5: Zunajšolske dejavnosti

Zunajšolske dejavnosti so dejavnosti, ki jih mladi obiskujejo po rednem pouku, in sicer enkrat ali večkrat na teden gledena svoje interese. Izmed 220 mladostnikov, ki smo jih zajeli v našo raziskavo, jih kar 38 (17 %) ne obiskuje nobene zunajšolske dejavnosti, kar je tudi najpogosteje obkrožen odgovor. 36 (16 %) mladostnikov obiskuje glasbeno šolo, 31 (14 %) jih trenira nogomet in 30 (14 %) ples. Ostale dejavnosti so zastopane z manj kot 10 odstotki, in sicer je 19 (9%) mladostnikov prostovoljnih gasilcev, 13 (6 %) jih trenira košarko in 13 (6 %) rokomet. 10 (5 %) mladostnikov trenira tenis, 9 (4 %) jih obiskuje fitnes, 6 (3 %) jih trenira judo, 5 (2 %) obiskuje jahanje, 3 (1 %) trenirajo plavanje in 3 (1 %) se ukvarja z ribarjenjem. Manj kot 1 odstotek jih kolesari, trenira šah ter se udeležuje pohodništva.



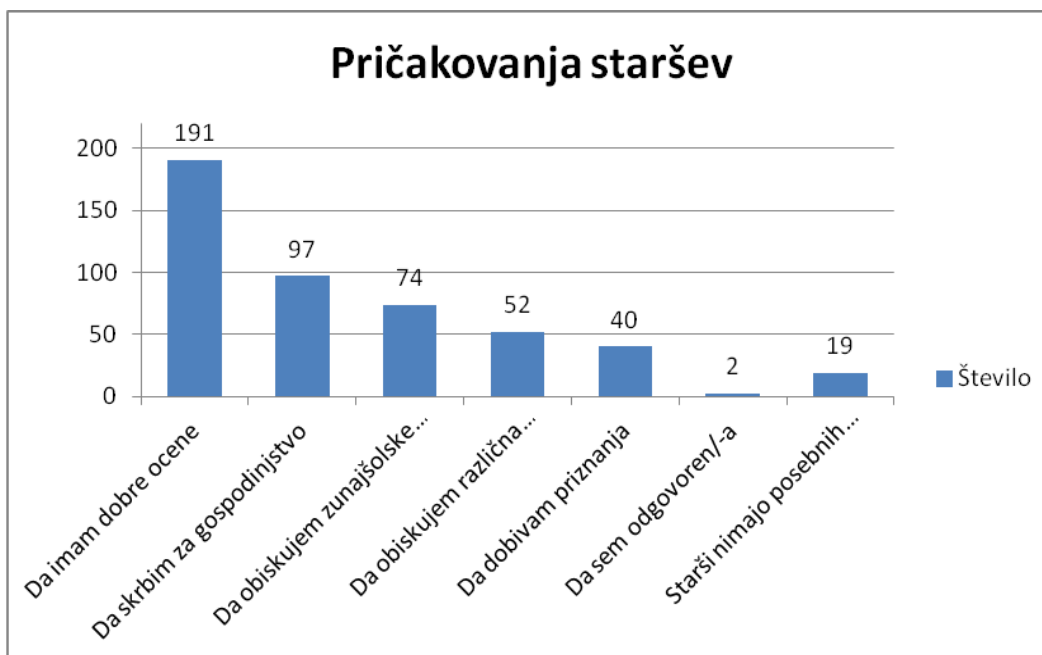
Graf 6 : Lastno mnenje o sebi

Izmed odgovorov, ki so anketirancem bili ponujeni in ki so jih lahko zapisali sami, so lahko obkrožili več odgovorov, s katerimi so najbolje označili sami sebe in s tem zapisali o sebi svoje mnenje. Izmed 220 mladostnikov jih kar 148 (67 %) pozitivno misli o svoji prihodnosti. 136 (61 %) jih meni, da so samozavestni. 98 (44 %) pogosto odreagira hitro in nepremišljeno. 76 (34 %) mladostnikov o sebi misli, da so pametni. 70 (31 %) jih meni, da ima družba velik vpliv nanje, 60 (27 %) pa jih meni, da nanje družba nima vpliva. 57 (25 %) mladostnikov težko sprejme zavrnitev. 54 (24 %) jih je pogosto jeznih nase ali na druge. 41 (18 %) mladostnikov pogosto misli negativno o svoji prihodnosti. 39 (17 %) pa o sebi meni, da niso samozavestni. 37 (16 %) mladostnikov meni, da so zanj pričakovanja staršev prevelika. 32 (14 %) jih meni, da pogosto občutijo nemoč, 8 (3 %) pa se velikokrat počuti osamljeno.



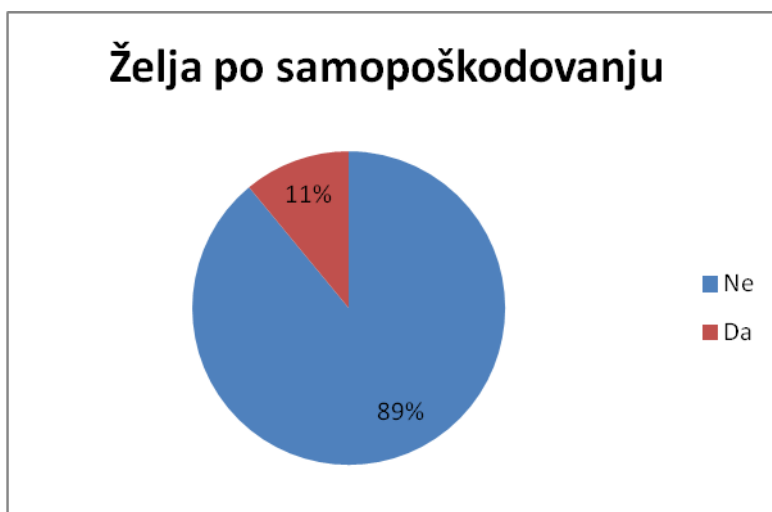
Graf 7 : Družine, v katerih anketiranci živijo

140 (61,6 %) mladostnikov živi s svojimi biološkimi starši v družini, kjer sta starša poročena. 55 (25 %) jih živi s svojimi biološkimi starši, vendar ta nista poročena. 17 (7 %) oseb mladostnikov živi z enim izmed staršev, saj sta starša ločena. 10 (4 %) jih živi z mamo, ki ima novega partnerja, 4 (1 %) živijo v družini z enim staršem, drugega starša ne poznajo oz. je pokojen. 3 (1 %) živijo z očetom, ki ima novo partnerico. Le 1 (0,4 %) pa živi v rejniški družini.



