

Analize in prikazi

Evalvacija šolskega preventivnega programa *To sem jaz*

DR. NATAŠA SEDLAR

Nacionalni inštitut za javno zdravje

DUŠICA BOBEN

Center za psihodiagnostična sredstva

KSENIJA LEKIČ

Nacionalni inštitut za javno zdravje

ALENKA TACOL

Nacionalni inštitut za javno zdravje (zunanja sodelavka)

NUŠA KONEC JURIČIČ

Nacionalni inštitut za javno zdravje

PETRA TRATNJEK

Nacionalni inštitut za javno zdravje

DOMEN KRALJ

Nacionalni inštitut za javno zdravje

DR. SAŠKA ROŠKAR

Nacionalni inštitut za javno zdravje

● **Izveček:** Preventivni program *To sem jaz*, vzpostavljen na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje v letu 2001, poleg spletne informativno-svetovalne dejavnosti obsega šolske preventivne delavnice po konceptu *10 korakov do boljše samopodobe*, namenjene mladostnikom, starim od 13 do 17 let. V šolskem letu 2017/18 smo izvedli poglobljeno evalvacijo delavnic, usmerjeno v

merjenje njihovega vpliva in učinkov. Vanjo je bilo vključenih 10 osnovnih šol, 13 pedagoških delavk izvajalk delavnic, 64 učiteljev, ki delavnic niso izvajali, so pa poučevali v razredih, 425 osmošolcev (224 iz razredov, ki so bili vključeni v delavnice, in 201 učenec iz kontrolnih razredov) ter 68 učencev tretjih razredov. Uporabili smo tako kvalitativne kot kvantitativne metode, tj. preverjene vprašalnike, ankete, procesno opazovanje in beleženje. Meritve smo izvajali trikrat: pred začetkom izvajanja delavnic, po peti izvedeni delavnici in po deseti izvedeni delavnici. Rezultati kažejo, da delavnice z vidika krepitev duševnega zdravja ter razvijanja socialnih in čustvenih veščin pozitivno učinkujejo tako na razred kot tudi na posameznika.

Ključne besede: mladostništvo, krepitev duševnega zdravja, šolski preventivni program, evalvacija.

Evaluation of Preventive School Programme *This Is Me*

● **Abstract:** Besides on-line informative and counselling activities, the preventive programme *This Is Me*, begun by the National Institute of Public Health in 2001, also includes preventive school workshops according to the concept *10 Steps to a Better Self-Image*, intended for adolescents between the ages of 13 and 17. In the 2017/18 school year, an in-depth evaluation of the workshops was carried out with the intention of measuring their impact and effects. It involved 10 primary schools, 13 members of the pedagogical staff who held the workshops, 64 teachers who did not hold the workshops but taught classes, 425 primary school pupils (224 from classes participating in the workshops and 201 pupils from control classes), and 68 pupils from the third class. Qualitative and quantitative methods were used, i.e. tried-and-tested questionnaires, surveys, process observation and note-taking. The measurements were conducted three times: before the workshops began, after the fifth workshop and after the tenth workshop. The results show that the workshops have a positive impact on the class and on individuals by improving their mental health and developing social and emotional skills.

Keywords: adolescence, improving mental health, preventive school programme, evaluation.

Uvod

Mladostništvo je pomembno razvojno obdobje, v katerem je zagotavljanje celovitih preventivnih aktivnosti na področju duševnega zdravja bistvenega pomena - tako z vidika podpore mladostnikom pri bolj učinkovitem spoprijemanju s šolskimi in socialnimi stresnimi situacijami ter obremenitvami kot tudi z vidika preprečevanja težav v duševnem in telesnem zdravju v mladostništvu ter kasnejših življenjskih obdobjih.

Mladinski program promocije zdravja *To sem jaz* so razvili v letu 2001 na Oddelku za socialno medicino in promocijo zdravja Zavoda za zdravstveno varstvo Celje, ki od januarja 2014 deluje pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Razvoj programa je sledil izstopajočim problemom, o katerih so tedaj poročali mladostniki iz celjske regije (v raziskavo je bilo vključenih več kot 900 mladostnikov; glej Podkrajšek idr. 2001), kot so nizko samospoštovanje, slaba samopodoba, pomanjkanje optimizma, strah pred neuspehi in doživljanje življenjske praznine. Program je

tako usmerjen v krepitev pozitivnega duševnega zdravja mladostnikov, tj. v razvijanje pozitivne samopodobe kot vodilne opore med odraščanjem ter razvijanje socialnih in komunikacijskih veščin in drugih življenjskih kompetenc, ki mladostnike podpirajo v vsakdanjem življenju in jim pomagajo pri spoprijemanju z izzivi mladostništva. Od vsega začetka program temelji na

Program je tako usmerjen v krepitev pozitivnega duševnega zdravja mladostnikov, tj. v razvijanje pozitivne samopodobe kot vodilne opore med odraščanjem ter razvijanje socialnih in komunikacijskih veščin in drugih življenjskih kompetenc.

dveh dopolnjujočih se javnozdravstvenih in komunikacijskih pristopih. Prvi je vezan na izvajanje spletne informativno-svetovalne dejavnosti na spletišču www.tosemjaz.net, drugi pa na izvajanje šolskih preventivnih delavnic (Lekić idr. 2013; Lekić idr. 2014; Nacionalni inštitut za javno zdravje 2015a, 2015b, 2016).

Šolske preventivne delavnice *10 korakov do boljše samopodobe* (Tacol 2011) obsegajo deset tem, ki so izved-

ljive v najmanj desetih delavnicah in se nanašajo na deset korakov do boljše samopodobe. Nastale so kot nadgradnja spletnega komuniciranja z mladimi (Lekić idr. 2011), s ciljem preventivnega delovanja v šolskem okolju. Namenjene so razvoju tistih spretnosti, ki mladostnikom olajšajo odraščanje, jih podpirajo pri soočanju z življenjskimi izzivi ter uporabi ustvarjalnih strategij reševanja problemov. Delavnice so namenjene mladostnikom, starim od 13 do 17 let, izvajajo pa jih pedagoški delavci. Umestitev delavnic v šolski kontekst je dodatno smiselna zato, ker so šole okolje, v katerem je mogoče zajeti celotno populacijo mladostnikov; tako delavnice sledijo ideji univerzalne preventive ter omogočajo zmanjšanje tveganja za razvoj težav v duševnem zdravju in krepitev dobrega počutja mladostnikov, še preden se težave razvijejo.

Ker so pozitivni učinki preventivnih programov rezultat dobro načrtovanih, izvedenih ter evalviranih programov, je evalvacija programa *To sem jaz* zelo pomembna. Namenjena je pridobivanju informacij o učinkovitosti programa, tj. o pričakovanem vplivu preventivnih delavnic na razred in na posameznika, obenem pa nam ugotovitve evalvacije služijo za vzdrževanje ali izboljšavo kakovosti programov (Jeriček Klanšček idr. 2017).

Prvič je bila evalvacija preventivnih delavnic *To sem jaz* v manjšem obsegu kot sedanja izvedena leta 2007. Ob-

a) merjenje učinkovitosti delavnic in preventivnega dela na ravni učencev in razreda (8. razred) v primeru kontinuiranega izvajanja petih in desetih delavnic; b) pilotno preverjanje uporabnosti in učinkovitosti izvedbe treh delavnic pri mlajših otrocih (3. razred). Evalvacija je dodatno služila pridobivanju usmeritev za oblikovanje učinkovitega izvajanja programa na področju krepitev duševnega zdravja mladostnikov v šolski preventivni praksi ter pridobivanju izhodišč za pripravo razširjenega priročnika in izvedbo izobraževanj pedagoških delavcev v vseh regijah.

