

**PSIHOSOCIALNA VLOGA SPLETNE PODPORNE SKUPINE  
NEBOJSE.SI**

**RAZISKOVALNO POROČILO**

Ajda Rogelj, dr.Gregor Petrič

April 2013

## Kazalo vsebine

POVZETEK .....	1
1. UVOD .....	3
2. METODOLOGIJA.....	5
3. SPLOŠNE ZNAČILNOSTI UPORABNIKOV FORUMA NEBOJSE.SI.....	10
4. UPORABA FORUMA .....	12
5. MOTIVI UPORABE FORUMA .....	18
5.1. <i>Predstavitev motivov</i> .....	20
5.2. <i>Motivi glede na uporabo foruma</i> .....	21
6. MNENJE O ODNOSIH NA FORUMU .....	24
6.1. <i>Predstavitev mnenj o odnosih na forumu</i> .....	25
6.2. <i>Podporno komuniciranje glede na uporabo foruma</i> .....	26
7. UČINKI UPORABE FORUMA NA OPOLNOMOČENJE .....	28
7.1. <i>Predstavitev komponent opolnomočenja</i> .....	29
7.2. <i>Opolnomočenje glede na uporabo foruma</i> .....	32
7.3. <i>Opolnomočenje, podporno komuniciranje in motivi uporabe</i> .....	34
8. ZAKLJUČEK .....	38
9. VIRI IN LITERATURA .....	39
10. PRILOGA.....	42

## Kazalo tabel

Tabela 1: Demografska struktura anketirancev. ....	10
Tabela 2: Uporaba foruma.....	12
Tabela 3: Opisne statistike motivov uporabe foruma.....	20
Tabela 4: Opisne statistike podpornega komuniciranja.....	25
Tabela 5: Zaznava podpornega komuniciranja glede na spol in način uporabe foruma.....	26
Tabela 6: Opisne statistike splošne samoocene opolnomočenja (n=66). ....	29
Tabela 7: Opisne statistike samoocene učinka uporabe foruma na opolnomočenje (n=53).....	30
Tabela 8: Opisne statistike sestavljenih spremenljivk učinkov foruma.....	31
Tabela 9: Aritmetične sredine opolnomočenja (kot stanja in posledice) glede na spol in način uporabe foruma. ....	33
Tabela 10: Povezanost opolnomočenja (kot splošnega stanja) in podpornega komuniciranja ter motivov za rabo foruma.....	34
Tabela 11: Povezanost opolnomočenja (kot posledica rabe foruma) in podpornega komuniciranja ter motivov za rabo foruma. ....	36

## Kazalo grafov

Graf 1: Intenzivnost uporabe foruma po spolu (n=119).....	13
Graf 2: Objava sporočila po spolu. ....	13
Graf 3: Objava sporočila glede na intenzivnosti uporabe foruma.....	14
Graf 4: Intenzivnosti uporabe foruma glede na izobrazbo (n=109). ....	15
Graf 5: Intenzivnosti uporabe foruma glede na zaposlitveni status (n=109). ....	15
Graf 6: Intenzivnost uporabe foruma glede na starost (n=115).....	15
Graf 7: Objava sporočil glede na trajanje uporabe foruma (n=119). ....	16
Graf 8: Motivi rabe foruma po spolu (n=117). ....	21
Graf 9: Motivi rabe foruma glede na intenzivnosti uporabe (n=117). ....	22
Graf 10: Motivi rabe foruma glede na objavo sporočil (n=117). ....	23
Graf 11: Primerjava splošnega stanja in spremembe kot posledice rabe foruma. ....	32

## Kazalo slik

Slika 1: Povprečen uporabnik foruma nebojse.si. ....	17
--	----

## POVZETEK

- Raziskava uporabnikov spletne podporne skupnosti nebojse.si je potekala med majem in septembrom 2012. V končni vzorec je vključenih 119 uporabnikov nebojse.si, ki so odgovorili na vsa vprašanja v anketi.
- V analiziranem vzorcu je 68% žensk, povprečna starost anketiranih je 35,3 leta, anketirani uporabniki so nadpovprečno izobraženi (34,7% jih ima vsaj visokošolsko strokovno izobrazbo), 38% anketirancev je zaposlenih.
- Med motivi za uporabo foruma nebojse.si prevladujeta motiva spoznavanja novih načinov za soočanje s težavami (4,0 - povprečna vrednost na lestvici od 1 do 5) in povezovanje z ljudmi, ki so v podobni situaciji (3,9). V splošnem prevladujejo ekspresivno-kolektivni motivi, medtem ko so nekateri instrumentalno-individualni motivi, ki so bolj lahkotne narave, pretežno odsotni, kar nakazuje na **resnost in pomembnost te spletne podporne skupine**.
- Uporabniki nebojse.si poročajo o visoki kvaliteti medosebnih odnosov med člani foruma v smislu, da obstaja visoka stopnja emocionalnega in informacijskega podpornega komuniciranja. Uporabniki zaznavajo visoko stopnjo medsebojne opore – take, ki temelji na informacijah in nasvetih (4,1) kot tudi take, ki temelji na medsebojnem zaupanju, razumevanju in sočutju (3,8). Skozi obravnavo in raziskavo podpornega komuniciranja lahko potrdimo, da forum nebojse.si deluje kot **prostor informacijske in emocionalne socialne opore**, ki posamezniku omogočata izpoved in delitev lastnih občutkov, relevantnih informacij, nasvetov v kriznih trenutkih, pomirjujočih besed ter učenje iz lastnih in izkušenj drugih.
- Uporabniki foruma v veliki meri poročajo, da so **zaradi uporabe foruma nebojse.si deležni pozitivnih psihosocialnih učinkov** kot je večje samospoštovanje, večja samoučinkovitost in boljša sposobnost sprejemanja pomembnih odločitev. Anketiranci imajo sicer v splošnem dokaj nizko raven samospoštovanja (2,8), medtem ko ocenjujejo, da je njihova **uporaba foruma pomembno prispevala k njihovem povečanju samospoštovanja** (3,5).
- Eden ključnih dejavnikov pozitivnih učinkov uporabe foruma je način uporabe le-tega. Tisti, ki forum uporabljajo aktivneje v smislu pisanja sporočil, v večji meri poročajo o pozitivnih spremembah na ravni samoučinkovitosti, samospoštovanja in sposobnosti sprejemanja odločitev. Poleg tega je intenzivnost uporabe foruma eden izmed ključnih dejavnikov tudi pri zaznavi kvalitetnega podpornega komuniciranja na forumu in prisotnosti motivov uporabe, saj se z intenzivnostjo uporabe ti povečujejo. To pomeni, da **pogosti uporabniki foruma zadovoljujejo širši spekter**

**različnih motivov kot uporabniki, ki forum uporabljajo redkeje.** Pogosti uporabniki zaznavajo tudi večjo prisotnost podpornega komuniciranja na forumu kot tisti, ki forum uporabljajo redkeje.

- Sumarno gledano spletna podpora **skupina nebojse.si opravlja pomembne psihosocialne funkcije** v smislu deljenja socialne in informacijske opore, zadovoljevanja širokega spektra motivov – kar je še posebej pomembno za »zahtevne« motive ljudi z zdravstvenimi in psihološkimi težavami – in pa tudi pri izboljševanju psihološkega stanja posameznikov.

## 1. UVOD

Raziskava, na katero se nanaša pričujoče poročilo, je bila zasnovana v okviru študijskega procesa v študijskem letu 2011/2012 na študijskem programu Družboslovne informatike (Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede) pri predmetih Teorije informacijske družbe in Raziskovalni seminar. Splošni namen raziskovanja je bil sledeč strogim pravilom kvantitativne metodologije družboslovnega raziskovanja empirično preveriti vzročno-posledične hipoteze, ki so se nanašala na družbene procese v spletnih podpornih skupinah. Ker so se postopki izkazali kot znanstveno ustrezni in kvalitetni, ima raziskava tudi širšo vrednost tako za ožjo javnost upravljavcev in uporabnikov spletne podpirne skupine nebojse.si, kakor tudi za širšo javnost uporabnikov in upravljavcev spletnih podpornih skupin - to je tudi glavni razlog za nastanek tega raziskovalnega poročila. V tem poročilu so predstavljene nekatere bolj elementarne statistične analize, medtem ko bodo rezultati kompleksnejših analiz, ki služijo preverjanju znanstveno-raziskovalnih hipotez, predvidoma objavljeni v ustreznih znanstvenih publikacijah.