Graf 8 : Pričakovanja staršev

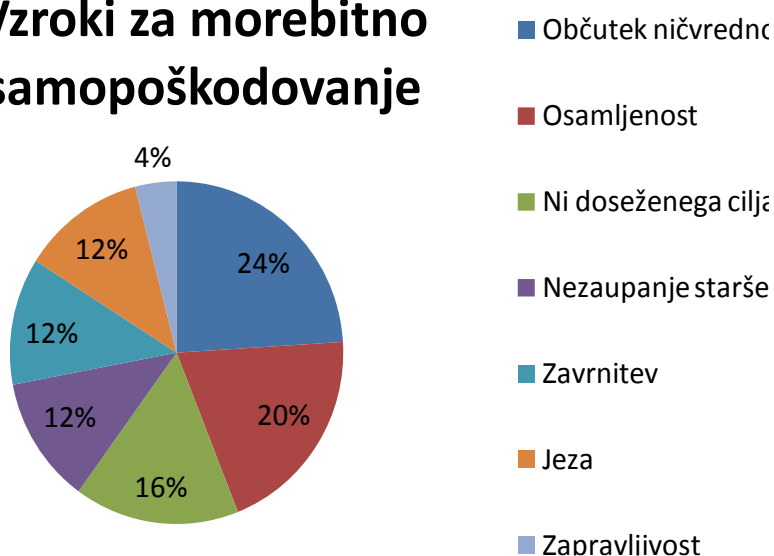
Starši imajo od svojih otrok različna pričakovanja. Od kar 191 (86 %) mladostnikov starši pričakujejo dobre ocene. Od 97 (44 %) jih starši pričakujejo, da doma skrbijo za gospodinjstvo. Od 74 (33 %) oseb starši pričakujejo, da obiskujejo zunajšolske dejavnosti in od 52 (23 %), da obiskujejo različna tekmovanja. Od 40 (18 %) anketirancev starši pričakujejo, da dobivajo tudi priznanja. Od 2 (0.9 %) oseb starši pričakujejo odgovornost. Starši 19 (8 %) mladostnikov pa nimajo posebnih pričakovanj.



Graf 9 : Želja po samopoškodovanju

Z raziskavo smo želeli ugotoviti, koliko mladostnikov je sploh imelo željo po samopoškodovanju in ali so tisti, ki so to željo tudi imeli, samopoškodovalno dejanje tudi uredili. Izmed 220, ki smo jih zajeli v našo raziskavo, jih 195 (89 %) mladostnikov te želje ni imelo. 25 (11 %) mladostnikov pa se je želelo samopoškodovati.

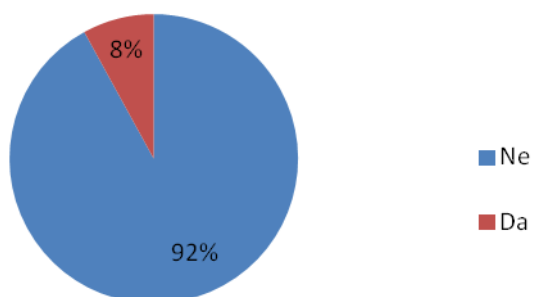
Vzroki za morebitno samopoškodovanje



Graf 10 : Vzroki za morebitno samopoškodovanje

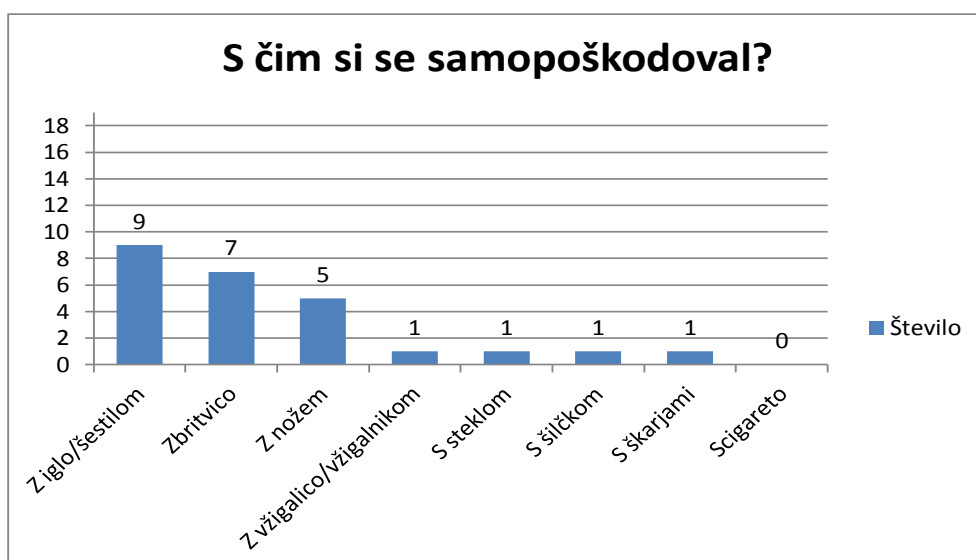
Vzroki za samopoškodovanje so različni. Največ mladostnikov, in sicer 6 (24 %) bi se morebiti samopoškodovalo zaradi občutka ničvrednosti. 5 (20 %) mladostnikov bi se samopoškodovalo zaradi osamljenosti. 4 (16 %) bi se samopoškodovali, ker niso dosegli cilja, ki so si ga zadali in 4 (16 %), ker jim starši ne zaupajo. 3 (12%) mladostniki bi se samopoškodovali zaradi zavrnitve ter 3 (12 %) zaradi jeze.

Namerno samopoškodovanje



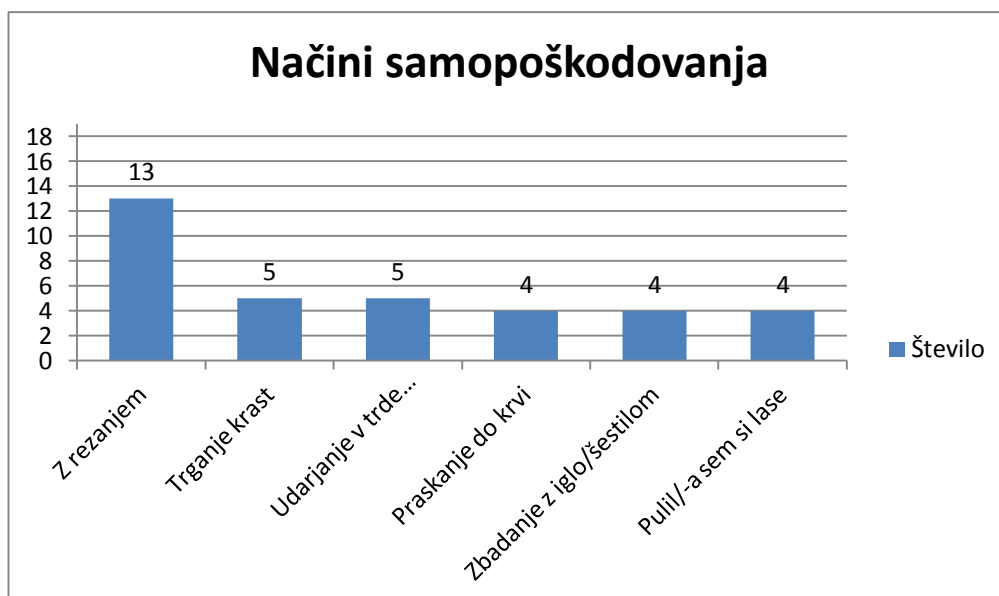
Graf 11 : Namerno samopoškodovanje

201 (92 %) mladostnikov, ki smo jih zajeli v našo raziskavo, se ni nikoli samopoškodovalo. 19 (8 %) mladostnikov pa se je že namerno samopoškodovalo.



