

Družim se, torej sem – toda s kom in kako?

- **Helena Jeriček Klanšček**, dr. soc. ped., je raziskovalka in znanstvena sodelavka na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje. Je avtorica številnih člankov in knjig s področja duševnega zdravja ter zdravja otrok in mladih ter predavateljica na različnih fakultetah.
- **Jasmina Krajnc** je univ. dipl. psih. z izkušnjami v raziskovalnem delu na področju (javnega) duševnega zdravja. V preteklosti je delala tako z otroki in mladostniki kot tudi z odraslimi ter z osebami s težavami v duševnem zdravju.
- **Karmen Britovšek**, univ. dipl. psih., je karierna svetovalka za brezposelne in iskalce zaposlitve na Zavodu za zaposlovanje.

Ljudje smo socialna bitja, kar med drugim pomeni, da številne potrebe zadovoljujemo v odnosih z drugimi ljudmi. Že pri dojenčkih lahko opazujemo zametke socialnega vedenja, kot je npr. socialni nasmeh (nasmeh, ki se pri dojenčku pojavi, ko zazna človeški obraz) (Zupančič, 2009), v mladostništvu pa se razvijajo nove oblike socialnih interakcij, postopno oblikovanje koncepta prijateljstva, razvoj empatije, samorazumevanja itd. Sodobne tehnologije so tudi na področju druženja prinesle nove možnosti, ki so še posebej popularne med mladostniki. Toda ali je 'virtualno' prijateljstvo enako kot običajno?

Vrstniški odnosi v obdobju mladostništva

V obdobju mladostništva postanejo socialni stiki (predvsem druženje z vrstniki) osrednjega pomena. Med druženjem s prijatelji in vrstniki mladostniki pridobivajo socialne spretnosti in veščine, preizkušajo različne vloge, opredeljujejo svoje življenjske cilje, prepričanja in vrednote ter s tem postopno izoblikujejo identiteto. Vrstniški odnosi so mladostniku v pomoč pri osamosvajanju od staršev ter pri navezovanju stikov z nasprotnim spolom. V obdobju mladostništva pride do sprememb tudi na področju oblikovanja prijateljstev, ki postanejo čustveno intenzivna in bolj intimna. V primerjavi z otroštvom prijateljstvo mladostnikov temelji na večji medsebojni odprtosti, odkritosti, zaupanju in vzajemnosti (Zupančič, Svetina, 2009).

V okviru raziskave *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju mladostnikov v Sloveniji*, HBSC, 2014 so mladostnikom, stari 11, 13 in 15 let, zastavili nekaj vprašanj v zvezi z njihovimi prijateljstvi. Ugotovili so, da ima vsaj enega dobrega prijatelja 80 % mladostnikov, izven šole se s prijatelji vsaj enkrat tedensko srečuje: pred 8. uro zvečer 35,4 % mladostnikov, po 8. uri zvečer

pa 16,2 % mladostnikov (Jeriček Klanšček idr., 2015). Na lestvici od 1 do 7 (najvišja ocena je 7) so mladostniki podpora prijateljev ocenili s povprečno oceno 5,3. Dekleta podpora prijateljev ocenjujejo višje kot fantje (Pucelj, 2015).

Nove oblike prijateljstev

Mladi uporabljajo svetovni splet, da ostanejo v stiku s prijatelji, ki so jih spoznali v 'realnem' prostoru, včasih pa na spletu tvorijo nova, t. i. 'virtualna' prijateljstva. Čeprav lahko 'virtualna' prijateljstva odraslim nudijo čustveno podporo in znižajo občutje osamljenosti, na populaciji mladostnikov še ni bilo narejenih dovolj vzdolžnih raziskav, da bi lahko ustrezno sklepali o vplivu 'virtualnih' prijateljstev in spletnih komunikacijskih orodij na duševno zdravje mladostnikov (Amichai-Hamburger, Kingsbury, Schneider, 2013).

Ugotovljeno je bilo, da se pretirano druženje na spletu povezuje z zasvojenostjo z internetom (Smahel, Brown, Blinka, 2012) ter da so tisti mladostniki, ki bi se v stiski obrnili na 'virtualne' prijatelje, bolj osamljeni kot tisti, ki se ne bi obrnili na 'virtualne' prijatelje (Subrahmanyam, Lin, 2007). Hkrati pa lahko uporaba takoj-

šnjega sporočanja (orodja, ki omogočajo prenos sporočila v realnem času) pri mladostnikih vpliva na izboljšanje kakovosti prijateljstev, ki so sicer nastala v 'realnem' prostoru. Mladostniki so namreč bolj nagnjeni k razkrivanju svojih občutij, razmišljanja, skrivnosti, izkušenj ... preko spleta kot pri komunikaciji v živo (Valkenburg, Peter, 2009).

Veliko socialnih spretnosti otroci res lahko usvojijo spontano, pri določenih veščinah pa vseeno potrebujejo podporo in sistematično učenje oz. trening veščin. Zato je pomembno, da starši in predvsem učitelji spodbujajo razvoj socialnih spretnosti in druženje z vrstniki.

V že omenjeni raziskavi HBSC, 2014 (Jeriček Klanšček idr., 2015) se je pokazalo, da 35,2 % slovenskih mladostnikov s prijatelji klepeta s pomočjo takojšnjega sporočanja, preko socialnih omrežij pa se s prijatelji povezuje 19,3 % mladostnikov in le 4,1 % preko elektronske pošte. Dekleta pogosteje kot fantje uporabljajo elektronske medije (razen e-pošte) za povezovanje s prijatelji

(Pucelj, 2015). Glede na to, da se na spletu ohrani vsa komunikacija, uporabnik pa ima le malo nadzora nad tem, kaj se bo dogajalo z njegovo vsebino, je razkrivanje osebnih podatkov na spletu lahko tvegano.

Na spletu se pojavlja tudi spletno trpinčenje, ki lahko vpliva na poglobljanje (samoporočane) depresije (Gámez-Guadix, Orue, Smith, Calvete, 2013) ter se povezuje s samomorilnimi mislimi in vedenjem (Hinduja, Patchin, 2010). Dogodke na spletu moramo torej jemati enako resno kot dogodke izven spleta, jih ustrezno obravnavati ter se o tem pogovarjati z mladostniki.

Zaradi opisanega menimo, da je mladostnike bolje spodbujati k druženju v realnem okolju in jim pomagati pri razvoju socialnih veščin. Slednje jim bodo v pomoč pri tvorjenju dobrih prijateljstev.

Kako lahko spodbujamo druženje med vrstniki v realnem okolju?

Pogostost vrstniških stikov ter kakovost le-teh je odvisna od številnih dejavnikov: otrokovih/mladostnikovih značilnosti, vzgojnega stila, družbenih dejavnikov itd. Pogoj za druženje z vrstniki oziroma za to, da je otrok ali mladostnik sposoben ustvariti in nato tudi ohranjati prijateljske odnose z vrstniki, so usvojene določene socialne spretnosti (Ajdišek, 2009). Otroci in mladostniki te spretnosti najpogosteje pridobijo in razvijajo v odnosih z vrstniki in včasih se zdi, da se teh veščin naučijo mimogrede. Veliko socialnih spretnosti otroci res lahko usvojijo spontano, pri določenih veščinah pa vseeno potrebujejo podporo in sistematično učenje oz. trening veščin. Zato je pomembno, da starši in predvsem učitelji spodbujajo razvoj socialnih spretnosti in druženje z vrstniki. Učitelji lahko poskušajo v pouk vključevati različne načine skupinskega dela, pri čemer morajo učenci za rešitev neke naloge ali pripravo izdelka sodelovati in si med seboj pomagati. Po opravljeni nalogi se z učenci pogovorijo, kako so se počutili pri takšni obliki dela, katere so prednosti, slabosti itd. Poleg tega je pomembno, da učitelji spodbujajo sodelovanje med starejšimi in mlajšimi učenci. Eden izmed načinov je lahko ta, da starejši učenci ob dogovorjenem dnevu eno šolsko uro pomagajo



Foto: Nataša Pezdir

mlajšim vrstnikom pri razlagi snovi, pisanju domačih nalog ... Pomembne veščine, ki jih je treba pri učencih sistematično razvijati, so tudi spretnosti pristopanja – kako pristopiti in navezati prvi stik, kako sporočati svoje ideje, misli, želje in potrebe, kako ustrezno reševati spore itd. Predvsem pa je pomembna vloga učiteljev in staršev, da otrokom in mladostnikom pomagajo razumeti povezanost med njihovim vedenjem in socialnimi posledicami. To lahko krepijo s pogovorom z učenci o tem, kaj menijo, kako se počutijo vrstniki ob njihovem določenem vedenju, katera čustva ob tem doživljajo itd. (Resiliency Resource Centre, 2015). ◀

Literatura

- Ajdišek, Neža (2009): Socialne spretnosti – kaj so in zakaj so pomembne? V: *Didakta*. Letnik 18–19, št. 132, str. 28–30.
- Amichai-Hamburger, Yair; Kingsbury, Mila; Schneider, Barry H. (2013): Friendship: An old concept with a new meaning? V: *Computers in Human Behavior*. Letnik 29, št. 1, str. 33–39.
- Gámez-Guadix, Manuel; Orue, Izaskun; Smith, Peter K.; Calvete, Esther (2013): Longitudinal and Reciprocal Relations of Cyberbullying With Depression, Substance Use, and Problematic Internet Use Among Adolescents. V: *Journal of Adolescent Health*. Letnik 30, str. 1–7.

- Hinduja, Sameer; Patchin, Justin W. (2010): Bullying, Cyberbullying and Suicide. V: *Archives of Suicide Research*. Letnik 14, str. 206–221.
- Jeriček Klanšček, Helena; Bajt, Maja; Drev, Andreja; Koprivnikar, Helena; Zupanič, Tina; Pucelj, Vesna (ur.) (2015): *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC*, 2014. Ljubljana: NIJZ.
- Pucelj, Vesna (2015): Družina, šola, prijatelji. V: Jeriček Klanšček, Helena idr. (ur.): *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC*, 2014. Ljubljana: NIJZ, str. 19–28.
- Resiliency Resource Centre, Mental Health Foundation of Australia (2015): *Socialne veščine*. Pridobljeno 23. 12. 2015 s spletne strani: <http://www.embrace-thefuture.org.au/resiliency/index.htm>.
- Smahel, David; Brown, B. Bradford; Blinka, Lukas (2012): Associations between Online Friendship and Internet Addiction among Adolescents and Emerging Adults. V: *Developmental Psychology*. Letnik 48, št. 2, str. 381–288.
- Subrahmanyam, Kaveri; Lin, Gloria (2007): Adolescents on the net: Internet use and well-being. V: *Adolescence*. Letnik 42, št. 168, str. 659–677.
- Valkenburg, Patti M.; Peter, Jochen (2009): The Effects of Instant Messaging on the Quality of Adolescents' Existing Friendships: A Longitudinal Study. V: *Journal of Communication*. Letnik 59, str. 79–97.
- Zupanič, Maja; Svetina, Matija (2009): Socialni razvoj v mladostništvu. V: Marjanovič Umek, Ljubica; Zupanič, Maja (ur.): *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete, str. 589–611.
- Zupanič, Maja (2009): Socialni razvoj dojenčka in malčka. V: Marjanovič Umek, Ljubica; Zupanič, Maja (ur.): *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete, str. 255–289.