Spletne podpirne skupine so tako kot podpirne skupine v splošnem most med družbeno izolacijo in novim družbenim svetom, ki se odpre z delitvijo in razkritjem svoje zgodbe (Høybye in dr. 2005). Podpirne skupine v splošnem delujejo kot polje skupinske interakcije s pripadajočimi skupinsko-dinamičnimi procesi, ki so tipični za samopomoč, medsebojno pomoč in podporo ter medirajo procese in učinke (samo)pomoči (Klemenčič Rozman 2011). Spletne podpirne skupine lahko opredelimo kot spletne skupnosti skupinskega komuniciranja, kjer lahko posamezniki z dejanskimi ali potencialnimi zdravstvenimi in/ali psihološkimi težavami izmenjujejo socialno oporo in znanje ter izkušnje o svojih ali težavah drugega in okoliščinah, ki le-te spremljajo. Spletne podpirne skupine so namenjene oblikovanju družbenih odnosov med člani skupnosti in se primarno osredotočajo na osebne teme kot so bolezni, smrt, spolna usmerjenost ipd. (Stanoevska-Slabeva 2002). Člani tovrstnih spletnih skupnosti med sabo izmenjujejo osebna doživljanja, izkušnje, zgodbe in čustva.

Podpirne skupine so most med družbeno izolacijo in novim družbenim svetom, ki se odpre z delitvijo in razkritjem svoje zgodbe.

Raziskovanje spletnih podpornih skupin je v tujini prisotno že vsaj desetletje, pri čemer lahko ključne ugotovitve povzamemo na naslednji način.

- 1) Spletne podpirne skupine opravljajo pomembno funkcijo, saj ponujajo empatičnost, izkustveno znanje, informacije, emocionalno oporo in pomagajo graditi občutek kontrole nad zdravstvenimi, psihološkimi ali drugimi težavami.**
- 2) Ljudje z zdravstvenimi težavami izražajo veliko potrebo po tovrstnih skupinah kot pomembnem viru opore, ki prednjači pred drugimi oblikami opore.**

**3) Spletne podporne skupine omogočajo izboljševanje odnosa med pacientom in terapevtom/zdravnikom, saj prvi vstopi v odnos s slednjim bolj informiran ter izobražen, kar omogoča učinkovitejšo terapijo. Po drugi strani pa terapevti/zdravniki tovrstne alternativne vire opore in terapije navadno ne svetujejo (Barak in dr. 2008; Lamberg 2003; Oh in Lee 2012).**

---

Pomembno vprašanje, s katerim se je raziskovanje spletnih podpornih skupin začelo šele nedavno ukvarjati, je ali lahko preko uporabe spletnih podpornih skupin uporabniki pridobijo določeno moč, ki jim bo olajšala siceršnje življenje in ponudila boljše možnosti za realizacijo svojih želja in ciljev. Tovrstna vprašanja zaobjema pojem opolnomočenja (Zimmerman 1995), ki se nanaša na spremembo iz stanja nemoči, v katerem se pogosto znajdejo ljudje z zdravstvenimi in psihološkimi težavami v stanje, v katerem ti ljudje dobijo občutek, da imajo neko kontrolo nad okoliščinami svoje bolezni/težave, da se lahko učinkovito spoprimejo z njo in da imajo za to dovolj kompetenc. Eno glavnih raziskovalnih vprašanj je tako bilo, v kolikšni meri se uporabniki nebojse.si počutijo opolnomočene in v kolikšni meri je njihovo sodelovanje v razpravah na nebojse.si k temu prispevalo. V kontekstu tega vprašanja smo v tem poročilu obravnavali še nekatera sekundarna vprašanja. 1) S kakšnimi motivi uporabniki uporabljajo forum nebojse.si, 2) Kako uporabniki nebojse.si vrednotijo komunikacijo na forumu, in 3) Kako so motivi in vrednotenje komunikacije povezani z občutkom opolnomočenja? Poročilo je strukturirano tako, da je najprej predstavljena metodologija raziskave in nekatere bolj tehnične informacije glede uporabljenih postopkov, nato pa sledijo vsebinska poglavja, kjer so najprej predstavljene nekatere temeljne značilnosti uporabnikov spletne podporne skupine nebojse.si, nato pa sledi analiza in razprava o motivih, podpornem komuniciranju in opolnomočenju.

#### *O AVTORJIH*

*Ajda Rogelj* je študentka 4. letnika dodiplomskega programa družboslovne informatike na Fakulteti za družbene vede, Univerza v Ljubljani. Zanimajo jo teme, ki so povezane z družboslovno-informatičnim raziskovanjem.

*Dr. Gregor Petrič* je asistent na Katedri za družboslovno informatiko in metodologijo in vodja Centra za metodologijo in informatiko na Fakulteti za družbene vede, Univerza v Ljubljani. Predava na dodiplomskem in podiplomskem študiju Družboslovne informatike in sicer vsebine s področja novih tehnologij, interneta v vsakdanjem življenju, spletnih skupnosti, metodologije družboslovnega raziskovanja in novih medijev. Bil je partner v projektu iz 7. Okvirnega programa z naslovom »Gender and Generations«. Sodeluje v številnih nacionalnih in mednarodnih projektih in redno objavlja v znanstvenih publikacijah.

## 2. METODOLOGIJA

Teoretični okvir in raziskovalne hipoteze, ki smo jih oblikovali v kontekstu raziskovalnega projekta se v splošnem nanašajo na kakršnekoli spletne podporne skupine. V začetni fazi empiričnega dela raziskave smo identificirali populacijo spletnih podpornih skupin v Sloveniji, ki so namenjen duševnim motnjam in duševnemu zdravju (glej prilogo). Na podlagi raziskave terena smo se odločili, da raziskovalni problem preučimo na primeru spletne podporne skupine *nebojse.si*, ki se je med vsemi izkazala za najbolj aktivno.

Zbiranje podatkov je potekalo od 17. maja do 13. septembra 2012 z metodo spletnega anketiranja preko orodja *1ka.si*. Enoto analize predstavlja uporabnik foruma *nebojse.si*. Zbiranja podatkov nam zaradi metodoloških in praktičnih omejitev<sup>1</sup> ni uspelo izvesti na slučajno izbranem vzorcu enot. Administrator in uredništvo foruma je objavilo temo s sporočilom in povezavo do ankete v forumski temi »Obvestila ekipe društva DAM« in novico o zbiranju podatkov na osnovni strani portala *nebojse.si*. Sami smo z dovoljenjem uredništva odprli forumsko temo, sporočilo in povezavo do ankete, v podforumu »Splošno o motnjah«. Obe temi sta bili označeni kot lepljivki, ki si ju je v času zbiranja podatkov ogledalo približno 1300 uporabnikov foruma. Omenjeni način zbiranja podatkov se uporablja tudi v znanstveno-raziskovalnem proučevanju spletnih skupnosti (npr. Ip in dr. 2010), kljub temu da ne omogoča posploševanja rezultatov na celotno populacijo uporabnikov spletnih podpornih skupin. Uporabljeni raziskovalni postopki sicer zagotavljajo visoko kvaliteto zbranih podatkov, vendar pa je zaradi neslučajnosti vzorca, rezultate vendarle potrebno razumeti bolj kot informativna in ne gotova dejstva.

