

Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Psichologijos institutas

Vakarė Kisieliūtė

Klinikinės psichologijos studijų programa
Magistro darbas

Nesavižudiška savižala nepalankių vaikystės patirčių kontekste

Darbo vadovas: dr. Said Dadašev
Darbo konsultantė: dokt. Miglė Marcinkevičiūtė

Vilnius
2025

TURINYS

SANTRAUKA.....	4
SUMMARY	5
SVARBIAUSIOS SĄVOKOS.....	6
PRATARMĖ.....	7
1. ĮVADAS	8
1.1. Nesavižudiškos savižalos samprata ir paplitimas	8
1.2. Nepalankios vaikystės patirtys ir jų įtaka nesavižudiškai savižalai.....	9
1.3. Nesavižudiškos savižalos atsiradimas.....	10
1.4. Nesavižudiškos savižalos raida.....	12
1.5. Nesavižudiškos savižalos įveikimas	13
1.6. Tyrimo problema, tikslas ir klausimai	15
2. METODIKA	17
2.1. Tyrimo dalyviai.....	17
2.2. Tyrimo instrumentai.....	17
2.2.1. Kiekybiniai tyrimo instrumentai	17
2.2.2. Kokybiniai tyrimo instrumentai.....	19
2.3. Tyrimo eiga.....	19
2.4. Duomenų analizės metodai	22
2.5. Tyrimo kokybės užtikrinimas	23
3. REZULTATAI.....	25
3.1. Pirmieji žingsniai į nesavižudišką savižalą.....	26
3.1.1. „Buvo per sunku pakelti vidų“.....	26
3.1.2. „Niekas nepadėjo, tai išgyvenau kaip mokėjau“.....	26
3.1.3. Save žaloti buvo saugiau nei jausti	27
3.1.4. Nesavižudiška savižala kaip užuovėja, kai aplinkui chaosas.....	28
3.1.5. Tylus pagalbos šauksmas.....	28
3.1.6. Nesavižudiška savižala tai atspindys to, ką matė aplinkui	29
3.2. Nuo pirmos žaizdos iki paskutinio rando.....	29
3.2.1. Vienintelis būdas, kuris iš tiesų padeda	29
3.2.2. Nesavižudiška savižala tapo rutina	30
3.2.3. „Kuo didesnė ta duobė, tuo stipriau save norisi žaloti“	30
3.2.4. Nesavižudiškos savižalos metodai keitėsi kartu su išgyvenamu skausmu	31
3.2.5. „Ant popieriaus pas mane viskas gerai“	31

3.2.6. „Nebuvau gera savižalotoja“.....	32
3.3. Kelias link gyvenimo be nesavižudiškos savižalos	32
3.3.1. „Kaip pleistras ant lūžusios kojos“	32
3.3.2. „Išlipau iš savižalos savo pačios rankomis“	33
3.3.3. „Nusprendžiau kreiptis pagalbos“.....	33
3.3.4. Nesavižudiška savižala tiesiog pasibaigė.....	34
3.3.5. Dingus skausmo priežastims, dingo ir nesavižudiška savižala.....	34
3.3.6. „Yra sveikesnių būdų tvarkytis su sunkumais“	35
3.3.7. „Kartais jaučiu, kad yra pagunda, bet renkuosi save“	35
3.4. Žvilgsnis atgal: dabartinis požiūris į nesavižudišką savižalą.....	36
3.4.1. „Nesididžiuoju tuo savo gyvenimo etapu“	36
3.4.2. Mano nesavižudiška savižala nebuvo tokia jau rimta.....	36
3.4.3. Nesavižudiška savižala – „draugas, kuris išvedė kažką į tą suaugusio gyvenimą“	37
3.4.4. „Esu stipresnė dėl to, ką patyriau“	37
4. REZULTATŲ APTARIMAS	38
4.1. Nesavižudiškos savižalos atsiradimas.....	38
4.2. Nesavižudiškos savižalos raida.....	40
4.3. Nesavižudiškos savižalos įveikimas	41
4.4. Požiūris į nesavižudiškos savižalos patirtį ją įveikus	43
4.5. Tyrimo privalumai ir ribotumai	44
4.6. Rekomendacijos.....	45
IŠVADOS	47
LITERATŪRA	49
PRIEDAI.....	56
1 priedas. Tyrimo dalyvių demografiniai duomenys, NVP rūšys.....	56
2 priedas. Tyrimo dalyvių NS metodai, jų dažnumas ir kontekstiniai veiksniai	57
3 priedas. Kokybinės tyrimo dalies protokolas ir interviu klausimai	58
4 priedas. Informuotas sutikimas – elektroninėje anketoje.....	60
5 priedas. Demografiniai klausimai ir klausimai apie diagnozuotą ir / ar aktyviai gydomą psichikos sutrikimą	61
6 priedas. Psichologinės pagalbos galimybių sąrašas	62
7 priedas. Informuotas sutikimas – popierinė forma interviu metu	63
8 priedas. Potemės sudarymo pavyzdys su pirminiais kodais, tyrimo dalyviais ir interviu segmentais.....	64
9 priedas. Kokybės užtikrinimas atliekant kokybinį tyrimą (Elliott et al., 1999).....	66

SANTRAUKA

Kisieliūtė, V. (2025). *Nesavižudiška savižala nepalankių vaikystės patirčių kontekste*. Magistro darbas. Vilnius: Vilniaus universitetas, 67 psl.

NS yra svarbi visuomenės problema. Jauni suaugę, išgyvenę NVP, yra itin pažeidžiama grupė NS atsiradimui. Nepaisant NS problemos rimtumo, žinios apie jos atsiradimą, raidą ir įveikimą yra ribotos. Taigi šio tyrimo tikslas yra atskleisti ir aprašyti asmenų, išgyvenusių NVP, NS atsiradimo, raidos ir įveikimo patirtis. Šiame tyrime dalyvavo 6 jaunos suaugusios (21 – 25 metų) moterys, išgyvenusios NVP ir per gyvenimą naudojusios NS, tačiau jos nebenaudojančios bent jau 2 metus. Duomenų rinkimui naudotas pusiau struktūruotas interviu ir duomenų analizei pasitelktas refleksyvosios teminės analizės metodas. Tyrimo rezultatai atskleidžia, jog jaunos suaugusios moterys NS atsiradimą gali patirti kaip susijusį su NVP išgyvenimu, emocijų reguliacijos sunkumais ir įgūdžių juos įveikti trūkumu, paramos artimoje aplinkoje trūkumu, patiriamu negalėjimu pasidalinti vidiniais išgyvenimais šeimos kontekste ir NS patyrimu kaip išmoktos bei saugesnės įveikos strategijos. NS raida patiriama kaip dinamiška ir formuojama įvairių vidinių ir išorinių patirčių. NS įveikimo procesas patiriamas kaip vienišas, itin sunkus ar galintis įvykti natūraliai ar staigiai, susijęs su požiūriu į NS, pagalbos siekiu, alternatyvių įveikos strategijų vystymu ir reikšmingais pokyčiais gyvenime. Galiausiai, įveikus NS, gali patirti apgailestavimą ir gėdos jausmą ar savo NS patirti kaip ne itin rimtą. Kita vertus, gali būti patiriama ir teigiama NS patirties reikšmė – būdas, padėjęs išgyventi NVP ir prisidėjęs prie asmeninio augimo.

Raktiniai žodžiai: nesavižudiška savižala (NS), nepalankios vaikystės patirtys (NVP).

SUMMARY

Kisieliūtė, V. (2025). *Non-suicidal self-injury in the context of adverse childhood experiences*. Master 's thesis. Vilnius: Vilnius University, p. 67.

NSSI is an important societal problem. Young adults who have experienced ACEs are a particularly vulnerable group for the onset of NSSI. Despite the seriousness of NSSI, knowledge about its onset, development, and cessation is limited. Thus, the aim of this study is to uncover and describe the experiences of NSSI onset, development, and cessation of individuals who have experienced ACEs. This study involved 6 young adult women (21–25 years old) who had experienced ACEs and had used NSSI during their lives but who had not used NSSI for at least 2 years. A semi-structured interview was used for data collection, and the method of reflexive thematic analysis was used for data analysis. The results of the study reveal that young adult women may experience the onset of NSSI as related to the experience of ACEs, difficulties in emotion regulation and lack of skills to overcome them, lack of support in the immediate environment, inability to share internal experiences in the family context, and the experience of NSSI as a learned and safer coping strategy. The development of NSSI is experienced as dynamic and shaped by various internal and external experiences. The process of overcoming NSSI is experienced as lonely, extremely difficult, or as occurring naturally or suddenly, related to the attitudes towards NSSI, seeking help, developing alternative coping strategies, and significant changes in life. Finally, after NSSI cessation, one may experience regret and shame or experience one's NSSI as not very serious. On the other hand, one may also experience a positive meaning of the NSSI experience – method that helped one survive ACEs and contributed to personal growth.

Keywords: non-suicidal self-injury (NSSI), adverse childhood experiences (ACEs).

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Nesavižudiška savižala (NS) – tai socialiai nepriimtinas tiesioginis ir tyčinis savo kūno audinių naikinimas, kai nėra ketinimo mirti (Nock & Favazza, 2009).

Nepalankios vaikystės patirtys (NVP) - tai potencialiai traumuojanti patirtis, patirta iki sukankant 18 metų, kuri gali turėti ilgalaikį poveikį psichinei ir fizinei sveikatai ir bendrai gerovei (Felitti & Anda, 2010). NVP įtraukia emocinį smurtą ir apleistumą, fizinį smurtą ir apleistumą bei seksualinę prievartą.

PRATARMĖ

NS yra pripažinta kaip svarbi visuomenės problema, ypač dėl randamų glaudžių sąsajų tarp NS ir savižudiškumo (Bruffaerts et al., 2010; Kisieliūtė, 2023). Taip pat rasta, kad NS yra vienas stipriausių savižudybę nuspėjančių veiksnių (Whitlock et al., 2013). Nors NS skiriasi nuo savižudiško elgesio, mokslinėje literatūroje siūloma NS ir savižudiškumo kontinuumo samprata, siekiant pabrėžti NS problemos opumą ir su ja susijusią riziką (Cammisa et al., 2021). Dėl NS problematiškumo ir randamo didelio paplitimo, ypač tarp paauglių ir jaunų suaugusiųjų (pvz., Swannell et al., 2014), pastarąjį dešimtmetį didėja susidomėjimas NS kaip atskiru klinikiniu reiškiniu (APA, 2013).

Vienas reikšmingiausių rizikos veiksnių NS atsiradimui yra NVP (Felitti & Anda, 2010; Nock, 2010). Rasta, kad tokios patirtys yra susijusios ne tik su NS atsiradimu, bet ir jos intensyvumu (Kaess et al., 2013). Tačiau nepaisant randamų sąsajų tarp NVP ir NS (pvz., Kisieliūtė, 2023), tyrimų apie NS tokių patirčių kontekste vis dar trūksta.

Nors susidomėjimas NS mokslinėje bendruomenėje didėja, daugumoje esamų tyrimų pagrindinis dėmesys skiriamas NS paplitimui ir funkcijoms (pvz.: Klonsky & Glenn, 2009; Nock, 2010), mažai dėmesio skiriama tokio elgesio raidai (pvz., Victor et al., 2012) ir įveikimui (pvz., Kruzan & Whitlock, 2019). Taigi svarbu užpildyti spragas literatūroje ne tik apie NS atsiradimą, bet jos raidą ir įveikimą, ypač NVP kontekste.

Taip pat svarbu pabrėžti panašių tyrimų Lietuvoje trūkumą. Esami duomenys apie savižalos bendrai (tiek turint savižudiškų ketinimų, tiek neturint) paplitimą Lietuvos kontekste rodo nerimą keliančias tendencijas (pvz., Laskytė ir Žemaitienė, 2009). Iš tiesų susidomėjimas NS pamažu auga ir Lietuvos mokslinėje bendruomenėje (pvz., Kisieliūtė, 2023). Tačiau vis dar stebimas ryškus duomenų apie NS trūkumas Lietuvos mastu.

Detalesnis NS patirties supratimas svarbus, kadangi tai gali būti naudinga kuriant reikalingas prevencines bei intervencines strategijas tokiam elgesiui (Kruzan & Whitlock, 2019). Taigi šiame tyrime siekiama užpildyti esamas spragas apie NS, atskleidžiant tokio elgesio atsiradimo, raidos ir įveikimo patirtis asmenų, išgyvenusių NVP, tarpe.

1. ĮVADAS

1.1. Nesavižudiškos savižalos samprata ir paplitimas

Remiantis Amerikos psichiatrų asociacijos klasifikacija DSM-5 (angl. *Diagnostic and statistical manual of the American Psychiatric Association*; APA, 2013), savižala apibūdinama kaip socialiai nepriimtinas, tyčinis kūno žalojimas, kuris gali sukelti kraujavimą, kraujosruvas ar skausmą, o tokio elgesio tikslas įprastai yra psichologinio diskomforto sumažinimas. Ilgus metus mokslinėje literatūroje vyravo didelė įvairovė terminų savižalai apibrėžti (pvz.: savęs pjaustymas, tyčinė savižala, savęs sužalojimas ir daug kitų; Cipriano et al., 2017), kas kėlė šio reiškinio apibrėžties neaiškumų. Savižala dažnai skiriama į dvi kategorijas: su savižudišku ketinimu ir be jo – nesavižudišką savižalą (NS; angl. *non-suicidal self-injury*). Būtent NS apibrėžiama kaip sąmoningas, socialiai nepriimtinas savo kūno audinių žalojimas neturint savižudiškų ketinimų (Klonsky, 2009; Nock & Favazza, 2009). Taigi pabrėžiama nesavižudiška intencija – tai skiria NS nuo suicidinio elgesio (Nock, 2010). Nors NS glaudžiai susijusi su vėlesne savižudybės rizika (Bruffaerts et al., 2010), ji laikoma atskiru klinikiniu reiškiniu. Šis NS išskyrimas ir apibrėžimas leidžia tiksliau tirti reiškinio paplitimą, priežastis bei galimas intervencijas.

NS pastarąjį dešimtmetį sulaukė pripažinimo kaip atskiras klinikinis reiškinys. DSM-5 klasifikacijoje NS buvo išskirta kaip atskiras sutrikimas, reikalaujantis tolesnių tyrinėjimų (APA, 2013). Taigi NS pripažįstama kaip savitas klinikinis reiškinys, o ne tik kaip kito sutrikimo (pvz., ribinės asmenybės sutrikimo) simptomas, kaip buvo manoma ilgus metus. Ši koncepcija yra paremta vis didėjančiu tyrimų kiekiu užsienio šalyse (pvz., Klonsky & Glenn, 2009).

NS paplitimas per pastaruosius dešimtmečius intensyviai tyrinėtas įvairiose šalyse. Apibendrinant tyrimų duomenis, NS yra ypač paplitusi paauglių ir jaunų suaugusiųjų tarpe. Didelės apimties metaanalizėje buvo nustatyta, jog bendrojoje populiacijoje apie 17,2 % paauglių bent kartą gyvenime naudojo NS (Swannell et al., 2014). Tarp jaunų suaugusiųjų (18–25 m.) šis rodiklis kiek mažesnis – apie 13,4 %, o tarp vyresnių suaugusiųjų – apie 5,5 % (Swannell et al., 2014). Iš tiesų, paauglystė laikoma kritiniu laikotarpiu. Tyrimai rodo, kad NS dažniausiai prasideda ankstyvoje paauglystėje (12–16 m.), pasiekia piką apie 15–17 metus ir jos intensyvumas mažėja įžengus į jauną suaugystę (Plener et al., 2015). Tačiau reikia pabrėžti, jog NS paplitimo duomenys mokslinėje literatūroje nėra nuoseklūs. Pavyzdžiui, Cipriano ir kiti (2017) sisteminėje analizėje apibendrina, jog tyrimuose NS paplitimas tarp paauglių svyruoja nuo 7,5 % iki 46,5 %, o tarp suaugusių nuo 4 % iki 23 %. Kita vertus, Batejan ir kiti (2015),

tyrę NS tarp studentų, nustatė, jog 56 % jų naudojo NS per pastaruosius metus. Taip pat NS pradžios amžius gali būti ir vėlesnis. Whitlock ir kiti (2006) rado, kad beveik 40 % studentų, naudojusių NS, save žaloji pradėjo 17-24 metų.

Visgi NS paplitimas fiksuojamas visame pasaulyje, įskaitant ir Lietuvą. Tačiau svarbu atsižvelgti į tai, jog Lietuvoje įprastai savižala tyrinėjama bendrai, neišskiriant NS ir suicidinio elgesio. Publikuotų tyrimų apie savižalą nėra gausu, tačiau turimi duomenys apie tokį elgesį rodo nerimą keliančias tendencijas. Pavyzdžiui, Laskytės ir Žemaitienės (2009) atliktas tyrimas atskleidė, kad 7,3 % 15–17 m. bendros populiacijos paauglių bent kartą gyvenime yra sąmoningai save žaloję. Kita vertus, mažai žinoma būtent apie NS ar jos paplitimą tarp paauglių ar jaunų suaugusiųjų Lietuvoje. Viena iš tyrimų, kuriame buvo tiriama NS, suicidinės mintys bei elgesys Vilniaus universiteto studentų merginų imtyje, nustatyta, jog 60,1 % jų yra save žalojusios per gyvenimą (Kisieliūtė, 2023).

Užsienio tyimuose taip pat pabrėžiami NS skirtumai tarp lyčių. Nors ankstyvojoje paauglystėje berniukų ir mergaičių NS dažnis panašus, vidurinėje paauglystėje (apie 15–16 m.) merginų rodikliai ženkliai pralenkia vaikinų (Barrocas et al., 2012). Lietuvos paauglių tyrime nustatyta, kad merginos 2,5 karto dažniau nei vaikinai pranešė apie bent kartą gyvenime naudotą savižalą (Laskytė, 2008).

NS gali pasireikšti įvairiais metodais: mokslinėje literatūroje išskiriamos tiesioginės ir netiesioginės NS formos (In-Albon, 2015). Tiesioginė savižala apima veiksmus, kurie iš karto sukelia fizinę žalą kūno audiniams (pvz.: odos pjaustymas, deginimas, draskymas, savęs mušimas, trunkymas), netiesioginė - sukelia ilgalaikę žalą ir nėra tokia akivaizdi (pvz.: alkoholio ar narkotinių medžiagų vartojimas, tyčinis savęs alinimas; In-Albon, 2015). Empiriniai duomenys rodo, kad tam tikros NS formos gali būti labiau paplitusios skirtingose grupėse. Pavyzdžiui, merginos dažniau renkasi pjaustymąsi, vaikinai – savęs mušimą (Barrocas et al., 2012). Apskritai pjaustymasis įvardijamas kaip dažniausiai pasitaikanti NS forma tiek klinikinėse, tiek neklinikinėse imtyse (Nock, 2009). Vis dėlto, pasak Klonsky (2009), NS naudojančios asmenys įprastai išbando keletą metodų per gyvenimą.

1.2. Nepalankios vaikystės patirtys ir jų įtaka nesavižudiškai savižalai

Nepalankios vaikystės patirtys (NVP; angl. *adverse childhood experiences*) apima neigiamus išgyvenimus, dažniausiai sukeltus tėvų ar globėjų, kuriuos asmuo patyrė iki 18 metų. Šios patirtys mokslinėje literatūroje įprastai išskiriamos į penkias kategorijas: emocinį ir fizinį smurtą, emocinį ir fizinį apleistumą bei seksualinį smurtą. Vienas iš pirmųjų tyrimų apie

NVP (Felitti et al., 1998) atskleidė, kad didžioji dalis (64 %) bendrosios populiacijos išgyveno bent vienos rūšies NVP, o 4 ar daugiau rūšių – 12,5 %. Lietuvoje reprezentatyvių NVP paplitimo tyrimų dar trūksta, tačiau turimi duomenys iš dalinių imčių rodo panašias tendencijas. Viename iš tokių tyrimų tarp pirmo ir antro kurso studentų buvo nustatyta, kad beveik 70 % tyrimo dalyvių išgyveno bent vieną NVP, o daugiau nei 20 % studentų – 4 ir daugiau (Vaikų linija, 2010). Labiausiai paplitusios NVP rūšys šiame tyrime buvo emocinis ir fizinis apleistumas, šiek tiek mažiau emocinis ir fizinis smurtas, o rečiausiai patirta NVP rūšis – seksualinis smurtas (Vaikų linija, 2010).

Ilgalaikė neigiama NVP įtaka asmeniui yra plačiai pripažinta mokslinėje literatūroje. Kaip ir minėta anksčiau, vaikas, augantis nepalankioje aplinkoje, neretai patiria daugiau nei vieną NVP rūšį (Felitti et al., 1998; Vaikų linija, 2010). Dėl to NVP poveikis dažnai yra įvairialypis. Tyrimai nuosekliai rodo, kad NVP turi neigiamą poveikį vaiko psichologinei sveikatai, sukurdamas ilgalaikių pasekmių grandinę. Pavyzdžiui, asmenys, patyrę 4 ir daugiau NVP, pasižymi beveik 5 kartus didesne rizika susirgti depresija ir piktnaudžiauti alkoholiu ar narkotinėmis medžiagomis bei daugiau nei 10 kartų – bandyti nusižudyti, lyginant su tais, kurie neturėjo NVP (Felitti et al., 1998). Taigi, patyrus NVP, asmuo yra labiau pažeidžiamas ir rizikingo elgesio bei žalingų įveikos strategijų, tokių kaip NS, atsiradimui ir vystymuisi (Felitti & Anda, 2010). Pavyzdžiui, pasak Nock (2010), NVP, tokios kaip tėvų atstūmimas ir patirtas smurtas vaikystėje, yra svarbus NS rizikos veiksnys. Tyrimai rodo, jog asmenys, patyrę NVP, dažnai pasižymi žymiai prastesniais emocijų reguliacijos įgūdžiais ir polinkiu į disfunkcinę emocijų reiškimą (Miu et al., 2022). NVP sukuria aplinką, kurioje vaikas negauna galimybės išmokyti adaptyvių emocijų valdymo strategijų – priešingai, jis priverstas spręsti nepakeliamus jausmus primityviais būdais (pvz., intensyviais pykčio protrūkiais, save žalojančiu elgesiu; Miu et al., 2022).

1.3. Nesavižudiškos savižalos atsiradimas

Nors NS gali turėti įvairių priežasčių, kurios mokslinėje literatūroje dar vadinamos funkcijomis (pvz., Klonsky & Glenn, 2009), pirmos mintys apie NS naudojimą įprastai atsiranda kaip atsakas į itin stiprų stresą keliantį įvykį ar situaciją, išgyvenant intensyvias neigiamas emocijas (Nock, 2009). Nock (2010) siūlo teorinį NS vystymosi ir išlikimo laikui bėgant modelį. Remiantis juo, NS yra naudojama, kadangi ji funkcionuoja kaip greitas ir efektyvus emocinių ar kognityvinių išgyvenimų įveikimo metodas. Taip pat veiksniai, kurie prisideda prie asmens sunkumų reguliuoti emocijas ar daro neigiamą įtaką socialinei aplinkai,

atitinkamai didina ir NS atsiradimo riziką (Nock, 2010). Galiausiai, šio modelio autorius teigia, kad asmens NS pasirinkimo, vietoje kitų įveikos metodų, rizika išauga, kai NS atlieka tam tikras vidines (angl. *intrapersonal*) ar tarpasmenines (angl. *interpersonal*) funkcijas (Nock, 2010). Klonsky ir Olinio (2008) išskiria tokias NS funkcijas: emocijų reguliavimo, antidisociacijos (angl. *anti-dissociation*), antisavižudybės (angl. *anti-suicide*), autonomijos, tarpasmeninių ribų, kančios pabrėžimo, ryšio su bendraamžiais, tarpasmeninės įtakos, rūpinimosi savimi, savęs baudimo, keršto, pojūčio siekimo ir tvirtumo. Iš jų dažniausiai pranešamos NS funkcijos yra neigiamų emocinių išgyvenimų reguliacijos, savęs baudimo (pykčio sau išraiška), antidisociacijos (siekis ką nors pajusti, išgyvenant sąstingį) bei antisavižudybės (siekis malšinti suicidines mintis ir potraukius) (Klonsky & Glenn, 2009). Visgi NS gali atlikti daugiau nei vieną funkciją vienu metu ir jos gali keistis laikui bėgant (Coppersmith et al., 2021).

Nock (2010) taip pat siūlo, jog asmuo gali pasirinkti NS, o ne kitus įveikos metodus, dėl keleto priežasčių. Pirmoji priežastis yra socialinis išmokymas – sužinojimas apie NS kaip galimą įveikos strategiją aplinkoje. Tai patvirtina ir ankstesni tyrimai, jog didelė dalis paauglių ir jaunų suaugusiųjų teigia, kad apie NS sužinojo būtent iš draugų ar žiniasklaidos (Deliberto & Nock, 2008). Antroji priežastis gali būti noras save nubausti (Nock, 2010), kas yra viena dažniausiai pranešamų NS funkcijų (Klonsky & Glenn, 2009). Iš tiesų rasta, jog NS naudojantys asmenys pasižymi aukštesniu savikritikos lygiu nei NS nenaudojantys (Glassman et al., 2007). Trečioji Nock (2010) siūloma priežastis – teigiamas asmens požiūris į NS. Pavyzdžiui, Nock ir Banaji (2007) gauti rezultatai rodo, jog asmenys su NS istorija į šį elgesį žiūri labiau teigiamai nei kontrolinės grupės. Dar viena galima priežastis, jog NS suvokiama kaip efektyvesnis metodas komunikuoti su aplinkiniais nei žodžiai (Nock, 2010). Randama, kad asmenys, naudojantys NS, dažniau gyvena šeimose, kurios pasižymi aukštesniais priešiško ir kritiško lygiais (Wedig & Nock, 2007). Tokia aplinka gali paskatinti matyti atvirą bendravimą apie savo sunkumus kaip nepriimtina ar rizikingą būdą komunikuoti. Svarbi priežastis gali būti ir mažesnis jautrumas skausmui (Nock, 2010). Dauguma žmonių vengia save sužaloti dėl potencialaus skausmo, tačiau asmenys, jam atsparesni, gali nematyti skausmo kaip barjero. Paskutinė Nock (2010) išskiriama NS pasirinkimo priežastis – jos suvokimas kaip efektyvios, lengvai prieinamos ir nuslepamos nuo aplinkinių įveikos strategijos, kas ypač aktualu paaugliams ir jauniems suaugusiems, gyvenantiems nepalankioje namų aplinkoje.

Tyrimai rodo, kad jauni suaugusieji, naudojantys NS, pasižymi reikšmingai aukštesniais įvairių psichikos sutrikimų simptomų lygiais, pavyzdžiui, depresijos, nerimo, savižudiškumo bei emocijų disreguliacijos (Klonsky & Glenn, 2009). Plačiai žinoma, jog šios

ir daugelis kitų psichikos sveikatos problemų nuosekliai randamos kaip susijusios su NVP (pvz., Bruffaerts et al., 2010). Rizikingo elgesio ir galimai žalingų įveikos būdų (pvz.: piktnaudžiavimas alkoholiu ar narkotinėmis medžiagomis, NS, savižudiškumas) rizika padidėja negavus paramos iš šeimos, patiriant smurtą ir apleistumą bei pozityvių autoritetų trūkumą, kadangi asmuo dažnai siekia sumažinti neigiamą NVP poveikį (Felitti & Anda, 2010). Taigi nestebina tai, jog NVP yra svarbus NS rizikos veiksnys (Nock, 2010), kadangi įrodyta, jog NVP daro neigiamą įtaką emocijų reguliacijos gebėjimams (Peh et al., 2017). Kaip ir buvo minėta anksčiau, NS dažniausiai pasireiškia paauglystėje ir ankstyvoje suauglystėje, kai asmuo susiduria su stipriais emociniais išgyvenimais ir negeba efektyviai jų reguliuoti (Klonsky, 2009). O emocijų reguliacijos sunkumai laikomi viena iš pagrindinių priežasčių, dėl kurių asmuo naudoja NS, kadangi ji tampa būdu sumažinti patiriamas neigiamas emocijas (Klonsky, 2009; Nock, 2009).

Tiek pirmieji, tiek vėlesni NS epizodai įprastai vyksta slapta, paprastai namuose ar kitoje saugioje aplinkoje (Klonsky, 2009). Aplinkybės, kurios paskatina NS pradžią, gali būti įvairios (pvz.: neigiamos patirtys, tarpasmeniniai konfliktai). Apibendrintai jas galima apibūdinti kaip intensyvaus streso ar įtampos būsenas, kurioms įveikos būdu tampa NS, ypač stokojant emocijų reguliacijos įgūdžių (Klonsky, 2009). Iš tiesų asmenys, naudojantys NS, paprastai pasižymi aukštesniu impulsyvumo lygiu (Hamza et al., 2015). Kita vertus, kartojant šį elgesį, jis pamažu gali įgyti ir planavimo, netgi rutinos kūrimo tendencijų, tokių kaip tinkamo laiko, aplinkos ar metodų paieška (Whitlock et al., 2011). Tad į impulsyvumą gali būti žvelgiama ne kaip į priešingybę NS planuotumui, bet kaip į NS epizodo dalį, kadangi dauguma NS epizodų kyla iš vidinio impulso (Hamza et al., 2015). Plačiai žinoma, jog iškart po NS epizodo dauguma jaučia momentinį palengvėjimą (pvz., Nock, 2009). Tačiau teigiamas NS poveikis gali būti laikinas – neigiami vidiniai išgyvenimai linkę sugrįžti ar net suintensyvėti (Koenig et al., 2021).

1.4. Nesavižudiškos savižalos raida

Per NS naudojimo laikotarpį, ypač jei ji naudojama ilgus metus, gali keistis tiek NS funkcijos, tiek jos metodai, jų dažnumas bei intensyvumas. Tad nėra vienos aiškos NS trajektorijos. Kaip ir buvo aptarta anksčiau, tyrimai patvirtina, kad NS, įprastai prasidėjusios paauglystėje, intensyvumas suaugus linkęs mažėti (Plener et al., 2015). Dauguma tyrimų rodo, jog NS dažniau naudoja merginos, palyginus su vaikiniais, jos taip pat naudoja daugiau įvairių NS metodų (Barrocas et al., 2012). Berniukai įprastai pradeda naudoti NS ankstyvojoje paauglystėje, kiek anksčiau nei mergaitės, tačiau nors jos ir įsitraukia į NS vėliau – toks elgesys

dažniau išlieka ilgesnį laikotarpį (Barrocas et al., 2012). Vis dėlto ankstesnė NS pradžia yra reikšmingai susijusi su dažnesne ir intensyvesne NS vėliau gyvenime (Brager-Larsen et al., 2022).

Taip pat NS gali būti epizodinė – ją gali nutraukti po vieno ar kelių kartų, tačiau kartais gali būti ir pasikartojanti, įsitvirtinti asmens gyvenime kaip ilgalaikė įveikos strategija (Barrocas et al., 2012). Tad nors NS ir jos paplitimas ilgainiui įprastai mažėja, kai kuriems asmenims NS gali išlikti ir iki suaugusiojo amžiaus (Swannell et al., 2014). Ilgiau trunkanti NS yra susijusi su aukštesniu NS intensyvumo lygiu (pvz.: didesnis dažnis, daugiau skirtingų metodų) ir gretutinais psichikos sutrikimais (Victor et al., 2012). Taip pat tyrimai rodo, jog nors asmuo gali pradėti naudoti NS vedamas impulsyvumo, ją naudojant pakartotinai, toks elgesys gali tapti labiau automatiškas (Lee et al., 2024). Suvokiamas teigiamas pokytis po NS laikui bėgant gali prisidėti prie NS tapimo automatišku atsaku į distresą (Lee et al., 2024). Pasikartojantis jaučiamų neigiamų emocinių išgyvenimų sumažėjimas didina NS epizodų ateityje tikimybę bei ilgainiui asmuo gali laukti ar trokšti tokio palengvėjimo, taigi iš dalies NS gali tapti į priklausomybę panašiu elgesiu (Victor et al., 2012).

Laikui bėgant pokyčiai stebimi ne tik NS dažnyje, bet ir naudojamuose methoduose bei NS funkcijose. Tyrimai rodo, jog įprastai pranešama apie daugiau nei vieno NS metodo naudojimą per gyvenimą (Whitlock et al., 2011). Taip pat Abdou ir kiti (2024), tyrę klinikinę paauglių ir jaunų suaugusiųjų imtį, rado, jog skirtingi NS metodai gali būti naudojami vienu metu. Keičiantis NS metodams, gali keistis ir tokio elgesio funkcijos bei NS gali atlikti keletą funkcijų vienu metu (Coppersmith et al., 2021). Iš tiesų Coppersmith ir kiti (2021) rado, kad net 84 % asmenų pranešė apie NS funkcijų pokyčius jos naudojimo laikotarpiu. Vienas iš pavojingiausių galimų NS padarinių – perėjimas į suicidinį elgesį. Nors NS nuo suicidinio elgesio skiriasi savo intencija (noru mirti), tyrimai rodo, jog NS yra vienas stipriausių suicidinio elgesio vėliau gyvenime prognostinių veiksnių (Whitlock et al., 2013).

Kadangi NVP yra stiprus NS rizikos veiksnys (Nock, 2010), svarbu suprasti ir tokių patirčių vaidmenį NS raidoje. Nors yra tyrimų, kurie rodo, jog asmenys, patyrę NVP, yra linkę į dažnesnę ir ilgiau trunkančią NS (pvz., Kaess et al., 2013), mažai žinoma apie to priežastis ar kokie veiksniai NVP kontekste iš tiesų prisideda prie NS intensyvumo ir tęstinumo.

1.5. Nesavižudiškos savižalos įveikimas

Remiantis kokybinių tyrimų duomenimis, NS įveikimas dažnai individualus, sudėtingas ir netiesinis procesas, kurį gali lydėti motyvacijos nutraukti NS svyravimai (Kruzan & Whitlock, 2019). NS įveikimą gali lydėti atkryčiai, ypač kai ji tampa pasikartojančiu elgesiu,

panašiu į įprotį ar net priklausomybę (Victor et al., 2012). Kaip vieną iš potencialių modelių, galinčių paaiškinti NS įveikimą, Kruzan ir Whitlock (2019) siūlo transteorinį modelį elgesio pokyčiams (TTM; angl. *Transtheoretical Model*), kurio originalūs autoriai yra Prochaska ir DiClemente (1986). Šio modelio etapai apima: (1) laiką prieš svarstymą keistis (angl. *precontemplation*), kai nesiekama nutraukti elgesio, (2) svarstymą jį nutraukti, (3) pasiruošimą pokyčiams, (4) atliekamus veiksmus elgesiui nutraukti, (5) pokyčio išlaikymą ir (6) visišką jo nutraukimą. Remiantis šiuo modeliu buvo rasta, kad save žalojantys asmenys dažnai pereina šiuos elgesio keitimo etapus keletą kartų, kol galiausiai visiškai nutraukia NS (Kruzan & Whitlock, 2019; Prochaska & DiClemente, 1986). Atkrytis yra dažna NS įveikimo proceso dalis ir į tai nereikėtų žiūrėti kaip į nesėkmingą įveikimą, veikiau priimti kaip įprastą „gijimo“ dalį (Kruzan & Whitlock, 2019). Taip pat Kruzan ir Whitlock (2019) rado, jog palaikymas iš kitų, alternatyvių emocijų reguliacijos strategijų vystymas, gebėjimas įsivaizduoti gyvenimą be NS ir savęs pažinimas gali būti kritiniai veiksniai NS įveikime.

Motyvacija nutraukti NS mokslinėje literatūroje atpažįstama kaip vienas svarbiausių prognostinių veiksnių NS įveikimui. Pavyzdžiui, Turner ir kiti (2014) nustatė, jog daugiau suvokiamų priežasčių nutraukti NS yra susiję su didesne NS įveikimo tikimybe. Jų tyrime buvo identifikuotos priežastys, susijusios su atsparumu (noras įveikti sunkumus sveikesniais būdais, siekis kurti geresnius santykius, asmeninio augimo siekis, pasiryžimas siekti ilgalaikių tikslų ir emocinio stabilumo siekis) bei su pažeidžiamumu (fizinio skausmo ir randų patirtis, kaltės ir gėdos jausmai dėl NS, neigiama reakcija iš kitų, socialinės stigmatos baimė ir kitų nesupratimo ar teisimo baimė; Turner et al., 2014).

Moksliniai tyrimai atpažino ir kitus apsauginius veiksniai, kurie susiję su sėkmingu NS įveikimu, tokius kaip stipresnė suvokiama socialinė parama, daugiau išvelgiamos prasmės gyvenime ir didesnis pasitenkinimas gyvenimu, reikšmingi gyvenimo pokyčiai, geresni emocijų reguliacijos įgūdžiai bei profesionalios psichologinės pagalbos matymas kaip veiksmingos įveikiant NS (Whitlock et al., 2015). Kita vertus, yra ir veiksnių, kurie gali būti suvokiami kaip trikdys NS įveikimui. Pavyzdžiui, rasta, kad asmenys, kurie nesuvokia NS kaip problemos ar nemato jos neigiamos įtakos gyvenimui, yra mažiau linkę siekti tokio elgesio įveikimo (Whitlock et al., 2015). Taip pat svarbu pabrėžti, jog neigiami veiksniai aplinkoje, tokie kaip prastas šeimos funkcionavimas ir palaikymo iš tėvų trūkumas, yra neigiamai susiję su NS nutraukimu (Chen et al., 2023). Kadangi žinoma, jog NVP prisideda prie dažnesnės ir ilgiau naudojamos NS (Kaess et al., 2013), galima daryti prielaidą, kad tokios patirtys vaikystėje yra susijusios su sunkesniu NS įveikimo procesu. Kaip ir buvo aptarta anksčiau, asmenys, sėkmingai įveikę NS, praneša apie stipresnę suvokiamą paramą (Whitlock et al.,

2015), ko NVP kontekste dažnai trūksta (Felitti & Anda, 2010). Vis dėlto, duomenų apie NS įveikimo procesą NVP kontekste yra mažai, tad tai yra svarbi sritis ateities tyrimams.

Tačiau net ir įveikus NS, asmenys praneša apie suvokiamą mažesnę aplinkos kontrolę ir didesnę sunkumą priimti save, palyginus su asmenimis, kurie niekada nenaudojo NS (Turner et al., 2022). Emocijų reguliacija yra viena pagrindinių NS funkcijų (Klonsky & Glenn, 2009), o asmenys, kurie nutraukia NS, gali ir toliau susidurti su intensyviomis neigiamomis emocijomis bei mintimis apie NS (Turner et al., 2022), ypač jei jie nėra išvystę efektyvių alternatyvių įveikos strategijų šioms emocijoms reguliuoti. Taip pat visišką NS įveikimą gali apsunkinti ir fiziniai priminimai apie NS, pavyzdžiui, randai. Rasta, kad didesnis randų slėpimas nuo savęs ir kitų yra susijęs su didesniu NS potraukiu (Burke et al., 2020). Svarbu atsižvelgti ir į tai, jog asmenys laikui bėgant gali pradėti save sieti su NS, ypač kai elgesys nuosekliai atlieka norimą funkciją ir užima svarbią vietą asmens gyvenime kaip įveikos strategija, tad labiau tikėtina, jog NS rinksis ir ateityje (Nock, 2009). Visa tai pabrėžia, jog netgi po NS nutraukimo gali būti susiduriama su psichologiniais sunkumais, tad NS įveikimas neturėtų būti suvokiamas kaip psichologinių sunkumų pabaiga.

1.6. Tyrimo problema, tikslas ir klausimai

Nepaisant NS problemos rimtumo, žinios apie jos atsiradimą, raidą ir įveikimą yra ribotos. Nors NS priežastys ir funkcijos yra tyrinėjamos (Klonsky & Olino, 2008), trūksta tyrimų apie tai, kodėl žmonės tęsia NS ir kokios sąlygos gali paveikti NS raidą vėliau gyvenime. Žinoma, jog NS įveikimas gali būti sudėtingas, nes tai kompleksinis, subjektyvus, netiesinis ir dažnai ilgalaikis procesas (Kruzan & Whitlock, 2019). Taip pat, nors NS gali išlikti iki pat suaugusiųjų (Swannell et al., 2014), trūksta tyrimų apie NS jaunų suaugusiųjų tarpe. Tyrimai įprastai orientuojasi į paauglių imtį, kadangi didžiausias NS paplitimas nustatomas būtent tarp paauglių (Swannell et al., 2014).

NVP yra visame pasaulyje pripažįstama visuomenės problema ir yra reikšmingas netiesioginis NS rizikos veiksnys (Nock, 2010). Vis dėlto, nors tyrimai rodo reikšmingą ryšį tarp NS ir NVP, trūksta gilaus supratimo apie sudėtingus NS aspektus, jos atsiradimą, raidą ir įveikimą, NVP kontekste. Autorės žiniomis, Lietuvoje atliktų kokybinių tyrimų apie NS atsiradimą, raidą ir įveikimą būtent NVP kontekste kol kas nėra. Taigi šiuo tyrimu bus siekiama detaliau atskleisti NS atsiradimo, raidos bei įveikimo aspektus NVP kontekste, remiantis individualia asmenų patirtimi.

Tyrimo tikslas: Atskleisti ir aprašyti asmenų, išgyvenusių NVP, NS atsiradimo, raidos ir įveikimo patirtis.

Tyrimo klausimai:

1. Kaip asmenys, išgyvenę NVP, patiria NS atsiradimą?
2. Kaip patiriama NS raida?
3. Kaip asmenys patiria NS įveikimo procesą?

2. METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai

Šio tyrimo imtį sudaro 6 jaunos suaugusios moterys, patyrusios NVP, kada nors per gyvenimą naudojusios NS, tačiau savęs nebežalojančios 2 ar daugiau metų, neturėjusios suicidinių minčių per pastaruosius metus ir kurioms nebuvo diagnozuotas ar aktyviai gydomas joks psichikos sutrikimas per pastaruosius 2 metus. Tyrimo dalyvių amžius svyravo nuo 21 m. iki 25 m. ($M = 22,33$). Tyrimo dalyvės patyrė dvi ar daugiau NVP rūšis iki 18 metų: emocinį smurtą patyrė 6 tyrimo dalyvės, fizinį smurtą – 5, seksualinį smurtą – 1, emocinį apleistumą – 5, fizinį apleistumą – 1. Detalūs demografiniai ir NVP duomenys pateikti 1 priede. Naudotų skirtingų NS metodų kiekis svyravo nuo 3 iki 9. Amžius, pradėjus naudoti NS, svyruoja nuo 4 m. iki 16 m. ($M = 11,33$). Detalūs NS metodų, jų dažnumo ir jos kontekstinių veiksnių duomenys pateikti 2 priede.

2.2. Tyrimo instrumentai

Šiame tyrime buvo naudojami tiek kiekybiniai, tiek kokybiniai instrumentai. Kiekybiniai instrumentai buvo skirti atrinkti tyrimo dalyvius pagal jų atitikimą įtraukimo kriterijams bei surinkti detalesnę informaciją apie NS ir NVP. Kokybiniai instrumentai buvo naudoti pagrindinėje tyrimo dalyje. Toliau kiekybiniai ir kokybiniai instrumentai aprašomi atskirai.

2.2.1. Kiekybiniai tyrimo instrumentai

Vaikystės patirčių klausimynas suaugusiesiems VPK-S (adaptuotas Gervinskaitės-Paulaitienės ir Barkauskienės, 2018). Klausimynas parengtas remiantis nepalankių vaikystės patirčių klausimynu (angl. *Adverse Childhood Experiences Questionnaire ACE*; Dube et al., 2001). Šis klausimynas skirtas įvertinti skirtingų rūšių smurto patyrimą iki 18 metų: emocinį, fizinį ir seksualinį smurtą bei emocinį ir fizinį apleistumą. VPK-S sudaro 10 klausimų – kiekvienai smurto ir apleistumo rūšiai skiriami 2 klausimai. Visais klausimais, išskyrus apie seksualinį smurtą, klausiama apie vieno iš tėvų ar kito suaugusio šeimoje elgesį, o klausiant apie seksualinį smurtą – apie bet kurio suaugusio arba bent 5 metais vyresnio asmens elgesį. Klausimai apie emocinį ir fizinį smurtą vertinami Likerto skale – „Niekada“ / „1 ar 2 kartus“ / „Kartais“ / „Dažnai“ / „Labai dažnai“. Šiuo atveju emocinio ar fizinio smurto patyrimas priskiriamas atsakymams „Kartais“ / „Dažnai“ / „Labai dažnai“. Į klausimus apie seksualinį

smurtą galimi atsakymai „Taip“ / „Ne“. Galimi atsakymai į klausimus apie emocinį ir fizinį apleistumą: „Visiškai netiesa“ / „Beveik visada netiesa“ / „Kartais tiesa“ / „Dažnai tiesa“ / „Labai dažnai tiesa“. Asmenys, atsakę į šiuos klausimus atsakymais „Kartais tiesa“ / „Dažnai tiesa“ / „Labai dažnai tiesa“, priskiriami patyrusiems atitinkamo tipo apleistumą. Leidimas naudoti šį klausimyną gautas iš autorių. Šiame tyrime VPK-S rezultatai naudojami tyrimo dalyvių atrankai. Tyrimo dalyvis atitinka NVP patyrimo kriterijų, jei yra patyręs bent vieną iš NVP patirčių.

Teiginių apie nesavižudišką savižalą klausimynas ISAS (angl. *Inventory of Statements About Self-Injury*; Klonsky & Olino, 2008) skirtas vertinti NS. Klausimyną sudaro du skyriai: (1) klausimai apie naudotus NS metodus, jų dažnumą ir kitus NS kontekstinius veiksnius bei (2) apie NS funkcijas. Vertinami 12 NS metodų: savęs pjaustymas, stiprus savęs draskymas, savęs kandžiojimas, savęs daužymas ar trenkimas sau, savęs deginimas, trukdymas užgyti žaizdoms, odos raižymas, odos trynimasis šiurkščiu paviršiumi, savęs žnaibymas, savęs badymas adatomis, plaukų rovimas, pavojingų medžiagų gėrimas ar rijimas bei suteikiama galimybė įrašyti naudojamo NS metodo būdą patiems respondentams. Kiekvieno metodo dažnumas yra įrašomas pačių tyrimo dalyvių – įrašomas skaičius, kiek kartų per gyvenimą yra naudotas atitinkamas NS metodas. Metodas vertinamas kaip naudotas įrašius 1 ir daugiau kartų per gyvenimą. Penki papildomi klausimai įvertina kontekstinius veiksnius, įskaitant amžių, kada pradėjo save žaloti, laiką, kada paskutinį kartą naudojo NS, NS metu patirtą skausmą, ar NS metu respondentas būna vienas, ar šalia kitų, laikas nuo noro save žaloti iki veiksmo ir tai, ar asmuo nori ar norėjo nustoti save žaloti. Antroje klausimyno dalyje vertinamos 13 galimų NS funkcijų: emocijų reguliavimo, antidisociacijos, antisavižudybės, autonomijos, tarpasmeninės įtakos, tarpasmeninių ribų, kančios pabrėžimo, ryšio su bendraamžiais, rūpinimosi savimi, savęs baudimo, keršto, pojūčio siekimo ir tvirtumo. Šis klausimynas yra viešai prieinamas, autoriai suteikia leidimą jį naudoti mokslinių tyrimų tikslais be atskiro leidimo. Buvo atliktas instrumento vertimas į lietuvių kalbą. Pasitelkus nepriklausomo vertėjo pagalbą, atliktas atgalinis vertimas iš lietuvių kalbos į anglų kalbą, gautas vertimas lyginamas su originalia instrumento versija, prireikus atliktos atitinkamos korekcijos ir pataisymai. Šiame tyrime naudojami tik pirmosios ISAS klausimyno dalies klausimai, siekiant įvertinti, ar tyrimo dalyvės per gyvenimą yra naudojusios NS, kokius metodus yra naudojusios, kaip dažnai bei kokie buvo kontekstiniai NS veiksniai.

Savižudiško elgesio klausimynas – revizuotas SBQ-R (angl. *The Suicide Behaviors Questionnaire - Revised*; Osman et al., 2001), kurį iš anglų kalbos išvertė Kirilovaitė ir Rimkevičienė (2018). Šis klausimynas skirtas vertinti suicidinėms mintims per pastaruosius

metus ir suikidini elgesį per visą gyvenimą, jų dažnumą ir savižudybės riziką. SBQ-R sudaro 4 klausimai, iš kurių tyrime naudotas tik antrasis klausimas: "Kaip dažnai per pastaruosius metus esate galvojęs(-usi) apie savižudybę?". Tyrimo dalyviai, atsakę į klausimą "Niekada", priskiriami per pastaruosius metus suikidinių minčių neturėjusiems, o atsakę "Retai (1 kartą)" / "Kartais (2 kartus)" / "Dažnai (3-4 kartus)" / "Labai dažnai (5 ir daugiau kartų)", priskiriami turėjusiems suikidinių minčių per pastaruosius metus. Leidimas naudoti šį klausimyną gautas iš autorių. Šiame tyrime antrojo klausimyno klausimo atsakymai naudoti siekiant atrinkti tyrimo dalyvius pagal įtraukimo į tyrimą kriterijų – suikidinių minčių neturėjimas per pastaruosius metus.

2.2.2. Kokybiniai tyrimo instrumentai

Tyrime naudotas pusiau struktūruotas interviu pagal iš anksto parengtus atvirus klausimus, sudarytus kartu su darbo vadovu ir darbo konsultante, o prireikus buvo klausiami papildomi klausimai, kylantys iš dialogo tarp tyrėjos ir tiriamųjų. Kadangi šiame darbe tiriamas daugiasluoksnis reiškinys – NS, pasirinktas pusiau struktūruotas interviu, kuris suteikia galimybę iškilti iš anksto nenumatytoms temoms bei leidžia giliau suprasti tyrinėjamą reiškinį interviu eigoje (Adams, 2015).

Iš pradžių buvo užduotas pagrindinis klausimas apie NS patirtį, skatinantis tyrimo dalyvio pasakojimą, atskleidžiantį jo autentišką patirtį. Tyrimo dalyviams pabaigus pasakoti, užduoti papildomi klausimai šiomis temomis: (1) NS atsiradimas, raida ir įveikimas; (2) NS įtaka gyvenimui ir santykis su ja; (3) vaikystės patirtys ir jų įtaka; (4) NS ir NVP ryšys. Šios temos interviu klausimams pasirinktos dėl mokslinių tyrimų ir žinių apie NS atsiradimą, raidą ir įveikimą, jos įtaką asmens gyvenimui bei NS naudojusiu asmenų suvokiamą NS ir NVP ryšį trūkumą. Tyrimo dalyviui atsakius į visus klausimus, užduodamas paskutinis klausimas, skatinantis tyrimo dalyvį pasidalinti informacija, kurios interviu metu neminėjo ir kuri jam atrodo reikšminga. Detali interviu eiga ir jo metu naudoti klausimai pateikiami kokybinės tyrimo dalies protokole (žr. 3 priedą).

2.3. Tyrimo eiga

Šiam tyrimui buvo gautas atitiktis mokslinių tyrimų etikai leidimas, kurį išdavė Vilniaus universiteto Psichologinių tyrimų atitiktis mokslinių tyrimų etikos komitetas (leidimo nr. 250000-KT-67, 2024-05-13).

Tyrimo dalyviai dalyvauti tyrime buvo kviečiami per socialinius tinklus, pasidalinus reklaminiu skelbimu. Skelbime buvo trumpai aprašomas tyrimo tikslas, pobūdis bei kartu su šiuo skelbimu buvo pasidalinama nuoroda į trumpą elektroninę apklausą, kuri buvo skirta atrinkti tyrimo dalyvius pagal jų atitikimą įtraukimo kriterijams bei surinkti detalesnę informaciją apie NS ir NVP. Elektroninė anketa buvo pateikiama naudojantis Microsoft Office forms platforma, kuri buvo naudojama per asmeninę Vilniaus universiteto (VU) paskyrą, užtikrinant papildomą duomenų nutekėjimo apsaugą, nes ši platforma yra prieinama tik naudojant VU autentifikacijos sistemą.

Tyrimo dalyviui pradėjus pildyti elektroninę anketa, pirmiausia buvo pateikiama informuoto sutikimo dalyvauti tyrime forma (žr. 4 priedą), kurioje buvo nurodytas tyrimo tikslas, dalyvavimo tyrime savanoriškumas, galimybė nutraukti tyrimą bet kuriuo metu, užtikrinamas konfidencialumas, patikslinama, jog surinkti duomenys bus naudojami tik moksliniais tikslais, bei pateikiama informacija kreiptis į tyrėjus (kontaktiniai duomenys), jei pildant anketa respondentui kiltų klausimų, ir tik tuomet suteikiama prieiga prie tolimesnių klausimų. Apklausoje buvo pateikiami klausimai apie demografinius duomenis (lytis, amžius, gyvenamoji vieta, telefono numeris / elektroninis paštas; žr. 5 priedą), klausimai apie diagnozuotą ir / ar aktyviai gydomą psichikos sutrikimą (žr. 5 priedą) ir šie klausimynai: ISAS klausimynas (Klonsky & Olino, 2008), VPK-S klausimynas (Gervinskaitė-Paulaitienė ir Barkauskienė, 2018) bei SBQ-R klausimyno antrasis klausimas (Osman et al., 2001). Taip pat elektroninės anketos pabaigoje buvo pateikiami atitinkami pagalbos ištekliai ir tinklalapiai (pvz.: www.tuesi.lt; www.pagalbasau.lt; žr. 6 priedą), kuriuose pateikiama išsami informacija apie psichologinę pagalbą visoje Lietuvoje bei tyrėjų kontaktai, jei iškiltų klausimų pildant elektroninę anketa. Su tais tyrimo dalyviais, kurie neatitiko įtraukimo kriterijų, buvo susisiekiama ir padėkojama už dalyvavimą tyrime bei paaiškinama, jog, deja, jie neatitinka šio tyrimo įtraukimo kriterijų. Su dalyviais, atitikusiais įtraukimo kriterijus, buvo susisiekiama dėl tinkamo laiko atlikti interviu su tyrėja.

Siekiant atrinkti ne daugiau kaip 6 tyrimo dalyvius ir papildomai apsaugoti tyrimo dalyvių asmens duomenis, atskiriant juos nuo visų kitų pateiktų nuasmenintų duomenų, buvo nuosekliai (t. y. vieną kartą per dieną) tikrinama, ar yra naujų duomenų elektroninėje anketoje. Nauji duomenys iš elektroninės anketos buvo iš karto atsisiunčiami į tyrėjos kompiuterį (prie kurio prieiga yra apsaugota slaptažodžiu), išskirstant juos į atskirus 2 dokumentus, skirtus asmeniniams ir nuasmenintiems duomenims, suteikiant kiekvienam tyrimo dalyviui atskirą identifikacinį kodą. Šie dokumentai buvo dar kartą apsaugomi papildomu slaptažodžiu, o asmeniniai duomenys, esantys elektroninėje anketoje, iš karto panaikinami, siekiant kaip

įmanoma sutrumpinti laiką, kuomet šie duomenys bus kaupiami kartu. Toks procesas buvo kartojamas kasdien, kol buvo surinkta pakankamai tyrimo dalyvių, ir tuomet elektroninė anketa buvo užveržiama (t. y. tyrimo dalyviai jos nebegalėjo pildyti). Elektroninė anketa tyrimo dalyviams buvo prieinama nuo 2024 m. liepos 1 d. iki 2024 m. rugpjūčio 7 d.

Tyrimo dalyviams atrinkti buvo taikoma tikslinė atranka. Šio tyrimo dalyviai buvo atrenkami remiantis šiais kriterijais: jauno suaugusiojo amžiaus (18-29 metų), iki 18 metų patyrę NVP, yra kada nors per gyvenimą naudoję NS, tačiau savęs nebežaloja bent jau du pastaruosius metus, neturėjo suicidinių minčių per pastaruosius metus ir per pastaruosius 2 metus nėra diagnozuotas ir / ar aktyviai gydomas joks psichikos sutrikimas.

Elektroninę anketa užpildė 85 respondentai, iš kurių 68 neatitiko tyrimo įtraukimo kriterijų. Kvietimas dalyvauti interviu buvo išsiųstas 17 respondentų, 5 iš jų atsisakė ir iš 6 nebuvo gautas atsakymas. Taigi antroje tyrimo dalyje iš viso dalyvavo 6 tyrimo dalyviai, su kuriais atlikti individualūs interviu 2024 m. liepos mėn. – 2024 m. rugsėjo mėn. laikotarpiu.

Visi tyrimo interviu buvo atlikti Vilniaus universiteto „Mokslo namų“ patalpose, adresu Čiurlionio gatvė 29, Vilnius, esančiame kabinete. Prieš atliekant interviu, tyrimo dalyviams buvo pateikiama papildoma popierinė informuoto asmens sutikimo forma (2 kopijos: viena skirta tyrimo dalyviui, o kita – tyrėjamam; žr. 7 priedą), kurioje vėlgi buvo aptartos visos tyrimo sąlygos ir pateikiamas galimos psichologinės pagalbos sąrašas (žr. 6 priedą). Tyrimo dalyviui pasirašius informuoto sutikimo formą ir sutikus pradėti interviu, buvo įjungiamas diktofonas. Interviu metu buvo užduodamas pagrindinis interviu klausimas ir esant poreikiui papildomi klausimai. Tyrimo dalyviui atsakius į visus tyrėjo klausimus, diktofonas buvo išjungiamas. Po interviu buvo teiraujamasi, kaip tyrimo dalyvis jaučiasi, aptariama jo savijauta. Taip pat po kiekvieno interviu tyrimo dalyviui buvo primenama apie galimą psichologinę pagalbą susitikimo pradžioje pateiktame sąrašė.

Iš karto po kiekvieno interviu atlikimo garso įrašas buvo užkoduojamas tik šio tyrimo autorei žinomą slaptažodžiu. Vidutinė interviu trukmė buvo 69 min. 9 s. (SD = 17,45). Visi interviu įrašai buvo transkribuoti šio tyrimo autorės. Interviu garso įrašai buvo klausomi ausinėmis per kompiuterį ir interviu turinys perrašomas pažodžiui. Informacija, galinti atskleisti tyrimo dalyvių ar jų artimųjų tapatybę, buvo pašalinta iš transkripcijų. Atlikus pirminį transkribavimą, interviu įrašas klausomas antrą kartą ir tikslinama atitinkamo interviu transkripcija. Transkribavus kiekvieną interviu, garso įrašas buvo ištrinamas.

2.4. Duomenų analizės metodai

Šiame tyrime duomenų analizei buvo taikyta refleksyvioji teminė analizė (RTA), remiantis Braun ir Clarke (2006, 2021). RTA yra kokybinis duomenų analizės metodas, skirtas atpažinti ir interpretuoti prasmingas temas duomenyse. Šis metodas leidžia tyrėjui sukurti išsamų ir duomenimis pagrįstą tiriamų reiškinių pasakojimą, siekiant geriau suprasti tyrimo dalyvių patirtis (Braun et al., 2019).

Šio metodo pasirinkimas buvo grindžiamas keliomis priežastimis. Pirma, tyrime nagrinėjami NS ir NVP konstruktai yra subjektyvūs ir individualūs. Kokybinė analizė leidžia tyrimo dalyviams laisvai išreikšti savo unikalias patirtis, o tyrėjui – analizuoti ir atskleisti šių patirčių reikšmes. Antra, kokybiniai metodai yra itin naudingi tiriant mažai analizuotus reiškinius (Girdzijauskienė, 2006), o Lietuvoje NS yra mažai tyrinėta. Trečia, RTA remiasi interpretatyvumo ir konstruktyvizmo epistemologija, leidžiančia nagrinėti žmogaus patirtis per jo subjektyvaus suvokimo prizmę, kas yra svarbu tyrinėjant sudėtingus konstruktus kaip NS. Galiausiai, RTA metodas dažnai rekomenduojamas tyrėjams, pradedantiesiems kokybinėje analizėje, kadangi jis leidžia lankstų duomenų analizės procesą (Braun & Clarke, 2021).

RTA procesas apima šešis etapus: (1) susipažinimą su tyrimo duomenimis ir refleksijos fiksavimą, (2) kodų generavimą, (3) pirminių temų identifikavimą, (4) temų peržiūrą, (5) temų apibrėžimą ir pavadinimų kūrimą, (6) tyrimo aprašo parengimą (Braun & Clarke, 2006). Tačiau svarbu pabrėžti, kad šie etapai nėra griežtai sekvenciniai – analizės metu tyrėjas dažnai grįžta prie ankstesnių etapų, nuolat tikslina kodus, peržiūri temas ir tobulina duomenų interpretaciją.

Duomenys koduoti „MAXQDA Analytics Pro 24“ programine įranga. Kodavimas yra esminis žingsnis kokybinių duomenų analizėje. Tai procesas, kai prasminiai vienetai arba kodai yra priskiriami tam tikriems teksto fragmentams, atspindintiems esmines temas ar sąvokas tyrimo metu (Braun & Clarke, 2021). Šiame tyrime kodavimas buvo atliktas remiantis Braun ir Clarke (2006) metodika, kuri skatina visą surinktą medžiagą laikyti svarbiu duomenų šaltiniu, nepaisant to, ar ji iš pirmo žvilgsnio atrodytų, jog yra susijusi su tyrimo objektu, ar nėra. Braun ir Clarke (2006) teigimu, svarbu koduoti kuo platesniam temų spektrui, nes negalime iš anksto numatyti, kas taps reikšminga ar naudinga vėlesniuose analizės etapuose. Dėl šios priežasties šiame etape buvo sukurta daugiau kodų, nei jų buvo panaudota. Taip pat svarbu pabrėžti, jog analizės pradžioje segmentui priskirtas kodas gali keistis. Jis gali būti sutraukiamas, praplečiamas, pervadintas, apjungtas su kitu kodu ar kodais, vėliau išskaidytas į smulkesnius kodus, ištrintas ar nepanaudotas (Braun et al., 2019). Toks duomenų analizės

metodas užtikrina semantinį kodavimo lygį, kuris remiasi tyrėjo stengimusi išlikti arti dalyvių originalių pasisakymų ir vengti savo interpretacijų (Braun & Clarke, 2021).

Remiantis segmentams priskirtais kodais, buvo sukurtos pirminės temos, kurios atspindi pasikartojantį kodų turinį ir yra platesnės nei patys kodai (Braun & Clarke, 2006). Vienai temai priskirtas kodas gali būti priskirtas ir kitoms temoms (Braun & Clarke, 2006). Kiekviena tema turi unikalią pagrindinę idėją, kuri ją išskiria iš kitų temų (Braun & Clarke, 2021). Ryšys tarp temų yra horizontalus bei jos gali būti suskirstytos į potemes, tad ryšys tarp temų ir potemių – vertikalus (Braun & Clarke, 2021). Potemė išryškina tam tikrą konkretų temoje atsiskleidžiantį aspektą ir yra artimai susijusi su tema, kuriai ji yra priskirta, ir su ja apibūdinančia idėja (Braun & Clarke, 2021). Potemės sudarymo pavyzdys pateikiamas 8 priede. Išskirtos temos bei potemės buvo tobulinamos ir peržiūrimos. Ilgas pradinių temų sąrašas buvo susiaurintas, sujungiant panašias temas į platesnes, tačiau išlaikant kiekvienos temos nuoseklumą. Galiausiai buvo ruošiama gautų rezultatų ataskaita.

2.5. Tyrimo kokybės užtikrinimas

Siekiant užtikrinti šio tyrimo kokybę ir gautų rezultatų patikimumą, buvo nuspręsta pateikti paraišką Vilniaus universiteto Psichologinių tyrimų atitikties mokslinių tyrimų etikos komitetui atitikties mokslinių tyrimų etikai leidimui gauti. Plačiau etiniai tyrimo klausimai aptarti „2.3. Tyrimo eiga“ poskyryje.

Visą tyrimo vykdymo laikotarpį buvo remtasi kokybės užtikrinimo kriterijais, pavyzdžiui, RTA aprašu ir gairėmis (Braun & Clarke, 2006; 2021), plačiau aprašytais ankstesniame poskyryje (2.4. Duomenų analizės metodai), bei išskirtais kriterijais kokybiniams tyrimams (Elliott et al., 1999), kurių taikymas šiame tyrime, kartu su tyrėjos asmenine refleksija, pateiktas 9 priede.

Kiekvieno interviu metu užduodami iš anksto paruošti klausimai, pateikti kokybinės tyrimo dalies protokole (žr. 3 priedą). Jie buvo suformuluoti taip, kad skatintų tyrimo dalyvius dalintis jiems svarbiomis temomis, o ne tuo, kas būtų įdomu tyrėjui. Tyrėjas į tyrimo dalyvių pasakojimus įsiterpė kuo mažiau, kadangi tai, ką pasirinko pasakoti patys dalyviai, buvo laikoma svarbiausiais jų patirties aspektais. Taip pat kiekvieno interviu metu stengtasi sukurti kiek įmanoma panašesnes sąlygas kiekvienam tyrimo dalyviui.

Duomenų analizės metu buvo stengiamasi nenutolti nuo tyrimo dalyvių pasakojimų, siekiant užtikrinti rezultatų validumą ir patikimumą ir sumažinti autorės įtaką rezultatams. Taip pat viso tyrimo metu, įskaitant ir duomenų analizės etapą, tyrėja reflektavo savo santykį su tyrimo duomenimis, buvo vestas tyrimo refleksijos žurnalas ir buvo stengtasi laikytis

nešališkumo pozicijos, siekiant neleisti autorės subjektyvumui daryti įtakos tyrimo rezultatams. Vis dėlto, net ir sąmoningai stengiantis to išvengti, autorės nuostatos ir asmeninė patirtis (žr. 9 priedą) galėjo turėti tam tikros įtakos tyrimo patikimumui ir validumui, kadangi visiškas neutralumas atliekant teminę analizę yra sunkiai įgyvendinamas dėl aktyvaus tyrėjos išitraukimo poreikio. Pavyzdžiui, pasak Braun ir Clarke (2021), generuojant temas, jas kuria tyrėjas, remiantis surinktais duomenimis, o ne jų ieško, kadangi temos nesusiformuoja savaime, jas įžvelgia būtent tyrėjas.

3. REZULTATAI

Šiuo tyrimu buvo siekiama atskleisti asmenų, patyrusių NVP, NS atsiradimo, raidos ir jos įveikimo patirtis. Atlikta 6 interviu RTA apie NVP išgyvenusių merginų NS patirtį. Buvo išskirti 849 kodai, iš kurių galutinėse temose buvo panaudoti 596 kodai. Jie buvo suskirstyti į 23 potemes, kurios vėliau sugrupuotos į 4 pagrindines temas. Išskirtos temos ir potemės vaizduojamos 1 lentelėje. Kabutėse pateikiami tie potemių pavadinimai, kuriems buvo naudotos tyrimo dalyvių citatos.

1 lentelė. Tyrimo metu išskirtų temų ir potemių žemėlapis

Tema (TD; K)	Potemė (TD; K)
1. Pirmieji žingsniai į NS (TD = 6; K = 146)	1.1. „Buvo per sunku pakelti vidų“ (TD = 6; K = 24)
	1.2. „Niekas nepadėjo, tai išgyvenau kaip mokėjau“ (TD = 6; K = 27)
	1.3. Save žaloti buvo saugiau nei jausti (TD = 6; K = 25)
	1.4. NS kaip užuovėja, kai aplinkui chaosas (TD = 5; K = 31)
	1.5. Tylus pagalbos šauksmas (TD = 5; K = 22)
	1.6. NS tai atspindys to, ką matė aplinkui (TD = 4; K = 17)
2. Nuo pirmos žaizdos iki paskutinio rando (TD = 6; K = 194)	2.1. Vienintelis būdas, kuris iš tiesų padeda (TD = 6; K = 33)
	2.2. NS tapo rutina (TD = 6; K = 19)
	2.3. „Kuo didesnė ta duobė, tuo stipriau save norisi žaloti“ (TD = 5; K = 32)
	2.4. NS metodai keitėsi kartu su išgyvenamu skausmu (TD = 6; K = 38)
	2.5. „Ant popieriaus pas mane viskas gerai“ (TD = 6; K = 52)
	2.6. „Nebuvau gera savižalotoja“ (TD = 5; K = 20)
3. Kelias link gyvenimo be NS (TD = 6; K = 170)	3.1. „Kaip pleistras ant lūžusios kojos“ (TD = 6; K = 23)
	3.2. „Išlipau iš savižalos savo pačios rankomis“ (TD = 5; K = 27)
	3.3. „Nusprendžiau kreiptis pagalbos“ (TD = 5; K = 17)
	3.4. NS tiesiog pasibaigė (TD = 5; K = 21)
	3.5. Dingus skausmo priežastims, dingo ir NS (TD = 6; K = 21)
	3.6. „Yra sveikesnių būdų tvarkytis su sunkumais“ (TD = 5; K = 24)
	3.7. „Kartais jaučiu, kad yra pagunda, bet renkuosi save“ (TD = 6; K = 37)
4. Žvilgsnis atgal: dabartinis požiūris į NS (TD = 6; K = 107)	4.1. „Nesididžiuoju tuo savo gyvenimo etapu“ (TD = 3; K = 18)
	4.2. Mano NS nebuvo tokia jau rimta (TD = 4; K = 21)
	4.3. NS – „draugas, kuris išvedė kažkaip į tą suaugusio gyvenimą“ (TD = 6; K = 22)
	4.4. „Esu stipresnė dėl to, ką patyriau“ (TD = 6; K = 46)

Pastaba: TD – tyrimo dalyvių skaičius, K – kodų skaičius, NS – nesavižudiška savižala.

3.1. Pirmieji žingsniai į nesavižudišką savižalą

Šioje temoje atsiskleidė tyrimo dalyvių pirmųjų NS patirčių priežastys, vidinių ir išorinių aplinkybių kontekstas. Atskleidžiamos įvairios aplinkybės, kurios paskatino padėti pirmuosius žingsnius į NS.

3.1.1. „Buvo per sunku pakelti vidų“

Ši potėmė atskleidžia, kad tyrimo dalyvės patyrė NS atsiradus jų gyvenimuose kaip atsaką į stiprų, netgi nepakeliamą vidinį skausmą. Remiantis jų patirtimi, NS buvo naudojama nepakeliamoms emocijoms įveikti. Dauguma tyrimo dalyvių pasakojo, kad NS padėjo „išleisti“ emocijas, kai jos nebetilpo viduje ir negebėjo jų suvaldyti: *„Bet tos labai stiprios emocijos, kad labai stiprus negatyvus jausmas, liūdna, drasko širdį atrodo. Ir iš to toks kyla, kad jau emocijomis, tos emocijos jos perlipa ir nebegali kažkaip jų sulaikyt viduj. Norisi jas išreikšt ant savęs, kažkaip jas išgyventi“* (Viltė). Emocinė našta dažnai buvo lydima ir savęs nepriėmimo ar net neapykantos sau. Patirtas ilgalaikis smurtas ir emocinis apleistumas artimoje aplinkoje paskatino patikėti, kad tyrimo dalyvės nėra vertos meilės ir priėmimo: *„Tos patirtys gal tokį sustiprino savęs nemylėjimo, nemylėjimo jausmą. Jeigu mane taip prastai vertina ir manęs nemyli, tai reiškia, kad ir aš gal iš tiesų esu tokia neverta meilės. Ir tada tu, kažkaip... Ir tu nuo pradžių išgyveni tą liūdesį kažkokį, ir tu jo neturi kur padėt, tai va tada tas buvo turbūt „triggeris“. Kad jau ant tiek skauda, kad tiesiog pradedi iš tiesų save žalog“* (Viltė). Tyrimo dalyvių požiūriu, praradus meilę sau, nebebuvo gaila save žalogi ar netgi jautėsi kaip to nusipelnusios: *„Man būdavo apskritai, nes jaučiaus aš, tas žmogus, labai, kad aš viską darau blogai, labai labai daug tokio. Ir, kad aš tiesiog blogas žmogus esu, tai nu reikia save kažkaip nubausti“* (Aistė). Apibendrinus, kai tyrimo dalyvės nebegalėjo išverti emocinės naštos, jautėsi nevertos meilės, priėmimo, NS, jų teigimu, tapo sprendimu, kaip suvaldyti šiuos vidinius išgyvenimus. Taigi NS atsiradimą tyrimo dalyvės patiria kaip susijusį su tuo, kas vyko viduje ir aplinkoje.

3.1.2. „Niekas nepadėjo, tai išgyvenau kaip mokėjau“

Ši potėmė atskleidžia tai, jog tyrimo dalyvių požiūriu, jos neturėjo kitų galimybių įveikti savo sunkumams ir su ribotomis galimybėmis juos išgyveno taip, kaip mokėjo tuo metu. NS atsirado kaip jų pačių susikurta strategija, kai nebuvo jokių kitų įrankių ar žmogaus, galinčio padėti susidoroti su vidiniais sunkumais. Palaikančio žmogaus artimoje aplinkoje trūkumas, kuris suteiktų paramą ar paaiškinimų, kad emocijos yra normalu ar kaip reikėtų jas

įveikti, kartojosi daugelyje tyrimo dalyvių pasakojimų, pavyzdžiui: „*Nes kai vaikas buvau, manęs niekas nemokė, kaip aš turiu elgtis su tom emocijom. Ir tas toks nepriėmimas, kad kai tu blogai jautiesi, tai niekas tau nesako, kad tau gali būti blogai*“ (Kamilė). Dalis tyrimo dalyvių dalinosi, kad namuose emocijų rodymas apskritai buvo nepriimtinas šeimos kontekste: „*Kad tiesiog mano tėvai pyksta ant žmogaus, kuris taip jaučiasi, už tai, kad taip jaučiasi*“ (Aistė). Kai, tyrimo dalyvių teigimu, niekas aplinkui nepadėjo, jos jautė atsakomybę savarankiškai atrasti būdų sunkumams įveikti: „*Aš visą laiką galvodavau, kad, kad niekam manęs nereikia, kad aš esu niekam neįdomi, kad aš turiu pati išgyventi. Kad aš turiu pati kažkaip susitvarkyti*“ (Monika). Taigi ši potėmė atskleidžia, kad tyrimo dalyvių patyrimu, NS tapo priemone išgyventi vidinį skausmą, ypač, kai tėvai negirdėjo, pagalbos sistema šeimoje neveikė, o pačios dalyvės neturėjo resursų ieškoti kitų metodų sunkumams įveikti.

3.1.3. Save žaloti buvo saugiau nei jausti

Šioje potėmėje atsiskleidė tai, jog, pasak tyrimo dalyvių, jausti ar išreikšti savo vidinius išgyvenimus aplinkoje, kurioje gyveno, nebuvo saugu. Dauguma tyrimo dalyvių pabrėžė, jog emocijų išsakymas ar net pajautimas buvo lydimas baimės, gėdos ar atmetimo: „*Nes man tėvai neleisdavo pykti, nes aš neturiu dėl ko pykti. Kad čia man niekas nieko nepadare, kodėl tu pyksti, niekas tavęs nemuša. Ir aš, atrodo, kad nu tai, jeigu aš neturiu teisės pykti, tai reiškia, kad aš kažką blogai darau, kad aš jaučiu tą pyktį. Tai aš geriau tada tą pyktį išversiu ant savęs*“ (Kamilė). Daugeliui merginų jausti reiškė rizikuoti – būti nesuprastai, sukritikuotai, ignoruotai ar net nubaustai. Kai vidinius išgyvenimus išreikšti buvo baisu, ypač dėl galimos tėvų reakcijos, tyrimo dalyvės teigė jas nukreipdavusios į save: „*Šiaip bijojau, kad ant manęs rėks kas nors ir panašiai. Ir toks labai į save gal susigūži. Jo. Toks gal į save susigūži nuo to tokio santykio iš aplinkos. <...> Bet šiaip tai, nežinau, gal kažkaip labiausiai į vidų... kažkaip, gal tos emocijos tokios, kur aš labai bijojau jas išreikšti šeimoje ir nukreipdavau kažkaip į save*“ (Viltė). Todėl NS tapo alternatyva jausmų išgyvenimui, kadangi ji buvo kontroliuojama, fiziškai apčiuopiama ir saugesnė. Taigi, iš tyrimo dalyvių perspektyvos, NS buvo pasirenkama ne vien dėl to, kad jausti, tačiau negebėjo to padaryti kitaip, bet ir dėl to, jog negalėjo leisti sau jausti dėl galimų padarinių. Tad kai emocijos buvo matomos kaip „uždraustos“, buvo patiriama, kad NS – vienintelis prieinamas būdas su patiriamais jausmais gyventi.

3.1.4. Nesavižudiška savižala kaip užuovėja, kai aplinkui chaosas

NS iš tyrimo dalyvių perspektyvos buvo ne tik skausmo išraiška, bet ir savotiška vidinės kontrolės arba nusiramino forma, kai emocijos ar aplinka buvo nepakeliama. NS šiame kontekste veikė kaip tam tikra užuovėja. Tai buvo galimybė pabėgti nuo emocinės naštos, pamiršti apie esamas problemas: „*Kai aš pradėjau sujunginėti tuos apgamus, toks gaudavos, vos ne kaip m... Spalvinimas ar toks siuvinėjimas. Kur tu tiesiog pamiršdavai dėl ko tu pradėjai taip daryti, pabėgdavai taip, nu kaip užuovėja tokia nuo visko*“ (Gintarė). Kai kurioms tyrimo dalyvėms NVP kontekste netgi kilo minčių apie savižudybę. Šiomis aplinkybėmis NS, jų teigimu, tapo tam tikra apsauga nuo „sprogimo viduje“ - ji padėjo nuslopinti norą mirti ir suprasti, jog iš tiesų nusižudyti negalėtų ir nenorėtų: „*Per tą savižalą aš supratau, kad ten, nu, sakykim. Dabar aš tokių minčių neturiu, bet e... Paauglystėj vis tiek ten pagalvodavau, kad e... Gal aš, nusižudyt ar kažką. <...> Vis galvodavau, kad noriu, bet, kai jau ateina, tas, kad nu, va dabar, sakykim, aš pakankamai susinervinus, kad ten pasidaryčiau sau kažką daugiau, nekilo noras daugiau. Tai net iš vienos pusės padėjo suprasti, kad nenoriu aš vis dėlto nusižudyti*“ (Gintarė). Tad, tyrimo dalyvių požiūriu, NS padėjo užslopinti tiek skaudžias patirtis, tiek neigiamus jausmus: „*Tas fizinis skausmas tiesiog užmalšina visa, kas, kas yra sąmonėj, kas namie*“ (Aistė). Taigi, pasak daugelio tyrimo dalyvių, NS suteikė vidinę ramybę, emocinę užuovėją, kai tiek vidinis, tiek išorinis pasaulis buvo nepakeliami.

3.1.5. Tylus pagalbos šauksmas

Ši potėmė atskleidžia tai, jog NS daugumos tyrimo dalyvių buvo patiriama kaip netiesioginis būdas komunikuoti apie savo skausmą. Tyrimo dalyvės kalbėjo apie tai, kad joms trūko dėmesio iš šeimos narių, ypač tėvų. Tad dalis teigė NS pradėjusios naudoti siekiant atkreipti tėvų ar kitų aplinkinių dėmesį, parodyti, jog kenčia: „*Nes iš pradžių buvo kaip tik noras, kad visi kuo labiau matytų, kad man blogai. Kad ten gelbėkit mane ar kažką*“ (Gintarė). Dalis tyrimo dalyvių teigė norėjusios parodyti tėvams, kad jų elgesys skaudina, kad būtent dėl patiriamo smurto ar apleistumo naudoja NS: „*Kad jinai nematydavo, kad ji mane skaudina kažkaip iš vidaus, tai aš kažkaip parodyti iš išorės norėjau. Tiesiog, kad pamatytų, kažkas, kad... Va dėl to ir buvo toks tikslas, kad būtų ryškesnės mėlynės ten, didesnės tos žaizdos ar kažkas*“ (Gintarė). Taigi NS, pasak tyrimo dalyvių, taip pat atliko ir komunikacinę funkciją, ypač kai kiti būdai – žodžiai, prašymai, verkimas – buvo neveiksmingi. NS tyrimo dalyvėms buvo lyg pagalbos šauksmas.

3.1.6. Nesavižudiška savižala tai atspindys to, ką matė aplinkui

NS atsiradimas buvo paskatintas ne tik vidinių išgyvenimų ar neigiamo šeimos konteksto. Kaip svarbią patirtį tyrimo dalyvės įvardino ir NS pavyzdžių matymą aplinkoje. Dalis tyrimo dalyvių įvardino bendraamžių įtaką – pamačius, kaip kiti naudoja NS, tyrimo dalyvės taip pat apsvarstė tokią galimybę: *„Kaip ta mergina, kuri save pjaustėsi tai tokią padarė įtaką, kad aš apie tai pradėčiau apmąstyti tą, kaip vieną iš variantų, kaip aš galiu susitvarkyt su savo liūdesiu jį kažkur padedant“* (Viltė). Taip pat buvo įvardijama ir žiniasklaidos, socialinių tinklų reikšmė, pavyzdžiui: *„Nu vat irgi, remiantis savo, ką matydavau tinkluose, tai dažniausiai matydavau, būna ten kokie, oi, emo kažkoks tai, kažkokia nuotrauka, kur ten sužymi linijas ir tipo žirkles, ir perpjauti čia“* (Emilija). Tačiau tyrimo dalyvės teigė, kad ne visus matytus NS metodus pritaikė sau. Pavyzdžiui, dėl to, kad neišdrįso ar metodas buvo neįgyvendinamas jų kasdieniniame gyvenime: *„Atsimenu, kai draugė papasakojo, kad jinai pjaustosi, tai aš turėjau tą mintį, bet nedaėjau iki to. Bet, buvau apie tai galvojus labai daug kartų. Bet tada man atėjo į galvą, kad jeigu pamatys tėvai, dar blogiau bus. Tai ten iki tiek nedaėjau“* (Kamilė). Taigi, apibendrinus, pasak tyrimo dalyvių, tai, kas buvo matoma aplinkoje, taip pat turėjo reikšmės NS atsiradimui ir tam tikrų jos metodų pasirinkimui.

3.2. Nuo pirmos žaizdos iki paskutinio rando

Šioje temoje atsiskleidė dinamiškas ir sudėtingas NS procesas. Pasak tyrimo dalyvių, NS nebuvo statiška patirtis – veikiau procesas, kuriame keitėsi tiek NS funkcijos, tiek santykis su ja, tiek jos poveikis. NS buvo patiriama kaip kintanti, prie vidinės būsenos prisitaikanti strategija.

3.2.1. Vienintelis būdas, kuris iš tiesų padeda

Šioje potemėje atsiskleidė, kad pradžioje NS daugelio tyrimo dalyvių buvo patiriama kaip efektyviausia, o kartais ir vienintelė joms prieinama priemonė sunkumams įveikti. NS nebuvo matoma kaip atsitiktinis veiksmas. Ji turėjo aiškias funkcijas: padėti išbūti nepakeliamas emocines būsenas, sumažinti įtampą, atkreipti dėmesį ar tiesiog „išgyventi“ konkrečią situaciją. NS tyrimo dalyvių buvo patiriama kaip patikimas būdas. Ypač, kai jokie kiti bandymai sunkumus įveikti buvo neveiksmingi: *„Nes nu kaipgi daugiau man ten, jokiais kitais būdais nepavykdavo“* (Monika). Tam tikrais momentais tyrimo dalyvės teigė nekantriai laukdavusios, kada galės save žaloti, nes jautėsi užtikrintos, kad panaudojus NS viduje pasidarys lengviau: *„Tiesiog irgi buvo kaip išėjimo toks būdas. Nežinau, nes galvodavau, kad*

pagaliau. Ta savižala pagaliau. Kad, am, išliet save, toks gal. Nes kitaip tai aš, nu, be savižalos, verkčiau ten valandų valandas, kada tik būtų galima“ (Aistė). Taigi NS tyrimo dalyvių buvo matoma kaip patikimas sprendimas tam tikriems emociniams sunkumams įveikti sudėtingu gyvenimo etapu.

3.2.2. Nesavižudiška savižala tapo rutina

Šioje potemėje išryškėjo, kaip NS laikui bėgant tapo įprastu elgesio modeliu, kuris įsitvirtino kasdienybėje. Tyrimo dalyvės dalinosi, kad nors iš pradžių NS buvo matoma kaip reikalinga patiriamam skausmui išgyventi, tyrimo dalyvių patyrimu, NS ilgainiui tapo įpročiu, ypač kai neigiamos aplinkybės tęsėsi: *„Ir po to karto, kai aš pajutau, kokį, nu, kokį palengvėjimą kelia tas skausmas, pakeitimas emocinio skausmo, tai tapo įpročiu. Tai kiekvieną kartą ašėjau gilumon, nes buvo sunki situacija su tėvais arba, pagrinde tai būdavo dėl tėvų, dėl, dėl šeimos situacijos“* (Aistė). Kita vertus, dalis tyrimo dalyvių teigė, kad jautėsi negalėjusios išgyventi be NS ir prilygino tokį elgesį priklausomybei: *„O mano gyvenime tai, aš tapau, am, realiai priklausoma nuo tos savižalos. Kadangi neturėjau kaip, kito būdo išsivert. Save žalojau kartą per savaitę, kai tiek kartų tai įprotis tapo. Ten nebeprisimenu tiksliai savižalos atvejų visų, bet jų buvo daug“* (Aistė). Tad, remiantis tyrimo dalyvių pasakojimais, nors NS ir prasideda kaip išgyvenimo strategija, laikui bėgant gali būti patiriama kaip įprotis ar priklausomybė.

3.2.3. „Kuo didesnė ta duobė, tuo stipriau save norisi žaloti“

Kita vertus, tyrimo dalyvės NS intensyvumą apibūdino kaip svyruojantį, priklausantį nuo patiriamų sunkumų. Taigi NS dažnumas ir stiprumas buvo patiriamas kaip susijęs su tuo, kiek subjektyvaus skausmo tuo metu išgyvenama. NS, tyrimo dalyvių teigimu, gali priklausyti tiek nuo vidinės būsenos – *„Nu realiai, kai labai blogai jausdavausi, tai tada ir kažkaip bandai save žaloti. Kuo didesnė ta duobė, tuo stipriau save norisi žaloti. Ir kai tu išlipi, to poreikio nebėra“* (Viltė), tiek nuo išorinių veiksnių. Pavyzdžiui, NS suintensyvėdavo po neigiamų įvykių šeimoje: *„Ir tada kas nors nutikdavo šeimoj ir aš tada specialiai dar, kad dar daugiau man kraujas bėgtų“* (Kamilė). Taigi, apibendrinus, NS buvo įvardijama kaip nenuoseklus, svyruojantis ar epizodiškas elgesys, kintantis kartu su vidiniais išgyvenimais ir emocine aplinka.

3.2.4. Nesavižudiškos savižalos metodai keitėsi kartu su išgyvenamu skausmu

Tyrimo dalyvių teigimu, svyravo ne tik NS intensyvumas, bet kito ir naudojami metodai. Pavyzdžiui, dalis tyrimo dalyvių dalinosi, kad naudojo skirtingus NS metodus priklausomai nuo išgyvenamų neigiamų emocijų: *„Kai krapštydavau, nu tas visas žaizdeles, spuogelius, išsausėjusių odą. Tai aš tuo metu būdavau labai liūdna. Tai vat toks vat skirtumas. Kai trankydavau save, tai tikrai būdavau pikta“* (Kamilė). Taip pat tyrimo dalyvės teigė, kad sumažėjus tam tikrų NS metodų efektyvumui, ieškojo naujų, kurie galėtų suteikti norimą poveikį: *„Bet, jau po to kažkaip pajaučiau, kad nebėra to efekto, po kurio laiko, pripratau. <...> Tai aš galvoju, mhm, reik kažkaip dar to efekto susikurti ir... Pradėjau tiesiog nevalgyt“* (Monika). Apibendrinus, NS metodus tyrimo dalyvės patiria kaip besikeičiančius kartu su išgyvenimais. Taigi NS neapsiribojo vienu metodu, jie buvo pritaikomi prie esamų poreikių ir galimybių.

3.2.5. „Ant popieriaus pas mane viskas gerai“

Šioje potemėje atsiskleidė tyrimo dalyvių patiriamas stiprus kontrastas tarp išoriškai susikurto gyvenimo įvaizdžio ir vidinės emocinės patirties, apimančios jausmų išgyvenimą, NS patyrimą ir bandymą jai pasipriešinti. Dauguma tyrimo dalyvių teigė slėpusios ne tik smurtą ar apleistumą namuose – *„Tai tokio, kaip ir iš išorės „okey“, ten normali vaikystė. Bet mano tos santykių patyrimų, tai nebuvo labai gerų“* (Monika), bet ir NS. Pavyzdžiui, savęs pjaustymą naudojusios tyrimo dalyvės teigė tai dariusios ant tų kūno vietų, kurių niekas nepamatytų, arba slėpusios žaizdas ir randus po drabužiais: *„Tai rinkausi kojas, tas dalis nematomas ((rodo į šlaunų vidines puses)). Su šortais degindavaus. Šiaip tai vis tiek nesimaudydavau, tai... Bet ten vis tiek klausdavo. Tai tada nebesidegindavau iš viso, nes dar būtų sužinoję visi kažką tai“* (Aistė). Dalis tyrimo dalyvių dalinosi, jog ilgainiui perėjo prie mažiau pastebimų NS būdų, ypač kitiems pastebėjus naudojamus NS metodus: *„Tie nauji dalykai, e... Ten kaip nagų spaudimas į delnus, atsirado iš to, kad e... Nu, ir burnos ten kramtymas viduj, atsirado iš to, kad mane paskui mama dar irgi mušdavo už tai, kad per daug mėlynų ant mano rankų“* (Kamilė). Taigi ši potemė atskleidžia tyrimo dalyvių patiriamą poreikį nuslėpti NS ir jos padarinius. Tiek NVP, tiek NS tyrimo dalyvių buvo patiriama kaip paslaptis, kuri neaptariama garsiai.

3.2.6. „Nebuvau gera savižalotoja“

Ši potėmė skirta aptarti tai, jog daugumos tyrimo dalyvių teigimu, NS naudojimo laikotarpiu jų NS metodai ar intensyvumas buvo patiriami kaip nepakankami dėl sunkumo žalotis pakankamai stipriai ir ištvirti NS sukeliama skausmą. Šios kliūtys tyrimo dalyvių buvo patiriamos tarsi trikdžiai užsiimti rimta, paliekančia savo pėdsakus, tokius kaip mėlynės ar randai, NS: „*Nes tada man vat, per tą mano savižalą tiesiog, kad dvigubas smūgis. Kad aš vos ne jaučiu čia kaltę, kad aš negaliu net to gerai padaryti*“ (Monika). Dėl savo NS patyrimo kaip nesėkmingos, tyrimo dalyvės teigė jautusios dar intensyvesnius neigiamus jausmus sau: „*Kadangi vat, aš pati ant savęs pykdavau, kad aš vat bijau to skausmo, kad aš bijau kraujo. Tai būdavo tas pradinis kažkoks pyktis, tada pradėdi, pradėdavau kažką daryt. Tada ateidavo dar ta didesnė pykčio banga dėl to, kad man nepavyksta pasidaryt ten kažkokios mėlynės ar kažkokio, nu, pakankamai ten įspūdingo įbrėžimo, sakym*“ (Gintarė). Taigi tyrimo dalyvės teigė vertinusios savo NS praktiką kritiškai. Dauguma ją patyrė kaip nepakankamą.

3.3. Kelias link gyvenimo be nesavižudiškos savižalos

Šioje temoje atsiskleidė tai, jog tyrimo dalyvės NS įveikimą patyrė kaip sudėtingą individualų procesą. Jų patirtyse išryškėjo, kad NS įveikimas gali būti įvairus: staigus, netikėtas, natūraliai įvykstantis ar ilgas ir daug pastangų reikalaujantis procesas.

3.3.1. „Kaip pleistras ant lūžusios kojos“

Ši potėmė atskleidžia esminį pokytį tyrimo dalyvių požiūryje į NS. Nors iš pradžių toks elgesys buvo patiriamas kaip veiksminga strategija sunkiems gyvenimo momentams išgyventi, tyrimo dalyvės teigė ilgainiui supratusios, kad NS yra tik laikinas sprendimas, neišsprendžiantis tikrosios problemos: „*Jo, nu tai tas, kad ten pradžioj atrodo, kad tau padeda, nu bet iš tikrųjų nepadeda, nu ji kaip pleistras ant lūžusios kojos, mažiau matai žaizdą, bet, nu, lūžio neišgydo*“ (Emilija). Dėl šio patyrimo pradėjo kilti klausimai dėl NS reikalingumo: „*Man lengviau tiesiog pasidarydavo, kai išleisdavau emocijas kažkur. Nu, tai į save. Nusiramindavau, man lengviau būdavo. Bet, dėl tos situacijos būdavo lengviau. Ir aš paskui, į atsiradusias tas savo mėlynės žiūrėdavau. Ten tuos, tie visi odos nukrapštymai ten būdavo, kad ir papūliuodavo ar kažką. Ir aš galvodavau, ar man tikrai reikia save taip krapštyti ar ten trankyti*“ (Kamilė). Taip pat tyrimo dalyvės dalinosi, jog požiūris į NS pasikeitė ir suprato, kad tai nėra tinkamas sprendimas jų situacijai išspręsti: „*O vėliau, jau kai supratau, kad tai nieko gero neatneš. Kad tai galbūt, tiesiog, reikėtų į tai žiūrėti, kaip į negatyvų įveikos mechanizmą*“

(Aistė). Taigi, remiantis tyrimo dalyvių pasakojimais, NS įveikimo procese vienas svarbiausių lūžių įvyksta tada, kai patiriamas ribotas NS poveikis ir jos žala. Ilgainiui NS buvo matoma ne tik kaip nebeefektyvi, bet ir patiriama kaip netinkamas įveikos būdas tikrosioms problemoms įveikti.

3.3.2. „Išlipau iš savižalos savo pačios rankomis“

Dauguma tyrimo dalyvių pabrėžė, kad NS įveikimas buvo vidinio noro ir pastangų, o ne išorinės pagalbos rezultatas. Tyrimo dalyvės pasakojo apie susidariusį išpūdį, kad jų tėvai nenorėjo matyti ar net ignoravo vaiko išgyvenamą kančią, naudojamus metodus jai įveikti, tokius kaip NS: *„Nes ten tipo, pas mumis būdavo toks, visi žino, kad kažkas blogai, ir visi žino, kas blogai. Nu bet nieko nedarysim, gal tipo, jeigu per daug negalvosim, gal praeis tarkim. Nu ir tada pati kapanojasi iš to“* (Monika). Nesulaukusios pagalbos tyrimo dalyvės teigė nusprendusios patiriamas problemas įveikti pačios: *„Tai iš to perteklinio laukimo tėvų pagalbos, melavimo sau, nu, tiesiog pasidaviau. Ta prasme ilgai laukiau paramos, kai... Nu tai pati ėmiaus kažko kito kaip tvarkytis su viskuo, nu, jau be savižalos ten“* (Aistė). Taigi, pasak tyrimo dalyvių, patyrusių NVP, kelionės pradžia į gyvenimą be NS buvo paskatinta ne išorinės pagalbos. Veikiau pačių tyrimo dalyvių apsisprendimo ir noro įveikti NS.

3.3.3. „Nusprendžiau kreiptis pagalbos“

Taip pat svarbi patirtis NS įveikimo kelyje, pasak tyrimo dalyvių, buvo sprendimas siekti pagalbos. Iš pradžių atrasti paramą, tyrimo dalyvių teigimu, jos tikėjosi iš tėvų ar artimųjų: *„Tai vieną kartą, kai buvau labai susinervinus, aš tiesiog atėjau jai ir parodžiau. E... Tai parodžiau savo rankas ir sakau, žiūrėk, taip buvo, aš čia taip sau pasidariau. Prašiau jos pagalbos, bet nu tas nieko nedavė“* (Gintarė). Neatsiradus pagalbai šeimos kontekste, paramos paieškos ratas prasiplėtė. Dalis tyrimo dalyvių dalinosi ieškojusios profesionalios psichologinės pagalbos: *„Labai padėjo ir tai, kad aš virš metų, man atrodo, tiesiog į tą terapijąėjau. Tai ten būdavo, kad terapijos metu tikrai bandai suprast, ką reiktų daryt ir sąmoningai tą darai“* (Monika). Vis dėlto, kaip vieną svarbiausių pagalbos šaltinių tyrimo dalyvės įvardino draugus ar partnerius. Tyrimo dalyvių pasakojimuose atsispindėjo, jog bendraamžių paskata nutraukti NS ir matomas jų rūpestis, stipriai prisidėjo prie asmeninio noro tai padaryti: *„Kai papasakojau jam [partneriui], jis manęs paprašė, kad nežaločiau savęs tokiu būdu. Nes turbūt visiškai dėl savęs aš nebūčiau nustojus. Aš taip manau, ir aš manau, kad iki šiol pjaustyčiausi ten tiesiog, nes... Bet tiesiog pamačiau jo reakciją iš akių. Ta prasme tą susirūpinimą tokį, kad*

žmogui rūpi. Aš niekada to neįėjau, nežinau. Ir po truputėlį pradėjau įveikinti. Ir aš atsimenu, aš pažadėjau to nebedaryt tiesiog“ (Aistė). Taigi, tyrimo dalyvių patyrimu, NS įveikimui reikšmės turi ne tik noras nutraukti NS, bet ir pačios pagalbos siekis, palaikymas iš kitų.

3.3.4. Nesavižudiška savižala tiesiog pasibaigė

Dalis tyrimo dalyvių dalinosi, jog ne visų NS metodų įveikimas buvo sąmoningu pastangų ar ilgo darbo rezultatas. Kartais tai įvyko natūraliai, tarsi savaime. Tam tikrų NS būdų išnykimui tyrimo dalyvės netgi negalėjo įvardinti aiškos priežasties, kodėl ar kokiomis aplinkybėmis liovėsi jį naudojusias: *„Tai neatsimenu, kad paskui ten, kad tą galvą daužiau ar į stalą, ar į sieną. <...> Tai išnyko tiesiog tikriausiai. Bet nežinau, kodėl jisai išnyko, nes neatsirado pas mane naujas dalykas, ką aš daryčiau vietoj to“ (Kamilė). Kita vertus, buvo ir tokių tyrimo dalyvių aptartų atvejų, kai naudojami NS metodai išnyko staigiai, išsigandus galimų padarinių: „Kur aš pažiūrėjau, kad aš biški per daug jau įsijaučiau ir, čia tą randą kur matot ((rodo į vidinę rankos dalį)), tą ir turiu. Nu taip... Kai čia perpjoviau, tai čia toks, atrodo, atsidarė mėsos gabalas ir aš ten tokia galvojau „o dieve, čia jau nebeįėjau tai“. Tas paskutinis ir buvo tikriausiai“ (Emilija). Apskritai, tyrimo dalyvės tokį NS metodų išnykimą savaime apibūdino kaip natūralų procesą, kuris įvyksta besikeičiant aplinkai ir pačiam žmogui: „Kad daugiau savęs taip nebežaločiau, tai turbūt tai atėjo natūraliai. Kai tiesiog pasikeitė mano aplinka, supantys žmonės. Nu tai ir aš pati pasikeičiau, nežinau, geriau jaučiau ir nebelabai mačiau tikslo žaisti“ (Viltė). Tad NS įveikimas gali būti patiriamas ne kaip tikslingas procesas, o kaip įvykstantis savaime.*

3.3.5. Dingus skausmo priežastims, dingo ir nesavižudiška savižala

Tyrimo dalyvių teigimu, NS įveikime svarbų vaidmenį atliko ir išnykusios patiriamos pirminės tokio elgesio priežastys ar jos vystymąsi skatinantys veiksniai. Dauguma tyrimo dalyvių NVP patyrė kaip esminį trikdį įveikti NS. Tokio elgesio įveikimo pradžią tyrimo dalyvės teigė siejančios būtent su vaikystės namų palikimu ir išsiskyrimu su tėvais: *„Nu kaip tų traumų pasekmė gavosi ta savižala. Tai kaip dingo tos priežastys, tai tada nuoširdžiai, tai tada, nu, ir pamažu pasitraukė ta savižala“ (Viltė). Tad pasikeitus gyvenimo sąlygoms, kai nebereikia išgyventi sunkių patirčių, tyrimo dalyvės dalinosi nebeįėjusios NS poreikio: „Ir toks, kur iš manęs poreikio labai nebebuvo. Nu man, niekas nebegrasino, nerėkė ant manęs, tai neišgyvenau ant tiek liūdnų emocijų, kad reikėtų ten kažkur, jas kažkur padėti į tą, ir išreikšti*

jas skausmu“ (Viltė). Taigi, remiantis tyrimo dalyvių pasakojimais, kai patiriamos NS priežastys išnyko, išnyko ir poreikis ją praktikuoti.

3.3.6. „Yra sveikesnių būdų tvarkytis su sunkumais“

Šioje potemėje atsiskleidė tyrimo dalyvių patirtys apie bandymus atrasti būdus, kurie galėtų pakeisti NS kaip įveikos strategiją. Tyrimo dalyvės dalinosi, jog ilgainiui supratus NS laikinumą ir žalą, jos pradėjo ieškojo kitų, mažiau destruktivių būdų jai pakeisti: *„Bet buvo tas perėjimas iš am... Iš savižalos į pakeitimą veiksmų, kad tiesiog, išmokau, kad yra naujų, kitų, sveikų, bent jau yra sveikesnių būdų tvarkytis su sunkumais, kaip išgyvent tokias emocijas. Aš negaliu visą gyvenimą nugyventi e... Savo kūną realiai naikindama tais būdais. Ir tam, kad aš įveikčiau kažkokių sunkių gyvenimo momentus be savižalos, tai tiesiog man reikėjo kažko kito imtis“* (Aistė). Tačiau atrasti tinkamus metodus sunkumams įveikti nebuvo lengva. Tyrimo dalyvės teigė, kad tam tikros išmėgintos veiklos ar veiksmai ne visuomet buvo veiksmingi. Tačiau kaip svarbų aspektą NS įveikimo procese tyrimo dalyvės įvardino leidimą sau klysti ir vienam išmėgintam metodui nepasiteisinus nenuleisti rankų, veikiau toliau ieškoti ko nors, kas tiktų užimti NS poziciją: *„Ten buvo tiesiog tos klaidos, „allowing“, nežinau kaip lietuviškai, nu klysti sau leidi. E... Turėjau, toks etapas labiau buvo, kur tiesiog bandai, kas tau tinka, ir kaip išeina. Bet šiaip tai jo, per tiesiog tokį bandymą iš savęs. Žiūrėjau, kas man tinka“* (Monika). Taigi ši potemė atskleidžia tyrimo dalyvių patiriamą naujų įgūdžių sunkumams įveikti ar išbūti vystymo svarbą, kad nebebūtų jaučiamas NS poreikis.

3.3.7. „Kartais jaučiu, kad yra pagunda, bet renkuosi save“

NS įveikimo procesą tyrimo dalyvės apibūdino kaip sudėtingą kelią, kupiną įvairiausių kliūčių, tiek išorinių, tiek vidinių. Apskritai gyvenimo be NS pradžia buvo didelis iššūkis. Netgi praėjus nemažai laiko nuo paskutinio karto, kai save žalojo, tyrimo dalyvės teigė, kad kartais vis dar grįžta mintys apie NS. Vis dėlto šiuo metu tyrimo dalyvės teigė gebančios įveikti potraukį NS: *„Sunkiai pradėjau gyventi be savižalos. Ir iki šiol man kyla kartais tos mintys, tas noras. Nu kartais, tiesiog, nu būna minčių ten apie, kad gal... Dabar kažkaip labiau, kai moku tvarkytis su tom mintim, tų veiksmų nebėra. Jeigu jie būna, aš labai greit juos sustabdu, ar bent bandau tą daryt“* (Aistė). Tais atvejais, kai, pasak tyrimo dalyvių, NS jau buvo tapusi įprasta gyvenimo dalimi, joms buvo itin sunku greitai atsikratyti įpročio naudoti NS: *„Tai, nebuvo tai labai lengva, tas procesas. Nes aš tai, daugumą dalykų, pavyzdžiui, nagų kramtymas ir burnos viduj ten tie. Bet tai vykdavo man nesuprantant, kad aš tai darau. Aš negalvodavau, o dabar aš supykau, tai vat gal nagus pakramtysiu. Nebūdavo taip. Tai irgi, kad, nu reikėjo*

laiko, kol aš atpratau tai daryti“ (Kamilė). Net ir nustojus naudoti NS, tyrimo dalyvės NS įveikimą teigė matančios kaip procesą, kuris vyksta iki dabar: „Tai, nu prirėkė kokių tikriausiai trijų metų, kol aš taip palaipsniui išėjau. Kartais dar grįžta tos mintys tikrai gal. Tai stengiuos, kažkaip, nu bet taip sunkiai, bet palaipsniui. Aš manau, kad aš vis dar mokaus. Nu nes vis dar, nu kartais jaučiu, kad yra pagunda, bet renkuosi save tame momente“ (Kamilė). Kaip teigė tyrimo dalyvės, nors mintys apie NS gali iškilti ilgai, gebėjimas nepasiduoti potraukiui save žaloti ilgai tampa vis stipresnis.

3.4. Žvilgsnis atgal: dabartinis požiūris į nesavižudišką savižalą

Šioje temoje atsiskleidė tyrimo dalyvių dabartinis santykis su NS patirtimi. Nors NS jau nebepraktikuojama, šios patirties atgarsis išlieka ir vėliau gyvenime. Tyrimo dalyvės dalinosi, ką ši patirtis joms reiškė praeityje ir ką reiškia dabar.

3.4.1. „Nesididžiuoju tuo savo gyvenimo etapu“

Prisimindamos savo praeitį, tyrimo dalyvės teigė matančios NS patirtį kaip gyvenimo etapą, kuriuo nesididžiuoja. Pavyzdžiui, keletas tyrimo dalyvių teigė jaučiančios gėdą dėl savo elgesio praeityje: „Nu, dabar, kai pagalvoji, pasižiūri atgal, tai šiek tiek gėda dėl viso to, kad gal man šiek tiek trūko dėmesio“ (Emilija). Dėl neigiamų jausmų, kylančių prisiminus praeitį, merginos dalinosi patiriančios vengimą bendrauti su žmonėmis, kurie žino apie NS patirtį. Tyrimo dalyvės teigė nenorinčios, kad jų NS patirtis jas apibrėžtų, veikiau nori nuo jos atsiskirti: „Šiaip dabar labai nebenoriu bendrauti su tais žmonėmis, kurie žinojo apie mano tą savižalą tuo metu. Gal ne su visais, be a... Nes, nu, jie tiesiog. Nebenoriu, nes turiu tokių draugų, kurie žino, bet kažkaip, nu vis tiek, jie daugiau žiūri į mane, kaip normalų žmogų. <...> Nu, ta prasme, nieko blogo nematau pasišnekėti su draugėmis iš tų laikų, kur vis dar mato mane taip, kaip buvo tada. Nu, bet pačiai atrodo, tiesiog atgal nenoriu“ (Gintarė). Taigi NS dalies tyrimo dalyvių patiriama kaip laikotarpis, kurio gėdijasi ir apie kurį vengia kalbėti.

3.4.2. Mano nesavižudiška savižala nebuvo tokia jau rimta

Nors tyrimo dalyvės teigė matančios NS kaip rimtą problemą, dauguma jų dabar į savo NS patirtį teigė žvelgiančios kaip į ne tokia rimtą, kokia ji galėjo būti. Dalis tyrimo dalyvių patyrė draugių ar draugų NS kaip intensyvesnę, palyginus su jų pačių: „Bet vat draugei mano buvo, pas ją ten labai daug tokių, pas mane dar ne tiek. Pas ją ten visiškai visiškai suvaryta viskas. <...> Nežinau, nes mano draugės tos, kur būdavo, tai dar pjaustydavosi ilgai, aš jau

seniai buvau pabaigus“ (Emilija). Apskritai, tyrimo dalyvių teigimu, jų NS buvo silpna: „Bet į tokius kraštutinumus tikrai labai nenuėjau. Tai e... Pjausčiausi, bet toks, kur e... Kaip ir pjausčiausi, bet nėra taip, kad labai stipriai režčiau. Kad aš, nu, nebuvau pasiekus to tokio labai smarkaus lygio“ (Viltė). Taigi, žvelgdamos į NS patirtį, tyrimo dalyvės teigė ją patiriančios kaip nerimtą, ypač palyginus su kitais, naudojusiais NS, jų aplinkoje.

3.4.3. Nesavižudiška savižala – „draugas, kuris išvedė kažkaip į tą suaugusio gyvenimą“

Nepaisant NS problematiškumo, dauguma tyrimo dalyvių NS patiria kaip atlikusią svarbų vaidmenį jų gyvenime – ji padėjo įveikti skaudžias patirtis, tokias kaip NVP: „Tai buvo žalinga patirtis, bet tiesiog, turėjo ji ten būt tuo metu, gelbėt tuose namuose“ (Aistė). Viena iš tyrimo dalyvių NS apibūdino taip – „Tai, kai pagalvoju, turbūt tas, tie savižalos būdai yra kaip parama, kaip tavo draugas, kuris išvedė kažkaip į tą suaugusio gyvenimą. Nu tai taip. Labai, manau, prisidėjo apskritai prie, tiesiog, nu išgyvenimo“ (Aistė). Tad nepaisant NS žalingumo, ją tyrimo dalyvės teigė patiriančios kaip svarbų vaidmenį atlikusį elgesį įveikiant išgyventus sunkumus.

3.4.4. „Esu stipresnė dėl to, ką patyriau“

Tyrimo dalyvės NS patiria ir kaip prisidėjusią prie jų asmeninio augimo. NS patirtis, pasak tyrimo dalyvių, paskatino siekti geresnio santykio su savimi ir būti empatiškoms kitiems. Apskritai, įveikus NS, tyrimo dalyvės teigė besijaučiančios stipresnėmis: „Tos tokios sunkios emocijos ar patirtys yra, ir kai tu jas įveiki, tai tada tau, gal nežinau, storis, storesnę odą įgyji. Tiesiog akmuo nukrenta. Padidėja tavo atsparumas kažkoks. Ir tada tiesiog sunku pramušt tą kartelę, kad tu iš tiesų pradėtum vėl žalotis“ (Viltė). Ši patirtis suteikė ne tik vidinės stiprybės, bet ir yra patiriama kaip padedanti skausmą pamatyti kituose ir jiems padėti: „Tai ta savižala man padėjo tiesiog išvelgti kituose, tai pamatyti. Ir jeigu reikia padėti, nukreipti, padrąsinti, kad tu nesi vienas ir to tokio kitų supratimo labai pridėjo“ (Kamilė). Taigi tyrimo dalyvės, žvelgdamos NS patirtį, ją patiria kaip prisidėjusią prie vidinės stiprybės ir empatiškumo kitiems.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Šiame tyrime buvo siekiama atskleisti ir aprašyti jaunų suaugusių, išgyvenusių NVP, NS patirtis. Ypatingas dėmesys buvo kreipiamas NS atsiradimui, raidai ir įveikimui. Nors šiame tyrime nebuvo siekiama atskleisti, kaip asmenys vertina savo patirtį jau įveikus NS, buvo atrasta reikšmingų įžvalgų šia tema. Toliau gauti rezultatai aptariami ankstesnės mokslinės literatūros kontekste ir aptiriamos šio darbo stipriosios pusės ir ribotumai bei rekomendacijos.

4.1. Nesavižudiškos savižalos atsiradimas

Pirmiausia buvo siekiama atsakyti į klausimą, kaip asmenys, išgyvenę NVP, patiria NS atsiradimą. Šio tyrimo rezultatai rodo, jog tirtos jaunos suaugusios moterys NS atsiradimą patiria kaip susijusį su NVP išgyvenimu. Vis dėlto, taip pat kaip svarbias patirtis tokio elgesio pasirinkimui patiria ir sunkumą reguliuoti emocijas, pagalbos išgyventi patiriamus sunkumus stygių artimoje aplinkoje, patiriamą negalėjimą pasidalinti vidiniais išgyvenimais šeimos kontekste, NS patyrimą kaip saugesnio sunkumų sprendimo metodo bei išmokimą apie NS aplinkoje.

Nuosekliai su ankstesniais tyrimais, dauguma šiame tyrime dalyvavusių merginų patyrė neįveikiamas neigiamas emocijas prieš pradedant naudoti NS. Yra žinoma, kad NVP yra susijusios su prastesniais emocijų reguliacijos gebėjimais (Peh et al., 2017). Asmenims, neturintiems įgūdžių emocijoms reguliuoti ir gyvenantiems nepalankioje aplinkoje, pavyzdžiui, kurioje išgyvenamos NVP, vidiniai sunkumai gali atrodyti kaip nepakeliami ar nevaldomi, tad imamasi būdų, kurie galėtų padėti įveikti sunkumus, tokius kaip NS, netgi jei jie potencialiai žalingi. Panašios tendencijos randamos ir kituose tyrimuose (Felitti & Anda, 2010). Šio tyrimo rezultatai patvirtina, jog sunkūs emociniai išgyvenimai, ypač jiems esant neatlieptiems, gali prisidėti prie NS atsiradimo siekiant įveikti nepakeliamas vidines būsenas.

Taip pat buvo pabrėžiamas gilus apleistumo ir paramos stokos patyrimas didelės emocinės įtampos laikotarpiais. Tai atitinka ankstesnių tyrimų duomenis, kurie rodo, kad išgyventos NVP, įskaitant emocinį apleistumą, yra teigiamai susijusios su NS (Miu et al., 2022), kas gali būti dėl to, jog asmuo yra paliekamas išgyventi emocinį skausmą savarankiškai, kaip ir teigė merginos, dalyvavusios šiame tyrime. Taigi gauti rezultatai patvirtina, jog NS gali būti pasirenkama esant emocinio palaikymo artimoje aplinkoje stygiui.

Taip pat išryškėjo NS kaip saugios alternatyvos patirtis, kai negalėjimas ar nesaugumas dalintis sunkiais emociniais išgyvenimais priešiškoje aplinkoje, pavyzdžiui, šeimoje, kurioje išgyvenamos NVP. Ankstesni tyrimai taip pat nustatė, kad kuo daugiau asmenys išgyvena

skirtingų NVP, tuo didesnė tikimybė jiems pasižymėti internalizacija, tai yra nukreipti patiriamus sunkumus į vidų, o ne į išorę (Tanner & Francis, 2025). NS gali atlikti būtent emocijų reguliacijos funkciją (Klonsky, 2009), kas gali būti itin aktualu, kai kiti būdai vidiniams sunkumams išgyventi patiriami kaip neprieinami ar net draudžiami. Apskritai NS gali būti pasirenkama dėl jos patiriamo efektyvumo ir galimybės nuslėpti nuo aplinkinių (Nock, 2010), kas atitinka šio tyrimo rezultatus. Galimų pasekmių, tokių kaip teisimo, bausmių ar nepriėmimo, baimė, apibūdinta šiame tyrime dalyvavusių merginų, buvo patiriama kaip didesnė nei baimė dėl NS padarinių. Tai pabrėžia NS ne tik kaip emocijų reguliacijos strategiją, kuri moksliniuose tyrimuose randama dažniausiai (pvz., Klonsky, 2009), bet ir kaip emocinio savęs nutildymo bei tam tikros savisaugos priemonę patiriamoje nesaugioje namų aplinkoje.

Išgyvenant nuolatinį chaosą šeimoje, smurto ar apleistumo kontekste, NS buvo patiriama kaip saugi užuovėja. Tai atitinka ankstesnius tyrimus, rodančius, kad NS gali veikti kaip patikimas ritualas, rutina nestabilioje aplinkoje (Whitlock et al., 2011). Taip pat AghaMohammadi ir kiti (2024) rado, kad NS gali būti patiriama kaip galimybė kontroliuoti kitaip nekontroliuojamą būseną ar situaciją, kaip siekis nejausti nieko, kas atitinka ir šio tyrimo rezultatus.

NS pradžia taip pat buvo patiriama kaip netiesioginė išgyvenamos kančios komunikacija. Tai galėtų paaiškinti Nock (2010) teorinis NS vystymosi ir išlikimo modelis, kadangi remiantis juo, NS gali atlikti tarpasmenines funkcijas, tokias kaip skausmo signalizavimas kitiems, ypač, kai toks komunikacijos būdas yra suvokiamas kaip veiksmingesnis ir saugesnis nei verbalinė komunikacija. Nors merginų, dalyvavusių šiame tyrime, pagalbos siekis ne visada buvo tiesioginis, NS bent jau iš dalies buvo patiriama kaip susijusi su viltimi sulaukti supratimo ar paramos, ypatingai šeimos kontekste.

Galiausiai, merginos socialinį mokymąsi patyrė kaip svarbią patirtį NS atsiradimui. Kaip ir šio tyrimo rezultatai, ankstesni tyrimai taip pat pabrėžia NS stebėjimo aplinkoje (pvz.: tarp bendraamžių, žiniasklaidoje) vaidmenį tokio elgesio atsiradimui (Deliberto & Nock, 2008). Asmenys, išgyvenę NVP, jau yra itin pažeidžiama grupė NS atsiradimui (Felitti & Anda, 2010). Tačiau stebint kitus, naudojančius NS, ar tokio elgesio stebėjimas žiniasklaidoje, gali tapti priežastimi pasirinkti būtent NS kaip galimą įveikos strategiją (Nock, 2010).

Taigi NS patiriama kaip nuo pat pradžių atlikusi kelias persidengiančias funkcijas, tokias kaip emocijų reguliacijos, patiriamo skausmo komunikacijos, siekiant gauti pagalbos artimoje aplinkoje, kontrolės ar saugumo pojūčio siekis. Šio tyrimo rezultatai atitinka tyrimų duomenis mokslinėje literatūroje, rodančius, kad NVP gali iš esmės sutrikdyti emocijų reguliacijos įgūdžių vystymąsi, kadangi nepalankioje aplinkoje vaiko adaptyvios įveikos

strategijos dažnai nėra ugdomos (Miu et al., 2022). Dėl šių patirčių padidėja pažeidžiamumas primityvių įveikos strategijų, galinčių sukelti žalą sveikatai (pvz., NS), atsiradimui (Felitti & Anda, 2010; Miu et al., 2022).