Graf 12 : Različni pripomočki za samopoškodovanje

Mladostniki pri samopoškodovanju uporabljajo različne pripomočke, zato so lahko v anketnem vprašalniku obkrožili več različnih odgovorov. 9 (49 %) mladostnikov se je samopoškodovalo z iglo oz. šestilom. 7 (36 %) se jih je že samopoškodovalo z britvico. 5 (26 %) mladostnikov se je samopoškodovalo z nožem. 1 (5 %) se je samopoškodoval z vžigalico oz. vžigalnikom, 1 (5 %) mladostnik se je samopoškodoval s šilčkom, 1 (5 %) s steklom in 1 (5 %) s škarjami. Nihče izmed anketiranih mladostnikov se ni samopoškodoval s cigareto.



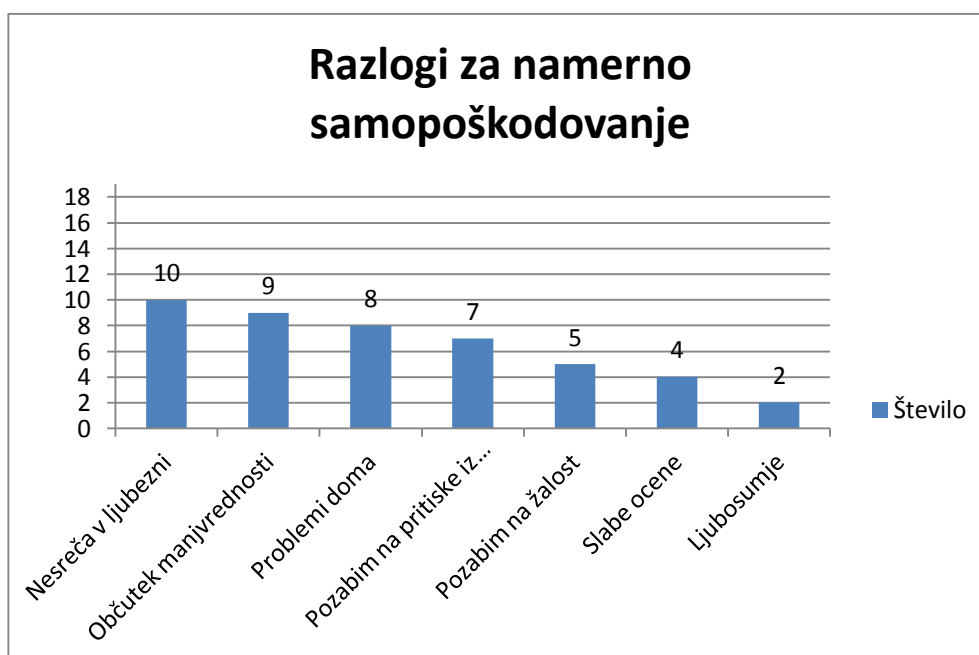
Graf 13 : Načini samopoškodovanja

Mladostniki se samopoškodujejo na različne načine, zato so tisti, ki se samopoškodujejo, v anketnem vprašalniku lahko obkrožili več različnih odgovorov. 13 (68 %) mladostnikov se je rezalo, 5 (26 %) si je trgalo krate in 5 (26 %) oseb je udarjalo v trde predmete. 4 (21 %) mladostniki so se samopoškodovali tako, da so se praskali do krvi. 4 (21 %) so se zbadali z iglo oz. šestilom. 2 (10 %) mladostnikov si je pulilo lase. Nihče izmed anketirancev si ni žgal telesa ali pretepal samega sebe.



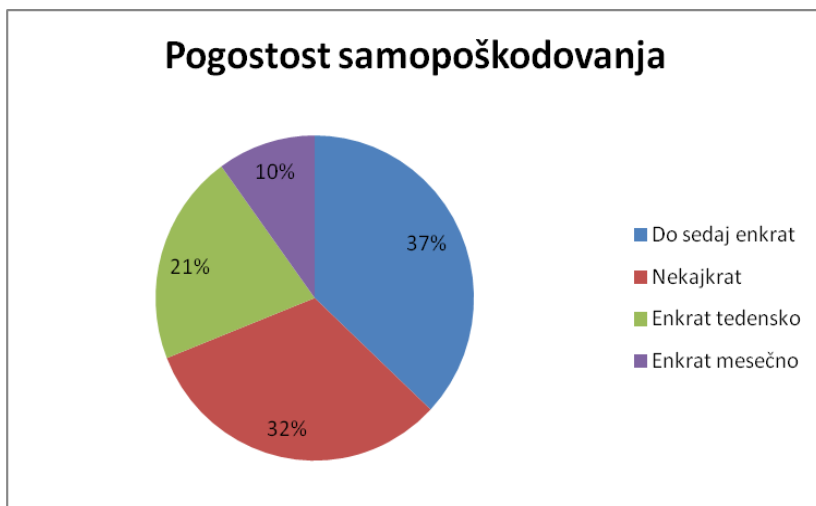
Graf 14: Kraj izvajanja samopoškodovanja

Izmed 19 mladostnikov, ki so se namerno samopoškodovali, jih je 17 (89 %) to storilo v svoji sobi. 2 (11%) mladostnika pa sta se samopoškodovala v drugem javnem prostoru.



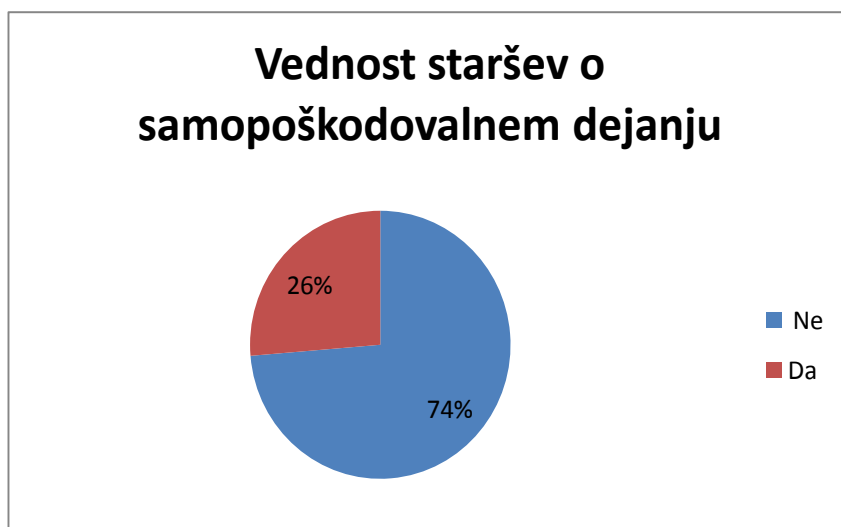
Graf 15: Razlogi za namerno samopoškodovanje

Mladostniki, ki se namerno samopoškodujejo, imajo za svoje početje različne razloge, zato so lahko v anketnem vprašalniku obkrožili več različnih odgovorov. 10 (52 %) mladostnikov se samopoškoduje zaradi nesreče v ljubezni, 9 (47 %) zaradi občutka manjvrednosti, 8 (42 %) zaradi problemov doma in 7 (36 %) zato, da pozabijo na pritiske iz okolice. 5 (26 %) mladostnikov želi s samopoškodovanjem pozabiti na žalost, 4 (21 %) mladostniki to počnejo zaradi slabih ocen ter 2 (10 %) pa zaradi ljubosumja. Med mladostniki, ki so sodelovali v naši raziskavi, nismo ugotovili, da bi se samopoškodovali zaradi spolne, fizične ali psihične zlorabe.