Na vabilo na spletno anketo je kliknilo 429 uporabnikov foruma, 184 jih je začelo anketo reševati, od tega jih je 121 prišlo do konca ankete. Zaradi izločitve neodgovorov končni vzorec zajema 119 enot. Stopnja odgovora je bila tako glede na tiste, ki so začeli izpolnjevati vprašalnik 65%.

### *POJASNITVE K ANALIZAM IN REZULTATOM*

Pomemben del raziskovalnega postopka je predstavljala izgradnja merskih inštrumentov (operacionalizacija) podpornega komuniciranja, motivov za uporabo in občutka opolnomočenja. Skozi operacionalizacijo smo težili k uporabi preizkušenih (veljavnih in zanesljivih) merskih inštrumentov. Za večino pojmov nam je uspelo uporabiti že uveljavljene merske inštrumente, prilagojene kontekstu raziskovanja, merski inštrument merjenja motivov za uporabo pa smo inovativno oblikovali na osnovi obstoječe znanstvene literature. Pred pričetkom zbiranja podatkov je bila izvedena tudi pilotska raziskava, s katero smo preverjali kvaliteto vprašalnika in na tej osnovi optimizirali merske inštrumente. V oblikovanju merskih inštrumentov smo sledili

---

<sup>1</sup> Forum *nebojse.si* ima seznam vseh registriranih uporabnikov, ki bi lahko omogočil slučajen izbor enot, a uredniška politika foruma ne podpira tako direktnega kontaktiranja uporabnikov za potrebe raziskovanja.



strogim metodološkimi postopki za oblikovanje veljavnih in zanesljivih mer (Neuman 2003). Pred pričetkom izvedbe kompleksnejših analiz, smo analizirali porazdelitve indikatorjev in izločili tiste, ki so bili preveč odstopajoči od normalne porazdelitve. Kvaliteto vseh merskih inštrumentov smo nadalje preverili še z dvema postopkoma:

- Konfirmatorno faktorsko analizo, v kateri preverjamo enodimenzionalnost posamičnega merskega inštrumenta. Tu smo sledili standardnim proceduram, tako da smo izločali indikatorje z nizkimi faktorskimi utežmi (nižjimi od 0.4) ali pa dimenzionirali koncept v več dimenzij, kot jih sugerira faktorska analiza (Carmines in Zeller 1979 )
- Izračun Cronbachovega alfa, ki omogoča oceno zanesljivosti posamičnega merskega inštrumenta. Tu smo sledili standardnim kriterijem, ki pravijo, da vrednost 0.6-0.7 nakazuje sprejemljivo zanesljivost, medtem ko vrednosti večje od 0.8 kažejo na visoko zanesljivost (Brown 2006).

Po analizi kvalitete merskih inštrumentov smo oblikovali indekse oz. sestavljene spremenljivke, kar pomeni, da smo posamične indikatorje po računskem postopku združili v eno samo spremenljivko, ki smo jo nato uporabljali v nadaljnjih pojasnjevalnih analizah.

V okviru operacionalizacije pojmov smo pripravili in izvedli tudi metodološki eksperiment v zvezi z merjenjem učinkov rabe foruma *nebojse.si* na psihološko opolnomočenje. V literaturi so sicer že izdelani merski inštrumenti za merjenje psihološkega opolnomočenja v zdravstvenih spletnih skupnostih (npr. Mo in Coulson 2010; Van Uden Kraan in dr. 2008), vendar smo se soočali z naslednjim razmislekom, ki je porajal določene dvome glede kvalitete merjenja tega pojma. Obstoječe raziskave uporabljajo naslednje tipe indikatorjev opolnomočenja:

»Učinkovito se znam spoprijeti z nepričakovanimi dogodki.«

Ta indikator meri občutek učinkovitosti posameznika, pri čemer pa sama mera ne omogoča sklepanja o tem, da je visok občutek učinkovitosti posledica rabe foruma ali pa je to neka trajnejša posameznikova lastnost. V pojasnjevalni analizi se da ta problem sicer rešiti tako, da se uvede kontrolne spremenljivke, ki omogočajo izluščiti »suhi« vpliv uporabe foruma na samoučinkovitost, vendar je vedno lahko prisotna kritika, da v analizo niso bile zajete vse relevantne kontrolne spremenljivke. V okviru raziskave smo tako oblikovali še alternativni merski inštrument, ki je vseboval indikatorje naslednjega tipa:

»Zaradi uporabe foruma *nebojse.si* se znam učinkoviteje spoprijeti z nepričakovanimi dogodki.«

Na ta način pa lahko dejansko merimo posameznikovo oceno, v kolikšni meri je njegova/njena uporaba foruma prispevala k samoučinkovitosti. Tak način ima lahko tudi svoje slabosti, tako da smo v vprašalniku uporabili obe lestvici: za slučajni podvzorec 50% anketirancev smo uporabili en tip, za drugi podvzorec pa drug tip.

Nekatere demografske in kontrolne spremenljivke, ki merijo intenzivnost uporabe foruma, so bile za potrebe nekaterih analiz rekodirane (zaradi nizke zastopanosti posameznih kategorij in zaradi preglednejšega prikaza).

#### Spremenljivka trajanje uporabe foruma (Kako dolgo ste že uporabnik foruma nebojse.si?)

1. En mesec ali manj	▶	1. Manj kot pol leta
2. Manj kot pol leta		
3. Med pol leta in enim letom	▶	2. Med pol leta in tremi leti
4. Med enim letom in tremi leti		
5. Tri leta ali več	=	3. Tri leta ali več

#### Spremenljivka intenzivnost uporabe (Kako pogosto uporabljate forum nebojse.si?)

1. Vsaj enkrat na dan	▶	1. Pogosto
2. Nekajkrat tedensko		
3. Enkrat tedensko	▶	2. Občasno
4. Nekajkrat mesečno		
5. Enkrat mesečno	▶	3. Redko
6. Redkeje		

#### Spremenljivka zakonski stan (Kakšen je vaš zakonski stan?)

1. Poročen/na	=	1. Poročen/na
2. Zunajzakonska skupnost	=	2. Zunajzakonska skupnost
3. Imam partnerja/ko, a ne živim z njim/njo	=	3. Imam partnerja/ko, a ne živim z njim/njo
4. Samski/a	▶	4. Samski/a
5. Ovdovel/a		
6. Ločen/a		

#### Spremenljivka izobrazba (Kakšna je vaša najvišja dosežena izobrazba?)

1. Ste brez šolske izobrazbe	▶	1. Osnovnošolska ali nižja
2. Nepopolna osnovnošolska izobrazba, 1 – 7 razredov		
3. Osnovnošolska izobrazba		
4. Nižja ali srednja poklicna izobrazba	▶	2. Srednja poklicna ali strokovna izobrazba
5. Srednja strokovna izobrazba		
6. Srednja splošna izobrazba	=	3. Srednja splošna izobrazba
7. Višja strokovna izobrazba, višješolska izobrazba	▶	4. Višja ali visoka strokovna izobrazba
8. Visokošolska strokovna izobrazba		
9. Visokošolska univerzitetna izobrazba	=	5. Visokošolska univerzitetna izobrazba.
10. Specializacija	▶	6. Specialistična

11. Magisterij		povisokošolska izobrazba, magisterij, doktorat
12. Doktorat		

### Spremenljivka zaposlitveni status (Kako bi opisali vaš sedANJI status?)

1. Osnovnošolec/-lka	▶	1. Šolajoči
2. Dijak/-inja		
3. Študent/-ka		
4. Zaposlen/-a v javnem sektorju	▶	2. Zaposlen
5. Zaposlen/-a v podjetju		
6. Samozaposlen/-a		
7. Nezaposlen/-a	=	3. Nezaposlen
8. Upokojenec/-ka	=	4. Upokojen
9. Gospodinja	▶	5. Drugo
10. Drugo		

### Spremenljivka tip naselja (V kakšnem tipu naselja živite?)

1. Osamljena kmetija oziroma hiša na podeželju	▶	1. Vas ali podeželje
2. Podeželski kraj, vas		
3. Manjše mesto	=	2. Manjše mesto
4. Obrobje velikega mesta	=	3. Obrobje velikega mesta
5. Veliko mesto – Celje, Kranj, Velenje, Koper, Novo mesto ...	▶	4. Veliko mesto
6. Največji mesti – Ljubljana, Maribor		

V nekaterih poglavjih so predstavljene tudi statistične analize povezanosti med dvema ali več spremenljivkami, pri čemer smo uporabljali naslednje standardne postopke (Neuman 2003):

- Za analizo povezanosti dveh nominalnih ali ordinalnih spremenljivk smo uporabili kontingenčne tabele, v katerih smo računali odstotke znotraj neodvisne spremenljivke. Zaradi predstavitvenega učinka v poglavjih predstavljamo grafe, ki so tvorjeni na osnovi teh kontingenčnih tabel. Pri interpretaciji odstotkov iz kontingenčnih tabel poročamo tudi statistično značilnost ( $p$ ) povezanosti med analiziranima spremenljivkama, kjer je konvencija, da vrednosti, manjše od 0,05 kažejo na statistično značilnost razlik. V tem primeru gre za statistično značilnost  $H_i^2$  statistike.
- Za analizo razlik povprečij po demografskih skupinah smo uporabili t-test oz. enosmerno analizo variance, kjer podobno kot zgoraj vrednosti statistične značilnosti testa, ki so enake ali manjše od 0,05 kažejo na statistično značilnost razlik med povprečji demografskih skupin. V primeru t-testa poročamo statistično značilnost t-statistike, v primeru enosmerne analize variance pa F-statistiko.

- Za analizo povezanosti med dvema ali več intervalnimi spremenljivkami smo izračunali Pearsonov korelacijski koeficient ( $r$ ), kjer vrednost statistične značilnosti, ki so enake ali manjše od 0,05, kažejo na statistično značilno povezanost analiziranih spremenljivk.

### 3. SPLOŠNE ZNAČILNOSTI UPORABNIKOV FORUMA NEBOJSE.SI

V nadaljevanju so predstavljene splošne značilnosti uporabnikov foruma nebojse.si.

Tabela 1: Demografska struktura anketirancev.

Spremenljivka	Kategorija	n	%
Spol	Ženski	81	68,1
	Moški	38	31,9
Starost	do 18	3	2,6
	19-24	29	25,2
	25-29	22	19,1
	30-34	21	18,3
	35-39	9	7,8
	40-44	9	7,8
	45-49	4	3,5
	50-54	3	2,6
	55-59	6	5,2
	60 in več	9	7,8
Zakonski stan	Poročen/na	22	20,2
	Zunajzakonska skupnost	21	19,3
	Imam partnerja/ko, a ne živim z njim/njo	16	14,7
	Samski/a	50	45,9
Poklicni status	Zaposleni	49	44,9
	Šolajoči	30	27,5
	Upokojenec	4	3,7
	Brezposelni	23	21,1
	Drugo	3	2,7
Izobrazba	Osnovnošolska izobrazba ali nižja	1	0,9
	Srednja poklicna ali strokovna izobrazba	33	30,3
	Srednja splošna izobrazba	30	27,5
	Višja ali visoka strokovna izobrazba	19	17,5
	Visoka univerzitetna izobrazba	17	15,6
	Magisterij, doktorat	9	8,2
Tip naselja	Podeželski kraj, vas	26	21,8
	Manjše mesto	15	12,6
	Obrobje velikega mesta	14	11,8
	Veliko mesto	64	53,8

V vzorcu je kot že rečeno 119 uporabnikov foruma nebojse.si. Med njimi je 81 žensk (68%) in 38 moških (32%). Glede na starostno strukturo je v vzorcu največ (ena četrtnina) anketirancev starostne skupine 19-24 let. Približno petina anketirancev je starih 25-29 let (19%), prav tako skoraj petina v starosti 30-34 let (18%). Povprečna starost anketirancev je 35 let, največ anketirancev pa je bilo

starih 23 let (modus). Izobrazbena struktura vzorca nam kaže, da je več kot četrtnina anketirancev (28%) doseglo srednjo splošno izobrazbo. Srednjo strokovno izobrazbo ima 17%, visokošolsko univerzitetno izobrazbo pa 16% anketirancev. Po zaposlitvenem statusu je v vzorec zajetih več kot tretjina zaposlenih oseb (39%). Skoraj ena tretjina je šolajočih (28%). Omenimo naj, da je v vzorcu ena petina brezposelnih oseb (21%). Glede na zakonski stan, je v vzorcu največ samskih oseb (42%), poročenih pa je ena petina. Skoraj ena petina jih živi v zunajzakonski skupnosti (19%), 15% pa jih ima parterja/ko, a z njim/njo ne živi. Največ anketirancev stanuje v največjih mestih – Ljubljani ali Mariboru (42%). Kar ena petina jih biva na podeželju ali v vasi.

Sociodemografska struktura ustreza ugotovitvam mednarodnih raziskav, ki kažejo, da spletne podporne skupine uporabljajo predvsem ženske, osebe srednjih let, osebe z višjim dohodkom in izobrazbo (Couslon in Malik 2012).

## 4. UPORABA FORUMA

V vprašalnik smo vključili indikatorje, s katerimi smo merili intenzivnost in dolžino uporabe foruma, služile pa so nam tudi kot kontrolne spremenljivke. V okviru te analize bomo predstavili tudi povezanost načinov rabe foruma z izbranimi sociodemografskimi spremenljivkami in na ta način skušali odgovoriti na specifična vprašanja kot npr. ali ženske pogosteje sodelujejo v forumu z objavljanjem sporočil kot moški? Ali bolj izobraženi pogosteje obiskujejo forum?

Tabela 2: Uporaba foruma.

Spremenljivka	Kategorija	n	%
<b>Dolžina uporabe</b>	En mesec ali manj	15	12,6
	Manj kot pol leta	23	19,3
	Med pol leta in enim letom	15	12,6
	Med enim letom in tremi leti	31	26,1
	Tri leta ali več	35	29,4
<b>Pogostost uporabe</b>	Vsaj enkrat na dan	30	25,2
	Nekajkrat tedensko	38	31,9
	Enkrat tedensko	9	7,6
	Nekajkrat mesečno	24	20,2
	Enkrat mesečno	10	8,4
	Redkeje	8	6,7
<b>Že objavil/a sporočilo</b>	Da	78	65,5
	Ne	41	34,5

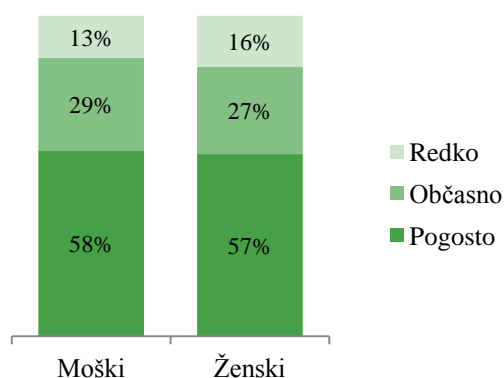
Pregled indikatorjev pokaže, da je skoraj tretjina anketirancev (29%) uporabnikov foruma že tri leta ali več. Četrtnina jih forum uporablja več kot eno, a manj kot tri leta. Po intenzivnosti uporabe foruma jih skoraj tretjina (32%) forum uporablja nekajkrat tedensko. Četrtnina anketirancev je zelo aktivnih, saj forum uporabljajo vsaj enkrat na dan. Dve tretjini anketirancev je na forumu že objavilo kakšno sporočilo ali komentar, medtem ko je dobra tretjina (35%) tako imenovanih »lurkerjev«.