Metoda raziskovanja

Udeleženci

V evalvacijo v šolskem letu 2017/18 je bilo vključenih 10 osnovnih šol različnih velikosti iz devetih zdravstvenih slovenskih regij:¹ gorenjske, celjske, dolenske, goriške, koroške, ljubljanske, mariborske, pomurske in koprške. V evalvaciji je aktivno sodelovalo 13 pedagoških delavk s povprečno 19 leti delovnih izkušenj, ki so izvajale delavnice. Šest izvajalk delavnic je bilo šolskih svetovalnih delavk (pedagoginja, socialna delavka, psihologinja), sedem pa učiteljic (glasbe, zgodovine, angleščine, nemščine in razrednega pouka). Z izvajanjem programa je imela izkušnje približno polovica izvajalk. V raziskavo je bilo vključenih 425 osmošolcev: 224 iz razredov, ki so bili vključeni v delavnice, in 201 učenec iz kontrolnih razredov, v katerih delavnice niso potekale, učenci pa so bili vključeni v primerjalno merjenje. V tabeli 1 prikazujemo število

učencev, ki so sodelovali pri začetnem, vmesnem in končnem merjenju; število na delavnicah se je spreminjalo iz delavnice v delavnico zaradi manjkajočih učencev. Povprečna starost učencev iz osmega razreda ob prvem merjenju je bila 12,9 leta (standardni odklon 0,4 leta), po spolu so bili približno enakomerno zastopani (51,7 % deklet).

Pri dobri četrtini (26,3 %) vseh učencev, vključenih v delavnice, je bil izvajalec delavnic oziroma mentor predmetni učitelj, pri petini (21,9 %) učencev je delavnice izvajal njihov razrednik, pri podobnem deležu (22,3 %) svetovalni delavec (psiholog, pedagog), pri slabih tretjini (29,5 %) pa učitelj ali razrednik in hkrati svetovalni delavec na šoli.

Šolske preventivne delavnice so namenjene razvoju tistih spretnosti, ki mladostnikom olajšajo odraščanje, jih podpirajo pri soočanju z življenjskimi izzivi ter uporabi ustvarjalnih strategij reševanja problemov.

sežnejša, celovitejša in kompleksnejša evalvacija učinkovitosti preventivnih delavnic *To sem jaz*, ki jo bomo v prispevku podrobneje predstavili, je potekala v šolskem letu 2017/18. Obakrat je evalvacijo opravil Nacionalni inštitut za javno zdravje v sodelovanju s Centrom za psihodiagnostična sredstva, nedavna evalvacija pa je dodatno potekala ob sofinanciranju Ministrstva za zdravje Republike Slovenije.

Glavni cilj evalvacije programa v šolskem letu 2017/18 je bil objektivno in veljavno izmeriti učinkovitost preventivnih delavnic *To sem jaz* ter v šolski prostor ponuditi preverjen model za preventivno delo z razredom, obenem pa ugotovitve evalvacije uporabiti za izboljšavo programa. Podrobnejši cilji evalvacije so obsegali:

¹ Zdravstvene regije poimenujemo skladno z regionalno razporeditvijo devetih območnih enot Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Tabela 1: Podatki o sodelujočih učencih iz 8. razreda in njihovih učiteljih

Osnovna šola	Učenci – delavnice				Učenci – brez delavnic				Učitelji		
	Št. vseh	1. mer.	2. mer.	3. mer.	Št. vseh	1. mer.	2. mer.	3. mer.	1. mer.	2. mer.	3. mer.
CE-1	28	28	27	26	29	25	25	22	3	3	3
NM-1	25	25	22	21	-	-	-	-	8	6	8
KR-1	24	23	24	19	28	24	24	21	7	8	8
NG-1	28	26	23	23	27	14	20	24	6	5	4
RK-1	20	18	18	16	20	18	16	17	5	4	4
LJ-1	18	17	15	17	20	18	17	19	8	7	6
LJ-2	12	11	10	12	12	10	12	10	6	6	6
MB-1	24	21	12	22	21	21	18	18	6	6	6
MS-1	23	23	23	22	24	24	24	24	9	8	6
KP-1	22	18	20	20	20	20	18	18	6	6	6
SKUPAJ	224	210	194	198	201	174	174	173	64	59	57

Op.: CE = Celje; NM = Novo mesto; KR = Kranj; NG = Nova Gorica; RK = Ravne na Koroškem; LJ = Ljubljana; MB = Maribor; MS = Murska Sobota; KP = Koper; št. = število; 1. mer. = 1. merjenje; 2. mer. = 2. merjenje; 3. mer. = 3. merjenje.

V evalvaciji je dodatno sodelovalo 64 učiteljev, ki delavnic niso izvajali, so pa poučevali v sodelujočih razredih in v njih ocenjevali razredno klimo. Iz tabele 1 lahko razberemo, da se je tudi število sodelujočih učiteljev spreminjalo glede na čas merjenja.

Dodatno smo v raziskavi pilotno izvedli niz treh prilagojenih delavnic za tretješolce, pri čemer je v pilotni evalvaciji sodelovalo 68 učencev tretjih razredov.

Pripomočki

Učinke delavnic smo preverjali z več merskimi pripomočki in tehnikami. Večino podatkov smo pridobili od učencev, ki smo jih prosili, da ocenijo svoje zadovoljstvo z delavnicami, obstoječo in želeno razredno klimo, svoje težave ter načine spoprijemanja z njimi in lastno zaznavo sebe. Učitelje, ki so učili v razredih, v katerih so bile izvedene delavnice, smo povprašali, ali se je v razredu spremenila razredna klima. Uporabili smo vprašalnike, opisane v nadaljevanju.

1. Razredna klima se nanaša na dogajanje v razredu, določeno z medosebnimi odnosi, osebnostnim razvojem posameznikov in sistemskimi značilnostmi (Fraser 1989). Za merjenje razredne klime pri učencih 8. razredov smo uporabili vprašalnik **Razredno okolje** (Zabukovec 1998). Vprašalnik ima dve obliki, od katerih vsaka obsega 21 postavk; prva oblika vprašalnika je namenjena merjenju dogajan-

ja v razredu v danem trenutku (obstoječa razredna klima), z drugo obliko pa merimo želje ter motive, kako naj bi v razredu bilo (želena razredna klima). Vsaka oblika vprašalnika omogoča izračun razredne klime na več dimenzijah: z vidika medosebnih odnosov (angažiranost, socialni stiki, podpora učitelja), sistema (red in organizacija, jasnost pravil) ter skupne razredne klime. Učenci in učitelji na trditve odgovarjajo s »tako je« ali »ni tako« (obstoječa klima) oz. »želim« ali »ne želim« (želena klima). Večje število točk pomeni boljšo razredno klimo. Za učence 3. razreda smo uporabili vprašalnik **Moj razred**, pripravljen za učence in učitelje nižje stopnje (Zabukovec 1998), ki smo mu dodali slikovni način odgovarjanja. Učitelji so prav tako izpolnili vprašalnik Razredno okolje, prirejen zanje.

2. Z **Vprašalnikom o medosebnih težavah v mladostništvu** (Ingles idr. 2008) smo merili, kako mladostniki zaznavajo težave v medosebnih odnosih. Vprašalnik obsega 36 trditev, ki jih mladostnik oceni na petstopenjski lestvici (od »nimam težav« do »imam veliko težav«). Skupni rezultat nam kaže raven prisotnosti medosebnih težav, vprašalnik pa omogoča prikaz rezultatov glede na bolj razčlenjene dimenzije, kot so težave v družini, prijateljskih odnosih, v odnosu z nasprotnim spolom, z asertivnostjo in pri izpostavljanju pred skupino (pri javnem nastopanju). Višje število točk pomeni več težav.

3. Z **Vprašalnikom o spoprijemanju s težavami za mladostnike** (Frydenberg, Lewis, Koštal, Boben 2001) smo merili stile oziroma strategije spoprijemanja s težavami, ki jih uporabljajo mladostniki. Vprašalnik obsega 60 trditev - vedenj, ki jih običajno uporabljajo mladostniki, ko imajo težavo; za vsako trditev mladostnik na petstopenjski lestvici odgovori, kako pogosto jo uporablja (od »nikoli« do »skoraj vedno«). Strategije spoprijemanja so avtorji vprašalnika razvrstili v dve skupini: učinkovit spoprijemalni stil (npr. usmerjenost k reševanju težav, vzdrževanje prijateljstev, usmerjenost v

jo sebe v domačem okolju, v medosebnih odnosih, telesnem videzu, dojemanju svojih čustev in glede uspešnosti v šoli. Vprašalnik obsega 44 trditev, na katere mladostnik odgovarja z »vedno«, »včasih« in »nikoli«. Višje število točk pomeni boljšo samopodobo.

5. **Vprašalnik o zadovoljstvu z delavnicami** so učenci izpolnjevali sproti po vsaki delavnici. Vprašalnik obsega pet kratkih trditev, na katere so odgovarjali z ocenami od 1 (se močno ne strinjam) do 5 (se močno strinjam) in so se nanašala na to, kako všeč

jim je bilo na delavnici, ali so se kaj naučili o sebi ali o sošolcih, ali so lahko izrazili svoje mnenje in ali se veselijo naslednje delavnice. Imeli so tudi prostor za kakršno koli drugo sporočilo.

Vprašalnike in lestvice za učence 8. razreda smo združili v manjši

Samopodoba se nanaša na organizirano celoto lastnosti, potez, stališč, mnenj, prepričanj in drugih psihičnih vsebin, za katere je značilno, da jih posameznik v različnih stopnjah razvoja in v različnih okoliščinah pripisuje samemu sebi.

delo, iskanje strokovne pomoči, sprejemanje podpore drugih, iskanje sprostitev, gibanje) in ne-učinkovit spoprijemalni stil (npr. ignoriranje težav, skrbenje, neobvladovanje, samoobtoževanje, zapiranje vase, zidanje gradov v oblakih). V letu 2018 so na Centru za psihodiagnostična sredstva zbrali nove podatke o stilih spoprijemanja, ki so značilni za slovenske mladostnike.

4. Samopodoba se nanaša na organizirano celoto lastnosti, potez, stališč, mnenj, prepričanj in drugih psihičnih vsebin, za katere je značilno, da jih posameznik v različnih stopnjah razvoja in v različnih okoliščinah pripisuje samemu sebi (Kobal 2000). **Vprašalnik samopodobe** (Musitu idr. 2012) temelji na Shavelsonovem modelu samopodobe in meri splošno samopodobo ter njene podrobnejše dimenzije: družinsko, učno, socialno, telesno in čustveno samopodobo, tj. kako mladostniki zaznava-

zvezek. Za učence, ki so imeli težave z branjem, smo vse vprašalnike zapisali z večjim razmakom in črkami ter jih natisnili na barvni papir. Učence, ki niso dobro razumeli slovenskega jezika, smo prosili, da izpolnijo le vprašalnik o razredni klimi, ki smo ga prevedli v njihov materni jezik (imeli smo prevode v albanski, makedonski in bosanski jezik). V 3. razredu so učenci izpolnili le vprašalnik o razredni klimi *Moj razred*, prirejen zanje tako, da so označevali obrazke: ☺ = tako je/želim in ☹ = ni tako/ne želim.

Poleg navedenih vprašalnikov smo s pomočjo **Dnevnikov izvajalcev delavnic in njihove ocene zadovoljstva z delavnicami** pridobili kvalitativne podatke za analizo sprememb v razredu. Izvajalci delavnic so po vsaki delavnici pisali polstrukturirani dnevnik, v katerega so zapisali potek delavnice in ocenili socialno mrežo in stopnjo zaupanja, odziv učencev in njihovo zanimanje za temo, realne koristi ter uspešnost delavnice. Za-

Tabela 2: Vključeni vprašalniki za učence 8. razredov, njihov vrstni red in zanesljivost

Vrstni red	Vprašalnik	Zanesljivost (Cronbachov alfa)
1	Razredno okolje - obstoječe stanje	0,74 ^a
2	Razredno okolje - želeno stanje	0,79 ^b
3	Vprašalnik o spoprijemanju s težavami za mladostnike	0,93 ^c
4	Vprašalnik o težavah v mladostništvu	0,93 ^c
5	Vprašalnik o samopodobi	0,88 ^d

Opomba: ^{a,b} Zabukovec 1998, ^c Frydenberg idr. 2001, ^c Ingles idr. 2008, ^d Musitu idr. 2016.

dovoljstvo z izvedbo delavnice so tudi številčno ocenili z ocenami od 1 (nezadovoljen) do 5 (zelo zadovoljen). Zapisali so uvodno razmišljanje oz. opis razmer v razredu, doživljanje in občutke v skupini pred začetkom izvajanja delavnic, po peti delavnici in po deseti izvedeni delavnici (zaključno razmišljanje).

Postopek

Evalvacija je potekala deset mesecev, od začetka do konca šolskega leta 2017/18. Za izvajalce delavnic smo izvedli dve izobraževanji (prvo pred začetkom prvega merjenja, drugo na polovici izvedenih delavnic). Vrstni red izvajanja prvih petih delavnic je bil obvezen (v naslednjem redosledu: *Spoštujem se in se sprejemam; Razmišljam pozitivno; Prevzemam odgovornost za svoje vedenje; Soočam se s stresom; Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel*). V drugem sklopu petih delavnic je bil vrstni red predlagan, vendar ni bil obvezen (delavnice: *Rešujem probleme; Sodelujem z drugimi, jih sprejemam, imam prijatelje; Postavim se zase; Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva; Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv*). V tretjem razredu so izvajalci izvedli tri, za to starostno skupino posebej prirejene delavnice: *Sodelujem z drugimi, jih sprejemam, imam prijatelje; Spoštujem se in se sprejemam; Prevzemam odgovornost za svoje vedenje*.

Pred prvim testiranjem učencev smo pilotno preizkusili izbrane vprašalnike v enem od 8. razredov; predvsem nas je zanimalo razumevanje navodil in postavk ter čas, potreben za izpolnjevanje vprašalnikov. Pripravili smo soglasja za starše, navodila za izvedbo te-

stiranje in pripravo šifer, ki so omogočile zagotavljanje anonimnosti vključenih učencev in učiteljev. Vsak izmed učencev in učiteljev si je sam ali po predlaganem sistemu izbral svojo unikatno šifro, ki jo je zapisoval na vse vprašalnike v sklopu evalvacije. Vsako testiranje je v povprečju trajalo eno šolsko uro, v razredih, ki so vključevali več učencev s posebnimi potrebami, lahko tudi več kot uro. Testiranja je izvedlo devet psihologinj, ki so jih na Centru za psihodiagnostična sredstva ustrezno usposobili. V večini primerov je testiranje v razredu, ki je bil vključen v delavnice, in v kontrolni skupini potekalo vzporedno.

Večina izvajalcev ugotavlja, da se spremembe v sodelovanju, zaupanju, odpiranju učencev povečujejo s številom izvedenih delavnic.

Meritve smo izvajali trikrat: pred začetkom izvajanja delavnic (stanje pred delavnicami), po peti izvedeni delavnici (na sredini programa) in po deseti izvedeni delavnici (po zaključenem nizu vseh delavnic po konceptu *10 korakov do boljše samopodobe*). Za vmesno zbiranje podatkov (po opravljeni peti delavnici) smo se odločili, ker nas je zanimalo, ali se v tem času že lahko pokažejo kakšne spremembe na področju razredne klime in socialnih ter čustvenih veščin.

Podatki so bili obdelani s pomočjo programov Excell in STATISTIKA (StatSoft 2014).

Rezultati

Ker je bila evalvacija obsežna in kompleksna, se bomo v nadaljevanju osredotočili na ključne rezultate razis-

Tabela 3: Aritmetične sredine in standardni odkloni kategorij razredne klime, kot jo vidijo učitelji, glede na čas merjenja

Razredna klima	1. merjenje (N = 64)		2. merjenje (N = 59)		3. merjenje (N = 57)	
	M	SD	M	SD	M	SD
RKu-O	50,86	5,86	52,02	5,31	52,46	5,00
RKu-O-sist	16,52	2,30	16,68	2,39	16,82	1,97
RKu-O-mod	27,77	4,12	28,68	3,44	28,60	3,58
RKu-Ž	56,02	2,63	55,66	2,62	55,77	2,22
RKu-Ž-sist	17,75	1,46	17,47	1,29	17,61	1,31
RKu-Ž-mod	30,98	1,76	30,97	1,81	31,02	1,52
RKuŽ-RKuO	5,16	6,11	3,64	5,74	3,32	5,36

Opomba: RKu = razredna klima učitelj, O = obstoječa, Ž = zelena, sist = sistem, mod = medosebni odnosi.

kave. Predstavili jih bomo glede na štiri v raziskavo vključene skupine: a) izvajalce delavnic (svetovalni delavci ali učitelji različnih predmetov, ki so izvajali delavnice); b) učitelje, ki so poučevali v vključenih razredih, a niso sodelovali pri delavnicah; c) učence, vključene v delavnice in v kontrolno skupino; č) pilotno skupino učencev iz tretjega razreda. Celotni rezultati so dosegljivi v zaključnem poročilu Centra za psihodiagnostična sredstva (Boben 2018).

a) Izvajalci delavnic

Izvajalci delavnic (N = 13) so bili zelo zadovoljni z delavnicami (mediana povprečnih ocen po posameznih delavnicah je od 4,0 do 5,0, aritmetična sredina pa od 3,9 do 4,4). Glede na oceno zadovoljstva z delavnico nobena izmed delavnic ne izstopa izrazito.

Iz dnevnikov izvajalcev delavnic je mogoče razbrati, da ob koncu programa v razredu zaznavajo boljše vzdušje. Predvsem navajajo, da se je izboljšal njihov odnos z učenci, kar se kaže v obojestranskem zaupanju in skupnem reševanju težav (še posebno v razredih, v katerih je delavnice izvajal razrednik). Navajajo tudi, da po delavnicah bolje poznajo učence, kar jim omogoča vzpostavljane bolj zaupljivega odnosa in večje povezanosti z učenci. Večina izvajalcev ugotavlja, da se spremembe v sodelovanju, zaupanju, odpiranju učencev povečujejo s številom izvedenih delavnic. Ena izmed izvajalk delavnic je povzela: »V našem primeru je sistematična izvedba delavnic prinesla pozitivne rezultate. Med seboj so postali bolj povezani in izboljšala se je razredna klima. Sami opažajo, da so dobili nova znanja, da so bolj strpni, sočutni, da so se s pomočjo delavnic začeli poslušati in da so se med seboj bolje spoznali.«

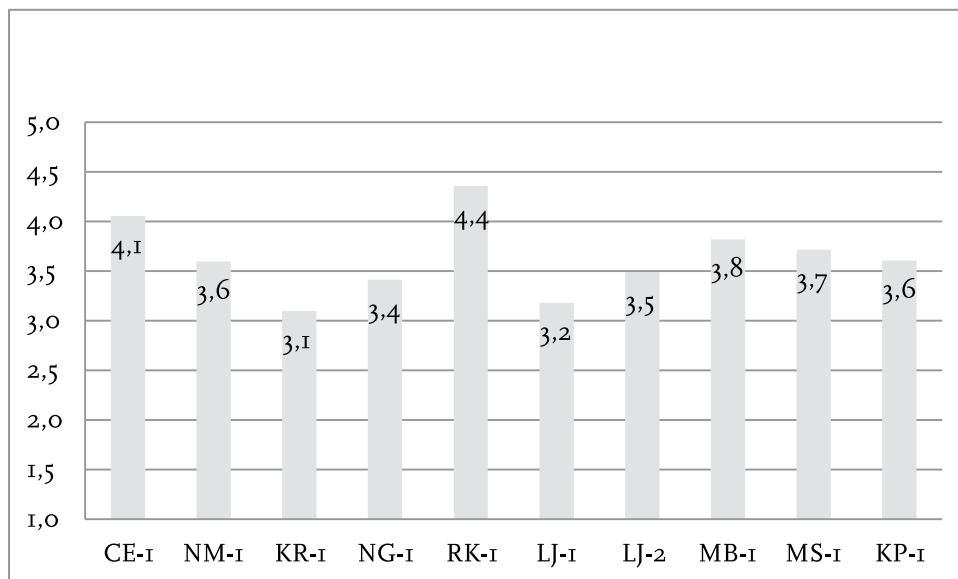
b) Učitelji

Učitelji, ki so poučevali v razredu, v katerem je mentor redno izvajal preventivne delavnice (N = 66), so ocenili, da se je razredna klima v razredu od začetka do konca programa izboljšala (tabela 3); do razlik je prišlo pri zaznavi obstoječe razredne klime ($p = 0,03$), obstoječih medosebnih odnosov ($p = 0,07$) ter reda in organizacije v razredu ($p = 0,56$). Ob izboljševanju obstoječe razredne klime se je pri drugem in tretjem merjenju zmanjševal razkorak med dejansko in željeno razredno klimo. Največje spremembe po desetih izvedenih delavnicah *To sem jaz* so bile zaznane ravno v tistih razredih, ki so na začetku imeli največ težav v medosebnih odnosih in disciplini.

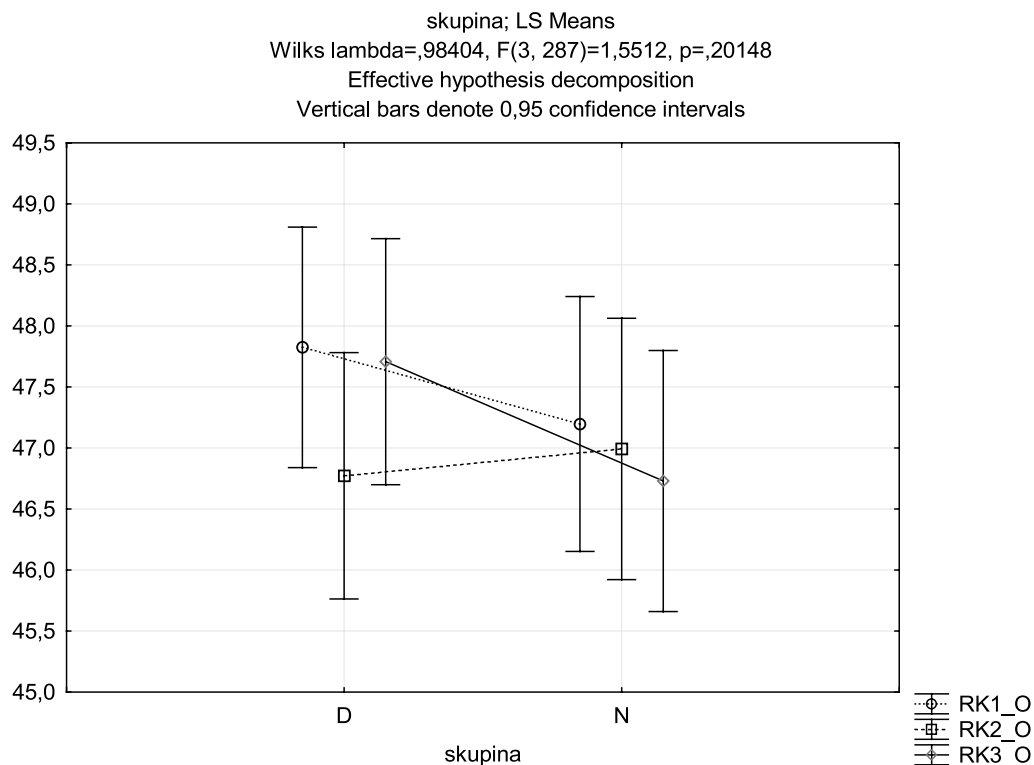
c) Učenci (8. razred)

Zadovoljstvo z delavnicami. Učenci so v povprečju ocenili, da so z delavnicami zadovoljni; povprečna ocena za vse delavnice po vseh vključenih šolah se giblje med 3,1 in 4,4 (glej sliko 1). Učencem je bilo predvsem všeč sodelovanje in podporno vzdušje v razredu (»Najbolj se me je dotaknilo, da sošolci dobro mislijo o meni.«), izmenjava mnenj s sošolci in učiteljem (»Med seboj smo bili iskreni.« »Vsi smo povedali svoje mnenje.«) ter priložnost za izražanje lastnega mnenja (»Povedala sem, kar sem hotela.«).

Razredna klima. Pri razredih, ki so sodelovali pri delavnicah, je bila ocena obstoječe razredne klime pred začetkom programa (tj. v mesecu oktobru) dokaj visoka (47,19) tako glede medosebnih odnosov kot reda in organizacije v razredu. Pri drugem merjenju v mesecu februarju se je povprečna ocena učencev glede obstoječe razredne klime znižala, ob koncu programa pa so



Slika 1: Povprečne ocene za vse trditve o zadovoljstvu z vsemi delavnicami po šolah



Slika 2: Aritmetične sredine z 0,95 intervalom zaupanja za obstoječo razredno klimo (RK-O) pri prvem (1, modri krog), drugem (2, rdeči kvadrat) in tretjem (3, zeleni romb) merjenju za skupino, ki je bila vključena v program (D) in kontrolno skupino, ki ni bila v programu (N)

jo ocenili podobno kot na začetku šolskega leta. V kontrolni skupini se je kazal trend postopnega slabšanja razredne klime tekom leta, razlike med obema vključenima skupinama v treh različnih časovnih presekih pa niso statistično značilne (slika 2).

Prav tako so se v kontrolni skupini pokazale večje razlike med želeno in obstoječo razredno klimo. Povprečne ocene učencev glede obstoječe razredne klime po koncu programa ($M = 47,54 \pm 6,50$) so v primerjavi s povprečno oceno učiteljev ($M = 52,46 \pm 5,00$) nižje, kar kaže, da učenci v primerjavi z učitelji slabše ocenjujejo razredno klimo in si bolj kot učitelji želijo boljšo razredno klimo (razlika med želeno in obstoječo razredno klimo pri tretjem merjenju - učitelji: $M = 3,31 \pm 5,48$, učenci: $6,36 \pm 7,43$). Rezultati tudi kažejo, da si dekleta v splošnem želijo boljših medosebnih odnosov in boljše organizacije v razredu kot fantje (statistično značilne razlike ($p < 0,00$) med povprečno oceno zelene razredne klime oz. razlike med želeno in obstoječo razredno klimo glede na spol ob začetku in ob koncu programa).

Ocena medosebnih težav. Po končanem programu, je skupina, vključena v delavnice, v povprečju poročala o manj težavah v medosebnih odnosih na splošno kot

Učenci, ki so sodelovali pri desetih delavnicah programa *To sem jaz*, so npr. začeli v povprečju pogosteje več delati, se angažirati tudi širše v skupnosti ter analizirati težavo in zanjo iskati rešitve, po drugi strani pa jih je tudi pogosteje skrbelo, kaj se dogaja.

na začetku programa (ob začetku $M = 44,58 \pm 25,73$, po koncu $M = 43,15 \pm 25,94$, $p = 0,39$); podoben trend izboljšanja ($p > 0,01$) se je kazal tudi na posameznih podlestvicah vprašalnika, ki se nanašajo na težave v medosebnih odnosih s prijatelji, doma, z nasprotnim spolom, pri javnem nastopanju ali z asertivnostjo. V kontrolni skupini so rezultati pri vseh spremenljivkah glede na čas merjenja (pri prvem, drugem ali tretjem merjenju) kazali vedno več težav (prijatelji, nasprotni spol, asertivnost) ali pa skoraj enako izražene težave (družina, javno nastopanje).

Tabela 4: Razlike (*t*-test) v stilih spoprijemanja med skupino, ki je bila vključena v delavnice, in kontrolno skupino pred začetkom in ob zaključku programa

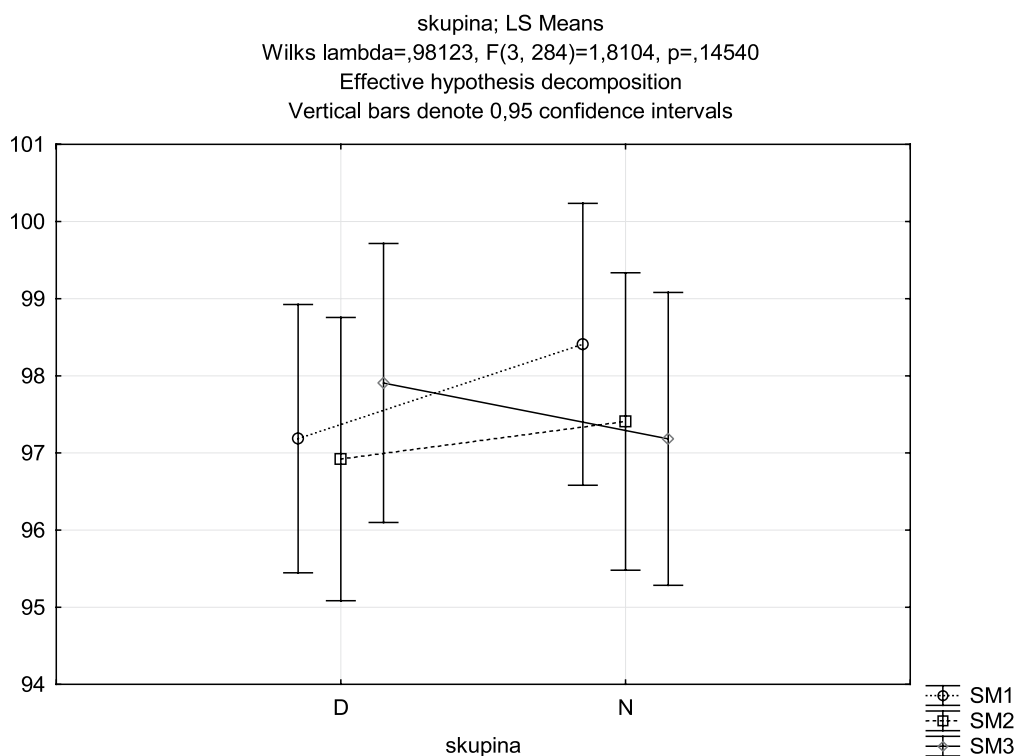
Stili spoprijemanja	Skupina, vključena v delavnice			Skupina brez delavnic			<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>			
SP1_ucin	91,48	16,25	205	92,60	14,43	173	-0,70	376	0,48
SP1_neuc	63,15	12,15	205	62,88	10,91	173	0,22	376	0,83
SP3_ucin	89,66	16,43	185	86,67	13,84	172	1,85	355	0,07
SP3_neuc	64,54	12,32	185	61,44	11,50	172	2,45	355	0,01

Opomba: SP1 = spoprijemanje s težavami, prvo merjenje, SP3 = spoprijemanje s težavami, tretje merjenje, učinkovite strategije, neučinkovite strategije.

Stili in strategije spoprijemanja s težavami. Podatki prvega merjenja stilov in strategij spoprijemanja s težavami (ko se program izvajanja delavnic še ni začel), kažejo podobne rezultate glede uporabe strategij spoprijemanja s težavami pri učencih v skupini, ki je bila kasneje vključena v delavnice, in pri kontrolni skupini. Iz merjenja stilov in strategij spoprijemanja s težavami pri učencih po zaključenem programu pa je razvidno, da so učenci uporabljali več različnih strategij spoprijemanja (tako učinkovitih kot tudi neučin-

kovitih) (tabela 4). Učenci, ki so sodelovali pri desetih delavnicah programa *To sem jaz*, so npr. začeli v povprečju pogosteje več delati, se angažirati tudi širše v skupnosti ter analizirati težavo in zanjo iskati rešitve, po drugi strani pa jih je tudi pogosteje skrbelo, kaj se dogaja ali se bo zgodilo, želeli so si drugačne realnosti ali pa so se obtoževali za nastale težave.

Samopodoba. Učenci iz kontrolne skupine so v primerjavi z učenci, vključenimi v delavnice, pri prvi me-



Slika 3: Aritmetične sredine z 0,95 intervalom zaupanja za splošno samopodobo (SM) pri prvem (1, modri krog), drugem (2, rdeči kvadrat) in tretjem (3, zeleni romb) merjenju za skupino, ki je bila vključena v program (D) in kontrolno skupino, ki ni bila v programu (N)

ritvi zaznavali višjo sprejetost in boljšo vključenost v družinsko okolje (družinska samopodoba, $p = 0,02$) ter boljšo lastno vlogo v socialnih odnosih (socialna samopodoba, $p = 0,42$). Po izvedenih delavnicah so se razlike med skupinama zmanjšale in tudi pri družinski samopodobi med skupinama ni bilo več statistično značilnih razlik ($p = 0,58$). V skupini, ki se je udeleževala delavnic, so bile na področju samopodobe v času torej opazne manjše pozitivne spremembe; samopodoba je pri teh učencih s časom nihala (splošna, družinska, socialna, emocionalna) oz. se izboljševala (učna, telesna). V skupini, ki ni bila vključena v delavnice, pa je bila opazna tendenca upadanja samopodobe med šolskim letom; do upada je prišlo pri vseh dimenzijah, razen pri učni (slika 3). Največje razlike med skupinama so se pokazale pri telesni samopodobi ($p = 0,08$), še posebno pri dečkih.

Razlike med spoloma. Razlike v ocenah delavnic med spoloma pred programom delavnic *To sem jaz* in po njem kažejo, da so z delavnicami več pridobili fantje, največ pri javnem nastopanju ($p = 0,01$) in na drugih področjih, povezanih z medosebnimi odnosi ($p < 0,01$). Iz tega lahko sklepamo, da jim delo v delavnicah pomaga, da se odprejo, bolj sproščeno pogovarjajo, delijo svoje mnenje. Dekleta so glede na podatke največ pridobila pri spoznavanju različnih strategij sprijemanja s težavami ($p < 0,01$); tudi takih, ki so sicer manj zaželeno in dolgoročno manj neučinkovite.

č) Učenci (3. razred)

Glede na ocene delavnic (povprečna ocena 4,7) in komentarje učencev, ki so jih zapisali po vsaki delavnici, so bili učenci nad delavnicami (in izvajalko) navdušeni. Po oceni izvajalke so bili učenci zelo motivirani za delavnice, o minuli delavnici so se pogovarjali še dneve, večkrat so učiteljico sami poiskali in delili z njo svoje izkušnje, povezane s temami iz delavnic. Učitelji, ki so poučevali v razredih, po treh delavnicah (*Sodelujem z drugimi, jih sprejemam, imam prijatelje; Spoštujem se in se sprejemam; Prevzemam odgovornost za svoje vedenje*) opažajo premike v izboljšanih medosebnih odnosih ($p < 0,01$) in pri sledenju pravil ter organiziranosti razreda ($p = 0,24$). Prav tako se je razkorak med obstoječo in želeno razredno klimo po končanem programu zmanjšal ($p = 0,85$).

Interpretacija

Reprezentativni vzorec v evalvaciji je bil raznolik glede na geografsko lego šol, njihovo velikost, različne vloge

in izkušnje izvajalcev delavnic, raznoliko šolsko klimo in specifično problematiko na sodelujočih šolah. Ostalo je še veliko dejavnikov, ki so verjetno vplivali na rezultate, a jih nismo merili, kot npr. šolska klima, urnik (začetek šolskega leta, ocenjevalna obdobja, obdobje pred počitnicami ipd.) in aktualna dogajanja v razredu. Obenem so bile že v samem izhodišču med izbranimi razredi precejšnje razlike; na nekaterih šolah so kot sodelujoči razred izbrali razred z izstopajočimi težavami, na drugih šolah pa ravno obratno.

Primerjava programa med posameznimi šolami je pokazala, da je na vsaki šoli ob izvajanju programa prišlo do nekaterih sprememb (ponekod statistično značilnih); do nekaterih je prišlo na več šolah, do nekaterih pa le na posameznih šolah. Dodatno je, kljub specifičnim okoliščinam na vsaki šoli, razveseljivo, da je večina vključenih izvajalcev delavnic in učiteljev poročala, da je med učenci tekom programa prišlo do sprememb v sodelovanju, zaupanju in odprtosti v komunikaciji. Te spremembe so se povečevale s številom izvedenih delavnic, kar pomeni, da je v primeru več izvedenih delavnic prišlo do večjih sprememb pri posameznikih in v razredu. Glavne premike so izvajalci delavnic prepoznali v spremembi razredne klime in v odnosih med učenci; zaznavali so, da so učenci postajali bolj povezani in sodelovalni, pripravljeni sprejemati tudi tiste vrstnike, ki so bili sicer izločeni in na obrobju.

Tako izvajalci delavnic kot učenci so izrazili zadovoljstvo z izvedenimi delavnicami. Zadovoljstvo izvajalcev je v povprečju višje kot v evalvaciji leta 2007, kar lahko kaže na povečanje potrebe po takih vsebinah. Pri oceni zadovoljstva učencev (med 3,8 in 3,6 na lestvici od 1 do 5) obstajajo razlike po šolah; te so po naših oce-

Učenci so poročali, da so bolje spoznali sebe in svoje sošolce, pri nekaterih delavnicah so dobili vpogled v razmišljanja staršev ter pridobili praktične veščine sprijemanja z različnimi težavami.

nah najverjetneje povezane s poznavanjem mentorja in njegovim že vzpostavljenim odnosom do učencev v preteklosti. Učencem je bilo sicer na delavnicah najbolj všeč sodelovanje, izmenjava mnenj in priložnost, da so lahko izrazili svoje mnenje. Poročali so, da so bolje spoznali sebe in svoje sošolce, pri nekaterih delavnicah so dobili vpogled v razmišljanja staršev ter pridobili praktične veščine sprijemanja z različnimi težavami. Vse to so temelji za konstruktivno reševanje mladostniških težav ter sprejemanje sebe in drugih.

Poleg izvajalcev delavnic, ki so kot glavne spremembe navedli spremembe razredne klime in odnosov med >

učenci, so spremembe v razredni klimi potrdili tudi učitelji, ki so poučevali te učence neodvisno od delavnic. Z vprašalnikom so namreč ocenili, da se je obstoječa razredna klima (znotraj te medosebni odnosi, red, jasnost pravil ipd.) (statistično značilno) izboljšala od

Učenci, ki so sodelovali v delavnicah, so po desetih delavnicah poročali o uporabi več različnih strategij spoprijemanja, tako učinkovitih kot neučinkovitih. Za obdobje mladostništva se to zdi zelo pomembno; mladostnik namreč spoznava nove načine odzivanja na

Samoocene učencev kažejo tudi na pozitivne premike v spoprijemalnih stilih in strategijah, mladostniških težavah in samopodobi, izmerjene pred preventivnimi delavnicami in po njihovem zaključku.

začetka do konca programa. Prav tako je statistično značilna razlika med zeleno in obstoječo klimo v razredu glede na ocene učencev, kar je spodbudno; manjša razlika namreč kaže na manj napetosti in nezadovoljstva pri učencih. Ocene razredne klime učencev sicer ne kažejo na izrazite spremembe pred programom in po njem. Opaziti pa je razlike med skupino, ki je sodelovala pri delavnicah in kontrolno skupino. Kontrolna skupina je namreč vedno slabše ocenjevala medosebne odnose v razredu, red, pravila in organizacijo, bolj ko se je šolsko leto bližalo koncu.

Samoocene učencev kažejo tudi na pozitivne premike v spoprijemalnih stilih in strategijah, mladostniških težavah in samopodobi, izmerjene pred preventivnimi delavnicami in po njihovem zaključku. Učenci, vključeni v delavnice, so v povprečju poročali o manj težavah (razlike sicer niso statistično značilne) v medosebnih odnosih s prijatelji, doma, z nasprotnim spolom, pri javnem nastopanju ali z asertivnostjo kot na začetku programa. Poleg tega pa je pri njih v primerjavi s kontrolno skupino mogoče opaziti stabilnejše poročanje o medosebnih težavah. V kontrolni skupini so namreč učenci glede na čas merjenja poročali o vedno več težavah (s prijatelji, nasprotnim spolom, asertiv-

težave in preizkuša njihovo uporabnost, v primeru težav pa mu večji nabor strategij omogoča večjo uspešnost pri njihovem reševanju.

Rezultati na področju samopodobe pri učencih, ki so obiskovali delavnice, od prve do tretje me-

ritve kažejo na majhne premike (ne statistično značilne) na vseh merjenih dimenzijah samopodobe, razen na področju čustvene samopodobe. Morda je še največji napredek na področju telesne samopodobe, ki vključuje zadovoljstvo učencev z njihovim videzom. Kontrolna skupina je v začetku poročala o višji samopodobi, razlike v samopodobi (razen glede učne samopodobe) med skupinama pa so se v času zmanjševale.

Pokazalo pa se je tudi, da z delavnicami fantje pridobijo na drugih področjih kot dekleta. Fantje so izboljšali medosebne odnose, še posebno so napredovali pri uveljavljanju in vzpostavljanju pogovora z učiteljem in zmanjšali svojo negotovost pri nastopanju pred razredom. Dekleta so več pridobila pri spoznavanju različnih strategij spoprijemanja s težavami.

Sklep

V raziskavi smo želeli dokazati premike na ravni skupine, ki je sodelovala v programu. Pri tem se je treba zavedati, da je vsak razred dinamičen sistem, vsakodnevno podvržen številnim dražljajem, spremembe na ravni sistema so počasne in majhne. Prav tako je vsak učenec edinstven, ima svojo zgodovino in potencialne. Vsak se različno odziva na dogajanja in potrebuje različno veliko časa, da se nekaj nauči oz. spremeni določena stališča, prepričanja, navade, ki jih je pridobil v življenju. Ker so ve-

Kot ugotavljajo izvajalci delavnic, so spremembe vidne po rednem delu, torej po več delavnicah, saj je za spremembe in utrditev novega načina razmišljanja in vedenja potreben čas.

denjske in osebne spremembe na ravni posameznika tudi plod zorenja, drugih zunanjih vplivov in ne le posameznih intervenc, jih je težko celovito zaobjeti s kvantitativnimi in kvalitativnimi raziskovalnimi pristopi. Kljub temu smo v enoletnem šolskem obdobju zaznali v povprečju manjše premike tudi na osebnostnih področjih, ki so sicer dokaj stabilna in za osebne spremembe zahtevajo daljši čas. Predvsem smo stati-

stično potrdili pozitivne spremembe v razredni klimi, ki so jo zaznali tako učenci kot tudi njihovi mentorji v delavnicah in učitelji. Izvajanje programa delavnic je (v primerjavi z razredi, v katerih delavnic ni bilo) prispevalo k stabilnejšemu vedenju učencev in njihovem soočanju z vsakdanjimi mladostniškimi težavami. Obenem so delavnice za učence priložnost, da povedo svoje mnenje ter dobijo izkušnjo, da jih odrasli poslušajo in slišijo. Z novimi socialnimi veščinami krepijo tudi odnos do sebe in do učiteljev ter se opolnomočijo za življenje. Kot ugotavljajo izvajalci delavnic, so spremembe vidne po rednem delu, torej po več delavnicah, saj je za spremembe in utrditev novega načina razmišljanja in vedenja potreben čas. Ker pa izvajalci obenem poročajo, da je izvedba desetih delavnic v enem šolskem letu časovno prezahtevna, predlagamo, da se delavnice izvedejo v dveh šolskih letih. Obenem bi bilo v prihodnje smiselno izvajanje delavnic začeti že pri mlajših učencih; pilotni rezultati namreč potrjujejo, da so prirejene delavnice primerne že za tretješolce.

Preventivni program *To sem jaz* s celostnim modelom 10 preventivnih delavnic dopolnjuje proces izgrajeva-

nja zdrave otrokove in mladostnikove osebnosti. Akcijski načrt Resolucije o nacionalnem programu za duševno zdravje 2018-2028 ga uvršča med preverjene prakse, ki so predvidene za nadaljnje izvajanje v šolskem prostoru ter postopno sistemsko uvajanje

Preventivni program *To sem jaz* s celostnim modelom 10 preventivnih delavnic dopolnjuje proces izgrajevanja zdrave otrokove in mladostnikove osebnosti. Akcijski načrt Resolucije o nacionalnem programu za duševno zdravje 2018–2028 ga uvršča med preverjene prakse

v vzgojno-izobraževalni kurikulum. Priporočeno je načrtno in sistematično izvajanje delavnic v razredu (lahko npr. v sklopu razrednih ur), pri čemer jih je najbolje porazdeliti v dve šolski leti. Za doseganje optimalnih rezultatov programa je pomembno, da njegovi izvajalci izhajajo iz programske teorije in priporočenih smernic pri izvajanju preventivnih delavnic (delo po priročniku za preventivno delo z mladostniki Zorenje skozi *To sem jaz*, NIJZ, 2019). Vsebina preventivnih delavnic in smernice za njihovo izvajanje bodo podrobneje predstavljene v eni od naslednjih številčk revije.

Viri

1. Boben, D. (2018). *Evalvacija programa za duševno zdravje mladih To sem jaz. Končno poročilo*. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.
2. Fraser, B. J. (1989). Twenty Years of Classroom Climate Work: Progress and Prospect. *Journal of Curriculum Studies*, letnik 21, št. 4, str. 307-327.
3. Frydenberg, E., Lewis, R., Koštal, R. in Boben, D. (2001). *Vprašalnik o spoprijemanju s težavami za mladostnike (VSTM)*. Priročnik. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.
4. Inglés, C. J., Torregrosa, M. S. Méndez, X. F., Hidalgo, M. D., Puklek Levpušček, M. in Zupančič, M. (2008). *Vprašalnik o medosebnih težavah v mladostništvu (VMTM)*. Priročnik. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.
5. Jeriček Klanšček, H., Furman, L., Roškar, S. in Bajt, M. (2017). *Evalvacija programa promocije duševnega zdravja v šolskem okolju*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
6. Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
7. Lekić, K., Konec Juričić, N., Tacol, A. in Tratnjek, P. (2013). Mladinski program *To sem jaz* in možnosti v praksi šolske preventive. Šolsko svetovalno delo, letnik XVII, št. 1-2, str. 66-78.
8. Lekić, K., Tacol, A., Tratnjek, P. in Konec Juričić, N. (2011). *10 korakov do boljše samopodobe: Priročnik za fante in punce*. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo Celje.
9. Lekić, K., Tratnjek, P., Konec Juričić, N. in Cugmas, M. (2014). *Srečanja na spletu - Potrebe slovenske mladine in spletno svetovanje*. Celje: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
10. Musitu, G., García, F., Gutiérrez, M., Krajnc, I. in Pečjak, S. (2016). *Vprašalnik samopodobe (SPA)*. Priročnik, 2. popr. izd. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.
11. Nacionalni inštitut za javno zdravje (2015a). Preventivni program *To sem jaz*. Do boljše samopodobe in življenjskih veščin. Prenos programa v vsakdanjo prakso zdrave šole. Delovno gradivo za vodje timov Zdravih šol. Regijsko izobraževanje, februar-marec 2015. Dostopno na http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/mapa_vodje_timov_tsj_siritev_2015.pdf (20. 5. 2018).

12. Nacionalni inštitut za javno zdravje (2015b). Prenos preventivnega programa To sem jaz v slovensko mrežo zdravih šol. Regijska izobraževanja za vodje timov Zdravih šol. Zaključno poročilo o izobraževanjih na področju šolske preventive. Dostopno na http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/porocilo_tsj_izobrazevanja_zdrave_sole_koncno_2014_15.pdf (20. 5. 2018).
13. Nacionalni inštitut za javno zdravje (2016). Rezultati programa To sem jaz v šolskem letu 2015/16. Delo na področju šolske preventive po konceptu 10 korakov do boljše samopodobe. Zaključno poročilo o raziskavi. Dostopno na http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/porocilo_tsj_2015_2016_koncno_o.pdf (20. 5. 2018).
14. Podkrajšek, D., Lekić, K. in Kopač Vidmar, T. (2001). To sem jaz. In to potrebujem. Rezultati anketiranja mladih celjske regije o težavah odraščanja. V *Mladostnik in zdravje. Tretji kongres šolske in visokošolske medicine Slovenije. Zdravstveno varstvo*, str. 223-228.
15. StatSoft, Inc. (2014). STATISTICA (data analysis software system), version 12. www.statsoft.com (20. 5. 2018).
16. Tacol, A. (2011). *10 korakov do boljše samopodobe: Priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom*. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo Celje.
17. Tacol, A., Lekić, K., Konec Juričič, N., Sedlar Kobe, N., Roškar, S. (v tisku). *Priročnik za preventivno delo z mladostniki: Zorenje skozi To sem jaz*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
18. Zabukovec, V. (1998). *Merjenje razredne klime*. Ljubljana: Produktivnost, d. o. o., Center za psihodiagnostična sredstva.

The screenshot displays the 'To sem jaz' program interface. On the left, a sidebar contains a 'Potrebuješ nasvet?' section with a list of topics: 'Se počutiš', 'Imaš', 'Ti gre na', 'Si', 'Te je', and 'Si na ves svet...'. Below this are sections for 'Začarani krog diet', 'Čustvovanje', and 'kontracepcija'. The main content area is a grid of articles, each with a title and a small icon representing the number of comments or views. The articles include: 'Prijatelj' (7), 'Menstruacija' (5), 'želiš razumeti, zakaj?' (Strokovnjaki pravijo), 'Rezanje' (5), 'Pošta' (1), 'Kako lahko izboljšaš svojo telesno samopodobo?' (Zastavi si dosegljive cilje glede svojega videza), 'Ljubezen' (Ljubezen je prijetno čustvo...), 'Čas burnih sprememb' (Priljubno v obdobju med desetimi in osemnajstim rojstnim dnevom...), 'Prvic' (4), 'Propadlo življenje' (1), 'Dokazi o pozitivnih učinkih gibanja' (Podobno stvarna telesna dejavnost...), 'možgani in jaz' (Zakaj je tako drama okoli pubertete?), 'Ljubezen in spoštovanje' (Mladem, ko je ljubezen odnosa do celovitosti naše osebe...), 'Čas burnih sprememb' (Priljubno v obdobju med desetimi in osemnajstim rojstnim dnevom...), 'Kako se zaščititi pred HPV?' (Humani (človeški) papiloma virusi (HPV) so virusi...), and 'kam po dodatno pomoč?'. On the right side, there is a large '#to sem jaz' logo and a section for 'e-Svetovalnica' with 'Strokovnjaki', 'Članki', 'Kam po pomoč?', and 'O programu'.