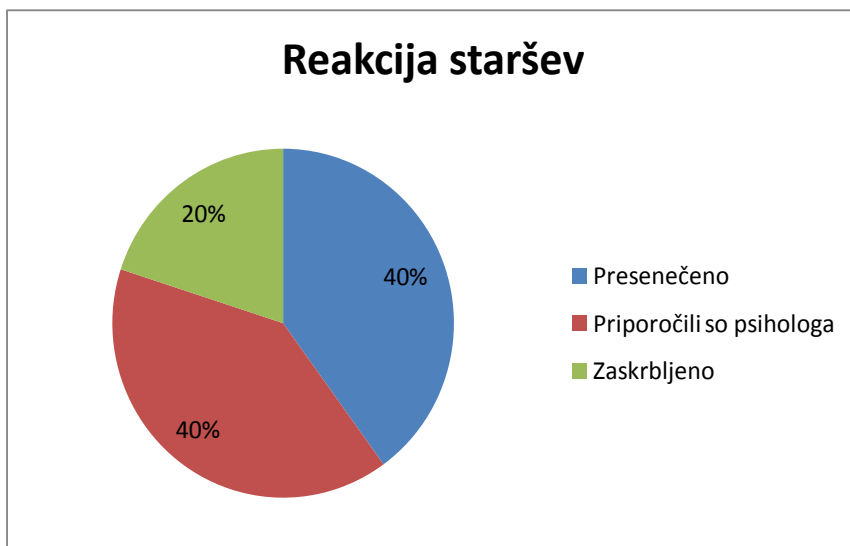
Graf 16 : Pogostost samopoškodovanja

Izmed 19 mladostnikov, ki so se namerno samopoškodovali, jih je 7 (37 %) to do sedaj storilo le enkrat, 6 (32 %) pa samo nekajkrat. 4 (21 %) mladostniki se samopoškodujejo enkrat tedensko, 2 (17 %) pa enkrat mesečno.



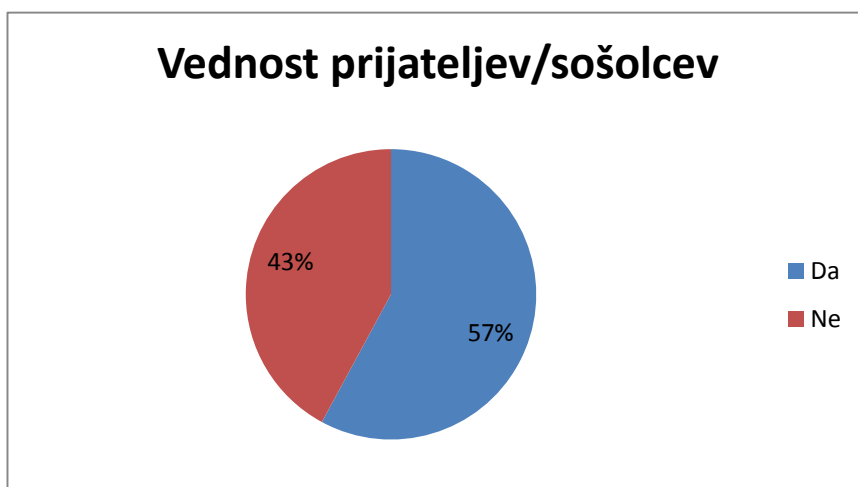
Graf 17 : Vednost staršev o samopoškodovalnem dejanju

Za 14 (74 %) mladostnikov starši ne vedo, da se samopoškodujejo, za 5 (26 %) pa starši vedo, da se samopoškodujejo.



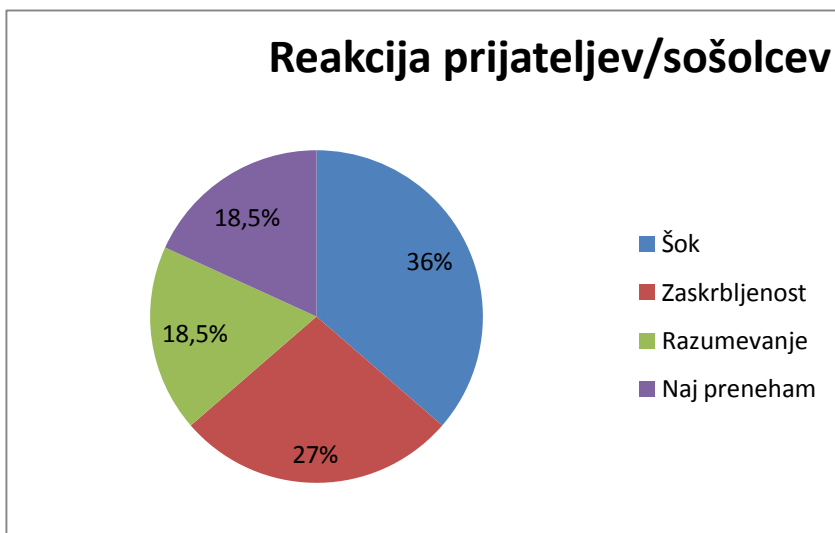
Graf 18 : Reakcija staršev

Ko starši izvejo, da se njihov otrok samopoškoduje, reagirajo na različne načine. 40% jih je presenečenih in 40% svojemu otroku priporoči psihologa. 20% staršev je le zaskrbljeno.



Graf 19 : Vednost prijateljev/sošolcev o samopoškodovalnem dejanju

Za 11 (57 %) mladostnikov prijatelji/sošolci vedo za njihovo samopoškodovanje, za 8 (43 %) pa ne.



Graf 20 : Reakcija prijateljev/sošolcev

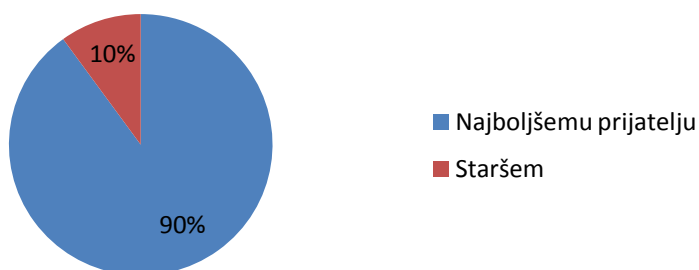
Ko prijatelji/sošolci izvejo, da se njihov prijatelj samopoškoduje, reagirajo na različne načine. 36 % jih je šokiranih, 27 % jih je zaskrbljenih, 18.5 % jih je razumevajočih ter 18.5% jih zahtevala, da s samopoškodovalnih dejanjem prenehajo.



Graf 21: Priznanje samopoškodovalnega dejanja

10 (52 %) mladostnikov je povedalo oziramo priznalo, da se za samopoškoduje, 9 (48 %) pa ne.

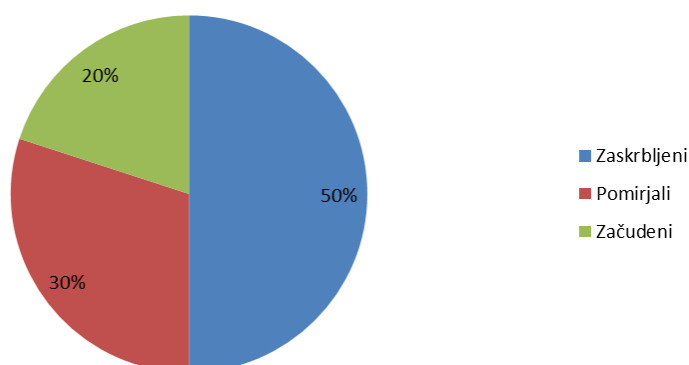
Komu priznati samopoškodovalno dejanje



Graf 22: Komu priznati samopoškodovalno dejanje

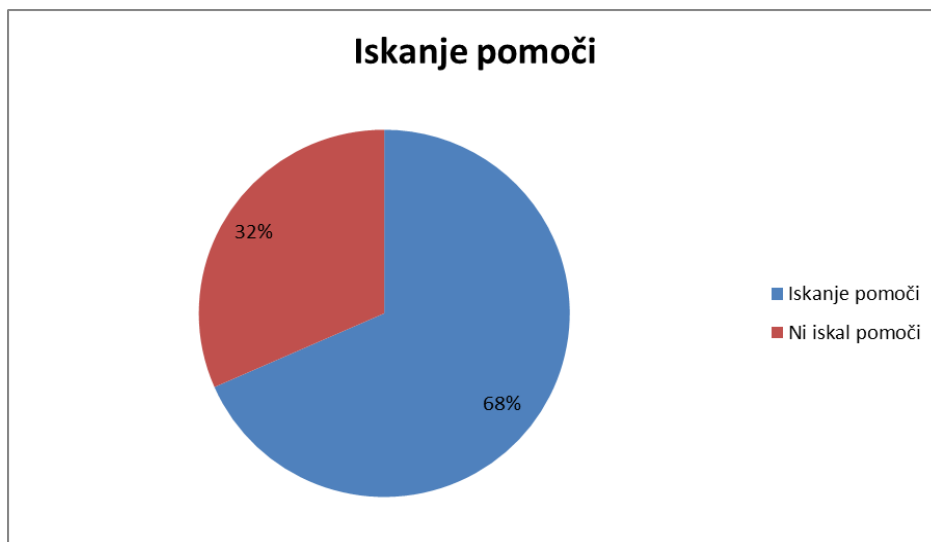
9 (90 %) mladostnikov je svoje dejanje zaupalo oziroma priznalo svojemu najboljšemu prijatelju, le 1 (10 %) pa je to povedal svojim staršem.

Reakcija staršev/prijateljev



Graf 23 : Reakcija staršev/prijateljev ob priznanju samopoškodovalnega dejanja

Pri 5 (50 %) mladostnikih so bili prijatelji oz. starši zaskrbljeni, 3 (30 %) mladostnika so prijatelji oz. starši pomirjali, pri 2 (20 %) pa so bili začudeni.



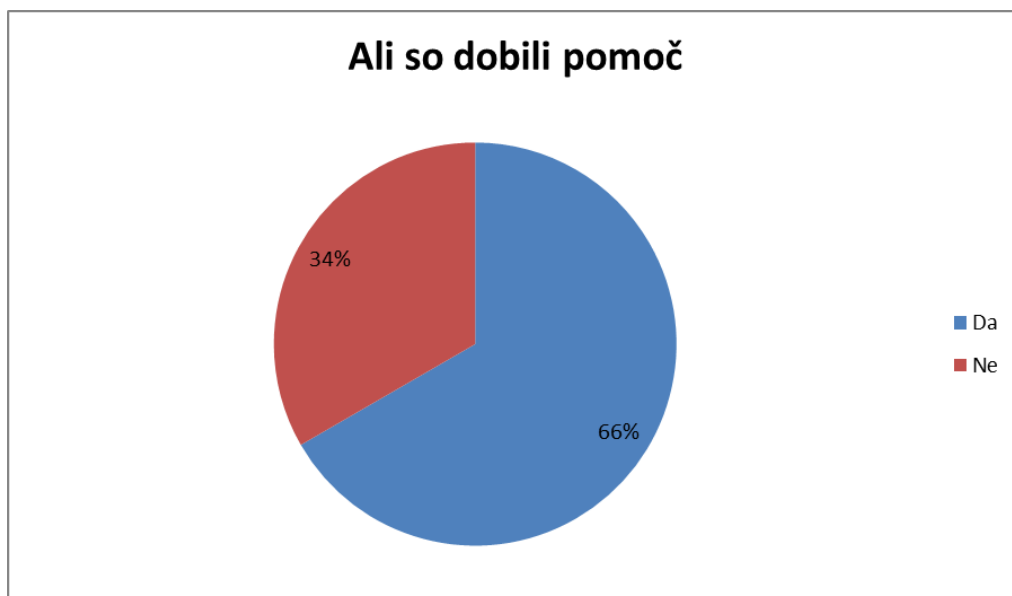
Graf 24: Iskanje pomoči

13 (68 %) mladostnikov si zaradi samopoškodovanja ni poiskalo pomoči, 6 (32 %) pa je pomoč poiskalo.



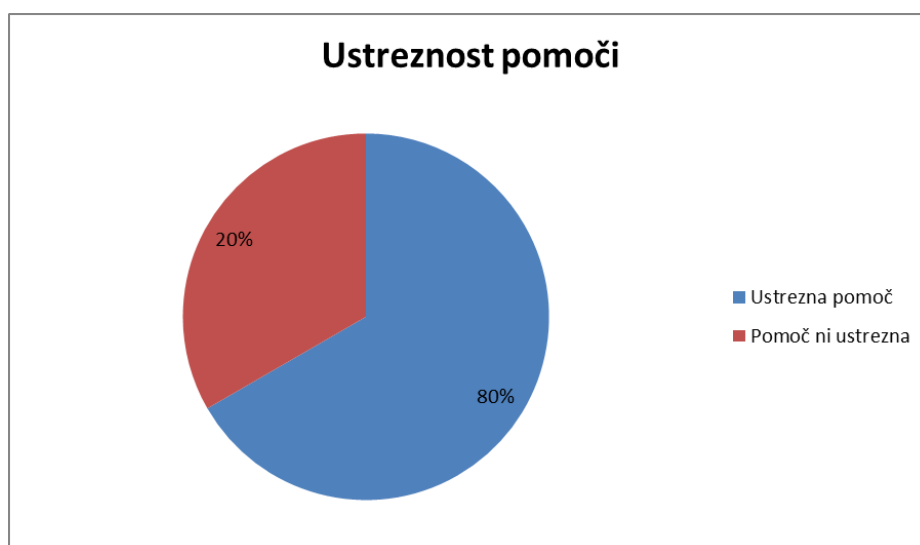
Graf 25: Kje poiskati pomoč

Nekateri mladostniki poiščejo tudi pomoč, in sicer sta jo 2 (33 %) poiskala kar doma, 2 (33 %) pri prijatelju, 1 (17 %) pri psihologu in 1 (17 %) oseba pri učitelju.



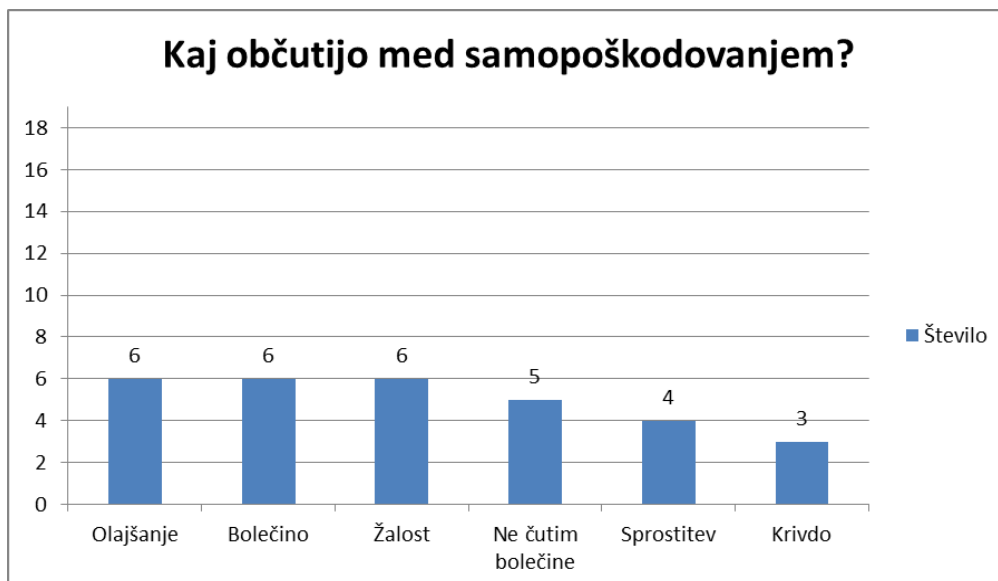
Graf 26: Ali so pomagali

Med tistimi, ki so poiskali pomoč in so jo tudi dobili, 4 (66 %) mladostniki menijo, da so jim pomagali, 2 (34 %) pa pravijo, da jim niso pomagali.



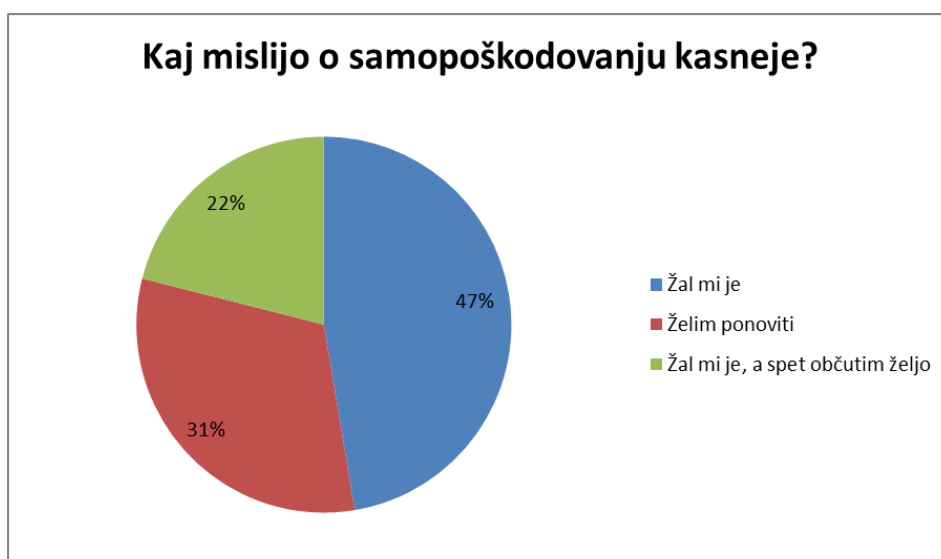
Graf 27: Ustreznost pomoči

Med tistimi, ki so poiskali pomoč doma, pri prijateljih, starših ali celo učitelju in so jim ti tudi pomagali, mladostniki menijo, da je pri 4 (80 %) ta pomoč tudi bila ustrezna, 2 (20 %) pa menita, da pomoč ni bila ustrezna.



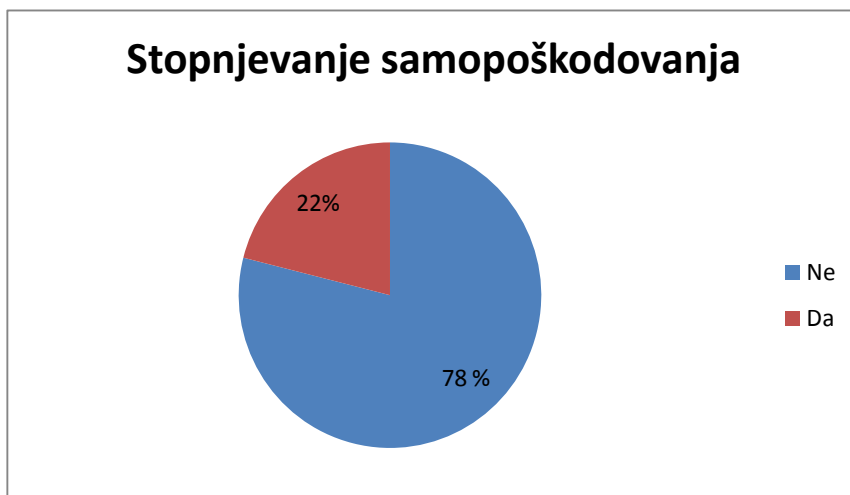
Graf 28 : Čustva ob samopoškodovanju

Mladostniki med samopoškodovanjem občutijo različna čustva, zato so tudi lahko obkrožili več odgovorov. 6 (31 %) mladostnikov občuti olajšanje, 6 (31 %) občuti bolečino, 6 (31 %) oseb začuti žalost, 5 (26 %) mladostnikov pa med samopoškodovanjem ne občuti bolečine. 4 (21 %) mladostniki začutijo sprostitev in 3 (15 %) krivdo.



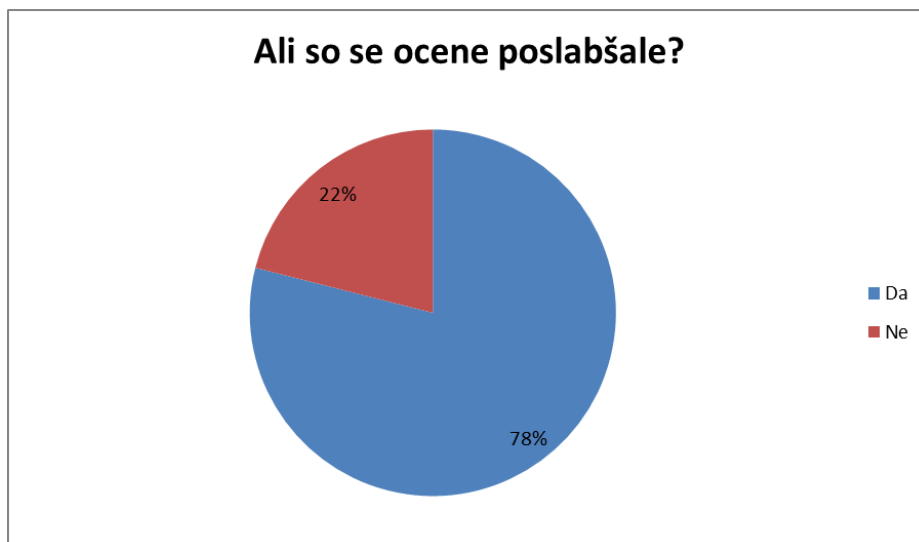
Graf 29: Razmišljanje o samopoškodovanju nekaj ur pozneje

Izmed 19 mladostnikov, ki smo jih zajeli v našo raziskavo in se samopoškodujejo, je 9 (47 %) kasneje žal za to, kar so si storile. 4 (22 %) mladostnikom je sicer kasneje žal, ampak čez čas spet občutijo željo po samopoškodovanju. 6 (31 %) mladostnikov pa se želi ponovno samopoškodovati.



Graf 30: Stopnjevanje samopoškodovanja

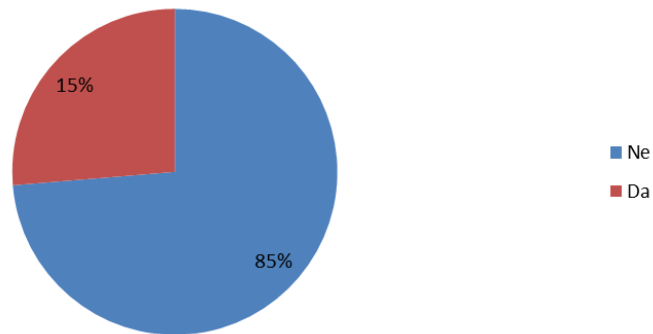
Pri 15 (78 %) mladostnikih se samopoškodovanje ne stopnjuje. 4 (22 %) mladostniki pa svoje početje stopnjujejo.



Graf 31: Slabšanje ocen zaradi samopoškodovanja

Pri 4 (22 %) mladostnikih so se ocene s samopoškodovanjem poslabšale, pri 15 (78 %) oseb pa se ocene niso poslabšale.

Ali si zaradi samopoškodovanja opustil katero zunajšolsko dejavnost?



Graf 32: Opuščanje zunajšolskih dejavnosti zaradi samopoškodovanja

14 (85 %) mladostnikov s samopoškodovanjem ni opustilo nobene dejavnosti. 5 (15 %) mladostnikov pa je kakšno zunajšolsko dejavnost opustilo.

3.6 Razprava

Hipoteza, s katero smo predvidevali, da se samopoškoduje več deklet kot fantov, ki imajo nizko povprečje ocen in obiskujejo veliko šolskih in zunajšolskih dejavnosti, kar povzroča še večji pritisk nanje, saj starši pričakujejo dobre ocene in veliko priznanj, smo zavrgli. Raziskava je pokazala, da se samopoškoduje 19 mladostnikov, od tega 16 deklet in 7 fantov. Zraven tega so imele osebe, ki se samopoškodujejo po večini povprečje ocen pdb (4) in to kar 9 (47 %) mladostnikov. Kar 14 (73 %) mladostnikov ne obiskuje nobene zunajšolske dejavnosti. Raziskava je pokazala, da starši od kar 15 (79 %) mladostnikov, ki se samopoškodujejo, zahtevajo, da imajo ti dobre ocene. Od 2 (10 %) pa starši zahtevajo, da obiskujejo razna tekmovanja in da na njih dobivajo priznanja.

Hipoteza, s katero smo predvidevali, da se samopoškodujejo mladostniki z nizko samopodobo in predvsem zaradi problemov v ljubezni, smo potrdili, saj je kar 12 (63 %) anketirancev, ki se samopoškodujejo odgovorilo, da niso samozavestni. Zraven tega se je kar 10 (52 %) mladostnikov samopoškodovalo zaradi nesreče v ljubezni.

Hipoteza, s katero smo predvidevali, da se samopoškodujejo mladostniki z željo po samopoškodovanju, ki to željo tudi izvršijo, tako da se samopoškodujejo z britvico in nožem in se režejo v kožo vsaj enkrat na dan, kasneje pa občutijo olajšanje in jim je sprva žal, ampak si potem čez čas, ko čustva spet postanejo izrazita, želijo ponovno zarezati vase, smo potrdili, saj je raziskava pokazala, da je kar 12 (63 %) mladostnikov, ki se samopoškodujejo, to željo tudi imelo. Ugotovili smo torej, da želja po samopoškodovanju vpliva na uresničitev tega dejanja. Raziskava je pokazala, da se je največ mladostnikov samopoškodovalo z iglo in šestilom, in sicer enkrat ali nekajkrat do sedaj. Ugotovili smo, da mladostniki po samopoškodovanju občutijo olajšanje, a jim je kasneje žal za to, kar so si storili.

Hipoteza, s katero smo predvidevali, da mladostniki, ki se samopoškodujejo, tega ne povedo staršem, ampak za to početje povedo prijateljem, smo potrdili, saj je 90 % mladostnikov svoje dejanje zaupalo oziroma priznalo svojemu najboljšemu prijatelju, le 10 % pa svojim staršem.

Hipotezo, s katero smo predvidevali, da samopoškodovanje vpliva na slabšanje ocen in opuščanje šolskih in zunajšolskih dejavnosti, smo zavrgli. Raziskava je namreč pokazala, da je kar 15 (79 %) mladostnikov obdržalo povprečje svojih ocen in da kar 14 (73 %) mladostnikov ni opustilo nobene šolske ali zunajšolske dejavnosti.

4 ZAKLJUČEK

V raziskovalni nalogi smo se lotili problematike samopoškodovanja med mladimi. Samopoškodovanje je dejanje, s katerim posameznik namerno povzroča poškodbe samemu sebi brez samomorilnega namena. Pri tem se na nezdrav način sooča z močnimi negativnimi čustvi, kot sta na primer jeza in napetost. Samo dejanje najprej prinese občutek sprostitve in olajšanje, čemur pa navadno sledita občutek krivde in vrnitev čustvene bolečine. Najpogosteje se začne v adolescenci, saj je to razvojno obdobje, v katerem se posameznik sooča s spremembami na telesnem, socialnem in čustvenem področju, te spremembe pa mora obvladati.

Z našo raziskovalno nalogo smo izvedeli, da se poškoduje več deklet kot fantov, in sicer največ pri starosti 14 let. Ti se poškodujejo večinoma z iglo ali šestilom oz. z rezanjem. Samopoškodovanje največkrat izvajajo v svoji sobi. Razlog je največkrat povezan z nesrečno ljubeznijo. Pogosto pa so razlogi za samopoškodovanje povezani s problemi doma. Če primerjamo pogostost samopoškodovanja v knjigah in v resničnem življenju, opazimo, da se v knjigah osebe poškodujejo vsakodnevno, v realnosti pa je to dejanje enkratno ali pa se ponovi le nekajkrat v življenju. Tako kot v knjigah večina staršev v realnosti ne ve, da se njihov otrok samopoškoduje, če pa že vedo, pa regirajo presenečeno. Veliko samopoškodovancev svoja dejanja priznava svojim prijateljem oz. sošolcem, ti pa odreagirajo zaskrbljeno ali pa jih to priznanje šokira. Velika večina samopoškodovancev ne poišče pomoči. Tisti, ki jo poiščejo, pa pomoč najdejo doma ali pri prijateljih. Med samopoškodovanjem mladostniki največkrat občutijo olajšanje, bolečino, žalost. Po opravljenem samopoškodovalnem dejanju jim je velikokrat žal, zato se je veliko mladostnikov samopoškodovalo samo enkrat ali nekajkrat. Ugotovili smo, da se samopoškodovanje ne stopnjuje, kakor tudi da se jim ocene v šoli ne poslabšajo. Večina zaradi samopoškodovanja ni opustila šolskih oz. zunajšolskih dejavnosti.

5 LITEARTURA

Hill, D. Prav tam kjer boli. Dob pri Domžalah: Miš, 2004.

Kvas Kučič B., Krajnik T. Samopoškodbe-pogled primarnega zavnika in javnozdravstveni pristop. Dolinšek J. XXII. srečanje pediatrov v Mariboru, 13. in 14. april 2012. Maribor: Univerzitetni klinični center Maribor, Maribor 2012-57 do 61

Rainfield, C. Brazgotine. Izola: Grlica, 2013.

Stropnik Naveršnik, N. Slike mojega rezila. Bevke: Smar-team, 2008.

6 PRILOGE

ANKETA

Smo učenci 9. razreda OŠ Gorišnica. Odločili smo se za raziskovalno nalogo na temo samopoškodovanja 13, 14 in 15-letnikov v Podravski regiji z naslovom *Bolečina, ki rešuje*. To področje je v našem okolju slabo raziskano. Prosim te, da nam odkrito odgovoriš na nekaj osebnih vprašanj o samopoškodovanju. Anketa je popolnoma anonimna. Vsi zbrani podatki bodo uporabljeni izključno za raziskovalno nalogo.

Samopoškodovanje je dejanje, s katerim posameznik namerno povzroča poškodbe samemu sebi in nima samomorilskega namena.

Eva Vogrinec, Špela Forštarič, Aljaž Zorko

1. Obkroži spol.

Moški Ženski

2. Obkroži starost.

13 let 14 let 15 let

3. Kakšno je povprečje tvojih ocen v šoli?

1 2 3 4 5

4. Napiši, katere interesne dejavnosti obiskuješ v šoli.

5. Napiši, katere zunajšolske dejavnosti obiskuješ.

6. Kaj meniš o sebi (obkrožiš lahko več odgovorov)?

- a) Sem samozavesten/-a.
- b) Nisem samozavesten/-a.
- c) Sem pameten/-a.
- d) Težko sprejemem zavrnitev.
- e) Pogosto sem jezen nase ali na druge.
- f) Pogosto občutim nemoč.
- g) Pričakovanja staršev so zame prevelika.
- h) Pogosto reagiram hitro in nepremišljeno.
- i) Družba ima velik vpliv name.
- j) Družba name nima vpliva.
- k) Velikokrat se počutim ogroženo.
- l) Pogosto mislim negativno o svoji prihodnosti.
- m) Pogosto mislim pozitivno o svoji prihodnosti.

7. Napiši, v kakšni družini živiš?

- a) Starša sta poročena.
- b) Starša živita skupaj, vendar nista poročena.
- c) Starša sta ločena, živim z enim izmed njiju.
- d) Živim z enim izmed staršev (drugi je pokojni oz. ga ne poznam).
- e) Živim v rejniški družini.
- f) Sem posvojen/-a.
- g) Živim z mamo, ki ima novega partnerja.
- h) Živim z očetom, ki ima novo partnerico.
- i) Drugo: _____

8. Kaj pričakujejo starši od tebe (obkrožiš lahko več odgovorov)?

- a) Da imam dobre ocene.
- b) Da obiskujem različna tekmovanja.
- c) Da dobivam priznanja.
- d) Da obiskujem zunajšolske dejavnosti (glasbena šola, šport ...).
- e) Da doma skrbim za gospodinjstvo.
- f) Starši nimajo posebnih pričakovanj.
- g) Drugo: _____

9. Ali si imel kdaj željo po samopoškodovanju?

DA NE

Če si odgovoril/-a z DA, pojasni, zakaj si o tem razmišljal/-a? _____

10. Ali si se kdaj namerno samopoškodoval/-a (rezanje, povzročanje modric ...)?

DA NE

Če si odgovoril z NE, ne odgovarjaš na naslednja vprašanja in se anketa za tebe zaključ!

Če si odgovoril z DA, nadaljuj z anketo.

11. S čim si se samopoškodoval/-a (obkrožiš lahko več odgovorov)?

- a) Z britvico.
- b) Z nožem.
- c) Z vžigalnikom/vžigalico.
- d) S cigareto.
- e) Z iglo ali s šestilom.
- f) Drugo: _____

12. Na kakšen način si to naredil/-a (obkrožiš lahko več odgovorov)?

- a) Z rezanjem.
- b) Trgal/-a sem si kraste, ki so se naredile po rezanju.
- c) Pulil/-a sem si lase.
- d) Žgal/-a sem si telo.
- e) Izpraskal/-a sem se do krvi.
- f) Zbadal/-a sem se z iglo, s šestilom ...
- g) Udarjal/-a sem v trde predmete.
- h) Pretepal/-a sem samega sebe.
- i) Drugo: _____

13. Kje se ali si se največkrat samopoškodoval/-a?

- a) V kopalnici.
- b) V svoji sobi.
- c) V šoli.
- d) V drugem javnem prostoru.
- e) Drugo: _____

14. Zakaj se samopoškoduješ (obkrožiš lahko več odgovorov)?

- a) Ker imam probleme doma.
- b) Ker sem ljubosumen/-a.
- c) Ker nimam sreče v ljubezni.
- d) Ker imam v šoli slabe ocene.
- e) Ker imam občutek manjvrednosti.
- f) Ker so me oz. me še vedno spolno zlorablajo.
- g) Ker so me oz. me še vedno fizično zlorablajo.
- h) Ker so me oz. me še vedno psihično zlorablajo.
- i) Ker ob tem pozabim, da sem žalosten/-a.
- j) Ker je kul.
- k) Ker iščem pozornost.
- l) Ker ob tem pozabim na pričakovanja družine.
- m) Ker ob tem pozabim na pritiske okolice.
- n) Drugo: _____

15. Kako pogosto se samopoškoduješ?

- a) Do zdaj sem se samo enkrat.
- b) Do zdaj sem se nekajkrat.
- c) Skoraj vsak dan (redno).
- d) Enkrat na dan.
- e) Večkrat dnevno (vpiši kolikokrat: ___).
- f) Enkrat tedensko.
- g) Enkrat mesečno.

16. Ali starši vedo, da se samopoškoduješ?

DA NE

Če si odgovoril/-a z DA, kako so reagirali, ko so izvedeli? _____

17. Ali prijatelji oziroma sošolci vedo, da se samopoškoduješ?

DA NE

Če si odgovoril/-a z DA, kako so reagirali, ko so izvedeli? _____

18. Ali si komurkoli povedal/-a, da se samopoškoduješ?

DA NE

Če si odgovoril/-a z DA, komu? _____

Če si odgovoril/-a z DA, kakšen je bil odziv? _____

19. Ali si kdaj poskušal/-a poiskati pomoč?

DA NE

Če si odgovoril/-a z DA, kje si jo poiskal/-a? _____

Če si odgovoril/-a z DA, ali so ti pomagali? DA NE

Če si odgovoril/-a z DA, ali je bila pomoč ustrezna? DA NE

20. Kaj občutiš ali čutiš, medtem ko se samopoškoduješ?

- a) Olajšanje.
- b) Bolečino.
- c) Ne čutim nobene bolečine.
- d) Sprostitev.
- e) Veselje.
- f) Žalost.
- g) Krivdo.
- h) Drugo: _____

21. Kako razmišljaš o samopoškodovanju nekaj ur kasneje?

- a) Žal mi je, da sem to storil/-a.
- b) Želim se ponovno samopoškodovati.
- c) Žal mi je, a čez nekaj časa spet občutim željo po samopoškodovanju.
- d) Drugo: _____

22. Ali se samopoškodovanje pri tebi stopnjuje (npr. samopoškoduješ se vse bolj pogosto)?

DA NE

23. Ali so se tvoje ocene, ko si začel/-a s samopoškodovanjem, poslabšale?

DA NE

24. Ali si zaradi samopoškodovanja opustil katero šolsko ali zunajšolsko dejavnost?

DA NE

Zahvaljujemo se ti za tvoje iskrene odgovore!