Iz analize povezanosti uporabe foruma in sociodemografskih značilnosti uporabnikov, ki so prikazane v nadaljevanju, lahko razberemo nekaj vzorcev. Pokazalo se je, da je intenzivnost uporabe foruma za moške in ženske podobna. Razlike pa so opazne pri aktivnosti uporabe foruma; sporočilo ali komentar je na forumu objavilo skoraj tri četrtin žensk (72%) in le malo več kot polovica moških (53%). Med pogostimi uporabniki foruma prevladujejo šolajoči in tisti z višjo ali visoko strokovno ali visokošolsko univerzitetno izobrazbo. Največkrat se uvrščajo v starostne skupine med 25 in 39 leti.

Pogosti uporabniki foruma so največkrat tudi tisti, ki forum aktivneje uporabljajo (so že objavili kakšno sporočilo ali komentar). Med njimi prevladujejo tisti, ki so uporabniki foruma že dalj časa (tri leta ali več). Med redkimi uporabniki po zaposlitvenem statusu prevladujejo nezaposleni, po izobrazbi pa tisti s povisokošolsko izobrazbo. Glede na starost gre večinoma za starejše uporabnike. Preverili smo tudi povezanost med objavljanjem sporočil, trajanjem ter intenzivnostjo uporabe foruma. Ugotovili smo, da so tisti, ki forum uporabljajo pogosto in so uporabniki že dalj časa, na njem tudi že objavili kakšno sporočilo ali komentar.

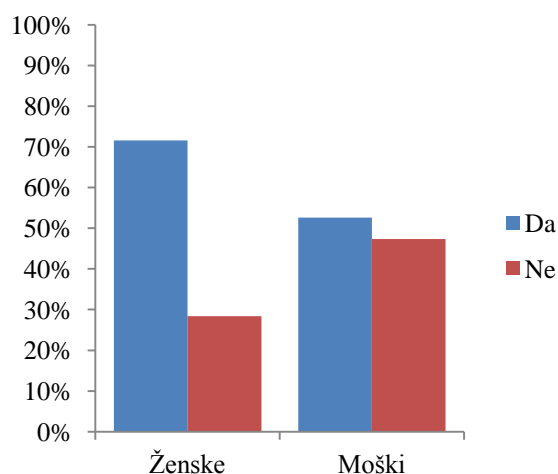
V nadaljevanju predstavljamo grafične predstavitve povezanosti uporabe foruma, objavljanja sporočil in nekaterih splošnih značilnosti uporabnikov.

**Graf 1: Intenzivnost uporabe foruma po spolu (n=119).**



Iz grafa razberemo, da je intenzivnost uporabe foruma za moške in ženske zelo podobna. Razlike so minimalne in statistično neznačilne, zato razlik ne moremo posplošiti. Med anketiranci, ki forum uporabljajo pogosto, zasledimo skoraj enak delež moških in žensk. Med anketiranci, ki forum uporabljajo redko, nekoliko pogosteje zasledimo ženske, a so razlike še vedno minimalne.

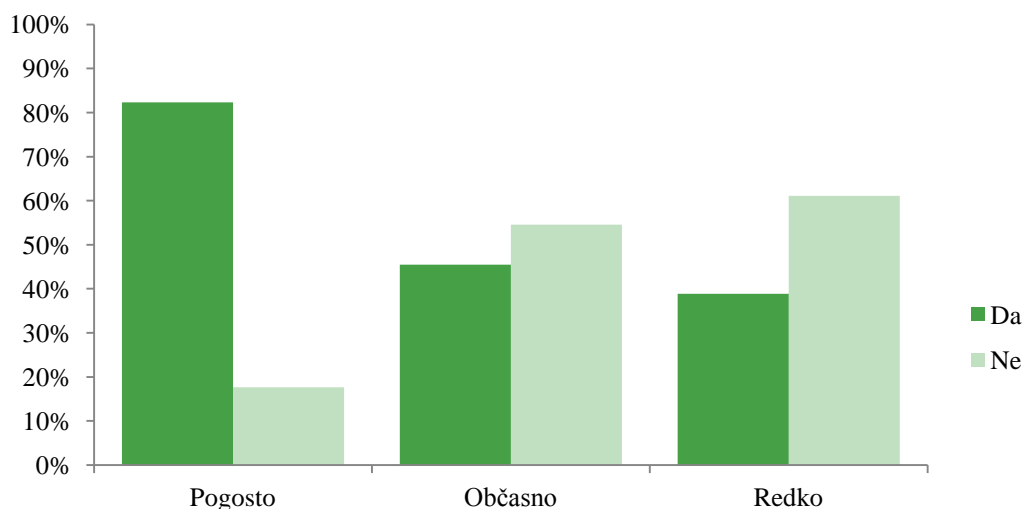
**Graf 2: Objava sporočila po spolu.**



Podatki o povezanosti objave sporočila in spola kažejo, da so uporabnice ženskega spola pri svoji uporabi foruma aktivnejše ( $p=0,04$ ). Skoraj tri četrtine žensk (72%) je na forumu že objavilo kakšno sporočilo ali komentar. Tudi med uporabniki moškega spola je delež velik, vendar precej manjši kot pri ženskah; vsak drugi (53%) je namreč že objavil kakšno sporočilo ali komentar.



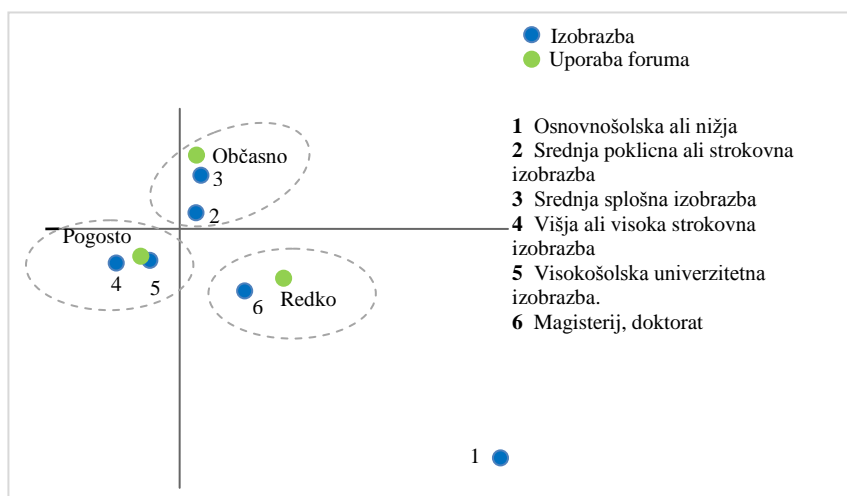
**Graf 3: Objava sporočila glede na intenzivnosti uporabe foruma.**



Na grafu lahko jasno vidimo povezanost intenzivnosti uporabe foruma in objave sporočil. Razlike v objavljanju sporočil med različno intenzivnimi uporabniki foruma, so velike in statistično značilne ( $p < 0,001$ ). Tisti uporabniki, ki forum uporabljajo pogosto, so pri svoji uporabi aktivnejši, saj je med njimi več kot štiri petin (82%) takih, ki so na forumu že objavili kakšen komentar ali sporočilo. Med občasnimi uporabniki foruma, se delež tistih, ki so na forumu že objavili kakšno sporočilo ali komentar, zniža (na 45 %) in zasledimo več tistih (55%), ki na forumu še niso objavili sporočila ali komentarja. Med redkimi uporabniki foruma se delež tistih, ki na forumu še niso objavili sporočila ali komentarja, še nekoliko zviša (61 %).

V nadaljevanju predstavljamo grafične predstavitve **korespondenčne analize**. Korespondenčna analiza je eksplorativna metoda za opis kontingenčnih tabel. Njen primarni cilj je spremeniti tabelo numeričnih informacij v grafični prikaz, ki nam olajša interpretacijo teh informacij (Greenacre 1994: 3). Pri tem gre zlasti za zmanjšanje števila dimenzij, ki jih je treba interpretirati. Predstavitve korespondenčnih analiz so primerne za hitro identificiranje povezanosti med različnimi spremenljivkami. Položaj točk v grafu odraža povezanost med proučevanima spremenljivkama. Bolj kot so točke kategorij pozicionirane skupaj, bolj so med seboj povezane. Za lažje identificiranje povezanosti smo s sivo barvo obkrožili točke, ki so med seboj bolj povezane (opozorimo, da gre za subjektivno presojo). Poudarjamo tudi, da horizontalna in vertikalna os ne ustrežata horizontalnima in vertikalnima osema v stolpičastih in nekaterih ostalih grafih, temveč prikazujeta dimenziji, na kateri je povezanost med spremenljivkama prikazana.

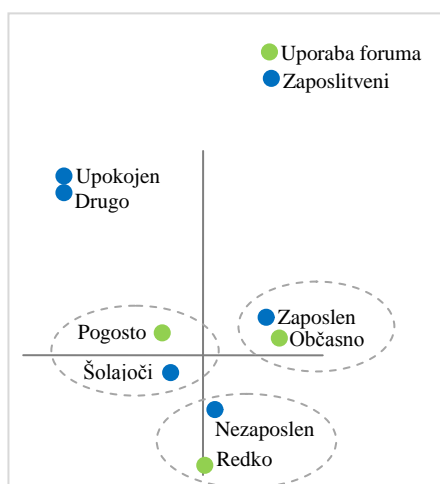
**Graf 4: Intenzivnosti uporabe foruma glede na izobrazbo (n=109).**



Uporabniki, ki pogosto uporabljajo forum, imajo višjo, visoko strokovno ali visokošolsko univerzitetno izobrazbo. Med tistimi uporabniki, ki forum uporabljajo občasno, je največ tistih, ki imajo srednje poklicno, strokovno ali srednje

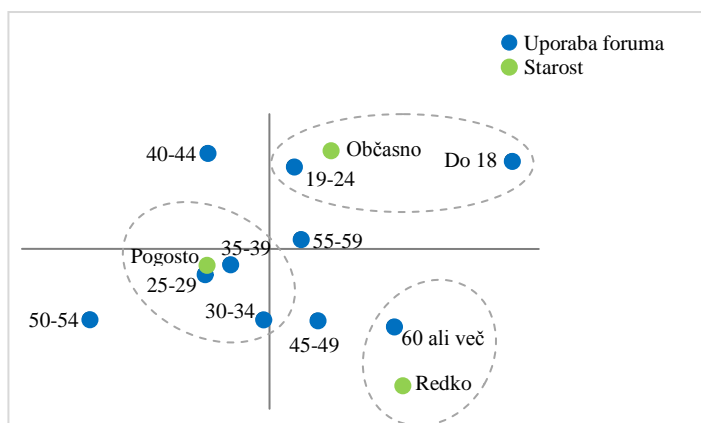
splošno izobrazbo. Uporabniki s specialistično povisokošolsko izobrazbo, magisterijem ali doktoratom, pa forum uporabljajo redko. Razlike anketirancev v intenzivnosti uporabe foruma glede na izobrazbo, so statistično značilne pri previsokem tveganju ( $p=0,24$ ), da bi lahko ugotovitve posplošili na nivo populacije oz. vseh uporabnikov foruma nebojse.si.

**Graf 5: Intenzivnosti uporabe foruma glede na zaposlitveni status (n=109).**



Glede na zaposlitveni status uporabnikov, se kažejo očitne razlike v intenzivnosti uporabe, a te niso statistično značilne ( $p=0,53$ ). Iz grafa zato lahko razberemo le, da med anketiranci, ki forum uporabljajo pogosto, prevladujejo šolajoči (dijaki, študenti). Med anketiranci, ki forum uporabljajo občasno, je največ zaposlenih, med redkimi pa nezaposlenih.

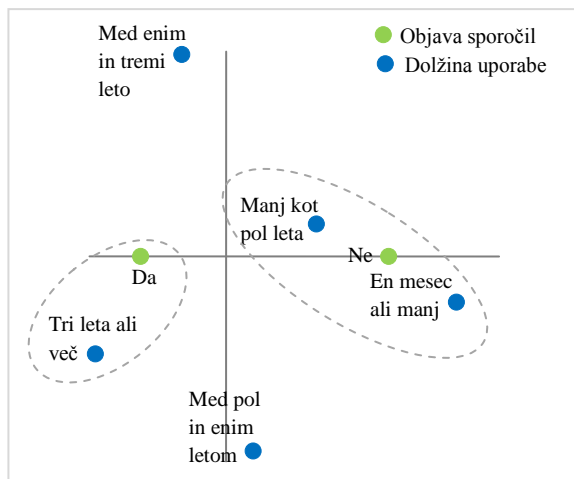
**Graf 6: Intenzivnost uporabe foruma glede na starost (n=115).**



Na grafu se kaže jasna povezanost intenzivnosti uporabe foruma in starostne strukture uporabnikov, a razlike med njimi niso statistično značilne ( $p=0,22$ ). Trdimo lahko, da med

anketiranci, ki forum uporabljajo pogosto, prevladujejo tisti, ki spadajo v starostne kategorije med 25 in 39 leti. Med anketiranci, ki forum uporabljajo občasno, prevladujejo mlajši (do 24 let); med tistimi, ki forum uporabljajo redko, pa starejši (60 ali več).

**Graf 7: Objava sporočil glede na trajanje uporabe foruma (n=119).**

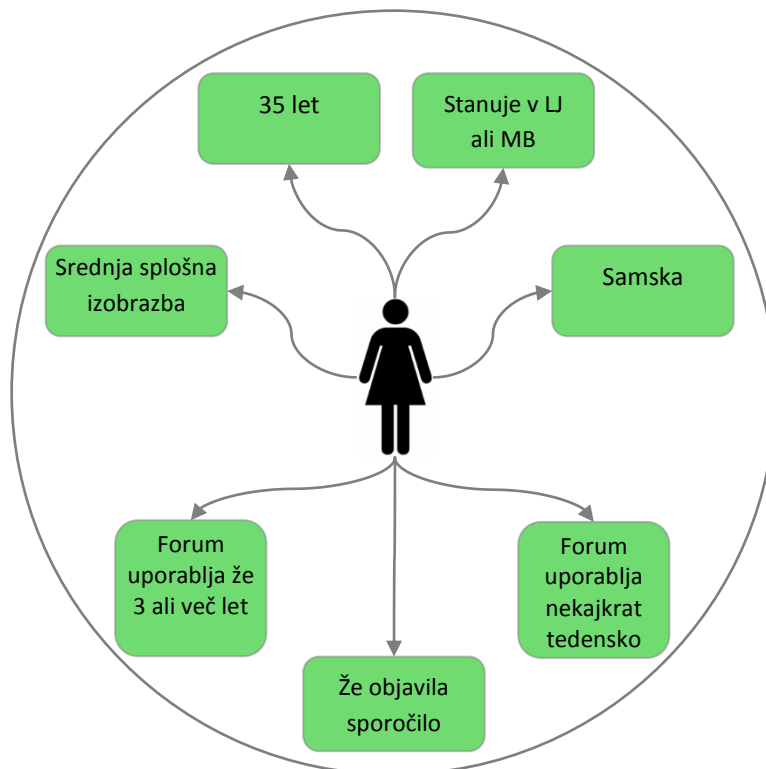


Podatki o povezanosti objavljanja sporočil in trajanje uporabe, kažejo očitne razlike, ki so statistično značilne ( $p < 0,001$ ). Pri zanemarljivi stopnji tveganja (1%), zato lahko trdimo, da povezanost med tem, ali je uporabnik že objavil sporočilo na forumu in dolžino uporabe, obstaja tudi na populaciji. Za tiste, ki so uporabniki foruma že dalj časa (tri leta ali več), je tako bolj verjetno,

da so na njem že objavili kakšno sporočilo ali komentar. Na drugi strani je za tiste, ki forum uporabljajo manj kot pol leta, večja verjetnost, da na forumu še niso objavili sporočila ali komentarja.

Na podlagi podatkov in analiz, ki smo jih prikazali zgoraj, smo oblikovali oris povprečnega uporabnika foruma nebojse.si, ki ga predstavljamo spodaj. Istočasno opozarjamo, da gre za poenostavljen oris, ki predstavlja najpogostejše lastnosti in poudarjamo, da obstajajo med anketiranci tudi velike razlike.

Slika 1: Povprečen uporabnik foruma nebojse.si.



## 5. MOTIVI UPORABE FORUMA

Po teoriji zadovoljevanja potreb lahko rečemo, da so motivi za uporabo spletnega foruma posplošene dispozicije, ki vplivajo na dejanja, ki jih posameznik uporablja za uresničitev svojih potreb in želja (Wright 2005). Po Harackiewicz-u (2000) je namreč motivacija osnovni pogon vseh človeških dejanj in vpliva na posameznikove namere in posledično obnašanje. V teoriji pojasnjevanja motivov obstoji več delitev motivov, npr. na individualne in kolektivne, na terminalne in instrumentalne, na intrinzične in ekstrinzične, na zunanje in notranje, na racionalne in emocionalne, na zadovoljevanje potreb ali uresničevanje ciljev. Mi smo motive za uporabo v spletnih podpornih skupinah preučevali skozi Walgrave-vo strukturo delitev motivov na dve dimenziji: instrumentalno-ekspresivna in individualno-kolektivna dimenzija (Walgrave in dr. 2010). Za Walgrave-ovo delitev smo se odločili zato, ker omogoča prenos v kontekst spletnih podpornih skupin.

Motivi so pomembni za proces delovanja, sodelovanja in obnašanja posameznika v spletni podporni skupini.

Individualno-kolektivna dimenzija motivov se nanaša na posameznikov fokus delovanja in doseganja ciljev ter izhaja iz Marxove razprave o razredni zavesti. Instrumentalno-ekspresivna dimenzija se nanaša na Webrovo pojmovanje družbene akcije in razlikovanja med »instrumentalno racionalnimi« in »vrednostno racionalnimi« dejanji. Pri tem se »instrumentalno« nanaša na ekstrinzična dejanja in na nekaj, kar bi dejavnost lahko prinesla (npr. spremembo). Na drugem polu dimenzije pa si »ekspresivno« ne prizadeva za dosego spremembe v zunanjem svetu (Walgrave in dr. 2010).

**Instrumentalno - individualni motivi** so tisti, ki označujejo potencialne učinke, ki so možni prek dejavnosti, za katere je posameznik motiviran. Namen je uresničitev posameznikovega cilja (Walgrave in dr. 2010). Mednje lahko vključimo npr. dosego spremembe (vedenjske, kognitivne), iskanje strokovnih in specifičnih nasvetov ali preganjanje dolgočasje ter iskanje zabave.

**Instrumentalno - kolektivni motivi** so tisti, ki označujejo potencialne učinke, ki so možni prek dejavnosti, za katere je posameznik motiviran in ki jih deli s skupino oz. skupnostjo (Walgrave in dr. 2010). Mednje lahko vključimo npr. iskanje socialne opore, vključenost, izmenjava nasvetov, mnenj in izkušenj.

**Ekspresivno - kolektivni motivi** so tisti, ki so sami sebi namen in ne želijo spreminjati obstoječega sveta. Motivi se nanašajo na skupinske oz. skupnostne vrednote, mnenja ali pritožbe (Walgrave in dr.

2010). Tej kategoriji ustrezajo motivi kot so družbena interakcija, dobrobit in posplošena socialna opora.

**Ekspresivno – individualni motivi** so tisti, ki so sami sebi namen in s katerimi posameznik ne želi spreminjati obstoječega sveta, temveč le izraziti svoje občutke, vrednote, pritožbe ali žalovanje kot prototipom le teh (Walgrave in dr. 2010). Kategoriji ustrezajo motivi kot npr. izražanje občutij in vrednot ter žalovanje kot prototip te kategorije motivov.

Ob predstavitvi motivov za participacijo moramo poudariti, da so ti velikokrat prepletajoči in da posameznik lahko sočasno poseduje različne tipe motivov, kar je razvidno tudi iz rezultatov. Po obravnavi motivov rabe na forumu nebojse.si, lahko potrdimo, da med anketiranci prevladujeta predvsem motiva medsebojne interakcije in socialna opora. Med ženskami opazimo večjo prisotnost motivov iskanja smiselnih družbenih odnosov in podpore kot pri moških, pri katerih poleg tega opazimo tudi nižjo stopnjo motiva po izražanju svojih občutij. Pomembna je tudi ugotovitev, da se prisotnost zadovoljevanja motivov povečuje z intenzivnostjo uporabe. To pomeni, da pogosti uporabniki foruma zadovoljujejo širši spekter različnih motivov kot uporabniki, ki forum uporabljajo redkeje.

## 5.1. Predstavitev motivov

Tabela 3: Opisne statistike motivov uporabe foruma.

	Spletni forum uporabljam zato, da....	Aritm. sredina	Std. odklon	Min	Max
IS - IN	... spoznam nove načine za soočanje s težavami.	3,99	0,92	2	5
	... pridobim specifične informacije (npr. stranski učinki zdravil).	3,74	1,11	1	5
	... se počutim manj osamljenega.	3,58	1,09	2	5
	... izboljšam svoje zdravstveno stanje.	3,51	1,04	3	5
	... spremenim svoj način razmišljanja.	3,43	1,03	3	5
	... rešim svoje probleme.	3,4	0,92	1	5
	... spremenim svoj način vedenja.	3,38	1,06	3	5
	... pridobim strokovni nasvet (npr. kaj pomenijo posamezni simptomi).	3,28	1,23	1	5
	... se kratkočasim.	2,98	1,27	1	5
	... se zabavam.	2,95	1,14	2	5
	IS - IN motivi (sestavljena spremenljivka)	3,42	0,78	1	5
E - K	... se povežem z ljudmi, ki so v podobni situaciji kot jaz.	3,87	0,98	1	5
	... svoje mnenje izrazim med ljudmi, ki so v podobni situaciji kot jaz.	3,78	1,12	1	5
	... izmenjam mnenja z ostalimi uporabniki foruma.	3,63	1,14	2	5
	E - K motivi (sestavljena spremenljivka)	3,77	0,97	1	5
IS - K	... drugim pomagam pri njihovem soočanju s težavami.	3,51	1,02	1	5
	... delim svoje izkušnje z drugimi.	3,51	1,14	1	5
	... prejmem čustveno podporo drugih.	3,51	0,99	1	5
	... sem vključen v skupino ljudi.	3,46	1,15	3	5
	... spoznam nove ljudi.	3,29	1,13	1	5
	IS - K (sestavljena spremenljivka)	3,46	0,87	1	5
E-IN	... lahko drugim povem, kako se počutim.	3,44	1,23	2	5
	... izrazim svoje mnenje.	3,4	1,21	1	5
	E - IN (sestavljena spremenljivka)	3,3	1,01	1	5
<b>LEGENDA:</b> IS-IN: Instrumentalno – individualni E-K: Ekspresivno – kolektivni IS-K: Instrumentalno – kolektivni E-IN: Ekspresivno - individualni					

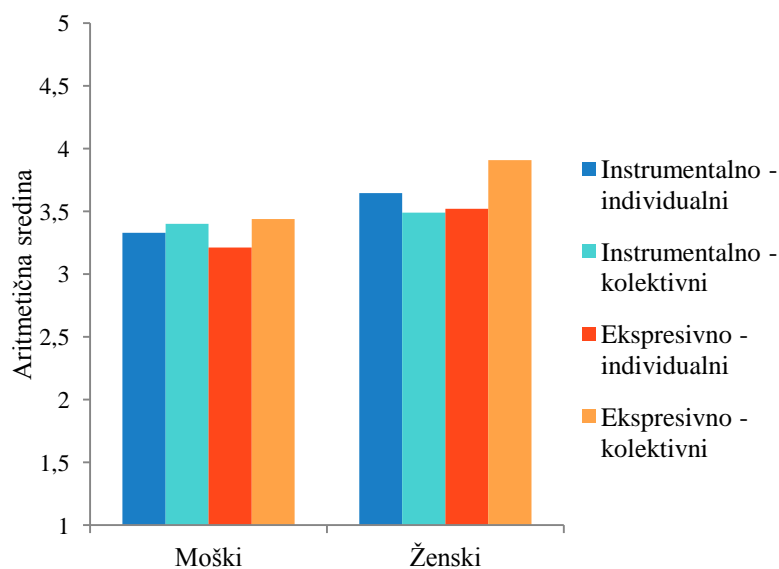
Analiza posamičnih indikatorjev motivov rabe foruma nakazuje, da forum nebojse.si opravlja zelo pomembne funkcije, saj njegovi uporabniki skozi rabo zadovoljujejo pomembne motive (iskanje socialne opore, povezovanje, izmenjava mnenj), medtem ko so bolj lahkotni motivi, ki se sicer pogosto pripisujejo spletnim skupnostim, bolj v ozadju. Iz zgornje tabele razberemo, da sta med uporabniki foruma, najpogosteje prisotna motiva *spoznavanje novih načinov za soočanje s težavami* (3,99) in *povezovanje z ljudmi, ki so v podobni situaciji* (3,87). Zelo pogosto sta prisotna tudi motiva *izražanja mnenja med ljudmi, ki so v podobni situaciji* (3,78) in *pridobivanje specifičnih informacij*

(npr. stranski učinki zdravil) (3,74). Anketiranci so za uporabo foruma najredkeje motivirani z motivoma kratkočasnega (2,98) in iskanja zabave (2,95).

## 5.2. Motivi glede na uporabo foruma

V naslednjem razdelku predstavljamo analizo, s katero smo skušali ugotoviti, ali obstajajo razlike v motivih rabe foruma nebojse.si glede na spol, pogostost uporabe in objave sporočil. Za potrebe te analize smo združili posamične indikatorje (npr.: 1. indikator 1. motiva + 2. indikator 1. motiva +...+ k-ti indikator 1. motiva / število vseh indikatorjev 1. motiva), tako da v nadaljevanju operiramo s štirimi spremenljivkami, ki ustrezajo štirim motivom.

Graf 8: Motivi rabe foruma po spolu (n=117).



Instrumentalno - individualni motivi:  
 - Sprememba (npr. vedenjska, kognitivna)  
 - Iskanje strokovnih in specifičnih nasvetov  
 - Preganjanje dolgega in iskanje zabave

Instrumentalno - kolektivni motivi:  
 - Iskanje družbene podpore  
 - Vključenost  
 - Izmenjava nasvetov, mnenj in izkušenj

Ekspresivno - kolektivni motivi:  
 - Družbena interakcija  
 - Dobrobit  
 - Posplošena družbena podpora

Ekspresivno - individualni motivi:  
 - Žalovanje  
 - Izražanje občutij in vrednot

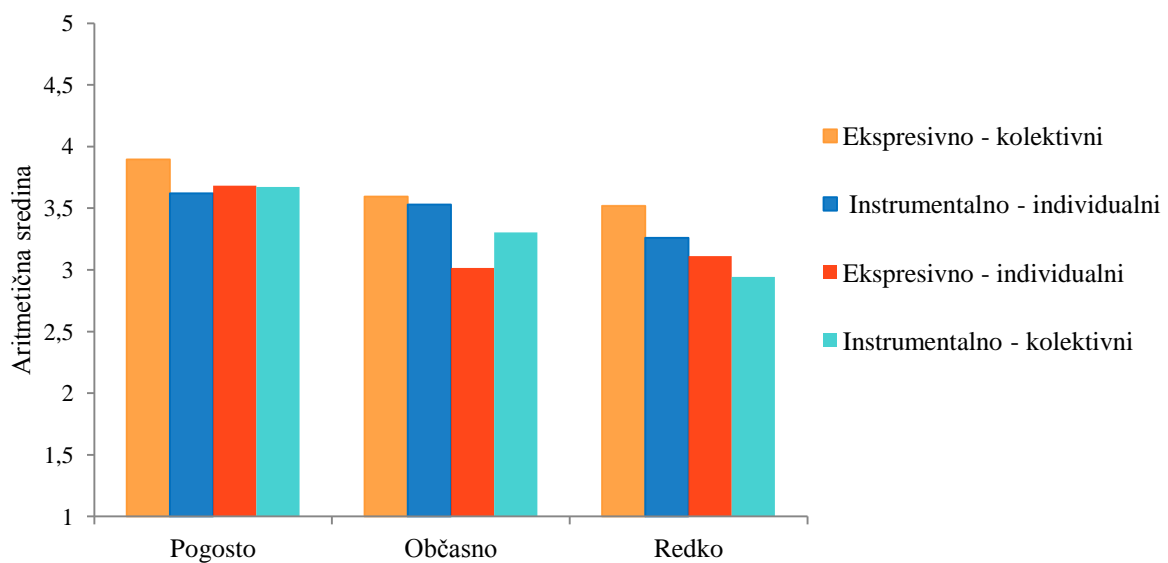
Na zgornjem grafu lahko opazimo razlike motivov rabe po spolu. Vidimo, da pri ženskah izstopajo nameni ekspresivno - kolektivne narave, ki so precej bolj prisotni kot pri moških. To pomeni, da ženske v večji meri kot moški ( $p = 0,01$ ) zadovoljujejo motive po iskanju smiselnih družbenih odnosov in socialne opore. Z



zanemarljivo stopnjo tveganja (1%) lahko trdimo, da obstajajo razlike v prisotnosti tovrstnih motivov med spoloma tudi na populaciji. V primeru ostalih vrst motivov bi bilo tveganje za tako trditev previsoko (>5%).

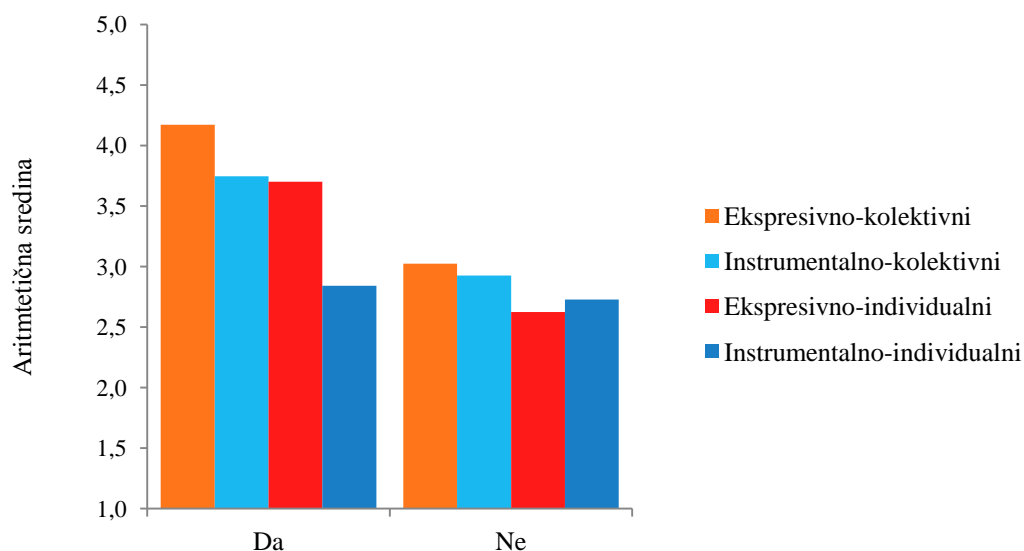
Pri moških, kjer so sicer različni tipi motivov bolj enakomerno prisotni, lahko opazimo, da so nameni ekspresivno - individualne narave manj prisotni. