

SPLETNO SVETOVANJE ZA MLADE



Avtorja:

Patricija GRAČNER, 9.A

Katja MELAVC, 9. B

Mentorica:

mag. Helena GABERŠEK, prof. soc. ped.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2008

SPLETNO SVETOVANJE ZA MLADE

Šifra: MAIL

Razred: 9. razred



***Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2008***

KAZALO

POVZETEK	5
I. UVOD.....	6
1. 1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	6
1. 2 HIPOTEZE	6
1. 3 METODE.....	7
1.3.1 Izbor in predstavitev raziskovalnih metod	7
II. TEORETIČNI DEL	8
2.1 Spletno svetovanje	8
2. 2 Projekt TO SEM JAZ.....	9
2. 3 Spletno komuniciranje z mladostniki.....	13
2. 4 Prednosti in slabosti spletnega svetovanja	14
III. PREDSTAVITEV POTEKA RAZISKOVALNEGA DELA	17
3. 1 PREDSTAVITEV IN INTERPRETACIJA REZULTATOV	17
3.1.1 Vprašalnik za učence	17
<i>Tabela, grafikon 1: Spol (glede na razred)</i>	<i>17</i>
<i>Tabela, grafikon 2: Ali si že kje slišal za spletno svetovanje?</i>	<i>18</i>
<i>Tabela 3: Kje si izvedel za spletno svetovanje?</i>	<i>18</i>
<i>Tabela 4, grafikon : Ali poznaš spletno stran WWW.TOSEMJAZ.NET?</i>	<i>19</i>
<i>Tabela 5: Na omenjeni strani mi je najbolj všeč (več odgovorov):.....</i>	<i>19</i>
<i>Tabela 6, grafikon: Ali veš še za kakšno takšno svetovanje mladim preko spleta?</i>	<i>20</i>
<i>Tabela 7, grafikon: Viri (internetni naslovi, kjer lahko učenci najdejo pomoč).....</i>	<i>20</i>
<i>Tabela 8, grafikon: Kakšno je tvoje mnenje o spletnem svetovanju?</i>	<i>21</i>

<i>Tabela 9, grafikon: Ali si že kdaj prosil za pomoč na kakšni spletni strani za otroke in mladostnike?.....</i>	22
<i>Tabela 12, grafikon: Če bi izbral spletno svetovanje, bi ga izbral zaradi:</i>	25
<i>Tabela 13: Kaj meniš, da so še prednosti/ oz. slabosti spletnega svetovanja?</i>	26
<i>Tabela 15, grafikon: Ali ste že slišali za spletno svetovanje?</i>	27
<i>Tabela 16, grafikon: Kje ste izvedeli za spletno svetovanje?</i>	28
<i>Tabela 17, grafikon: Ali poznate spletno stran za mlade WWW.TOSEMJAZ.NET ?.....</i>	28
<i>Tabela 18, grafikon: Če ste odgovorili z da, prosim napišite, kaj vam je na tej strani najbolj všeč oz. kaj vam je najbolj ostalo v spominu?</i>	29
<i>Tabela 19, grafikon: Kakšno se vam zdi spletno svetovanje?</i>	29
<i>Tabela 20, grafikon: Ali se vam zdi, da ima spletno svetovanje več:.....</i>	30
<i>Tabela 21: Kakšne so prednosti oz. slabosti spletnega svetovanja?</i>	30
3. 2 RAZPRAVA.....	31
IV. ZAKLJUČEK	34
V. VIRI IN LITERATURA:	35
5. 1 LITERATURA:.....	35
5. 2 INTERNETNI NASLOVI:	35
PRILOGA	36

POVZETEK

Raziskovalna naloga ponuja vpogled v pristop promocije zdravja med mladimi, ki se opira na spletno svetovanje. Izhaja iz primera spletnega projekta To sem jaz. Spletna svetovalnica na naslovu www.tosemjaz.net mladostnikom omogoča dostop do brezplačnega strokovnega nasveta. V nalogi naju je zanimalo, ali je spletno svetovanje med učenci in učitelji poznano, ali se učenci poslužujejo tovrstne pomoči in kaj jim je pri spletnem svetovanju všeč. Predstavljene so značilnosti, prednosti in omejitve tovrstne spletne pomoči. Iz strokovne literature in vsakdanjega življenja lahko razberemo, da mladi internetu pripisujejo veliko vlogo pri posredovanju vsebin o zdravju, odraščanju. Strokovnjaki ugotavljajo, da ga je mogoče uporabljati kot priročen svetovalni instrument in dopolnilno obliko pomoči – vendar pazljivo in z občutkom za mlade ljudi. Raziskavo sva opravili s pomočjo vprašalnika, namenjenega učencem od 5. do 9. razreda in učiteljem. V raziskavi je sodelovalo 161 učencev/učenk in 19 učiteljev/učiteljic. Podatke sva prikazali v tabelah in s pomočjo grafikonov.

I. UVOD

1.1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Odločili sva se, da izdelava raziskovalno nalogo, v kateri sva iskali odgovore na sledeča vprašanja:

- *Ali učenci in učitelji poznajo spletno svetovanje in, po odzivu mladih, najbolj obiskano spletno stran za mlade www.tosemjaz.net?*
- *Kakšno je mnenje učencev in učiteljev o spletnem svetovanju?*
- *Ali bi se učenci odločili in uporabili to vrsto pomoči, če bi jo potrebovali oziroma, na koga bi se sicer obrnili po pomoč?*
- *Kakšne so prednosti in slabosti spletnega svetovanja v očeh učencev in učiteljev?*



V teoretičnem delu sva s pomočjo literature raziskali kaj je spletno svetovanje, njegov namen in cilje. Predstavile sva najbolj obiskano spletno stran za mlade, ki je prejemnica številnih nagrad. Ideja za tovrstno spletno svetovanje je nastala v Celju, na Zavodu za zdravstveno varstvo, zato naju je tovrstno raziskovanje še toliko bolj zanimalo.

1.2 HIPOTEZE

Pred pričetkom raziskovalnega dela sva si na osnovi raziskovalnih vprašanj postavili šest osnovnih hipotez.

Predvidevali sva:

Hipoteza 1: *Spletno svetovanje je bolj poznano med učenci kot med učitelji. Večina vprašanih učencev pozna spletno svetovanje in le nekateri od vprašanih učiteljev.*

Hipoteza 2: *Spletna stran »TO SEM JAZ« je bolj poznana med učenci kot med učitelji.*

Hipoteza 3: *Večina mladih bi se po pomoč raje obrnila na starše oz. na prijatelje, kot pa bi pomoč poiskali preko spletnega svetovanja.*

***Hipoteza 4:** Večina mladih, ki pozna spletno svetovanje, navaja, da jim je všeč, ker dobijo odgovore na vprašanja, ki jih zastavijo, če imajo težave, učitelji pa so mnenja, da je tovrstna pomoč poučna.*

***Hipoteza 5:** Največ učencev bi se na spletno svetovalnico obrnilo, če bi imeli težave v ljubezni.*

***Hipoteza 6:** Učenci in učitelji so mnenja, da ima spletno svetovanje več prednosti kot slabosti.*

1.3 METODE

1.3.1 Izbor in predstavitev raziskovalnih metod

Pri izdelavi raziskovalne naloge sva se odločili, da bova uporabili več različnih metod:

a) anketa (anketa med učenci in med učitelji)

V mesecu novembru je bila na šoli izvedena anketa, v kateri naju je zanimalo, ali učenci poznajo spletno svetovanje in kakšno je njihovo mnenje o tej vrsti svetovanja, ali bi se v primeru težav poslužili tovrstne pomoči ter kakšne so prednosti oziroma slabosti svetovanja. Podobna vprašanja sva zastavili tudi učiteljem.

b) prebiranje strokovne literature ter pregled zanimivih internetnih strani, ki ponujajo pomoč mladim preko spleta

Pregledali sva strokovno literaturo in po internetu poiskale možnosti spletnega svetovanja mladim. Še podrobneje pa sva pregledali spletno stran za mlade www.tosemjaz.net, ki sva jo v nalogi tudi bolj podrobno predstavili.

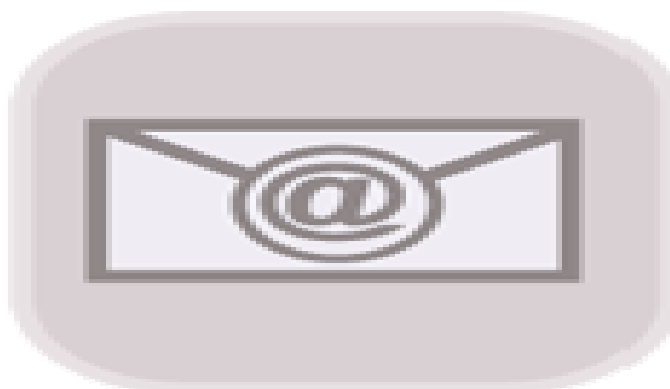
c) statistična obdelava podatkov

Podatke sva prikazali v tabelah in rezultate ankete prikazali s pomočjo grafikonov. Pri obdelavi podatkov sva si pomagali z računalniškima programoma Word in Exel.

II. TEORETIČNI DEL

2.1 Spletno svetovanje

Mag. **Damjana Podkrajšek**, dr. med., specialistka šolske medicine je na vprašanje, kaj je spletno svetovanje mladostnikom zapisala: »Zame je to proces, v katerem se za pol ure najprej pomladim za 35 let. Nato se skušam vživeti v najstnikove potrebe, vrednote, misli. Se pripravim začititi, da je tistih pet kilogramov, ki jih najstnica opisuje za svoj problem, zares ovira za njeno dobro počutje, za sproščenost, za brezskrbno mladost. In glavni vidik svetovanja, kot sem ga uspela videti v teh šestih letih, je, da **oviro spremenim v izziv**. Da najdem nekaj, kar bi odtehtalo odrekanje, trud in čas, ki ga bo najstnica vložila. Da naštejem vse pozitivno. Da naštejem tudi negativno. Da ji dam možnost, da se sama odloči. Ji ponudim roko, da se še oglasi. Na koncu svetovanca navadno prosim, naj mi sporoči, kako mu bo uspelo. In ko res dobim kak odziv, sem neskončno srečna. Vidim smisel svojega dela in imam potrditev, nov elan, ki me nese naprej« (Podkrajšek, 2007).



Spletno svetovanje poteka preko interneta, ki je ob ustvarjalni rabi, podprto z močno svetovalno strokovno mrežo in se lahko uveljavlja kot preventivni spremljevalec odraščanja. Internet je uporabljen kot osrednji komunikacijski pristop pri posredovanju vsebin o zdravju (Podkrajšek, Lekić, Juričić Konec, 2007). Odraščanje potrebuje pogovor in odgovor. V spletni svetovalnici imajo mladostniki možnost anonimnega posvetovanja s strokovnjaki s področja medicine, psihologije in socialnega dela: ti jim omogočajo hiter, preprost dostop do strokovnega nasveta.

Mladinska svetovalnica je resen spletni prostor, v katerem svetovalci odgovorijo na vsako vprašanje. V kontekstu komunikacije, ki temelji na principu zaupanja, svetovalci sporočila obravnavajo resno. Iskalci pomoči kmalu uvidijo, da bodo edino z navajanjem resničnih podatkov in problemskih situacij prejeli uporaben nasvet strokovnjaka. Z enim odgovorom svetovalca koristi mnogim. Dialog, prisoten v spletnem prostoru, bi bil nemogoč v ordinaciji

šolskega zdravnika, ginekologinje, psihiatra ali med psihološko obravnavo. Redno urejanje in skrbno moderiranje spletne svetovalnice je nujen pogoj za vzpostavljanje zaupanja in svetovalne komunikacije. Številne osebne teme, ob katerih občutijo mladostniki zadrego, negotovost, stisko ali nevednost, je vsaj na začetku lažje obravnavati v varnem virtualnem okolju. Za mlade je zelo koristen tudi vpogled v izkušnje njihovih vrstnikov. Na spletu imajo možnost, da so brani s svojimi pogledi na probleme, slišani s svojimi stališči in vidni s svojimi virtualnimi identitetami. Spletna komunikacija pa že v svoji osnovi odpira vprašanje virtualne pristnosti in možnosti za manipulacijo. Kritični raziskovalci interneta izpostavljajo pomanjkljivosti in omejitve tekstovne komunikacije, v kateri naj bi bile vse osebne značilnosti zgolj stvar osebne volje. Identitetne igre so sestavni del spletne komunikacijske prakse, zato spletišče *To sem jaz* uporabnika že s svojo domeno jasno spodbuja k stiku s seboj (prav tam, 2007).

Spletni prostor je torej lahko vir pomoči in opora vsakdanjemu življenju mladostnika, ki odrašča. V tem času mladostnik čuti neko negotovost na poti v odraslost in odrasli težko najdejo prave komunikacijske poti do mladih. Pomoč preko spleta je lahko eden od odgovorov na komunikacijske potrebe mladostnikov (po Podkrajšek, 2001). Ponujena jim je kot dopolnilna, aktivna pomoč med odraščanjem - dodaten vir pomoči k že obstoječim oblikam.

Po pregledu ponujenega spletnega svetovanja sva ugotovili, da obstaja nekaj strani namenjenih mladim (www.medover.si; www.mic.si; www.ozara.org; www.tosemjaz.net;...) med katerimi je najbolj dovršena in dodelana spletna svetovalnica, ki jo najdemo na www.tosemjaz.net. Leta 2001, ko je bila stran odprta je glede na komunikacijski pristop pomenila precejšnjo novost v promociji zdravja.

2. 2 Projekt TO SEM JAZ

Na Zavodu za zdravstveno varstvo Celje so leta 2000 zasnovali mladinski preventivni projekt, ki pomaga premagovati stiske, s katerimi se srečujejo mladostniki, njihovi učitelji in starši med odraščanjem v družbi tveganej (Ule in sodelavci, 2000).

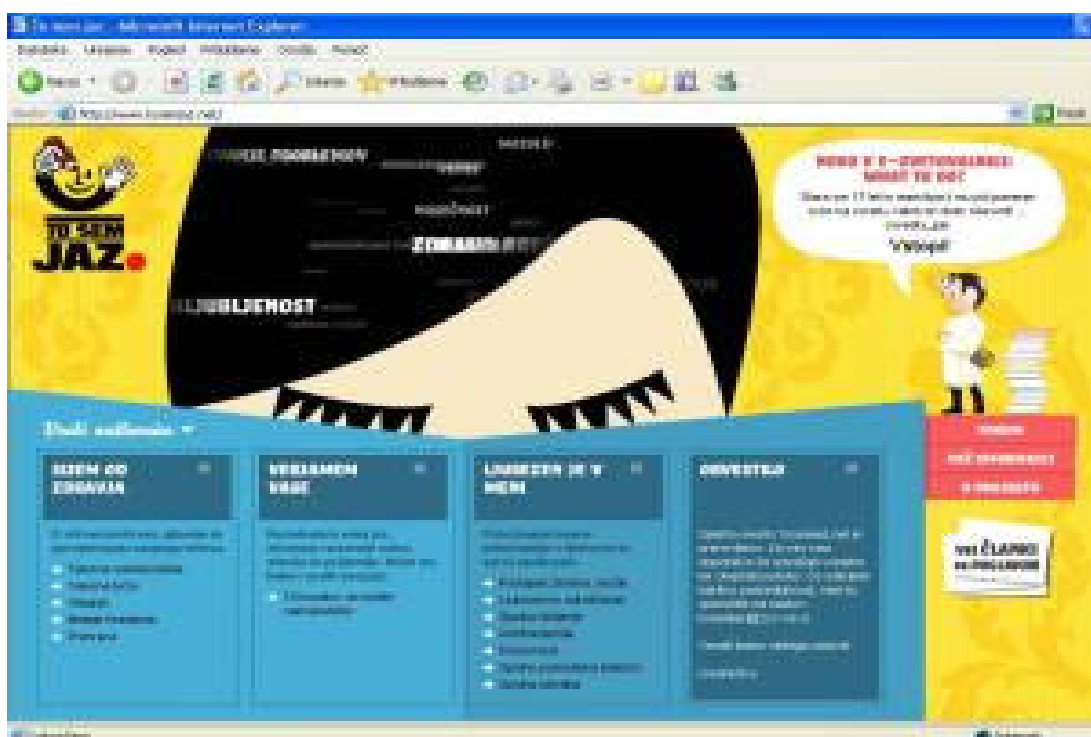
Projekt so razvili za ciljno skupino mladih v starosti od 13 do 17 let in z upoštevanjem njihovih sugestij. Začeli so leta 2000 z raziskavo o potrebah najstnikov te starosti. Spraševali so jih o najstniških problemih, o komunikacijskih orodjih, ki bi jih želeli uporabljati v zvezi z zdravstveno-vzgojnimi temami, in o vsebinah, ki jih najbolj zanimajo. Rezultati so bili podlaga za idejno zasnovo projekta s sloganom To sem jaz.



Slika: Znak projekta To sem jaz

Namen projekta je pomagati mladim pri odraščanju, in to s povezovanjem obstoječih inštitucij ter posameznikov s področja medicine, šolstva, sociale in psihologije, ki jih družijo poklicno poslanstvo – delo z mladimi in za mlade (*Podkrajšek, Lekić, Juričič Konec, 2007(a)*). Sčasoma je nastala dobro delujoča mreža 35 strokovnjakov, ki delajo v različnih inštitucijah. Največ jih je z Zavoda za zdravstveno varstvo Celje. Zunanji strokovnjaki, ki sodelujejo v projektu, prihajajo iz številnih delovnih sredin. Omenili bomo nekatere med njimi: Šolski dispanzer v Zdravstvenem domu Celje, Dispanzer za psihohigieno otrok in mladostnikov Celje, Zasebna praksa iz ginekologije, Bolnišnica Celje, Center za socialno delo Celje, Krizni center Celje, Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS, Gimnazija Celje – Center itd. Spletni svetovalci so v petih letih odgovorili na 9.500 vprašanj najstnikov. Vsa vprašanja mladostnikov, replike – to so mnenja njihovih vrstnikov in vsi odgovori svetovalcev so dosegljivi na forumu omenjene spletne strani. Obiskovalcem, ki morda obupujejo ob majhnih, a zanje zelo obremenjujočih problemih, govorijo: »Tudi tvoj problem je rešljiv, če se odločiš, da ga boš rešil. Poskusi najprej definirati problem. Nato išči rešitev v sebi. Če ne gre, se ozri naokrog: starši, starejši sorodniki, razrednik, kakšen učitelj bi te morda poslušal in razumel. Lahko potrkaš tudi pri šolskem svetovalnem delavcu. Zaupaj se pravemu prijatelju. Najdi dobrega osebnega zdravnika, medicinsko sestro. Ali pa morda zaupaj spletu: pošlji pismo z opisom problema spletnemu svetovalcu. Samo ne čakaj, da se bo problem rešil sam. On tega ne zna, ti pa zmoreš!« (www.tosemjaz.net).

Ker vprašanja najstnikov še zdaleč niso omejena le na telesno zdravje, so temu primerno izbrani tudi strokovnjaki. Poleg 9 zdravnikov različnih specialnosti (ginekologije, epidemiologije, šolske medicine, socialne medicine, pediatrije, splošne medicine, psihiatrije in pedontologije) tako svetuje še 12 psihologov in 6 strokovnjakov drugih specialnosti (profesorici socialne pedagogike, socialna delavka, farmacevtka, profesorica slovenskega in angleškega jezika ter profesor športne vzgoje) (prav tam).



Slika: Vstopna internetna stran: **To sem jaz** (www.tosemjaz.net)

Vprašanja, ki jih zastavljajo mladi v anonimni spletni svetovalnici, imajo zelo širok vsebinski razpon. Precej je vprašanj, ki opisujejo nedolžne najstniške stiske (kako naj se pripravim na prvi zmenek; kako naj se poljubljam...). Največ vprašanj je naslovljenih na ginekologinjo (kako poteka ginekološki pregled; kontracepcija; bolečine pri spolnih odnosih...). Zelo veliko je vprašanj, ki kažejo na slabo samopodobo najstnikov in posledične težave pri sporazumevanju z vrstniki, učitelji in starši, samopoškodovno vedenje, najrazličnejše odvisnosti in tvegan vedenjski slog. Iz leta v leto se večja število pisem deklet, ki niso zadovoljne s svojo telesno težo. Kot da ne bi razumele, da je širjenje bokov del normalne pubertete.

primer vprašanja najstnika¹:

S punco sva imela spolni odnose s kondomom. Strah me je, da je zanosila. Kako varni so kondomi?

Niko

primer vprašanja najstnika:

Če sem težka 50 kg, pa velika 168 cm, a sem predebela? Pa v boke sem se ful zredila v zadnjem letu. Stara sem 14 let, pa sem v puberteti.

Sani

Med vprašanji so tudi opisi težkih stisk, včasih kar klici na pomoč (samomorilne misli, samomorilni poskusi, rezanje in druga samopoškodovalna vedenja, najstniške nosečnosti, primeri anoreksije, bulimije, spolne zlorabe, alkohola in nerazumevanja v družini in drugo).

primer vprašanja najstnika:

Sovražim vse tipe. Moj brat me je spolno zlorabljal. Nočem tega sovraštva. Kako...

Daisy

Takšna vprašanja zahtevajo poleg odgovora svetovalca tudi konkretno pomoč (za najstnike, ki razkrijejo podatek o kraju bivanja, poiščemo strokovnjaka, ki je pripravljen prevzeti najstnika v osebno obravnavo).

Cilji projekta (povzeti po Podkrajšek in sodel., 2007(a))

V projektu uresničujejo naslednje cilje:

- Mladostnike informirajo o dobri samopodobi in jih intenzivno usmerjajo v krepitev le-te (Podkrajšek, 2002). Seznanjajo jih z veščinami za reševanje kriznih situacij in medosebne komunikacije. V ta namen so na spletno stran postavili avtorske vsebine, namenjene mladim, na to temo in razvili serijo delavnic za krepitev samopodobe mladostnikov.
- V projekt vključujejo osnovne in srednje šole in jim ponujajo brezplačna tiskana komunikacijska gradiva o spletni svetovalnici, o samopodobi in o zdravem načinu življenja (3 veliki in 8 malih plakatov, 8 razglednic, 2 zloženki, delovna gradiva za izvajalce dogodkov o samopodobi, 2 podlogi za računalniško miško).

¹ Primeri so iz spletne strani www.tosemjaz.net.

- Za pedagoške delavce razvijajo sistem kakovostnega izobraževanja o spodbujanju samopodobe. Vključiti želijo čim več pedagoških delavcev različnih specializacij (od šolskega svetovalnega delavca do učitelja etike in družbe in učitelja športne vzgoje). Vključujejo razrednike.
- Najstnikom dajejo možnost za anonimno spletno posvetovanje s strokovnjaki s področja medicine, psihologije in socialnega dela v spletni svetovalnici www.tosemjaz.net.
- Utrjujejo vlogo mladinske spletne strani www.tosemjaz.net kot zdravstveno-vzgojnega spletnega središča mladostnikov iz vse Slovenije.
- Ohranjajo in dopolnjujejo preventivno mrežo strokovnjakov iz različnih ustanov in organizacij ter posameznikov, ki delajo z mladimi. Podpirajo povezovanje.
- Izvajajo sistem vrednotenja programskih dejavnosti in dogodkov.

2. 3 Spletno komuniciranje z mladostniki

Na spletni strani www.tosemjaz.net je na voljo okrog 280 strani avtorskih tekstov na naslednje zdravstveno-vzgojne teme: ljubezen in spolnost; samopodoba; zdrava prehrana; telesna dejavnost; telesna samopodoba, telesna teža in motnje hranjenja.

Na željo mladostnikov so leta 2001 kot prvo vsebinsko temo pripravili 60 strani tekstov o ljubezni in spolnosti. Rubriko so poimenovali Ljubezen je v meni. Avtorji tekstov so strokovnjaki različnih specialnosti (zdravnica ginekologinja, šolska psihologinja, medicinska sestra z dispanzerja za žene, psihologinja iz svetovalnega centra...). Rubrika je zelo dobro obiskana, zlasti poglavje o kontracepciji.

Ljubezen je prijetno čustvo, ki ga človek čuti do drugega človeka (ali živali, predmeta, pojma, situacije, aktivnosti,...), ki je zanj izredno pomemben in ga doživlja kot sestavni del svojega intimnega sveta.

...Ljubosumnost je lahko prisotna v zelo majhni meri (nekateri celo pravijo, da malce moraš biti ljubosumen, saj s tem pokažeš, da imaš rad svojega partnerja in ti ni vseeno, kaj se dogaja), lahko pa je ljubosumnost že tudi bolezenska in jo je potrebno zdraviti... (www.tosemjaz.net).

Leta 2002 so v sodelovanju z Inštitutom za razvijanje osebne kakovosti iz Ljubljane ter z izkušeno šolsko psihologinjo pripravili rubriko Verjamem vase. Leta 2005 so vsebine, namenjene krepitevi samopodobe, prenovili in opremili z novimi avtorskimi teksti z naslovom

10 korakov do boljše samopodobe. Tako so mladim ponujene konkretne vaje za razvijanje veščin krepiteve samospoštovanja, postavljanja ciljev, prepoznavanja, sprejemanja in izražanja čustev in drugih veščin, tako pomembnih za uspešno in srečno življenje.

Ne primerjam se z drugimi v svojo škodo

Maja veliko premišljuje o sebi. Pogosto se primerja z vrstniki. Toda pri tem se podcenjuje, se doživlja kot manjvredno in nesposobno. Sama sebi ni všeč, ne mara se, meni, da je neprivlačna (prav tam).

Leta 2004 so v sodelovanju z Inštitutom za varovanje zdravja in regijskimi zavodi za zdravstveno varstvo pripravili rubriko Sijem od zdravja. V njej so teksti o zdravi prehrani, o modrem izbiranju živil, branju deklaracij na embalaži živilskih izdelkov, sestavljanju jedilnikov, o dietah in telesni teži, o gibanju in telesni samopodobi ter z njo povezanimi motnjami hranjenja. Avtorji tekstov so izbrani strokovnjaki različnih specialnosti (zdravniki, medicinska sestra-dietetik, inženir živilske tehnologije, komunikologinja in drugi).

... Najstniki z neke slovenske osnovne šole so nam zaupali tole: kar polovica jih meni, da morajo za svoje zdravje začeti skrbeti pri 30ih letih oziroma, ko zbolijo. Kaj pa ti misliš?... (prav tam).

Virtualni del projekta je nadgrajen z »živimi« dogodki na šolah. Drugi del projekta To sem jaz teče na šolah, ki imajo za delo na področju krepitev samopodobe mladostnikov motivirane pedagoške delavce.

Za spletno stran www.tosemjaz.net je Zavod za zdravstveno varstvo Celje prejel nagrado Izidor 2005 za spletno odličnost, poleg te pa še številne druge objavljene na njihovi spletni strani.

2. 4 Prednosti in slabosti spletnega svetovanja

Največja vrednost spletišča www.tosemjaz.net je možnost **anonimnega posvetovanja** s strokovnjaki. Do spletne svetovalne skupine 30 zdravnikov–specialistov, psihologov, socialnih delavcev, pedagogov in strokovnjakov drugih specialnosti imajo uporabniki **neposreden in hiter dostop**: brez napotnic, čakalne dobe in čakalnih vrst. O svojih problemih se pogovarjajo **odkrito in brez zardevanja**. Prevladujejo vprašanja o manjših problemih, ki najstnike v obdobju odraščanja najbolj zaposlujejo: zaljubljenost, zmenki, zanimanje za prvi

spolni odnos, kontracepcija, ljubezenske težave, prehodna nesoglasja v družini. Sledi izražanje težjih problemov, ki izvirajo iz nižje ali nizke samopodobe. Najtežja vprašanja mladostnikov se nanašajo na samomorilne misli, poskuse samomorov in samopoškodbeno vedenje ter depresije, motnje hranjenja, spolne zlorabe in najstniške nosečnosti.

V primeru najhujših stisk spletni svetovalci delujejo **supportivno** – ponudijo razumevanje in spodbudo – ter iskalcu pomoči **predstavijo možen potek reševanja problema**. V primeru težjih mladostnikovih stisk spletno svetovanje ne more nadomestiti osebnega svetovanja in pomoči v živo.

Pasti spletnega svetovanja je veliko. Največjo oviro predstavlja **odsotnost osebnega stika** oziroma manko socialnih in vizualnih znakov. Svetovalec sogovornika nima pred seboj. Ne vidi njegovega obraza, očesni stik ni mogoč, ne zaznava govornice telesa in ne občuti njegove energije in osebnosti, ki jo izžareva. Vse je zreducirano na golo tekstovno komunikacijo. Edini most med svetovalcem in svetovancem je jezik. **Komunikacija je** še bolj **zožena** kot v telefonskem svetovanju. Problematična je tudi najstnikova sposobnost, da **ubesedi problem**, ki ga želi razrešiti. Nekateri strokovnjaki (npr. Žorž, 2003, v Podkrajšek, Lekić, Juričič, 2007), ki imajo izkušnje s spletnim svetovanjem, opozarjajo, da iskalci pomoči na medmrežju pogosto iščejo nagle, instant rešitve za svoje probleme in niso pripravljeni na poglobljeno delo. On-line odnos je negotov in se lahko v vsakem trenutku prekine brez vseh odgovornosti.

Po mnenju nekaterih strokovnjakov so prednosti in slabosti spletnega svetovanja sledeče:

PREDNOSTI	SLABOSTI	VEDETI
anonimnost	odsotnost osebnega stika	je učinkovito dopolnilo k promociji zdravja
brez čakalnih vrst	osiromašena možnost resnega terapevtskega odnosa	delati na večih ravneh
dialog poteka iz sobe	negotovost on-line odnosa	
uporabna vrednost enega odgovora	zoženost komunikacije	
vpogled v izkušnje, probleme drugih	pri nekaterih vprašanjih je težje priti do bistva problema	
vedno bran, slišan	nerealna pričakovanja mladih	
interdisciplinarna znanja	hude stiske ne izginejo na »klik ali dva«	

Pomembna je tudi tretja kolona, kjer sva dodali, da je potrebno vedeti, da je spletna svetovalnica učinkovito dopolnilo k promociji zdravja, ni pa že sama po sebi dovolj. Potrebno je delati na večih ravneh: splet, promocija v medijih, delavnice z učitelji in učenci po šolah.

Ob koncu teoretičnega uvoda pa še primer vprašanja in odgovora svetovalke. Številna vprašanja in odgovore si lahko preberete na spletnem forumu: www.tosemjaz.net.

Živijo!

Stara sem 14 let in do pred nekaj mesecev nisem imela problemov z nečisto kožo. Sedaj pa se mi pojavlja polno mozoljčkov (?) in ne vem kaj narediti, da bi izginili. Pod levim očesom imam polno nekakšnih belih bunkic, ki se ne dajo stisniti in sicer niso zelo vidne, a me motijo. Pa tudi čisto ob nosu so.

Mislím, da problem ne bi smel biti v ne higieni, saj si obraz umivam z mlačno vodo večkrat na dan. Začela sem uporabljati Nivein Clean Deeper, a ni posebnega učinka, je kvečjemu slabše.

Odgovor svetovalke

Bele bunkice so milia (tako temu vsaj rečejo kozmetičarke). Ne dajo se iztisniti in tudi kreme ne pomagajo. Iztisnejo jih kozmetičarke, pa tudi obraz ti očistijo. Če boš potrebovala še zdravila, jih boš dobila pri svojem zdravniku.

III. PREDSTAVITEV POTEKA RAZISKOVALNEGA DELA

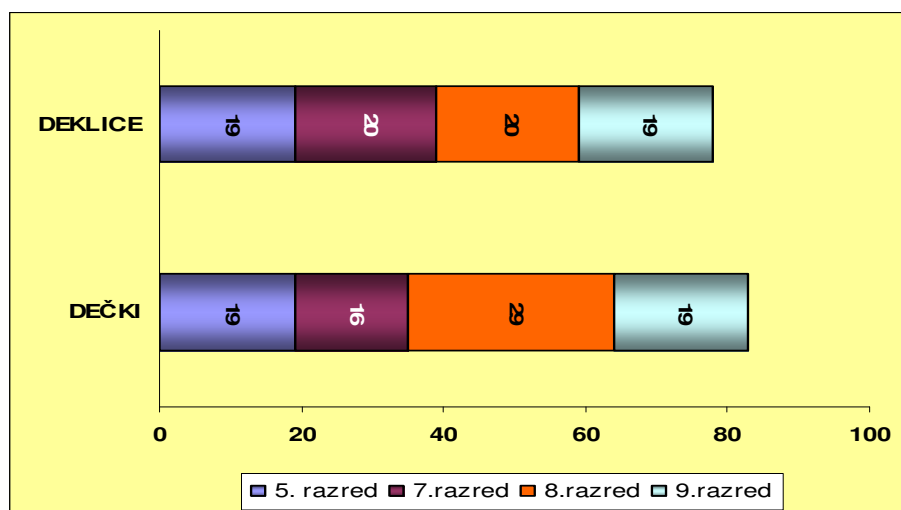
3.1 PREDSTAVITEV IN INTERPRETACIJA REZULTATOV

3.1.1 Vprašalnik za učence²

Tabela 1: Spol (glede na razred)

RAZRED/ SPOL	5. razred f ³	f %	7. razred f	f %	8. razred f	f %	9. razred f	f %	SKUPAJ f	SKUPAJ f%
DEČKI	19	50	16	44	29	59	19	50	83	52
DEKLICE	19	50	20	56	20	41	19	50	78	48
SKUPAJ	38	100	36	100	49	100	38	100	161	100

Grafikon 1: Delitev učencev po razredih in po spolu



V anketi je sodelovalo 161 učencev OŠ Hudinje od 5. do 9. razreda. Glede na spol je anketo rešilo 83 fantov (52 % vseh vprašanih) in 78 deklet kar predstavlja 48 % anketiranih. V 5. razredu je anketo rešilo 19 fantov in 19 deklet, v 7. razredu je bilo anketiranih 16 fantov in 20 deklet, v 8. razredu 29 fantov in 20 deklet, v 9. razredu pa je anketo rešilo 19 fantov in prav toliko deklet.

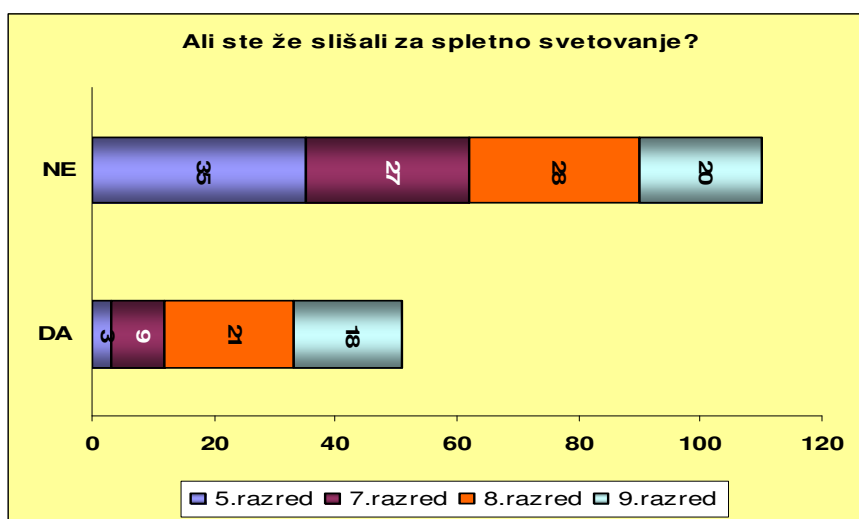
² Uporabljale bova le moško obliko vprašanja, čeprav so bili anketiranci tako moški kot ženske.

³ F - število tistih, ki so odgovorili na posamezno vprašanje; f % - odstotek posameznih odgovorov.

Tabela 2: Ali si že kje slišal⁴ za spletno svetovanje?

RAZRED/ KRITERIJ	5. razred f	f %	7. razred f	f %	8. razred f	f %	9. razred f	f %	SKUPAJ f	SKUPAJ f %
DA	3	8	9	25	21	43	18	47	51	32
NE	35	92	27	75	28	57	20	53	110	68
SKUPAJ	38	100	36	100	49	100	38	100	161	100

Grafikon 2:



Za spletno svetovanje je že slišalo 32 % učencev, 68 % pa je takih, ki o tem še niso slišali in spletnega svetovanja ne poznajo. Če pogledamo rezultate po posameznih razredih, se le-ti ne razlikujejo, saj je v vseh razredih več takih učencev, ki za spletno svetovanje še niso slišali. Učenci 5. in 7. razreda so tisti, ki v veliki večini (92 % in 75 %) še niso slišali za spletno svetovanje; nekoliko se to spremeni v 8. in 9. razredu, kjer jih je približno polovica že slišala za spletno svetovanje, druga polovica vprašanih pa še ne.

Tabela 3: Kje si izvedel za spletno svetovanje?

Za spletno svetovanje sem izvedel iz/od:	Odgovori
	televizije
	revije
	prijateljev
	interneta
	časopisa
	šole
	v cerkvi

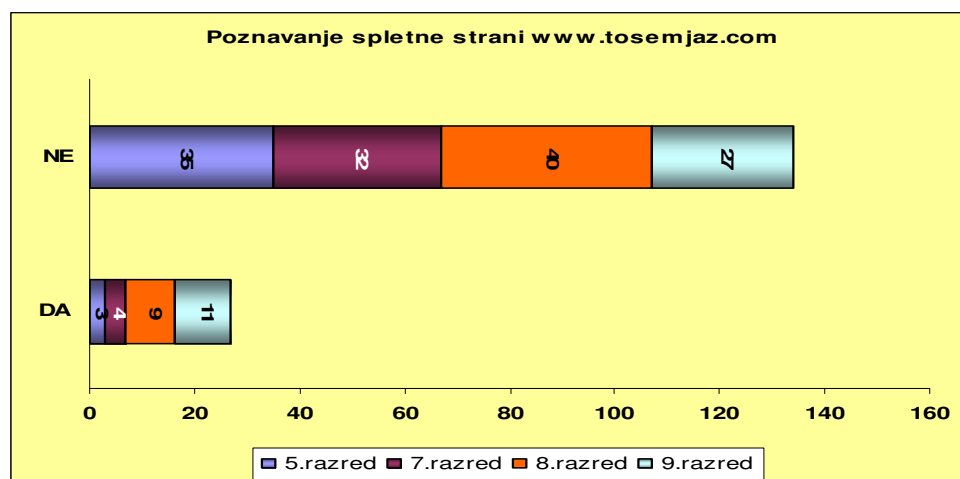
⁴ Anketa je napisana samo v moški obliki.

Tisti, ki poznajo spletno svetovanje, so navajali različne vire, kjer so za to slišali; velika večina je navajala internet, revije in prijatelje, nekaj je bilo takih, ki so bili o tem seznanjeni v šoli in cerkvi.

Tabela 4 : Ali poznaš spletno stran WWW.TOSEMJAZ.COM?

RAZRED/ POZNAVANJE STRANI	5. razred f	f %	7. razred f	f %	8. razred f	f %	9. razred f	f %	SKUPAJ f	SKUPAJ f%
DA	3	8	4	11	9	18	11	29	27	17
NE	35	92	32	89	40	82	27	71	134	83
SKUPAJ	38	100	36	100	49	100	38	100	161	100

Grafikon 3:



Večina učencev, kar 83 % vseh vprašanih, ne pozna spletne strani za mlade www.tosemjaz.net. Najmanj poznana je stran v 5. razredu (92 % učencev strani ne pozna in v 7. razredu, kjer je stran nepoznana pri 89 % vprašanih). Še najbolj poznana je učencem 9. razredov, kjer je 29 % vprašanih podalo pozitiven odgovor.

Tabela 5: Na omenjeni strani mi je najbolj všeč (več odgovorov):

Kaj ti je na tej strani najbolj všeč?	odgovori
	je poučna
	vsak dobi odgovor
	ti svetujejo
	nasveti strokovnjakov
	internetna stran, svetovanje
	nič

Učenci, ki stran poznajo, so zelo dobro opisali oziroma navedli razloge, zaradi katerih jim je ta stran všeč: med najbolj pogostimi odgovori je bilo vsekakor mnenje mladih, da je stran poučna, postaviš lahko različna vprašanja in na njih vedno dobiš odgovor, ki ga marsikdo nujno potrebuje, ko ima težave.

Tabela 6: Ali veš še za kakšno takšno svetovanje mladim preko spleta?

RAZRED/ POZNAVANJE STRANI	5. razred f	f %	7. razred f	f %	8. razred f	f %	9. razred f	f %	SKUPAJ f	SKUPAJ f%
DA	2	5	5	14	1	2	3	8	11	7
NE	36	95	31	86	48	98	35	92	150	93
SKUPAJ	38	100	36	100	49	100	38	100	161	100

Učenci v veliki večini (93 %) ne poznajo še kakšne internetne strani za mlade, ki bi ponujala svetovanje preko spleta. Tu ni razlik med posameznimi razredi. Rezultat je glede na analizo tabele številka 4 logičen, saj učenci v veliki večini ne poznajo spletnega svetovanja.

Grafikon 4:



Tabela 7: Viri (internetni naslovi, kjer lahko učenci najdejo pomoč)

Če si odgovoril z da napiši kje si našel to pomoč:	Odgovori (spletni naslovi):
	www.smrklja.com
	www.najdi.si
	www.spletno.svetovanje

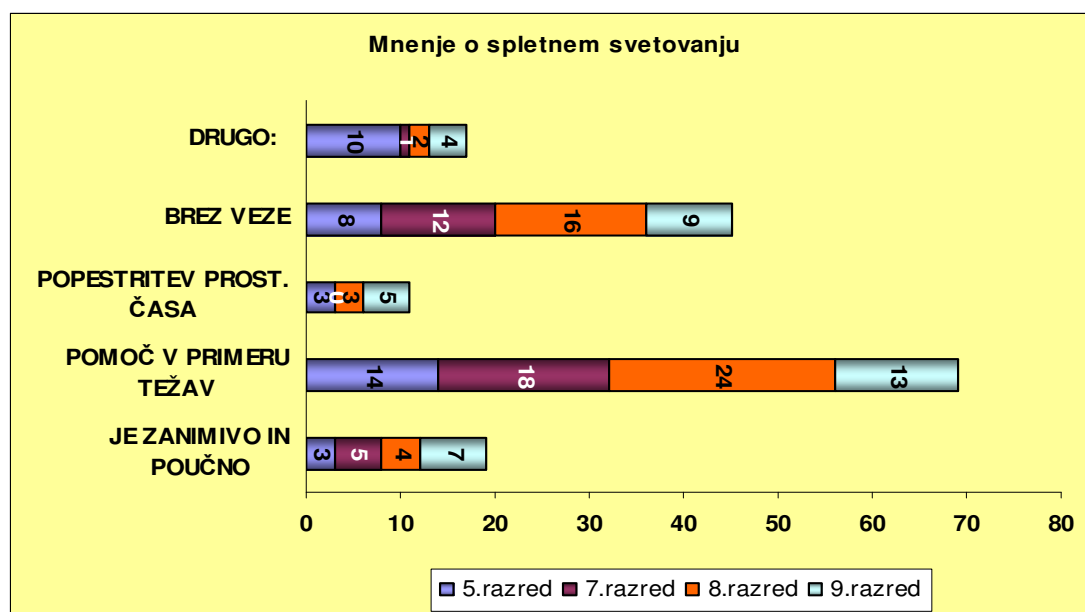
Tisti, ki so navedli, da poznajo tudi druge internetne strani, namenjene svetovanju mladim (7 %), so navedli zgoraj navedene internetne naslove, ki pa niso specifično in neposredno namenjeni spletnemu svetovanju, dajejo pa nasvete mladim. Zadnji naslov v taki obliki ne

obstaja (verjetno pa je bilo mišljeno, da učenec na spletnem portalu natipka spletno svetovanje in dobi več zadetkov na to temo).

Tabela 8: Kakšno je tvoje mnenje o spletnem svetovanju?

RAZRED/ KRITERIJ	5. razred f	f %	7. razred f	f %	8. razred f	f %	9. razred f	f %	SKUPAJ f	SKUPAJ f%
JE ZANIMIVO IN POUČNO	3	8	5	14	4	8	7	18	19	12
POMOČ V PRIMERU TEŽAV	14	37	18	50	24	49	13	34	69	43
POPESTRITEV PROSTEGA ČASA	3	8	0	0	3	6	5	13	11	7
BREZ VEZE	8	21	12	33	16	33	9	24	45	28
DRUGO:	10	26	1	3	2	4	4	11	17	10
SKUPAJ	38	100	36		49	100	38	100	161	100

Grafikon 5:

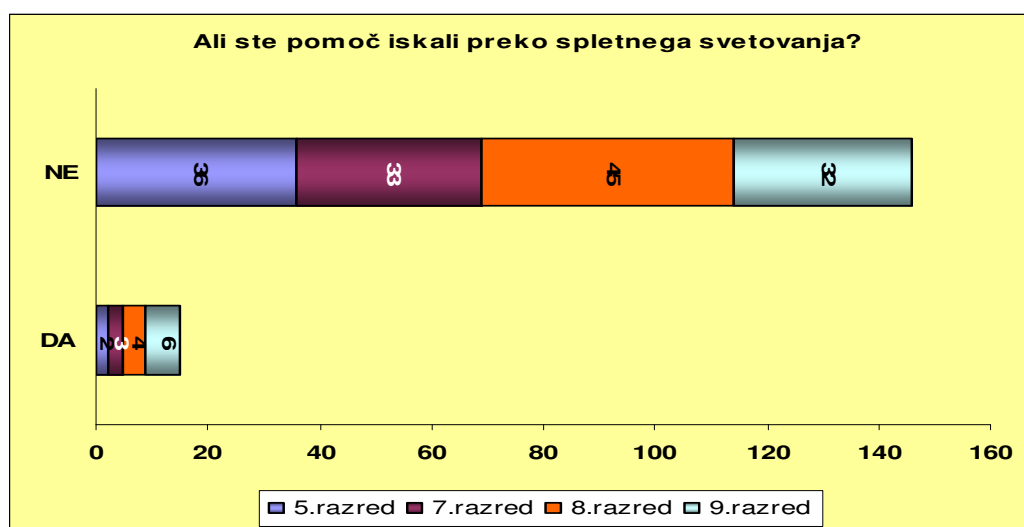


Velika večina anketirancev (43 %) meni, da je spletno svetovanje dobra pomoč v primeru, da ima mladostnik težave. Nekaj odstotkov manj (28 %) jih meni, da je to brezveze, da nima pomena. 12 % je takih, ki meni da je spletno svetovanje zanimivo in poučno. Najmanj anketiranih (7 %) je mnenja, da je lahko to popestritev njihovega prostega časa.

Tabela 9: Ali si že kdaj prosil za pomoč na kakšni spletni strani za otroke in mladostnike?

RAZRED/ KRITERIJ	5. razred f	f %	7. razred f	f %	8. razred f	f %	9. razred f	f %	SKUPAJ f	SKUPAJ f%
DA	2	5	3	8	4	8	6	16	15	9
NE	36	95	33	92	45	92	32	84	146	91
SKUPAJ	38	100	36	100	49	100	38	100	161	100

Grafikon 6:

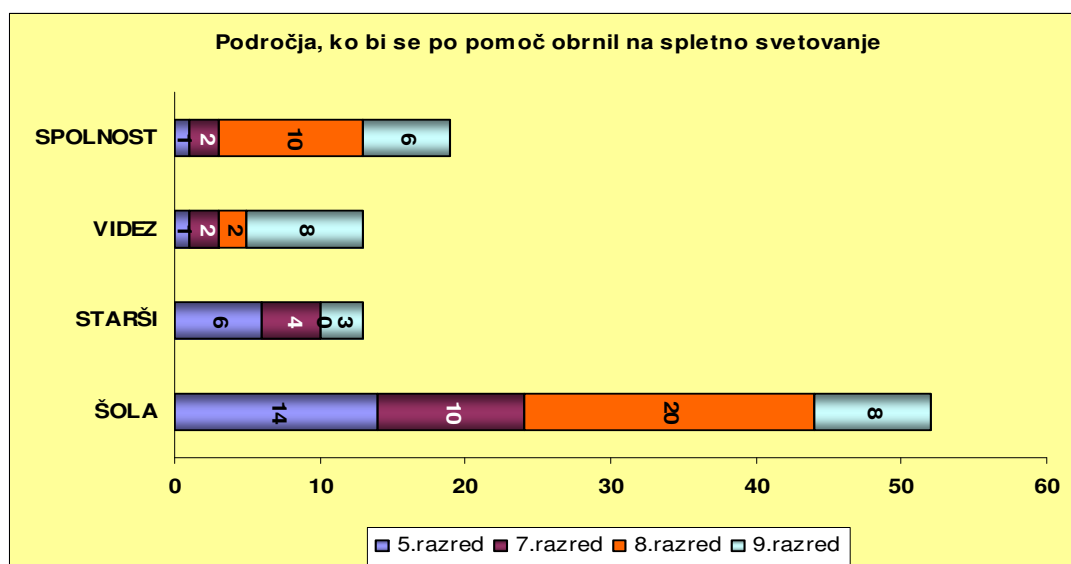


Glede na to, da smo ugotovili, da spletno svetovanje med mladimi ni dovolj poznano, naju ni presenetil podatek, da je le 9 % anketiranih že prosilo za tovrstno pomoč. V 9. razredu je bilo takih 6 učencev, v 8. razredu 4 učenci, v 7. razredu so bili taki trije učenci, ki so prosili za pomoč preko spleta in v 5. razredu sta bila taka 2 učenca.

Tabela 10: V povezavi s katero od naštetih tem bi se obrnil po pomoč na spletno svetovalnico? V povezavi s težavami v/s:

RAZRED/ KRITERIJ	5. razred f	f %	7. razred f	f %	8. razred f	f %	9. razred f	f %	SKUPAJ f	SKUPAJ f%
LJUBEZNI	6	16	9	25	6	12	9	24	30	19
ŠOLI	14	36	10	28	20	42	8	21	52	32
STARŠI	6	16	4	10	0	0	3	8	13	8
SVOJIM VIDEZOM	1	3	2	6	2	4	8	21	13	8
SPOLNOSTJO (zaščita, prvi odnos, zanositev,...)	1	3	2	6	10	20	6	16	19	12
DRUGO	10	26	9	25	11	22	4	10	34	21
SKUPAJ	38	100	36	100	49	100	38	100	161	100

Grafikon 7:



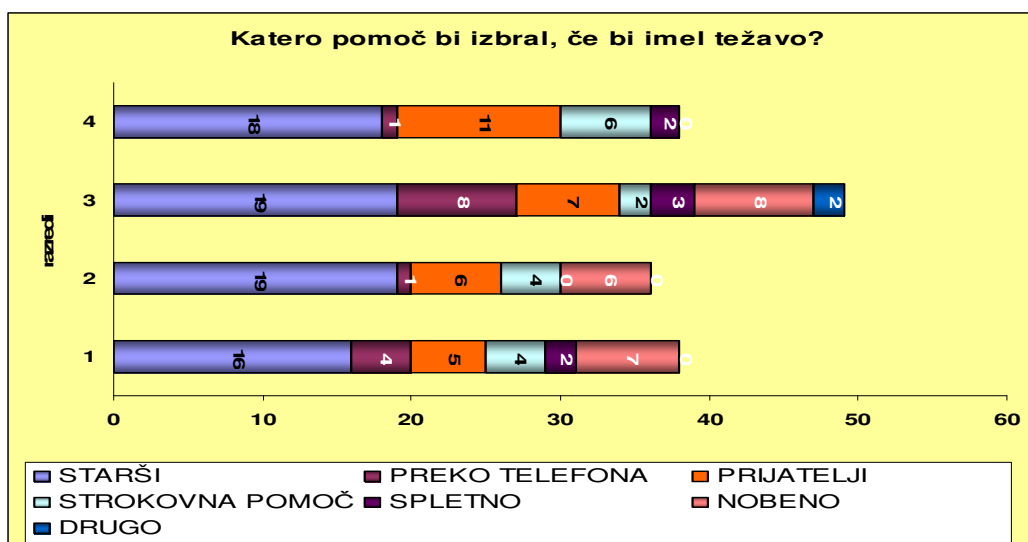
Največ anketirancev (32 %) bi se obrnilo po pomoč na spletno svetovalnico zaradi težav v šoli. 21 % učencev bi se po pomoč obrnilo iz drugih (ne navedenih razlogov oz. si te pomoči sploh ne bi izbrali), 19 % bi tovrstno pomoč iskalo zaradi težav v ljubezni, 12 % učencev bi se po pomoč obrnilo zaradi težav v spolnosti – bodisi, da gre za zaščito pred nezaželeno nosečnostjo, preventiva pred spolnimi boleznimi, za vprašanja o prvem spolnem odnosu... Zaradi težav s starši bi se po to pomoč obrnilo 8 % vprašanih in v enakem deležu tudi zaradi težav s svojim videzom. Če pogledamo po razredih, bi se petošolci obrnili na spletno svetovalnico v primeru težav s šolo (36 %), če bi imeli težave v ljubezni (16 %) ali s starši (16 %), sedmošolci bi se prav tako največkrat po pomoč obrnili v primeru težav v šoli (28 %),

sledile bi težave v ljubezni (25 %) in težave s starši (10 %). Tudi osmošolci in devetošolci bi se po pomoč obrnili v primeru težav v šoli in v ljubezni, pri devetošolcih pa izstopa tudi obremenjenost s svojim videzom – v primeru teh težav bi se kar 21 % vprašanih obrnilo po pomoč na spletno svetovalnico. Prav tako je pri devetošolcih višji odstotek tudi pri težavah, povezanih s spolnostjo.

Tabela 11: Katero svetovanje bi v primeru, da bi imel težave izbral/a oz. se ti zdi najboljše?

RAZRED/ KRITERIJ POMOČI	5. razred f	f %	7. razred f	f %	8. razred f	f %	9. razred f	f %	SKUPAJ	SKUPAJ F%
STARŠI	16	42	19	52	19	40	18	47	72	45
PREKO TELEFONA	4	11	1	3	8	16	1	3	14	9
PRIJATELJI	5	13	6	17	7	14	11	29	29	18
STROKOVNA POMOČ	4	11	4	11	2	4	6	16	16	10
SPLETNO SVETOVANJE	2	5	0	0	3	6	2	5	7	4
NOBENO	7	18	6	17	8	16	0	0	21	13
DRUGO	0	0	0	0	2	4	0	0	2	1
SKUPAJ	38	100	36	100	49	100	38	100	161	100

Grafikon 8:



Zanimalo naju je, katera vrsta pomoči je med mladimi v ospredju, komu se zatečejo v primeru nepojasnjenih vprašanj, težav. Ugotovili sva, da se učenci največkrat pogovorijo s svojimi

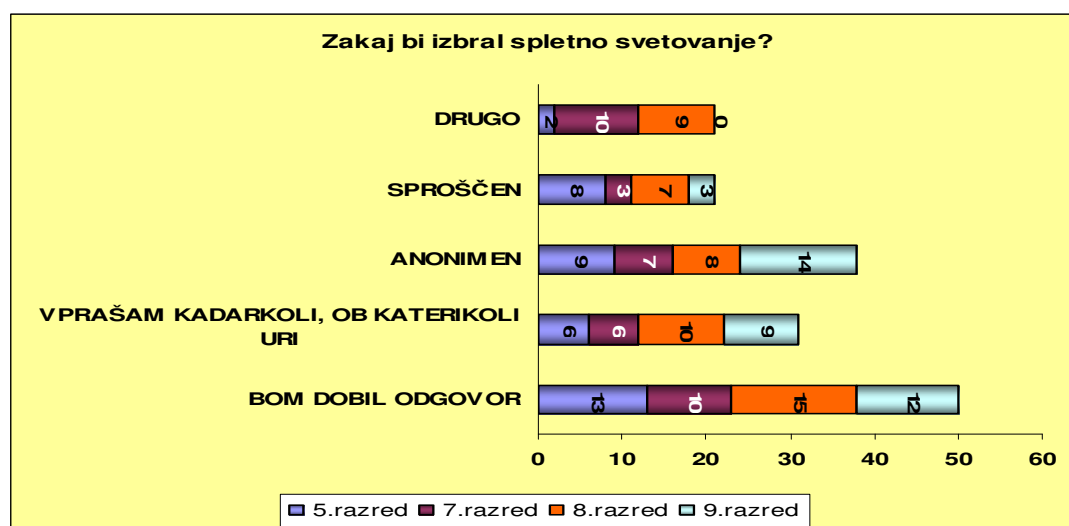
starši, saj je takih kar 45 %. Slika je podobna v vseh razredih. 18 % je takih, ki bi se po pomoč zatekli k prijateljem. Teh je največ v 9. razredu, kar je razumljivo, saj se v 9. razredu že spletejo trdne prijateljske vezi in je med mladimi več zaupanja. 21 % mladih ne bi izbralo nobene pomoči – tu se postavi vprašanje, ali je to dobro? Vsak ima določene težave, ki jih ne more zmeraj reševati sam.

16 % vprašanih pa bi pomoč poiskalo pri svetovalni delavki, kar je prav tako pozitivno. Spletno svetovanje bi izbralo le 7 % vprašanih.

Tabela 12: Če bi izbral spletno svetovanje, bi ga izbral zaradi:

RAZRED/VZROK IZBIRE	5. razred f	f %	7. razred f	f %	8. razred f	f %	9. razred f	f %	SKUPAJ f	SKUPAJ f%
BOM DOBIL ODGOVOR	13	34	10	28	15	31	12	32	50	31
VPRAŠAM KADARKOLI, OB KATERIKOLI URI	6	16	6	17	10	20	9	23	31	19
SE NE IZPOSTAVLJAM (OSTANEM ANONIMEN)	9	24	7	19	8	16	14	37	38	24
SEM SPROŠČEN	8	21	3	8	7	14	3	8	21	13
DRUGO	2	5	10	28	9	19	0	0	21	13
SKUPAJ	38	100	36	100	49	100	38	100	161	100

Grafikon 9:



Spletno svetovanje bi si mladi izbrali, ker vedo (oz. pričakujejo), da bodo na svoje vprašanje dobili odgovor. Tako jih misli 31 % vseh vprašanih; ni razlik med posameznimi razredi. V 23 % bi ga izbrali zaradi tega, ker se tako ne izpostavijo pred nikomer in lahko ostanejo

anonimni. Anonimnost je v največjem odstotku pomembna pri 9. razredih. 20 % bi spletno svetovanje izbrali zaradi tega, ker niso vezani na uro in lahko za nasvet vprašajo ob katerikoli uri. Zelo pomembno jim je, da so lahko kljub zadregi s svojim vprašanjem sproščeni, ker jih svetovalec ne vidi in osebno ne pozna.

Tabela 13: Kaj meniš, da so še prednosti/ oz. slabosti spletnega svetovanja?

PREDNOSTI	SLABOSTI
je poučno	preveč sedenja za računalnikom
dobra pomoč	vsak vidi tvoje vprašanje
dobiš odgovor	norčevanje
koristna poraba prostega časa,	pomoč ni vedno prava
pomoč	virusi
hitrost	ne vedo kdo si
iskrenost,	ne veš ali je res
prijaznost	
anonimnost	

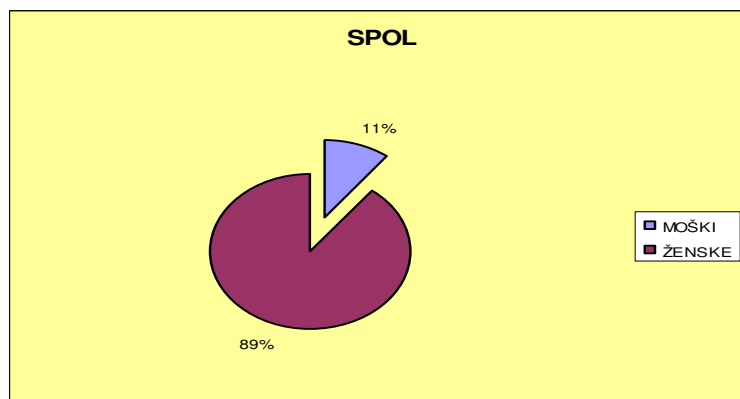
Po mnenju anketirancev ima spletno svetovanje kljub nepoznavanju več prednosti kot slabosti. Iz zgornje tabele pa lahko razberemo, katere so prednosti in slabosti po mnenju vprašanih.

3. 1. 2 Vprašalnik za učitelje

Tabela 14: Spol

SPOL	f	f %
MOŠKI	2	11
ŽENSKE	17	89
SKUPAJ	19	100

Grafikon 10:



Anketo je izpolnilo 19 učiteljev, 2 (11 %) učitelja in 17 (89 %) učiteljic razredne in predmetne stopnje.

Tabela 15: Ali ste že slišali za spletno svetovanje?

Ali ste že slišali za spletno svetovanje?	f	f %
DA	15	79
NE	4	21
SKUPAJ	19	100

Grafikon 11:



Med 19 vprašanimi je kar 79 % vseh odgovorilo, da so že slišali za spletno svetovanje in le 21 % je takih, ki o tem niso seznanjeni.

Tabela 16: Kje ste izvedeli za spletno svetovanje?

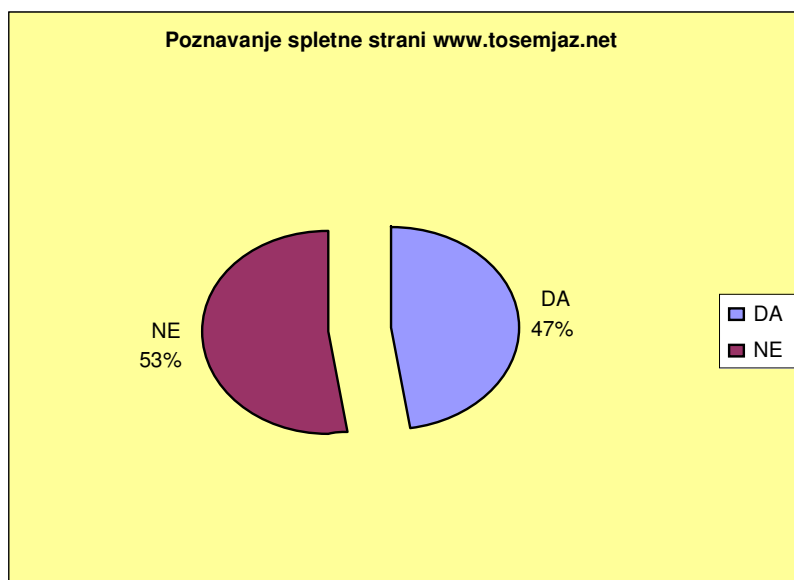
Za spletno svetovanje sem izvedel/a iz:	Internetna stran, vir
	www.tosemjaz.net
	www.rokus-klett.si
	www.mic.si
	www.medover.net
	pravni nasveti

Za spletno svetovanje so izvedeli z interneta, navajali so različne internetne strani, ki so namenjene mladim in kjer lahko mladi vprašajo za nasvet oziroma se s kom pogovorijo. Eden odgovor je bil malo drugačen, saj se je eden od učiteljev spomnil, da je tudi sam potreboval pomoč preko spleta, in sicer v zvezi s pravnimi nasveti.

Tabela 17: Ali poznate spletno stran za mlade www.tosemjaz.net?

Poznavanje strani WWW.TOSEMJAZ.NET	f	f %
DA	9	47
NE	10	53
SKUPAJ	19	100

Grafikon 12:



Spletno stran za mlade pozna 47 % vseh vprašanih, 53 % je takih, ki te strani ne poznajo. Slišali so že za to stran, vendar si je nikoli niso pogledali. Tisti, ki jo poznajo, so navajali razloge, zakaj je ta stran dobra. Navajali so, da mladi dobijo zanimive odgovore na svoja vprašanja in odgovore, ki lahko mlademu pomagajo iz težav ali stiske, da so to odgovori strokovnjakov, ki poznajo težave mladih in verjetno tudi njihov način razmišljanja, na strani

so opazili veliko vprašanj mladih, kar pomaga tudi pri neposrednem delu z mladimi, saj se seznaniš z določenimi težavami, ki jih lahko v razredu omeniš, se o določenih stvareh pogovoriš z učenci. Pohvalili so celotno stran, tako oblikovno kot seveda tudi vsebinsko. V spodnji tabeli prikazujeva najpogostejše odgovore učiteljev.

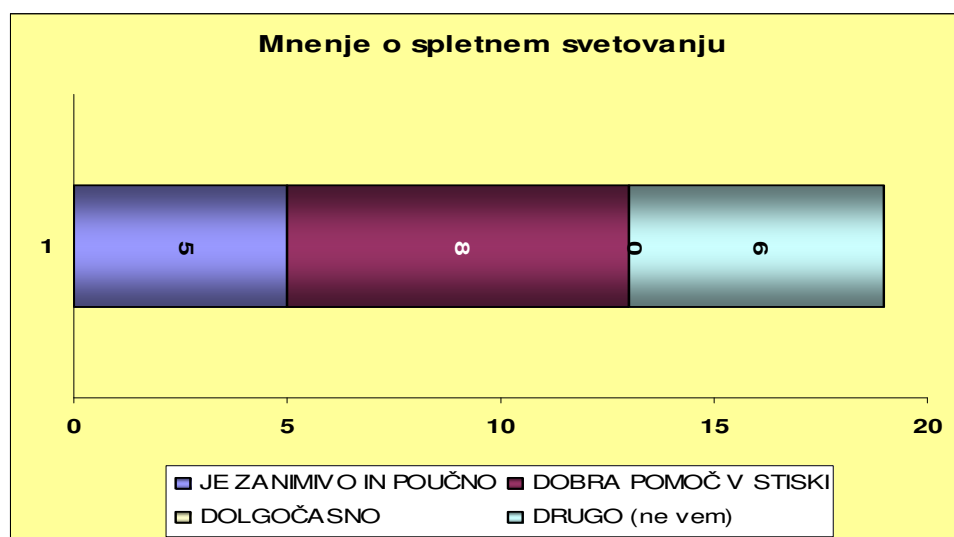
Tabela 18: Če ste odgovorili z da, prosim napišite, kaj vam je na tej strani najbolj všeč oz. kaj vam je najbolj ostalo v spominu?

Kaj vam je na tej strani najbolj všeč?	Odgovori:
	zanimivi odgovori mladih
	pisma mladih
	veliko število vprašanj, izvorna vprašanja
	odzivi mladih
	takojšnji odgovori strokovnjakov
	pregledna in urejena stran

Tabela 19: Kakšno se vam zdi spletno svetovanje?

Mnenje o spletnem svetovanju	f	f %
JE ZANIMIVO IN POUČNO	5	26
DOBRA POMOČ V STISKI	8	42
DOLGOČASNO	0	0
DRUGO (ne vem)	6	32
SKUPAJ	19	100

Grafikon 13:



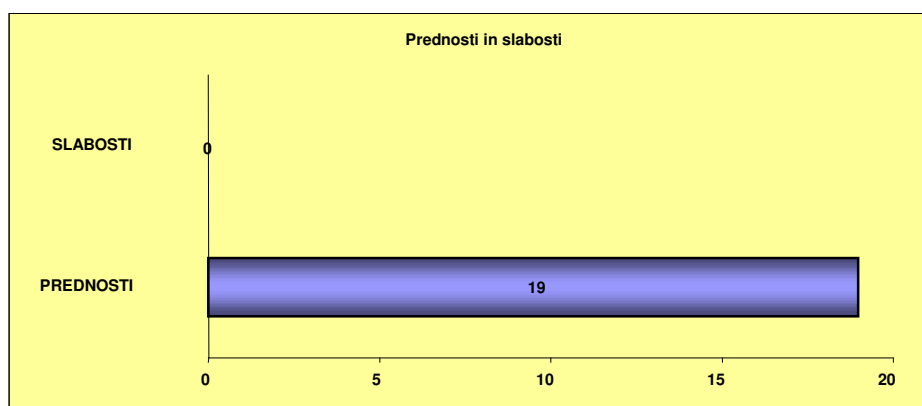
Pri tem vprašanju je bilo največ odgovorov (42 %), da je spletno svetovanje dobra pomoč mladim v stiski, sledi, da je tovrstno svetovanje za mlade zanimivo in seveda tudi poučno (mladi preberejo odgovore strokovnjakov, nasvete, ki lahko marsikomu pomagajo, da do

težav sploh ne pride, mogoče znajo pomagati prijatelju v stiski, ga znajo napotiti na pravi naslov po pomoč itd.). 6 učiteljev je pri tem vprašanju ostalo neopredeljenih.

Tabela 20: Ali se vam zdi, da ima spletno svetovanje več:

Spletno svetovanje ima več:	f	f %
PREDNOSTI	19	100
SLABOSTI	0	0
SKUPAJ	19	100

Grafikon 14:



Pri tem vprašanju so si bili učitelji enotni, in sicer so mnenja, da ima spletno svetovanje več prednosti kot slabosti in v spodnji tabeli vidimo, kaj so izpostavili kot prednosti in kaj kot slabosti tovrstnega svetovanja.

Tabela 21: Kakšne so prednosti oz. slabosti spletnega svetovanja?

PREDNOSTI	SLABOSTI
porabimo manj časa	ne moreš natančno definirati problema (v ozadju je še kaj)
je ceneje	svetovanje je neosebno
takojšen odgovor, hitrost	ni dovolj poznano mladim
anonimnost	svetovalec samo prebere napisano, nič drugega nima oz. ne ve o tistem, ki sprašuje
dostopnost, brez časovne omejitve	pomen neverbalne komunikacije
vprašaš več kot bi sicer	
lažja komunikacija	
forum (različna mnenja)	

3. 2 RAZPRAVA

V svoji raziskovalni nalogi sva s pomočjo dveh anket – ena namenjena učencem od 5. do 9. razreda (161 anketiranih) in druga učiteljem (19 anketiranih) skušali iskati odgovore na naslednja raziskovalna vprašanja:

- ✓ Ali so učenci in učitelji že slišali oziroma ali poznajo spletno svetovanje?
- ✓ Ali bi se v primeru težav obrnili po pomoč na spletno svetovanje oziroma bi izbrali kakšno drugo možnost pomoči?
- ✓ Ali učenci in učitelji poznajo spletno stran za mlade www.tosemjaz.net?
- ✓ Kakšno je mnenje učencev in učiteljev o prednostih in slabostih spletnega svetovanja?

Postavili sva si 6 hipotez, ki so izhajale iz prej omenjenih raziskovalnih vprašanj, od katerih sva dve hipotezi potrdili, dve sva delno potrdili in dve ovrgli oziroma zavrnila.

Hipoteza 1: Predvidevali sva, da večina učencev pozna spletno svetovanje oziroma je zanj že slišalo, vendar rezultati ankete tega **niso potrdili**, saj je za spletno svetovanje slišalo 32 % vprašanih učencev, 68 % pa je takih, ki o tem še niso slišali in spletnega svetovanja ne poznajo. S starostjo pri učencih narašča poznavanje spletnega svetovanja. V nižjih razredih velika večina še ni slišala zanj, v 8. in 9. razredih je poznano pri polovici vprašanih učencev.

Tudi drugega dela hipoteze, ki je predvideval, da učitelji ne poznajo spletnega svetovanja, **ne moreva potrditi**, saj so učitelji v večini (79 %) seznanjeni s spletnim svetovanjem – so zanj že slišali oziroma to vrsto svetovanja poznajo.

Tako lahko rečeva, da je spletno svetovanje bolj poznano med učitelji kot med učenci, kar je razumljivo, saj sva prebrali, da je spletni del projekta v šolskem okolju podprt z delavnicami za krepitev samopodobe in izobraževanjem učiteljev. Dejavnosti na spletu in izven so usmerjene v razvoj tistih spretnosti, ki bodo mladostnikom pomagale obvladovati zahteve življenja. Dobro samopodobo vidijo ustvarjalci projekta kot možno zagotovilo za spoprijemanje z izzivi v negotovih, zaostrenih razmerah.

Hipoteza 2: Spletna stran »TO SEM JAZ« je bolj poznana med učenci kot med učitelji.

Tudi te hipoteze **ne moreva potrditi**, saj večini vprašanih učencev (83 %) stran ni poznana. Ugotavlja, da je stran bolj poznana starejšim učencem, mlajšim pa v zelo malem odstotku. Polovica vprašanih učiteljev (53 %) spletne strani ne pozna, 47 % pa je takih, ki so stran že pregledali, so z njo seznanjeni. Večina teh stran pozna podrobno – kar pomeni, da jo poznajo tudi po vsebinski plati. Prav tako so učiteljem poznane tudi druge spletne strani, ki ponujajo pomoč mladim na spletu.

Hipotezo 3 lahko potrdiva. Glede na to, da učenci v večini ne poznajo spletnega svetovanja, je logično, da se bodo po pomoč obrnili na druge obstoječe vire. Predvidevali sva, da se učenci v primeru, ko imajo težave, najrajši posvetujejo s svojimi starši ali prijatelji, kar so rezultati tudi potrdili. Večina naših učencev bi se po pomoč obrnila na svoje starše, kar pa seveda sploh ni narobe, ampak je pozitivno, da obstaja med učenci in starši zaupanje in da se lahko težava posameznika reši na medsebojni komunikaciji med otrokom in starši.

18 % je takih, ki bi se po pomoč zatekli k prijateljem. Teh je največ v 9. razredu, kar je tudi razumljivo, saj se v 9. razredu že spletejo trdne prijateljske vezi in je med mladimi več zaupanja. 21 % mladih ne bi izbralo nobene pomoči – tu se nama postavi vprašanje ali je to dobro ali slabo? Vsak ima določene težave, ki jih ne more zmeraj reševati sam, zato je zunanja pomoč seveda dobrodošla. 16 % vprašanih pa bi pomoč poiskalo pri svetovalni delavki, kar je prav tako pozitivno, saj to pomeni, da je tudi na šoli oseba, ki ji učenci lahko zaupajo. Spletno svetovanje bi izbralo le 7 % vprašanih.

Hipoteza 4: Večina mladih, ki pozna spletno svetovanje navaja, da jim je všeč, ker dobijo odgovore na vprašanja, ko imajo težave, učitelji pa so mnenja, da je tovrstna pomoč poučna.

Prvi del hipoteze lahko potrdiva, drugi del hipoteze pa delno potrdiva.

Velika večina anketirancev (43 %) meni, da je spletno svetovanje dobra pomoč v primeru, da ima mladostnik težave in da bi si tovrstno pomoč izbrali, ker so mnenja, da bodo na zastavljena vprašanja dobili odgovore. In sicer odgovore brez vsakršnih dodatnih sodb, pripomb, sarkazma ...

Pri tem vprašanju je bilo pri učiteljih največ odgovorov (42 %), da je spletno svetovanje dobra pomoč mladim v stiski, sledi, da je tovrstno svetovanje za mlade zanimivo in seveda tudi poučno (mladi preberejo odgovore strokovnjakov, nasvete, ki lahko marsikomu pomagajo, da

do težav sploh ne pride, mogoče znajo pomagati prijatelju v stiski, ga znajo napotiti na pravi naslov po pomoč itd.). 6 učiteljev je ostalo pri tem vprašanju neopredeljenih.

Hipoteza 5: Največ mladih bi se na spletno svetovalnico obrnilo v primeru težav v ljubezni.

Rezultati so pokazali, da se večina vprašanih še ni obrnila po pomoč na spletno svetovalnico, bi pa to vrsto pomoči najrajši uporabili, če bi imeli težave v šoli (38 %), 19 % bi tovrstno pomoč iskalo zaradi težav v ljubezni, 12 % učencev bi se po pomoč obrnilo zaradi težav pri spolnosti – bodisi, da gre za zaščito pred nezaželeno nosečnostjo, preventiva pred spolnimi boleznimi, za vprašanja o prvem spolnem odnosu,... Zaradi težav s starši bi se po to pomoč obrnilo 8 % vprašanih in v enakem deležu tudi zaradi težav s svojim videzom.

Pregled po razredih nam pove, da bi se petošolci na spletno svetovalnico obrnili v primeru težav s šolo (36 %), če bi imeli težave v ljubezni (16 %) ali s starši (16 %), sedmošolci bi se prav tako največkrat po pomoč obrnili v primeru težav v šoli (28 %), sledile bi težave v ljubezni (25 %) in težave s starši (10 %). Osmošolci in devetošolci bi se po pomoč obrnili v primeru težav v šoli in v ljubezni, pri devetošolcih pa izstopa tudi obremenjenost s svojim videzom – v primeru teh težav bi se kar 21 % vprašanih obrnilo po pomoč na spletno svetovalnico. Prav tako je pri devetošolcih višji odstotek tudi pri težavah povezanih s spolnostjo. Tudi to hipotezo morava **delno zavrniti**. Učenci v tej starosti so večinoma obremenjeni s težavami, povezanimi s šolo. Starejši mladostniki, dijaki pa bolj izpostavljajo težave v ljubezni, težave povezane s svojim telesom, videzom ... kar lahko preberemo na spletnih svetovalnicah.

Hipotezo 6 lahko v celoti potrdiva. Učenci in učitelji so enotnega mnenja, da ima spletno svetovanje tako svoje prednosti kot slabosti. Učenci izpostavijo, da je stran poučna in koristna, da vedno dobiš odgovor, da lahko ostaneš anonimen; tudi učitelji opažajo enake stvari. Izpostavijo anonimnost, takojšen odgovor, dostopnost ... Pri slabostih učenci navajajo pomisleke v zvezi z vprašanjem pomoči – ali so vprašanja resnična, ali je pomoč prava, navajajo tudi nekatere splošne nevarnosti interneta; učitelji so skeptični glede definicije, bistva problema – ali strokovnjak lahko zazna bistvo težave, opomnejo na pomen neverbalne komunikacije in da je tovrstno svetovanje neosebno. Zavedati se moramo, da mora biti svetovanje podprto z različnimi dejavnostmi v okolju: delavnice za učence in učitelje, promocijski material, obveščanje strokovnjakov o tovrstni pomoči...

IV. ZAKLJUČEK

Internet se tudi v Sloveniji uveljavlja kot novodobno orodje različnih oblik pomoči. V primeru projekta *To sem jaz* se je spletno komuniciranje izkazalo kot učinkovito orodje na področju promocije zdravja in preventivnega informiranja mladine. V komunikacijskem kontekstu tega spletnega mesta se mladostniki zelo dobro počutijo. Spletna svetovalnica je specifična oblika »varnostne mreže«, ki blaži padce in udarce med odraščanjem. Je dodatna, dopolnilna oblika opore k že obstoječim virom pomoči. Vpeta je v pozitivne sinergijske učinke različnih komunikacijskih in preventivnih praks, ki so jih slovenski mladostniki deležni v promociji zdravja.

Izkušnje projekta *To sem jaz* opozarjajo na omejitve spleta kot svetovalnega orodja. **Poglobljena pomoč na klik ali dva ni mogoča.** Reševanje težav iz udobja zasebnosti ali mehkega naslanjača sicer sodi v filozofijo prednosti interneta, a obenem lahko zavede iskalca pomoči, če bi ta verjel, da ga bo do rešitve tega ali onega težjega problema pripeljala miška. Reševanje kriznih osebnih situacij ni nikoli udobno, praviloma je boleče in zahteva napor, trdo delo, spreminjanje stališč in vedenja. **Vloga spletnega svetovalca je predvsem preventivna:** da bo ponudil kompas med posledicami izbir, pomagal med odraščanjem poprijeti za krmilo in opozoril na skrite čeri - da bo mladostnik lahko (p)ostal skiper na svoji barki (povzeto po predstavitvi projekta *To sem jaz* na izobraževanju učiteljev, november 2007).

Naloga, ki sva si jo zastavili s tem, vsekakor še ni končana. Najin namen je **promocija tovrstne pomoči v šoli**, kjer bova za učence šole pripravile oglasno desko z vsemi potrebnimi informacijami, s pomočjo svetovalne delavke pa bomo predstavile tudi internetno stran www.tosemjaz.net za učence 8. in 9. razreda.

V. VIRI IN LITERATURA

5. 1 LITERATURA

1. Podkrajšek, D., Lekić, K., Juričič Konec, N. (2007) Dialog v kontekstu spletne svetovalnice To sem jaz – lahko najstnika do rešitve problema pripelje miška? Izobraževanje za učitelje, OŠ Hudinja Celje.
2. Podkrajšek, D. (2002). Mladi ga potrebujejo: projekt promocije zdravja To sem jaz. V: Pozitivno samovrednotenje kot učinkovita preventiva pri delu z mladimi. Zbornik z mednarodne konference Pozitivno samovrednotenje kot učinkovita preventiva pri delu z mladimi, 35-40. Ljubljana: Inštitut za razvijanje osebne kakovosti.
3. Podkrajšek, D., Konec Juričič, N., Eržen, I., Lekić, K. (2003). Spletno komuniciranje kot sredstvo za zapolnitev prostega časa mladih: spletna stran www.tosemjaz.net. V: Čebašek Travnik, Z. (ur.), Preprečimo odvisnosti od kajenja, alkohola, drog, hranjenja, dela, iger na srečo, 150-159. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja.
4. Podkrajšek, D., Lekić, K., Juričič Konec, N. (2007 (a)). To sem jaz. Posredovano s strani Zavoda za zdravstveno varstvo po elektronski pošti na OŠ Hudinja.
5. Kako pristopiti k mladostniku: mladinski projekt promocije zdravja To sem jaz. Gradivo za specializante družinske medicine, maj 2006 (interno gradivo).
6. Ule M, Rener T, Mencin Čeplak M, Tivadar B. Socialna ranljivost mladih. Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad za mladino, 2000, 122-35.

5. 2 INTERNETNI NASLOVI

7. Podkrajšek, D., Lekić, K., Juričič Konec, N. Svetovalna opora med odraščanjem Spletišče www.tosemjaz.net uspešno raste in napreduje. Pridobljeno s svetovnega spleta 20.12.2007. www.zzv-ce.si.
8. Spletno svetovanje mladim. Pridobljeno s svetovnega spleta 12.1.2008. <http://www.tosemjaz.net>.
9. Spletno svetovanje mladim. Pridobljeno s svetovnega spleta 12.1.2008. <http://www.zavod.over.net>.
10. Spletno svetovanje mladim. Pridobljeno s svetovnega spleta 12.1.2008. <http://www.mic.si>.
11. Spletno svetovanje mladim. Pridobljeno s svetovnega spleta 12.1.2008. <http://www.ozara.org>.

PRILOGA:

VPRAŠALNIK ZA UČENCE – Spletno svetovanje

V šolskem letu 2007/08 sva se raziskovalki 9. razreda (Patricija in Katja) odločili, da za temo raziskovalne naloge izbereva **Spletno svetovanje**. V nalogi bi želeli izvedeti ali učenci poznate spletno svetovanje, ali ga uporabljate, iskale bova prednosti in pomanjkljivosti...

Prosiva, da izpolnite anketni vprašalnik. Podatki iz ankete bodo uporabljeni izključno v raziskovalne namene.

Spol (obkroži): M Ž

Razred (obkroži): 5.r 6.r 7.r 8.r 9.r

1. Ali si že kje slišal⁵ za spletno svetovanje?

- a) DA napiši še kje si za to izvedel: _____
- b) NE

2. Ali poznaš spletno stran WWW.TOSEMJAZ.NET?

- a) DA
- b) NE

Če si odgovoril z DA, prosim napiši kaj ti je na tej strani najbolj všeč?

3. Ali veš še za kakšno takšno svetovanje mladim preko spleta?

- a) DA
- b) NE

Če si odgovoril z da napiši kje si našel to pomoč (spletni naslov):

4. Kakšno je tvoje mnenje o spletnem svetovanju?

- a) JE ZANIMIVO IN POUČNO
- b) DOBRA POMOČ V PRIMERU TEŽAV
- c) POPESTRITEV MOJEGA PROSTEGA ČASA
- d) BREZ VEZE
- e) DRUGO: _____

⁵ Anketa je napisana samo v moški obliki.

5. Ali si že kdaj prosil za pomoč na kakšni spletni strani za otroke in mladostnike?

- a) DA
- b) NE

6. V povezavi s katero od naštetih tem bi se obrnil po pomoč na spletno svetovalnico? V povezavi s težavami v/s:

- a) LJUBEZNI
- b) ŠOLI
- c) STARŠI
- d) SVOJIM VIDEZOM
- e) SPOLNOSTJO (zaščita, prvi odnos, zanositev,...)
- e) drugo: _____

7. Katero svetovanje bi v primeru, da bi imel težave izbral/a oz. se ti zdi najboljše?

- a) POMOČ STARŠEV
- b) POMOČ PREKO TELEFONA (npr. TOM telefon,...)
- c) POMOČ PRIJATELJEV
- d) ZA TO POIŠČEM STROKOVNO POMOČ (obisk svetovalne delavke, psihologa,...)
- e) SPLETNO SVETOVANJE
- f) NOBENO
- g) DRUGO (napiši): _____

8. Če bi izbral spletno svetovanje, bi ga izbral zaradi:

- a) KER VEM, DA BOM NA ZASTAVLJENO VPRAŠANJE DOBIL ODGOVOR
- b) LAHKO VPRAŠAM KADARKOLI, OB KATERIKOLI URI
- c) SE NE IZPOSTAVLJAM (OSTANEM ANONIMEN)
- d) SEM SPROŠČEN
- e) drugo: _____

9. Kaj meniš, da so še prednosti/ oz. slabosti spletnega svetovanja?

PREDNOSTI	SLABOSTI

Hvala za sodelovanje!

VPRAŠALNIK ZA UČITELJE – Spletno svetovanje

Spol a) M b) Ž

1. Ali ste že slišali za spletno svetovanje?

- a) DA
- b) NE

Če ste odgovorili z DA, prosim navedite katero (naslov spletne strani)

2. Ali poznate spletno stran za mlade WWW.TOSEMJAZ.NET ?

- a) DA
- b) NE

3. Če ste odgovorili z da, prosim napišite kaj vam je na tej strani najbolj všeč oz. kaj vam je najbolj ostalo v spominu?

- a) _____
- b) _____
- c) _____ ...

4. Kakšno se vam zdi spletno svetovanje?

- a) ZANIMIVO IN POUČNO
- b) DOBRA POMOČ
- c) DOLGOČASNO
- d) DRUGO: _____

5. Ali se vam zdi, da ima spletno svetovanje več:

- a) prednosti
- b) slabosti

Prosim, navedite kakšne so prednosti oz. slabosti spletnega svetovanja:

_____ .

Hvala za sodelovanje!

Katja in Patricija