4.2. Nesavižudiškos savižalos raida

Antras tyrimo klausimas buvo – kaip patiriama NS raida? NS raida šiame tyrime dalyvavusių merginų apibūdinama kaip dinamiška ir formuojama vidinių bei išorinių patirčių. Gauti rezultatai rodo, kad NS ir požiūris į ją gali keistis laikui bėgant, priklausomai nuo išgyvenamų sunkumų.

Ankstyvąją NS patirtį merginos patyrė kaip lydimą momentinio palengvėjimo. Taigi NS buvo apibūdinama kaip iš pradžių atrodžiusi veiksminga strategija patiriamiems sunkumams įveikti, ypač kai kitiems įveikos būdams buvo stokojama įgūdžių. Jaučiamas palengvėjimas ar emocinis nejautrumas (angl. *emotional numbing*) po NS epizodo randamas ir ankstesnėje mokslinėje literatūroje (Nock, 2009). Patiriamas trumpalaikis teigiamas NS poveikis, remiantis šio tyrimo rezultatais, gali pastiprinti tokį elgesį ir prisidėti prie pasikartojančio NS naudojimo. Tai atitinka Nock (2010) teorinį NS vystymosi ir išlikimo modelį.

NS tęsiantis, jaunos suaugusios moterys apibūdino tokio elgesio pokytį – NS ilgainiui tapo patiriama kaip turinti rutinos, įpročio ar net priklausomybės ypatybių. Šį NS progresavimą į labiau automatišką elgesį patvirtina ir ankstesni tyrimai, rodantys, kad pakartotinis įsitraukimas į NS gali lemti jos tapimą įpročiu (Lee et al., 2024). Taip pat NS lyginimas su priklausomybe atsispindi ne tik šio tyrimo kontekste, bet ir ankstesnėje literatūroje. Pavyzdžiui, stebima paralelė tarp NS ir piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis, kadangi abu pasižymi jaučiamu potraukiu, didėjančia tolerancija ir abstinencijos simptomais (Victor et al., 2012).

Taip pat buvo rasta, kad NS intensyvumas patiriamas kaip besikeičiantis, priklausomai nuo subjektyvių neigiamų emocinių išgyvenimų stiprumo. Remiantis ankstesniais tyrimais, asmenys, kurie naudoja NS dėl vidinių funkcijų, pavyzdžiui, emocijų reguliacijos, yra linkę į dažnesnę NS nei asmenys, naudojantys NS dėl tarpasmeninių priežasčių (Turner et al., 2012). Iš tiesų NVP išgyvenę asmenys yra linkę į intensyvesnę NS (Kaess et al., 2013). Tačiau patiriamam NS intensyvėjimui, priklausomai nuo atitinkamos emocinės būsenos, paaiškinti empirinių duomenų vis dar trūksta.

Taip pat šiame tyrime buvo rasta, kad NS metodai ir jų atliekamos funkcijos gali keistis. Rasti naudojamų NS metodų pokyčiai aptariami ir ankstesniuose tyrimuose. Pavyzdžiui, asmenys įprastai naudoja daugiau nei vieną NS metodą per gyvenimą (Whitlock et al., 2011)

bei keletas metodų gali būti naudojami vienu metu (Abdou et al., 2024). Šiame tyrime dalyvavusios merginos, tęsiant NS, ilgainiui ėmėsi pavojingesnių priemonių, kas atitinka ankstesnius tyrimus (Andrews et al., 2013). Coppersmith ir kiti (2021) rado, kad NS funkcijos gali keistis ar keletas jų gali būti atliekamos vienu metu bei jos gali keistis priklausomai nuo psichologinių ir socialinių aplinkybių. Tai atitinka šio tyrimo rezultatai, kadangi NS buvo patiriama kaip atliekanti keletą funkcijų, tiek vidinių, tiek tarpasmeninių. Vis dėlto šio tyrimo rezultatai papildė literatūrą apie NS tuo, jog aptarti funkcijų ir metodų pokyčiai gali būti susiję tiek su išoriniais patyrimais (pvz., pokyčiai gyvenamoje aplinkoje), tiek su vidiniais (pvz., atsiradęs poreikis labiau nuslėpti NS ar padidėjęs noras ją aiškiau parodyti).

Taip pat išryškėjo patiriamas skirtumas tarp normalaus gyvenimo perteikimo kitiems ir vidinių išgyvenimų. Išoriškai merginos teigė atrodžiusios kaip neturinčios sunkumų, tinkamai funkcionuojančios, tačiau emocinė kančia ir NS buvo slepiama nuo aplinkinių. Iš tiesų NS slėpimas yra dažnai pasitaikantis tokio elgesio bruožas (Whitlock et al., 2006).

Netikėti išryškėję rezultatai yra apie NS patyrimą kaip nepakankamą. Dauguma merginų šiame tyrime teigė save kritikavusios, išgyvenusios nepakankamumo ar nusivylimo jausmus, kai jų NS neatitiko tam tikrų subjektyvių kriterijų (pvz.: nepakankamai gili žaizda, neliko mėlynės). Nors mokslinė literatūra apie asmenų NS patyrimą kaip nepakankamą yra ribota, tyrimai rodo aukštesnį savikritikos lygį tarp NS naudojančių asmenų, palyginus su kontroline grupe (Glassman et al., 2007). Patyrimas, kad asmuo negeba pakankamai gerai žalotis, gali sustiprinti esamą žemą savivertę, kuria dažnai pasižymi NS naudojančios asmenys (Lei et al., 2024).

4.3. Nesavižudiškos savižalos įveikimas

Taip pat buvo siekiama atskleisti, kaip yra patiriamas NS įveikimo procesas. NS įveikimo procesą dauguma merginų patyrė kaip sudėtingą, netiesinį bei glaudžiai susijusį su vidiniais patyrimais ir socialine aplinka. Atsiskleidė septynios potėmės, kurios apibendrina daugialypę NS įveikimo patirtį.

Šiame tyrime dalyvavusios merginos dalinosi, jog NS įveikimo pradžioje patyrė požiūrio į NS pokytį. Nors NS iš pradžių suteikė momentinį emocinį palengvėjimą, ilgainiui jos teigė supratusios teigiamo poveikio laikinumą. Ši įžvalga atitinka ankstesnius tyrimus, rodančius, kad NS įveikimui svarbus tokio elgesio vertinimas kaip neefektyvios ilgalaikės įveikos strategijos (Turner et al., 2014). Šis susiformavęs požiūris į NS yra svarbus žingsnis įveikimo procese, kadangi tokio elgesio matymas kaip problemos yra susijęs su siekiu nutraukti NS (Whitlock et al., 2015).

Taip pat šiame tyrime rasta, kad NS įveikimas patiriamas kaip vienatvės kupina patirtis, stokojant pagalbos iš šeimos narių. Kita vertus, tyrimuose randama, jog stipresnė suvokiama socialinė parama yra svarbus veiksnys sėkmingam NS įveikimui (Whitlock et al., 2015). Iš tiesų tėvų palaikymo stygius yra neigiamai susijęs su NS nutraukimu (Chen et al., 2023), tačiau asmenys, išgyvenę NVP, įprastai stokoja paramos šeimos kontekste (Felitti & Anda, 2010). Autorės žiniomis, tyrimų, paaiškinančių, kaip asmenys, negavę pagalbos iš šeimos, patiria NS įveikimą, vis dar trūksta.

Vis dėlto merginos, dalyvavusios šiame tyrime, teigė, kad kreipėsi pagalbos ne tik į savo šeimos narius, bet ir už šeimos ribų. Dažnai asmenys, siekiantys su psichikos sveikatos problemomis susijusios pagalbos, pirmenybę teikia neoficialiems paramos šaltiniams, pavyzdžiui, draugams ar šeimos nariams (Powell et al., 2021). Panašūs rezultatai gauti ir šiame tyrime. Tačiau, atsižvelgiant į patirtą paramos stygių šeimos kontekste, kaip svarbus veiksnys NS įveikime buvo įvardintas palaikymas iš bendraamžių. Taip pat dalis moterų šiame tyrime siekė ir profesionalios pagalbos, kurios, remiantis ankstesniais tyrimais, NS atveju siekiama rečiau nei pagalbos iš neformalių šaltinių, tokių kaip draugai (Powell et al., 2021). Vis dėlto tyrimai rodo, jog profesionalios psichologinės pagalbos gavimas yra susijęs su didesne ilgalaikio NS nutraukimo tikimybe (Plener et al., 2015).

Tam tikrų NS metodų įveikimas taip pat buvo patiriamas kaip natūralus procesas. Tai atitinka ankstesnius tyrimus, rodančius, jog NS intensyvumas laikui bėgant mažėja (Plener et al., 2015). Taip pat svarbu, jog dalies NS metodų nutraukimas buvo apibūdinamas ir kaip staigus, ypač išsigandus dėl subjektyviai per didelio jos intensyvumo ar galimų padarinių, tokių kaip skausmas ar mirtis. Nock (2010) teigia, jog asmenys tęsia NS dėl mažesnio jautrumo skausmui. Taigi šio tyrimo rezultatai papildė esamą literatūrą, jog naudojantys NS, netgi ir ilgesnį laiką, gali išgyventi baimę dėl skausmo ar kitų galimų NS padarinių ir dėl to netgi nutraukti tokį elgesį.

NS įveikimas, pasak merginų, dažnai buvo lydimas reikšmingų pokyčių gyvenime, pavyzdžiui, išsikraustymo iš nepalankios namų aplinkos. Whitlock ir kiti (2015) taip pat rado, jog reikšmingi gyvenimo pokyčiai yra svarbus veiksnys NS įveikimui. Empirinių tyrimų apie nepalankios aplinkos palikimo svarbą NS įveikimui trūksta. Vis dėlto yra žinoma, jog stresoriai, tokie kaip NVP, trukdo įveikti NS (Chen et al., 2023). Remiantis naujausiais kokybinių tyrimų duomenimis, socialinės aplinkos pakeitimas ir destruktuvios aplinkos palikimas patiriamas kaip svarbus veiksnys NS įveikime, kadangi tai suteikia galimybes asmeniniam augimui ir pagerėjusiai bendrai savijautai (Andersson et al., 2025). Taigi galima

daryti prielaidą, jog išsikrausčius iš nepalankios aplinkos, kurioje patiriami įvairūs stresoriai, pavyzdžiui, NVP, iš dalies yra pašalinamas veiksnys, trukdantis įveikti NS.

Šiame tyrime dalyvavusios merginos kaip veiksnį, prisidėjusį prie sėkmingai nutrauktos NS, patyrė alternatyvių įveikos strategijų (pvz.: pokalbiai apie išgyvenamus sunkumus su kitais, fizinė veikla, kūrybinė veikla) naudojimą. Tai atitinka tyrimus, rodančius, jog geresni emocijų reguliacijos įgūdžiai (Whitlock et al., 2015) ir siekis įveikti sunkumus adaptyvesniais būdais yra susiję su sėkmingu NS įveikimu (Turner et al., 2014).

NS įveikimas, ypač jai įgijus įpročio ypatybių, buvo patirtas kaip itin sunkus procesas. Net ir nutraukus NS, moterys teigė patyrusios kartais kylančias mintis apie NS ar potraukį tokiam elgesiui, ypač esant didesnės įtampos būsenai. Tačiau svarbu pabrėžti, jog po NS nutraukimo tokio elgesio pagundą patyrė kaip ne tokią pavojingą, kadangi gebėjo atpažinti šiuos potraukius ir juos įveikti. Tai patvirtina tyrimai, rodantys, kad mintys apie NS gali pasireikšti ir nutraukus NS (Turner et al., 2022). Šie gauti rezultatai pabrėžia emocijų reguliacijos gebėjimų ugdymo svarbą, siekiant atsispirti NS pagundai net ir nustojus aktyviai ją naudoti.

Taigi NS įveikimas gali būti dinamiškas procesas, kurio patirčiai svarbūs tiek viduje vykstantys procesai, tiek aplinkoje vykstantys įvykiai. Gauti rezultatai apie NS įveikimą patvirtina, jog svarbų vaidmenį atlieka patiriamos priežastys nutraukti tokį elgesį (Turner et al., 2014) ir jog NS įveikimas yra sudėtingas ir neretai ilgas procesas, kuriam reikalingas ne tik noras nutraukti tokį elgesį, bet ir dažnai reikalaujantis pastangų išlaikyti NS nutraukimą, atsispirti norui sugrįžti prie tokio elgesio (Kruzan & Whitlock, 2019).

4.4. Požiūris į nesavižudiškos savižalos patirtį ją įveikus

Nors šiame tyrime nebuvo siekiama atskleisti, kaip asmenys, įveikę NS, patiria šiuos išgyvenimus, atsiskleidė svarbių išvalgų. Žvelgdamos į savo NS patirtį, merginos dalinosi įvairiomis mintimis apie jų ankstesnę įveikos strategiją. Nors teigė nesididžiuojančios tokiu elgesiu, ši patirtis buvo apibūdinama kaip turinti ir pozityvią reikšmę jų gyvenimui.

Prisimindamos savo NS patirtį, merginos teigė patiriančios gėdos jausmą. Yra tyrimų, kuriuose randama, jog asmenys, turintys randų, likusių dėl NS, jaučia apmaudą, gėdą ir jog randai primena apie NS patirtį netgi nutraukus tokį elgesį (Hodgson, 2004). Taip pat randama, kad gėda yra dažna tarp asmenų, naudojančių NS (Deliberto & Nock, 2008). Atsižvelgiant į šiuos neigiamus jausmus, kylančius dėl NS patirties, šiame tyrime dalyvavusios merginos patyrė norą vengti kalbėti apie NS, ypač su žmonėmis, žinančiais apie jų patirtį. Tyrimai rodo, jog NS naudojančias asmenys vengia atskleisti NS kitiems dėl neigiamų reakcijų ar stigmos

baimės (Taliaferro et al., 2024). Vis dėlto trūksta tyrimų, kurie nagrinėtų vengimo kalbėti apie NS patirtį ją įveikus.

Netikėtas rezultatas buvo tai, jog žvelgdamos į savo patirtį, merginos ją teigė matančios kaip nerimtą, ne tokią reikšmingą, ypač palyginus su aplinkiniais, kurie naudojo NS. Atsižvelgiant į mokslinių tyrimų trūkumą apie NS patirties nuvertinimą tarp žmonių, nutraukusių tokį elgesį, šis darbas suteikia svarbią įžvalgą ateities tyrimams.

Taip pat išryškėjo teigiamas požiūris į NS patirtį, netgi ir atpažįstant tokio elgesio galimą žalą. Iš tiesų tyrimai rodo, kad asmenys, naudoję NS, tokį elgesį mato labiau pozityviai, nei NS niekada nenaudoję (Nock & Banaji, 2007). NS, merginų teigimu, padėjo išgyventi kitaip nepakeliamas patirtis: tiek vidines, tiek vykstančias jų aplinkoje. NVP kontekste, kuriame įprastai patiriamos įvairios neigiamos patirtys (Felitti et al., 1998; Vaikų linija, 2010), NS gali būti patiriama kaip efektyvus sprendimas šiomis sąlygomis (Nock, 2010), nepaisant poveikio laikinumo (Koenig et al., 2021). Toks dviprasmiškas NS matymas, net ir ją nutraukus, pabrėžia NS dvilypumą – nors ji laikoma klinikinio reiškiniu su galimomis neigiamomis pasekmėmis, tokiomis kaip žaizdos ar randai (APA, 2013), asmenys, naudoję NS, ją patiria kaip svarbią patirtį, padėjusią išgyventi krizinius gyvenimo laikotarpius.

Tyrime dalyvavusios merginos įvardino ir asmeninį augimą kaip galimą su NS išgyvenimu susijusią patirtį. Dėl NS patirties ir išgyventų sunkumų merginos teigė, jog jaučiasi stipresnės ir įgijusios daugiau empatiškumo kitiems, turintiems panašių sunkumų. Tai iš dalies galima paaiškinti potrauminiu augimu, tai yra teigiamų pokyčių (pvz.: padidėjusi suvokiama vidinė stiprybė, pagerėję tarpasmeniniai santykiai) dėl išgyventų krizinių patirčių, tokių kaip NVP (Tedeschi & Calhoun, 2004). Nors tyrimų apie asmeninį augimą dėl NS patirties po jos nutraukimo yra mažai, Whitlock ir kiti (2015) rado, jog trečdalis asmenų, pastaruosius metus nenaudojusių NS, teigė išvelgiantys tam tikrą NS patirties naudą. Tačiau tyrimų, kuriuose tiksliau įvardijama NS patirties nauda, vis dar trūksta.

4.5. Tyrimo privalumai ir ribotumai

Šis tyrimas pasižymi keliais privalumais, kurie didina jo mokslinį pagrįstumą. Pirmiausia, viso tyrimo metu buvo laikomasi metodologinio griežtumo, remiantis plačiai naudojamu kokybinės RTA metodu (Braun & Clarke, 2006; 2021). RTA metodas leido detaliai ištirti NS patirtį. Taip pat pusiau struktūruoto interviu naudojimas suteikė galimybę tyrimo dalyvėms laisvai dalintis savo autentiška patirtimi, padidinant surinktų duomenų turtingumą ir gylį. Taip pat svarbu pabrėžti, jog šis darbas, autorės žiniomis, yra pirmasis tyrimas Lietuvoje, tiriantis ir aprašantis jaunų suaugusiųjų NS patirtis NVP kontekste. Šio tyrimo rezultatai

suteikia svarbių įžvalgų apie NS atsiradimo, raidos ir įveikimo patirtį NVP išgyvenusių žmonių tarpe.

Vis dėlto reikėtų atsižvelgti ir į šio tyrimo ribotumus. Šiame darbe atliktas aprašomasis, kokybinis tyrimas bei jo imtis yra specifinė – jaunos suaugusios moterys, išgyvenusios NVP, tad rezultatai negali būti generalizuojami bendrai populiacijai. Taigi šio tyrimo rezultatams galėjo turėti įtakos tirta imtis, kadangi tyrimuose randami NS paplitimo ir naudojamų metodų skirtumai tarp lyčių (Barrocas et al., 2012) bei skirtingų amžiaus grupių (Swannell et al., 2014). Nors šio tyrimo rezultatai negali būti generalizuojami bendrai populiacijai, jie suteikia vertingų įžvalgų apie NS atsiradimą, raidą ir įveikimą tolimesniems tyrimams bei gali būti vertingi praktikoje dirbantiems specialistams, kurie susiduria su NS naudojančiais ar nutraukusiais asmenimis ir kurie išgyveno NVP. Svarbu atsižvelgti ir į galimą tyrimo dalyvių prisiminimų subjektyvumą, kadangi šiame tyrime buvo prašoma papasakoti apie patirtį, kuri galėjo įvykti prieš daugelį metų. Taigi atminties iškraipymai galėjo turėti įtakos gautų duomenų tikslumui. Svarbu atsižvelgti ir į galimą tyrėjos įtaką gautiems rezultatams. Naudotas duomenų analizės metodas RTA atsižvelgia į tyrėjo subjektyvumą kuriant temas ir potemes (Braun & Clarke, 2021). Taigi, nors ir buvo stengiamasi sumažinti tyrėjos nuostatų įtaką tyrimo validumui ir patikimumui (pvz., refleksijos žurnalo vedimas, nešališkos pozicijos laikymasis), visiškas objektyvumas kokybiniuose tyrimuose įprastai nepasiekiamas (Braun & Clarke, 2021).

4.6. Rekomendacijos

Šio tyrimo rezultatai suteikia vertingų įžvalgų ateities tyrimams. Pavyzdžiui, būtų naudinga detaliau ištirti, kaip negavus paramos iš šeimos narių asmenys patiria NS įveikimą, kokį vaidmenį atlieka nepalankios aplinkos palikimas NS įveikimo procese. Taip pat svarbi tema ateities tyrimams, išryškėjusi šiame darbe, yra asmenų patirtys po NS įveikimo. Pavyzdžiui, būtų vertinga ištirti, kokia yra asmenų, pranešusių apie skirtingą laiką nuo paskutinio NS epizodo (pvz.: 1 metai, 2 metai ir t. t.), patirtis. Tai galėtų suteikti vertingų įžvalgų, su kokiomis patirtimis susiduria asmenys, jau įveikę NS. Siekiant giliau suprasti NS, jos atsiradimą, raidą ir įveikimą, taip pat būtų naudinga atlikti panašius tyrimus ir kitose imtyse, pavyzdžiui, skirtingose amžiaus ar lyčių grupėse. Nors šio tyrimo tikslas buvo atskleisti ir aprašyti NS patirtį tarp asmenų, patyrusių NVP, svarbu atskleisti NS patirtį ir kituose kontekstuose. Sudėtingo reiškinių, tokio kaip NS, atsiradimo, raidos ir įveikimo atskleidimui būtų vertinga atlikti longitudinalinius tyrimus, kadangi tai galėtų sumažinti retrospektyvių prisiminimų ir atminties iškraipymų tikimybę. Ateities tyrimuose taip pat būtų galima ištirti

skirtingų NVP tipų (emocinis smurtas ir apleistumas, fizinis smurtas ir apleistumas bei seksualinis smurtas) vaidmenį NS atsiradime, raidoje ir įveikime.

Gauti rezultatai gali būti vertingi ir specialistams, dirbantiems su asmenimis, turinčiais NS patirties. Pavyzdžiui, reikėtų atsižvelgti į asmenų patiriamą vengimą kalbėti apie NS dėl neigiamų reakcijų ar stigmos baimės tiek asmenims aktyviai naudojant NS, tiek ją įveikus. Taip pat specialistams svarbu atsižvelgti į galimą NS dvilypumą, nors ji susijusi su galima rizika sveikatai, asmenys gali patirti NS kaip patirtį, padėjusią išgyventi sunkius gyvenimo laikotarpius.

IŠVADOS

1. Jaunos suaugusios moterys NS atsiradimą gali patirti kaip susijusį su NVP išgyvenimu, emocijų reguliacijos sunkumais ir įgūdžių juos įveikti trūkumu, paramos artimoje aplinkoje trūkumu, patiriamu negalėjimu pasidalinti vidiniais išgyvenimais šeimos kontekste ir NS patyrimu kaip išmoktos bei saugesnės įveikos strategijos.
2. NS raida tarp jaunų suaugusių moterų, patyrusių NVP, patiriama kaip dinamiška ir formuojama įvairių patirčių:
 - a. Iš pradžių NS patiriama kaip suteikianti momentinio subjektyvaus palengvėjimo.
 - b. Ilgainiui NS buvo patiriama kaip turinti rutinos, įpročių ar priklausomybės ypatybių.
 - c. NS intensyvumas patiriamas kaip didėjantis priklausomai nuo neigiamų emocinių išgyvenimų stiprumo.
 - d. Patiriamų NS metodų funkcijos ilgainiui gali keistis ir keli skirtingi NS metodai gali būti naudojami vienu metu.
 - e. Patiriamas vidinis konfliktas dėl poreikio išlaikyti normalumą kaip įvaizdį ir patiriamos vidinės sumaišties ar kančios.
 - f. NS gali būti patiriama kaip nepakankamai intensyvi ar neatitinkanti subjektyvių jaunų suaugusių moterų kriterijų.
3. Jaunos suaugusios moterys NS įveikimo procesą patyrė kaip:
 - a. Susijusį su požiūriu į NS, tai yra patyrimu, jog NS nėra efektyvi ilgalaikė įveikos strategija.
 - b. Vienišą, stokojus pagalbos iš aplinkinių, ypač šeimos narių.
 - c. Susijusį su pagalbos siekio patirtimi iš neformalių ar formalių šaltinių.
 - d. Natūraliai įvykstantį, be papildomų pastangų, arba staigų, ypač patyrus baimę dėl NS padarinių.
 - e. Susijusį su reikšmingais pokyčiais gyvenime, pavyzdžiui, nepalankios namų aplinkos palikimas.
 - f. Susijusį su alternatyvių įveikos strategijų vystymu, tokių kaip pokalbiai apie patiriamus sunkumus su kitais, fizinė ar kūrybinė veikla.
 - g. Itin sunkų, kai NS buvo patiriama kaip įgijusi įpročio ypatybių.
4. Jaunos suaugusios moterys, įveikusios NS, gali patirti apgailestavimą ir gėdos jausmą. Gali apibūdinti savo patirtį kaip ne itin rimtą, ypač lyginant su aplinkiniais, naudojusiais

NS. Tačiau jos gali patirti ir teigiamą NS patirties reikšmę gyvenimui. Ši patirtis gali būti išgyvenama kaip būdas, padėjęs išgyventi NVP, ir prisidėjęs prie asmeninio augimo.

LITERATŪRA

- Abdou, E. A., Haggag, W., Anwar, K. A., Sayed, H., & Ibrahim, O. (2024). Methods and functions of non-suicidal self-injury in an adolescent and young adult clinical sample. *Middle East Current Psychiatry*, 31(1), 10. <https://doi.org/10.1186/s43045-024-00398-6>
- AghaMohammadi, S., Mazaheri, M. A., Fata, L., Mootabi, F., & Moghadasiyan, B. (2024). The experience of hurt in the deepest part of self; a phenomenological study in young people with non-suicidal self-injury (NSSI). *Qualitative research journal*, 24(3), 233-244. <https://doi.org/10.1108/QRJ-06-2023-0107>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of the American Psychiatric Association 5th ed.* Arlington (VA): APA.
- Andersson, H., Korhonen, L., Holmqvist Larsson, K., Gustafsson, B. M., & Zetterqvist, M. (2025). Exploring the cessation process from adolescence to young adulthood in individuals with lived experience of nonsuicidal self-injury: a qualitative study. *Journal of Adolescence*, 97(1), 263-277. <https://doi.org/10.1002/jad.12417>
- Andrews, T., Martin, G., Hasking, P., & Page, A. (2013). Predictors of continuation and cessation of nonsuicidal self-injury. *Journal of Adolescent Health*, 53(1), 40-46. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.01.009>
- Barrocas, A. L., Hankin, B. L., Young, J. F., & Abela, J. R. (2012). Rates of nonsuicidal self-injury in youth: age, sex, and behavioral methods in a community sample. *Pediatrics*, 130(1), 39–45. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2094>
- Batejan, K. L., Swenson, L. P., Jarvi, S. M., & Muehlenkamp, J. J. (2015). Perceptions of the Functions of Nonsuicidal Self-Injury in a College Sample. *Crisis*, 36(5), 338–344. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000332>
- Brager-Larsen, A., Zeiner, P., Klungsøyr, O., & Mehlum, L. (2022). Is age of self-harm onset associated with increased frequency of non-suicidal self-injury and suicide attempts in adolescent outpatients? *BMC psychiatry*, 22(1), 58. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03712-w>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative research in psychology*, 18(3), 328-358. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>

- Braun, V., Clarke, V., Hayfield, N., & Terry, G. (2019). Thematic analysis. In Liamputtong, P. (Ed.), *Handbook of Research Methods in Health Social Sciences* (pp. 843-860). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-10-5251-4_103
- Bruffaerts, R., Demyttenaere, K., Borges, G., Haro, J. M., Chiu, W. T., Hwang, I., ... Nock, M. K. (2010). Childhood adversities as risk factors for onset and persistence of suicidal behaviour. *British Journal of Psychiatry*, 197(1), 20–27. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.109.074716>
- Burke, T. A., Ammerman, B. A., Hamilton, J. L., Stange, J. P., & Piccirillo, M. (2020). Nonsuicidal self-injury scar concealment from the self and others. *Journal of psychiatric research*, 130, 313–320. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.07.040>
- Cammisa, L., Pacifici, S., Fegatelli, D. A., Calderoni, D., Fantini, F., Ferrara, M., & Terrinoni, A. (2021). Non-suicidal self-injury and suicide attempt: A continuum or separated identities? *European Psychiatry*, 64(S1), S174–S174. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.463>
- Chen, Y., Hu, R., Xu, X., Hong, B., Zhang, J., Jia, P., & Zhao, L. (2023). The Effect of Mental Health Status and Family Function on Nonsuicidal Self-Injury: A Longitudinal Analysis of Chinese Children and Adolescents. *Psychology research and behavior management*, 16, 4491–4500. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S429748>
- Cipriano, A., Cella, S., & Cotrufo, P. (2017). Nonsuicidal Self-injury: A Systematic Review. *Frontiers in psychology*, 8, 1946. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01946>
- Coppersmith, D. D., Bentley, K. H., Kleiman, E. M., & Nock, M. K. (2021). Variability in the functions of nonsuicidal self-injury: evidence from three real-time monitoring studies. *Behavior therapy*, 52(6), 1516-1528. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2021.05.003>
- Deliberto, T. L., & Nock, M. K. (2008). An exploratory study of correlates, onset, and offset of non-suicidal self-injury. *Archives of suicide research: official journal of the International Academy for Suicide Research*, 12(3), 219–231. <https://doi.org/10.1080/13811110802101096>
- Dube, S. R., Anda, R. F., Felitti, V. J., Chapman, D. P., Williamson, D. F., & Giles, W. H. (2001). Childhood Abuse, Household Dysfunction, and the Risk of Attempted Suicide Throughout the Life Span. *JAMA*, 286(24), 3089–3096. <https://doi.org/10.1001/jama.286.24.3089>
- Elliott, R., Fischer, C. T., & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British journal of clinical psychology*, 38(3), 215-229. <https://doi.org/10.1348/014466599162782>

- Felitti V. J., & Anda R. F. (2010). The relationship of adverse childhood experiences to adult health, well-being, social function, and healthcare. In Lanius R, Vermetten E, Pain C, editors. *The impact of early life trauma on health and disease*. (pp. 77–87) New York: Cambridge University Press.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American journal of preventive medicine*, 14(4), 245–258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)
- Glassman, L. H., Weierich, M. R., Hooley, J. M., Deliberto, T. L., & Nock, M. K. (2007). Child maltreatment, non-suicidal self-injury, and the mediating role of self-criticism. *Behaviour research and therapy*, 45(10), 2483–2490. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.04.002>
- Girdzijauskienė, S. (2006). *Kokybinis interviu: metodiniai nurodymai*. Vilnius: Vilniaus universiteto Specialiosios psichologijos laboratorija.
- Hamza, C. A., Willoughby, T., & Heffer, T. (2015). Impulsivity and nonsuicidal self-injury: A review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 38, 13–24. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.02.010>
- Hodgson, S. (2004). Cutting through the silence: a sociological construction of self-injury. *Sociological inquiry*, 74(2), 162–179. <https://doi.org/10.1111/j.1475-682X.2004.00085.x>
- In-Albon, T. (2015). Nonsuicidal self-injury in adolescents: What is known about this new research diagnosis? *European Psychologist*, 20(3), 167–175. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000229>
- Kaess, M., Parzer, P., Mattern, M., Plener, P. L., Bifulco, A., Resch, F., & Brunner, R. (2013). Adverse childhood experiences and their impact on frequency, severity, and the individual function of nonsuicidal self-injury in youth. *Psychiatry research*, 206(2-3), 265–272. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.10.012>
- Kisieliūtė, V. (2023). *Studentų neigiamų vaikystės patirčių ryšys su savižala, suicidinėmis mintimis bei elgesiu* (Bakalauro darbas). Vilnius: Vilniaus universitetas. Paimta iš https://www.lvb.lt/permalink/370LABT_NETWORK/1m6ui06/alma99129301284084
- Klonsky, E. D., & Glenn, C. R. (2009). Assessing the functions of non-suicidal self-injury: Psychometric properties of the Inventory of Statements About Self-injury (ISAS).

- Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(3), 215–219.
<https://doi.org/10.1007/s10862-008-9107-z>
- Klonsky, E. D., & Olino, T. M. (2008). Identifying clinically distinct subgroups of selfinjurers among young adults: A latent class analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(1), 22–27. <https://doi.org/10.1037/0022006X.76.1.22s>
- Klonsky, E. D. (2009). The functions of self-injury in young adults who cut themselves: Clarifying the evidence for affect-regulation. *Psychiatry Research*, 166(2–3), 260–268. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2008.02.008>
- Koenig, J., Klier, J., Parzer, P., Santangelo, P., Resch, F., Ebner-Priemer, U., & Kaess, M. (2021). High-frequency ecological momentary assessment of emotional and interpersonal states preceding and following self-injury in female adolescents. *European child & adolescent psychiatry*, 30, 1299-1308. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01626-0>
- Kruzan, K. P., & Whitlock, J. (2019). Processes of Change and Nonsuicidal Self-Injury: A Qualitative Interview Study With Individuals at Various Stages of Change. *Global qualitative nursing research*, 6, 2333393619852935. <https://doi.org/10.1177/2333393619852935>
- Laskytė, A. (2008). Lietuvos paauglių sąmoningo savęs žalojimo priežastys ir pagalbos šaltiniai. *Visuomenės sveikata*, 1(40), 15–21. <https://www.lituanistika.lt/content/39582>
- Laskytė, A. ir Žemaitienė, N. (2009). Lietuvos paauglių sąmoningo savęs žalojimo paplitimas ir būdai. *Medicina*, 45(2), 132–139. <https://doi.org/10.3390/medicina45020017>
- Lee, S. E., Valerio Montero, D., Sanico, A., & Haynos, A. F. (2024). Reward responsivity and habit formation in the co-occurrence of restrictive eating and nonsuicidal self-injury. *Journal of psychiatric research*, 175, 29–33. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.04.042>
- Lei, H., Xiong, J., Rao, Y., Zhu, T., & Zhang, X. (2024). Relationships among self-esteem, depression and self-injury in adolescents: a longitudinal study. *Frontiers in public health*, 12, 1406283. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1406283>
- Miu, A. C., Szentágotai-Tătar, A., Balázsi, R., Nechita, D., Bunea, I., & Pollak, S. D. (2022). Emotion regulation as mediator between childhood adversity and psychopathology: A meta-analysis. *Clinical psychology review*, 93, 102141. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102141>

- Nock, M. K. (2009). Why do people hurt themselves?: New insights into the nature and functions of self-injury. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 78–83. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01613.x>
- Nock, M. K. (2010). Self-Injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 339–363. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258>
- Nock, M. K., & Banaji, M. R. (2007). Assessment of self-injurious thoughts using a behavioral test. *The American journal of psychiatry*, 164(5), 820–823. <https://doi.org/10.1176/ajp.2007.164.5.820>
- Nock, M. K., & Favazza, A. R. (2009). Nonsuicidal self-injury: Definition and classification. In M. K. Nock (Ed.), *Understanding nonsuicidal self-injury: Origins, assessment, and treatment* (pp. 9–18). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11875-001>
- Osman, A., Bagge, C.L., Gutierrez, P.M., Konick, L.C., Kopper, B.A., & Barrios, F.X. (2001). The Suicidal Behaviors Questionnaire-Revised (SBQ-R): Validation With Clinical and Nonclinical Samples. *Assessment*, 8(4), 443-454. <https://doi.org/10.1177/107319110100800409>
- Peh, C. X., Shahwan, S., Fauziana, R., Mahesh, M. V., Sambasivam, R., Zhang, Y., ... Subramaniam, M. (2017). Emotion dysregulation as a mechanism linking child maltreatment exposure and self-harm behaviors in adolescents. *Child Abuse Negl*, 67, 383-90. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.03.013>
- Plener, P. L., Schumacher, T. S., Munz, L. M., & Groschwitz, R. C. (2015). The longitudinal course of non-suicidal self-injury and deliberate self-harm: a systematic review of the literature. *Borderline personality disorder and emotion dysregulation*, 2, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40479-014-0024-3>
- Powell, K., Huxley, E., & Townsend, M. (2021). Mental health help seeking in young people and carers in out of home care: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 127, 106088. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106088>
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390>
- Adams, W. (2015). Conducting Semi-Structures Interviews. In K. E. Newcomer, H. P. Hatry, & J. S. Wholey (Eds.), *Handbook of Practical Program Evaluation*. (pp. 492-505) John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781119171386.ch19>

- Swannell, S. V., Martin, G. E., Page, A., Hasking, P., & St John, N. J. (2014). Prevalence of nonsuicidal self-injury in nonclinical samples: systematic review, meta-analysis and meta-regression. *Suicide & life-threatening behavior*, 44(3), 273–303. <https://doi.org/10.1111/sltb.12070>
- Tanner, M. A., & Francis, S. E. (2025). Protective Factors for Adverse Childhood Experiences: The Role of Emotion Regulation and Attachment. *Journal of Child and Family Studies*, 34(1), 25-40. <https://doi.org/10.1007/s10826-024-02989-7>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Taliaferro, L. A., Muehlenkamp, J. J., Wrubluski, D., Reeves, K., Job, S. A., Dvorak, R. D., & Schrimshaw, E. W. (2024). “I have some people who actually really care:” Young sexual minority women’s lived experiences of non-suicidal self-injury disclosure. *Qualitative Research in Medicine & Healthcare*, 8(1), 12632. <https://doi.org/10.4081/qrmh.2024.12632>
- Turner, B. J., Chapman, A. L., & Gratz, K. L. (2014). Why stop self-injuring? Development of the reasons to stop self-injury questionnaire. *Behavior modification*, 38(1), 69–106. <https://doi.org/10.1177/0145445513508977>
- Turner, B. J., Chapman, A. L., & Layden, B. K. (2012). Intrapersonal and interpersonal functions of non suicidal self-injury: Associations with emotional and social functioning. *Suicide and life-threatening behavior*, 42(1), 36-55. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.2011.00069.x>
- Turner, B. J., Helps, C. E., & Ames, M. E. (2022). Stop self-injuring, then what? Psychosocial risk associated with initiation and cessation of nonsuicidal self-injury from adolescence to early adulthood. *Journal of psychopathology and clinical science*, 131(1), 45–57. <https://doi.org/10.1037/abn0000718>
- Vaikų linija (2010). Vaikų linijos metinė ataskaita. https://old.vaikulinija.lt/vl_ataskaita_2010.pdf
- Victor, S. E., Glenn, C. R., & Klonsky, E. D. (2012). Is non-suicidal self-injury an “addiction”? A comparison of craving in substance use and non-suicidal self-injury. *Psychiatry research*, 197(1-2), 73-77. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.12.011>
- Wedig, M. M., & Nock, M. K. (2007). Parental expressed emotion and adolescent self-injury. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 46(9), 1171–1178. <https://doi.org/10.1097/chi.0b013e3180ca9aaf>

- Whitlock, J., Eckenrode, J., & Silverman, D. (2006). Self-injurious behaviors in a college population. *Pediatrics*, 117(6), 1939–1948. <https://doi.org/10.1542/peds.2005-2543>
- Whitlock, J., Muehlenkamp, J., Eckenrode, J., Purington, A., Baral Abrams, G., Barreira, P., & Kress, V. (2013). Nonsuicidal self-injury as a gateway to suicide in young adults. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 52(4), 486–492. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.09.010>
- Whitlock, J., Muehlenkamp, J., Purington, A., Eckenrode, J., Barreira, P., Baral Abrams, G., ... Knox, K. (2011). Nonsuicidal self-injury in a college population: general trends and sex differences. *Journal of American college health: J of ACH*, 59(8), 691–698. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.529626>
- Whitlock, J., Prussien, K., & Pietrusza, C. (2015). Predictors of self-injury cessation and subsequent psychological growth: results of a probability sample survey of students in eight universities and colleges. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 9, 19. <https://doi.org/10.1186/s13034-015-0048-5>

PRIEDAI

1 priedas. Tyrimo dalyvių demografiniai duomenys, NVP rūšys

Tyrimo dalyvis	Emilija	Kamilė	Gintarė	Monika	Aistė	Viltė
DEMOGRAFINIAI DUOMENYS						
Interviu trukmė	55 min. 30 s.	88 min. 4 s.	55 min. 15 s.	89 min. 57 s.	51 min. 16 s.	74 min. 52 s.
Lytis	M	M	M	M	M	M
Amžius (metai)	25	21	22	21	21	24
Gyvenamoji vieta	D	D	D	D	D	D
NVP RŪŠYS						
Emocinis smurtas	+	+	+	+	+	+
Fizinis smurtas	+	+	+	+	+	–
Seksualinis smurtas	–	–	–	–	+	–
Emocinis apleistumas	+	+	+	+	+	+
Fizinis apleistumas	–	–	–	+	–	–

Pastaba: Tyrimo dalyvių vardai yra pakeisti siekiant išlaikyti tyrimo dalyvių konfidencialumą, M – moteris, D – didmiestis.

2 priedas. Tyrimo dalyvių NS metodai, jų dažnumas ir kontekstiniai veiksniai

Tyrimo dalyvis	Emilija	Kamilė	Gintarė	Monika	Aistė	Viltė
NS METODAI IR JŲ DAŽNIS						
Pjaustymasis	50	–	–	–	20	3
Stiprus savęs draskymas	10	2	20	–	15	–
Savęs kandžiojimas	–	5	–	–	–	10
Savęs daužymas / trenkimas sau	10	30	30	–	50	–
Savęs deginimas	–	–	–	–	–	–
Trukdymas užgyti žaizdoms	20	150	100	500	20	50
Odos raižymas	10	–	30	–	10	30
Odos trynimasis šiurkščiu paviršiumi	1	–	–	–	–	–
Savęs žnaibymas	–	10	–	400	5	20
Savęs badymas adatomis	–	–	–	–	–	–
Plaukų rovimas	10	–	–	10	10	–
Pavojingų medžiagų gėrimas	–	–	–	–	–	–
Lūpų / burnos kandžiojimas	–	++	–	–	–	–
Nagų kramtymas iki kraujo	–	++	–	–	–	–
Rankos / kojos prispaudimas stalčiumi	–	–	5	–	–	–
Nevalgymas / vėmimas	–	–	–	–	++	–
Neleidimas sau miegoti	–	–	–	–	++	–
Rankų šaldymas	–	–	–	–	–	3
NS KONTEKSTINIAI VEIKSNIAI						
NS pradžios amžius (metai)	13	4	13	11	16	11
Laikas nuo paskutinio NS naudojimo (mėnesiai)	108	24	48	24	25	48
Fizinis skausmas NS metu	Taip	Kartais	Kartais	Taip	Taip	Taip
NS metu buvimas vienai	Taip	Taip	Taip	Taip	Taip	Taip
Laikas nuo NS noro iki veiksmo	> 1 d.	< 1 val.	< 1 val.	1-3 val.	< 1 val.	< 1 val.
Noras nustoti save žaloti	+	+	+	+	+	+

Pastaba: Tyrimo dalyvių vardai yra pakeisti siekiant išlaikyti tyrimo dalyvių konfidencialumą,

* tyrimo dalyvis neįvardino naudoto metodo dažnio.

3 priedas. Kokybinės tyrimo dalies protokolas ir interviu klausimai

TYRIMO PROTOKOLAS

Tyrimo tema: Nesavižudiška savižala nepalankių vaikystės patirčių kontekste

Interviu struktūra:

1. Informuoto sutikimo ir psichologinės pagalbos galimybių sąrašo pateikimas.

[IRAŠO PRADŽIA]

2. Pagrindinis tyrimo klausimas.
3. Papildomi tyrimo klausimai.
4. Užbaigiamasis tyrimo klausimas.

[IRAŠO PABAIGA]

5. Padėka už dalyvavimą tyrime ir savijautos aptarimas

Tyrimo klausimai:

Pagrindinis tyrimo klausimas: „Kaip žinote, šiuo tyrimu siekiame suprasti savižalą be savižudiškų ketinimų nepalankių vaikystės patirčių kontekste, taigi norėčiau paprašyti Jūsų prisiminti keletą savęs žalojimo patirčių. Ar galėtumėte plačiau pasidalinti apie ryškiausias Jūsų savižalos patirtis?“

Papildomi tyrimo klausimai:

1. NS atsiradimas, vystymasis ir įveikimas. Kaip prisimenate pirmas savižalos patirtis? Kokie jausmai kildavo save žalojant? Kokios mintys kildavo save žalojant? Galbūt pastebėjote kokius nors savižalos patirties pokyčius gyvenimo eigoje? Kaip apibūdintumėte savižalos įveikimo procesą?
2. NS įtaka ir santykis su ja. Kokį poveikį savižala turėjo Jūsų gyvenimui anksčiau ir dabar? Kokią įtaką savižala padarė ar daro Jums, kaip asmeniui, dabartiniame gyvenime? Galbūt pastebėjote savižalos poveikį santykiui su savimi? Galbūt pastebėjote savižalos poveikį santykiui su kitais žmonėmis Jūsų gyvenime (šeima, draugais, mokytojais ir t.t.)? Koks Jūsų dabartinis santykis su savižala?
3. Vaikystės patirtys ir jų įtaka. Kaip apibūdintumėte savo vaikystę? Kaip apibūdintumėte santykius su savo tėvais vaikystėje? Kaip apibūdintumėte santykius su tėvais šiuo metu; kas pasikeitė? Kokių minčių ar jausmų kildavo patyrus neigiamas patirtis vaikystėje?
4. NVP ir NS ryšys. Kaip manote, kokią įtaką neigiamos patirtys vaikystėje padarė savižalos atsiradimui? Kaip manote, kokią įtaką neigiamos patirtys vaikystėje padarė

savižalos eigai? Kaip manote, kokią įtaką neigiamos patirtys vaikystėje padarė savižalos įveikimui?

Užbaigiamasis tyrimo klausimas: Tyrimo dalyviui atsakius į visus klausimus, užduodamas paskutinis klausimas, skatinantis tyrimo dalyvį pasidalinti informacija, kurios interviu metu neminėjo ir kuri jam atrodo kaip reikšminga: „*Manau, kad paklausiau visų klausimų, kuriuos buvau pasiruošusi. Galbūt yra kas nors dar, ką Jūs norėtumėte pridėti arba kas, atrodo, mums galėtų būti svarbu ir vertinga žinoti apie Jūsų patirtį?*“

4 priedas. Informuotas sutikimas – elektroninėje anketoje

Nesavižudiška savižala neigiamų vaikystės patirčių kontekste

Vilniaus universiteto Suicidologijos tyrimo centro mokslininkai (tyrėjų grupės vadovai: dr. Eglė Mažulytė-Rašytinė, dokt. Miglė Marcinkevičiūtė ir dr. Said Dadašev, tyrimo koordinatorė: Vakarė Kisieliūtė) atlieka mokslinį tyrimą, kuriuo siekiama atskleisti asmenų, patyrusių neigiamas vaikystės patirtis, nesavižudiškos savižalos atsiradimo ir jos įveikimo patirtis. Dalyvauti šiame tyrime kviečiami visi jauni suaugusieji (18-29 m.), kurie yra turėję neigiamų vaikystės patirčių bei yra save žaloję, tačiau šiuo metu (per pastaruosius 2 metus) savižalos nebenaudoja. Šis tyrimas bus vykdomas dviem etapais. Pirmiausia Jūsų bus prašoma užpildyti šią anketą, o vėliau su Jumis bus susisiekiama dėl interviu su tyrėjais, kurio metu bus siekiama sužinoti daugiau apie Jūsų patirtis. Anketos pildymas užtruks ne daugiau 10 minučių. Dalyvavimas tyrime yra savanoriškas ir jį nutraukti galite bet kuriuo metu. Jūsų pateikti duomenys bus visiškai konfidencialūs ir naudojami tik moksliniais tikslais. Mokslinėse publikacijose bus naudojami tik apibendrinti duomenys arba tokie duomenys (pvz., citatos), iš kurių Jūsų istorijos nebūtų galima nei tiesiogiai, nei netiesiogiai atpažinti. Visi surinkti asmeniniai duomenys bus naudojami tik susisiekti kviečiant Jus į antrąjį tyrimo etapą (interviu) ir po to bus sunaikinami (ne vėliau kaip iki 2025 m. gegužės 31 d.). Visi nuasmeninti duomenys, iš kurių bus nebeįmanoma identifikuoti tyrimo dalyvių, bus saugomi konfidencialiai ir bus sunaikinami ne vėliau kaip iki 2027 m. gegužės 31 d.

Iškilius klausimams, galite susisiekti su tyrimo koordinatorė el. paštu: vakare.kisieliute@stud.fsf.vu.lt arba vienu iš tyrėjų grupės vadovų – migle.marcinkeviciute@fsf.vu.lt, egle.mazulyte@fsf.vu.lt, said.dadasev@fsf.vu.lt.

Iš anksto dėkojame už dalyvavimą!

Patvirtinu, kad perskaičiau ir supratau visą aukščiau pateiktą informaciją bei sutinku dalyvauti tyrime.

- ☐ Sutinku
- ☐ Nesutinku

5 priedas. Demografiniai klausimai ir klausimai apie diagnozuotą ir / ar aktyviai gydomą psichikos sutrikimą

Demografiniai klausimai:

1. Amžius (rašykite skaičiais; pvz.: 21):
2. Lytis:
 - a. Moteris
 - b. Vyras
 - c. Kita
3. Gyvenamoji vieta:
 - a. Didmiestis
 - b. Miestas
 - c. Priemiestis
 - d. Miestelis
 - e. Kaimas
4. Kontaktiniai duomenys (įrašykite telefono numerį / el. pašta):

Psichikos sutrikimai:

5. Ar per pastaruosius 2 metus Jums buvo diagnozuotas koks nors psichikos sutrikimas (pvz., depresija)?
 - ☐ Taip, buvo diagnozuotas psichikos sutrikimas per pastaruosius 2 metus
 - ☐ Buvo diagnozuotas psichikos sutrikimas, tačiau anksčiau nei prieš 2 metus
 - ☐ Ne
6. Jei taip, koks sutrikimas Jums diagnozuotas? Jei ne, dar kartą įrašykite „ne“.
7. Ar per pastaruosius 2 metus Jums buvo taikytas aktyvus diagnozuoto psichikos sutrikimo gydymas (pvz.: vartojote medikamentus, lankėtės pas psichiatrą ir pan.)?
 - ☐ Taip
 - ☐ Ne

6 priedas. Psichologinės pagalbos galimybių sąrašas

Esant poreikiui, raginame pasinaudoti šiomis pagalbos galimybėmis:

TU ESI – svetainė skirta savižudybės krizę išgyvenantiems. Suteikiama informacija ir pagalba telefonu, kontaktiniu būdu ir internetu / www.tuesi.lt

JAUNIMO LINIJA – emocinė parama ir pagalba telefonu, laiškais ir pokalbiais internetu / tel. 8 800 28888 / www.jaunimolinija.lt

VILTIES LINIJA – emocinės paramos tarnyba suaugusiesiems, teikianti nemokamą, anonimišką emocinę paramą / tel. 116123 / www.viltieslinija.lt

PAGALBOS MOTERIMS LINIJA – emocinės paramos tarnyba moterims, teikia nemokamą, anonimišką pagalbą / tel. 8 800 66366 / www.pagalbosmoterimslinija.lt

KRIZIŲ ĮVEIKIMO CENTRAS – psichologo paslaugos gyvai ir per Skype, pirma konsultacija nemokama / tel. 8 640 51555 / www.krizesiveikimas.lt

PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAI – teikia nemokamą pagalbą. Kreipkitės į poliklinikos, kurioje esate registruoti, Psichikos sveikatos centrą ir registruokitės pas psichologą nemokamoms konsultacijoms.

PAGALBA SAU – Sveikatos apsaugos ministerijos svetainė apie emocinę sveikatą bei prieinamą psichologinę pagalbą / www.pagalbasau.lt

VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAI – pasidomėkite jūsų savivaldybėje organizuojamais stiprinančiais užsiėmimais ir savitarpio paramos grupėmis.

7 priedas. Informuotas sutikimas – popierinė forma interviu metu

Tyrimo dalyvio sutikimas dėl interviu

Vilniaus universiteto Suicidologijos tyrimo centro mokslininkai (tyrėjų grupės vadovai: dr. Eglė Mažulytė-Rašytinė, dokt. Miglė Marcinkevičiūtė ir dr. Said Dadašev, tyrimo koordinatorė: Vakarė Kisieliūtė) atlieka mokslinį tyrimą, kuriuo siekiama atskleisti asmenų, patyrusių neigiamas vaikystės patirtis, nesavižudiškos savižalos atsiradimo ir jos įveikimo patirtis.

Šioje tyrimo dalyje bus atliekamas interviu, kuris bus įrašomas diktofonu (atliktas interviu vėliau bus transkribuojamas – t. y. perrašomas raštu, o garso įrašas sunaikinamas). Interviu metu bus siekiama sužinoti daugiau apie Jūsų patirtis. Interviu planuojama trukmė – maždaug 1 valanda (gali užtrukti šiek tiek ilgiau ar trumpiau). Dalyvavimas tyrime yra savanoriškas ir jį nutraukti galite bet kuriuo metu. Jūsų pateikti duomenys bus visiškai konfidencialūs ir naudojami tik moksliniais tikslais. Mokslinėse publikacijose bus naudojami tik apibendrinti duomenys arba tokie duomenys (pvz., citatos), iš kurių Jūsų istorijos nebūtų galima nei tiesiogiai, nei netiesiogiai atpažinti. Visi šio tyrimo metu surinkti duomenys bus saugomi konfidencialiai ir bus sunaikinami ne vėliau kaip iki 2027 m. gegužės 31 d.

Iškilius klausimams dėl tyrimo, galite susisiekti su tyrimo koordinatorė Vakare Kisieliūte el. paštu: vakare.kisieliute@stud.fsf.vu.lt arba vienu iš tyrėjų grupės vadovų – migle.marcinkeviciute@fsf.vu.lt, egle.mazulyte@fsf.vu.lt, said.dadasev@fsf.vu.lt.

Iš anksto dėkojame už dalyvavimą!

Patvirtinu, kad perskaičiau ir supratau visą aukščiau pateiktą informaciją bei sutinku dalyvauti tyrime:

Tyrimo dalyvio vardas ir pavardė: _____

Tyrimo dalyvio parašas: _____

Data: _____

8 priedas. Potemės sudarymo pavyzdys su pirminiais kodais, tyrimo dalyviais ir interviu segmentais

Potemė	Tyrimo dalyvis	Pirminis kodas	Interviu segmentas
1.1. „Buvo per sunku pakelti vidų“	Gintarė	Su NS išsiliedavo, kai per daug prisikaupdavo viduje	O su tuo trunkumusi, gal visokių, išliedavau tą energiją, kai per daug susikaupdavo. Nu ta prasme, kur tau tiesiog per daug visko gaunas, nu prisikaupia viduj... Nes, nu, nežinau, kaip koks, žmonės ten eina sportuot, kai susinervuoja, ar kažką ten, nu tai. Tai žodžiu, būdavo daug pykčio ir kažkokios am...
	Monika	NS, kad sumažinti jausmus ir kylančias neigiamas mintis	Aš tiesiog norėjau sau skausmo suteikt, nu tuos, tas mintis, kur kildavo, jausmus visokius, ten pyktį ar kažką tai, nu tiesiog išgyvent, kad, nu kad kaip tik sumažint juos, kai per daug būdavo, nu būtent, kad nenorėt mirt, tai, am...
	Viltė	NS, nes emocijos perlipa ir nebegali jų sulaikyt viduj	Bet tos labai stiprios emocijos, kad labai stiprus negatyvus jausmas, liūdna, drasko širdį atrodo. Ir iš to toks kyla, kad jau emocijomis, tos emocijos jos perlipa ir nebegali kažkaip jų sulaikyt viduj. Norisi jas išreikšt ant savęs, kažkaip jas išgyventi gal. Am... Tai jo. Tai gal taip.
	Viltė	Ant tiek skauda, kad pradedi save žaloti	Tos patirtys gal tokį sustiprino savęs nemylėjimo, nemylėjimo jausmą. Jeigu mane taip prastai vertina ir manęs nemyli, tai reiškia, kad ir aš gal iš tiesų esu tokia neverta meilės. Ir tada tu, kažkaip... Ir tu nuo pradžių išgyveni tą liūdesį kažkokį, ir tu jo neturi kur padėt, tai va tada tas buvo turbūt „triggeris“. Kad jau ant tiek skauda, kad tiesiog pradedi iš tiesų save žalot.
	Gintarė	Dėl psichologinio smurto neigiami jausmai sau, dėl to naudojo NS	Bet, kai būtent fokusuojai į tokius dalykus, kur gal aš pati save griaužiu dėl jų, ten dėl to stuburo ar dėl nosies, ar dėl dar ko, kitokių dalykų. Tai paskui ir gavos, kad aš gal šiek tiek pradėjau nebemylėjau savęs, nes tokia negraži jaučiausi ten... Tai kažkaip, pati sau pradėjau ant tiek nebepatikt, nu gal, manau, vis tie pasakymai turėjo įtakos, nu kad... Tiesiog labai stipriai nepatikau, buvo visokių ten jausmų, nu neigiamų sau, tai kažkaip ir išsiliejau ant savęs.
	Gintarė	Kai nekenti savęs, negaila ar net norisi žalotis	Tai, kad pati pradėjau jaustis sau negraži, baisi, nekenčiau savęs gal net, tuo pačiu ir tokia neverta net galbūt. Ir tada vis apie tą išvaizdą galvot pasidarė negaila. Nu, kad apskritai savęs negaila, nu tai, kai nemėgsti savęs taip, kažkaip ir žalotis pasidarė negaila, gal net sakyčiau norėjosi, nu tai gal dėl to.
	Emilija	Neigiamas emocijas išlieti savižala, per sunku išbūti	Ir gal aš tą labiau, tą visą pyktį ir liūdesį bandau išliet savižaloj, kad... Nu tiesiog per sunku išbūt atrodė, kad yra tada, tai nu išliet norėjau gal ir...
	Kamilė	NS, kai buvo nebeįmanoma pakelti emocijų	Nu bet vis tiek ten būdavo, kad nu niekaip neišeidavo išvengt. Tai, kai kildavo pykčiai ja, nu aš ir ant savęs pykdavau, kad nesugebėjau kažkaip, nu, nesupykdyt jos ar pakankamai gera būt. Tai tada ten kandžiodavaus ar mušt save norėdavau, nes tiesiog nebeįmanoma būdavo pakelt. Kažkaip žiauriai daug tokio neigiamo buvo, nu tiek į mamą nukreiptų tų tokių emocijų, bet ir į save, nes kažkaip iš dalies galvojau, kad aš kalta.
	Emilija	Lyg pasaulio pabaiga, tad logiškas NS sprendimas	Nu ką žinau, tiesiog nu tuo momentu atrodė, kad pasaulio pabaiga nu ar kažkas tai, nors ten gal, sakau, drama biški buvau, bet atrodė, kad nu logiška pjaustytis man tada...
	Viltė	NS, nes nebeturi kaip emociškai	Ir realiai galiausiai toks buvo, kur jau taip liūdnai jautiesi, kad, nu, nebeturi kaip emociškai. Tai tada save norisi žaloti. Tai kelios tokios gal duobės.
	Aistė	NS, nes aš esu blogas žmogus	Man būdavo apskritai, nes jaučiaus aš, tas žmogus, labai, kad aš viską darau blogai, labai labai daug tokio. Ir, kad aš tiesiog blogas žmogus esu, tai nu reikia save kažkaip nubausti.
	Viltė	Ant tiek jautiesi kalta ar bloga, kad reikia žalotis	Bet tu toks, kaip ir pabandai, kad sau padaryti, nes jautiesi ar kaltas, ar kad tu nori kažkaip tas emocijas labiau išgyventi. Vat gal net išgyventi, o ne jų atsikratyti, nežinau. Tiesiog jas patirt stipriau. Nes jų gal nusipelnei patirt.

		M... Nežinau. Nu kaip ir sakiau, nenuėjau, kad labai stipriai būtų, nu ta prasme, ten labai baisiai. Nu bet ant tiek jautiesi kalta, ant tiek bloga, kad tiesiog reikia žalotis atrodo.
Kamilė	NS – atsakas į nepakeliamą stresą	Tai ne iš tokių, kad man suprastų kodėl aš kramtau nagus, kad tai yra atsakas į stresą ir nerimą, kad vaikas nebebepakelia jau ir, ir kenčia, jam skauda viduj taip stipriai, kad išsireiškia taip.
Viltė	NS atėjo iš jaučiamo skausmo, liūdesio	Ir tada labai toks buvo, kad m... Sunku, skaudu, labai skaudu ir tada tas atėjo gal pjaustymasis toks, iš šito liūdesio tuo momentu.
Monika	NS atsirado, nes priprato būti kalta ir baudžiama, o kalta buvo visada	Kad aš tipo iki negalėjimo save marinu, ir tada, kaip ir aš kalta, kad aš čia marinu save ten. Nu ir visiškai, visiškai tos aplinkybės, galima sakyti, kad ten tas ritmas yra toks pat. Kad tu visada kalta, visada kažką negerai darai, nu ir, ir tave nubaus. O tai, kai nenubaudžia, tu viduj jauti, kad reikia, kad save nubaut, nes nu tiesiog... Kad nusipelniau, nes aš belenkaip ten bloga esu kažkokia. Tai ir bausdavau. Tai jo, tas pagrindinis buvo, kad, kad atėjo savižala.
Viltė	NS kaip logiškas variantas, kai išgyveni labai sunkias emocijas	Bet jeigu tu kažkaip ir gyveni tas sunkias emocijas labai, kur jau nebeišėina išbūt net. Tai toks atrodo logiškas variantas tada, viena iš opcijų, kad pradėt save žlot. Man, nes kažkaip tai vis tiek su tuo susivaldyt.
Emilija	Kai nebebuvo kur dėti neigiamų jausmų sau, tai išliejo per NS	Gal ne tiek fizinis smurtas kiek psichologinis smurtas būtų prisidėjęs, kad tu ten tokia, tu anokia ir tada aš tą įsisavinau ir įsikūninu, kad jo, aš tokia ir anokia, čia aš nesugebu, aš čia durna dar kažkas tai. Nu tai m... Tai, kai galvojau, kad aš ten durniausia esu ir nieko verta, kai nebebuvo, kur dėt visko, tai išliedavau ant savęs tada.
Kamilė	NS, kai pyktis varydavo per kraštus	Aš būdavau labai pikta tuo metu, nu taip stipriai, kad jau per kraštus varydavo. Ir man tiesiog norėdavosi kažkur išlieti energiją. Tai tas trankymas savęs.
Viltė	NS – bandymas išreikšti viską, kas yra viduj	Ir gal toks, kur tada, apie tą pjaustymąsi, toks bandai tą kaltę, tuos visus, visą viduj, kas yra, gal kažkaip išreikšti tuo savęs baudimu. Gal kaip bausmė, nes jautiesi ant tiek nusipelnusi.
Gintarė	Prisikaupus pykčiui išleisdavo jį per NS	Kai mane sunervuodavo, nu, tėvai dažniausiai, tai būdavo, kad noriu žalotis, namuose arba aplinkiniai ten kažkokie. Tiesiog, kai sunervuodavo, nu daug pykčio labai būdavo, kažkaip nu kažkur reikėdavo jį išliet man. Ten prisikaupdavo ir nu išleisdavau kažkaip per tą savižalą. Nu prisikaupę iš ilgai gal ten buvo, bet būtent po pykčių su kitais daugiausia būdavo.
Viltė	NS iš neapykantos sau ar kitiems	Sunkus vaikas buvai, bet vis tiek, jautei tą meilę kažkokią. Bet tada yra tas kitas žmogus, pamotė, kur visiškai tavęs nekenčia ir tu nežinai kodėl tavęs nekenčia. Nu man, tuo metu kaip ir analizavom kas ten kaip. Bet toks, kur tu nesuvoki, iš kur ta neapykanta ant tavęs. Ir tu daugiau savęs pradedi irgi gal nekęst. Tai gal taip savižala iš tos neapykantos, nu nežinau sau ar kitiems...
Viltė	NS, nes norisi tą neigiamą emociją išleisti	Kad labai liūdna ir taip žiauriai liūdna. Ir tiesiog norisi ten kažkaip, jo tą emociją kažkaip kitaip išleisti. Gal tas. Ir tie kandžiojimaisi gal tada buvo labiau.
Aistė	Nepakeliamą emociją skausmą pakeitė fizinis skausmas	Nes tai, ką tas mano skausmas ta prasme mano viduj kažkur, kai jis labai didelis, tas emocinis skausmas, emociniai išgyvenimai jau yra nepakeliami atrodo, tai juos pakeitė fizinis skausmas.
Kamilė	NS emocijoms išlieti, kai jų per daug	Daug būdų visai esu naudojus, tiesiog, kad išlieti tas emocijas, kai jų per daug pasidarydavo ir išsiverždavo jos va taip.

Pastaba: Tyrimo dalyvių vardai yra pakeisti siekiant išlaikyti tyrimo dalyvių konfidencialumą.

9 priedas. Kokybės užtikrinimas atliekant kokybinį tyrimą (Elliott et al., 1999)

Tyrėjo asmeninės perspektyvos priėmimas. Tyrėjui svarbu atpažinti ir įsivardinti savo asmeninę teorinę perspektyvą bei lūkesčius darbui dar prieš pradedant tyrimą (Elliott et al., 1999). Tyrėjos asmeninę perspektyvą atskleidžiama per patirties ir nuostatų analizę, kadangi tyrėjo asmeninė patirtis ir šių patirčių pagrindu susiformavusios nuostatos gali turėti įtakos tyrimui visuose jo etapuose. Tyrėjo subjektyvumas RTA nėra vertinamas kaip grėsmė tyrimo rezultatų patikimumui, bet, priešingai, laikomas analitiniu resursu (Braun & Clarke, 2021). Tyrėjo atvirumas ir gebėjimas reflektuoti yra laikomi svarbiais kokybinio tyrimo kokybės užtikrinimo aspektais. Toliau pateikiama refleksija apie tyrėjos teorinę perspektyvą, nuostatas bei asmeninį susidomėjimą NS konstruktą NVP kontekste:

Šio tyrimo konstruktais iš mokslinės pusės pradėjau domėtis dar bakalauro studijų metu – kursinis darbas trečiaisiais studijų metais ir bakalauro baigiamasis darbas buvo apie NVP sąsajas su NS, suicidinėmis mintimis bei elgesiu. Tačiau šie darbai buvo kiekybinio pobūdžio. Vis dėlto rastas didelis NS paplitimas per gyvenimą tarp Vilniaus universiteto studentų man pabrėžė, kokia ryški ši problema iš tiesų yra. NS konstruktui tyrinėti NVP kontekste nusprendžiau pasirinkti kokybinę metodologiją dėl suvokimo, kad mažai žinoma šia tema tiek užsienyje, tiek Lietuvoje, nepaisant šios problemos dydžio. Nors buvau susidariusi tam tikrą išankstinį įsivaizdavimą apie NS (pvz.: galimas jos funkcijas, jog ją įveikti gali būti sunku), norėjau pažvelgti į NS patirtį iš tai patyrusių žmonių perspektyvos, atskleisti NS patirtį NVP kontekste. Vis dėlto, nors tikėjau, jog gauti rezultatai suteiks reikšmingą informaciją apie NS, negalėčiau įvardinti jokių aiškių turėtų lūkesčių jiems. Apskritai,ėjau į šį tyrimą kupina noro ne tik pabrėžti NS problemą Lietuvoje, bet ir vedina siekio atsakyti į klausimus apie NS procesą kitiems ir sau.

Iš tiesų pasirinkimas tyrinėti NS būtent NVP kontekste gali būti dalinai susijęs ir su mano asmenine patirtimi šioje srityje. Esu patyrusi sunkių patirčių vaikystėje bei gana ilgą laiką naudojausi patiriama NS parama. Tačiau šiuo sunkiu savo gyvenimo periodu nežinojau nei kaip tokį elgesį reikėtų pavadinti, nei kad tai iš tiesų gali būti stipriai susiję su NVP, kurias išgyvenau. Jau paauglystėje pradėjau šiek tiek domėtis savižala bendrai, bet mano literatūros tyrinėjimai nebuvo orientuoti į NS ir NVP bei jų ryšį, veikiau į pagalbą sau.

Tad nors ir esu asmeniškai susidūrusi su pagrindiniais konstruktais, tyrinėjamais šiame darbe, bei jaučiu, jog turiu neatsakytų klausimų apie šiuos išgyvenimus, tačiau buvo ir yra sunku suprasti, ko iš tiesų reikėtų klausti apie NS, galimai dėl to, kad tiek daug dar yra nežinoma apie šį reiškinį. Būtent tai ir skatina tyrinėti NS toliau bei padėjo suprasti, kaip svarbu tyrinėti

šià temà kokybiškai bei „praminti kelià“ tolimesniems moksliniams darbas, tiek kokybiniais, tiek kiekybiniais.

Imties konteksto apibūdinimas. Šio tyrimo imtį stengiasi aprašyti detaliai, pateikiant ne tik demografinius duomenis (lytį, amžių ir gyvenamąją vietą), bet ir dalį jų patirties, kuri gali būti aktuali šiame tyrime: išgyventas NVP rūšis, kokius NS metodus ir kiek kartu tyrimo dalyvės yra naudojusios per gyvenimą, kokio amžiaus pradėjo save žaloti ir kiek laiko praėjo nuo paskutinio karto, kai save žalojo, ar patyrė fizinį skausmą ir ar buvo vienos NS metu, kiek laiko praeidavo nuo NS noro iki veiksmo bei ar jautė norą nutraukti NS.

Pagrindimas pavyzdžiais. Vienas iš kokybiško darbo požymių yra naudojamos tyrimo dalyvių refleksijos rezultatams iliustruoti (Elliott et al., 1999). Temoms ir jų potėmėms, išskirtoms šiame darbe, pavaizduoti buvo pasitelktos tyrimo dalyvių interviu citatos.

Tyrimo patikimumo užtikrinimas. Siekiant užtikrinti tyrimo patikimumą, autorė nuosekliai konsultavosi su darbo vadovu ir darbo konsultante. Taip pat autorė viso tyrimo metu vedė refleksijos žurnalą. Jis vesti pradėtas prieš pradedant rinkti tyrimo duomenis, vėliau prieš ir po kiekvieno interviu, transkribuojant duomenis bei duomenų analizės metu.

Nuoseklumas. Rezultatams pavaizduoti pateikiamas temų ir potėmių žemėlapis, pagrindinės temos vaizduoja nuoseklų pasakojimą. Aprašant rezultatus, buvo siekiama ne tik atskirai pristatyti išskirtas temas, bet ir sukurti bendrą tyrimo dalyvių patirties pasakojimą. Aptariant rezultatus, taip pat ypatingas dėmesys skirtas jų palyginimui su ankstesne mokslinė literatūra.

Bendrų / specifinių tyrimo užduočių įvykdymas. Šis darbas skirtas atskleisti NS patirtis būtent neklinikinėje jaunų suaugusiųjų, patyrusių NVP, imtyje, o ne bendroje reprezentatyvioje imtyje. Šiuo tyrimu siekta atskleisti svarbius, dar galimai netyrinėtus, NS reiškinių aspektus tyrimo imtyje. Taigi gautus rezultatus apie NS reikėtų generalizuoti atsargiai. Siekiant suprasti NS patirtį platesniu mastu, reikėtų atlikti tyrimus ir kitose imtyse bei kontekstuose.

Rezonavimas su skaitytojais. Aprašant visas darbo dalis, buvo siekiama, kad šiame darbe tirtas reiškiny būtų pateiktas suprantamai kiekvienam skaitytojui. Ypatingai aiškiai stengiasi pristatyti gautus rezultatus bei jų aptarimą, tokiu būdu siekiant pagilinti galimų skaitytojų žinias apie NS reiškinių NVP kontekste.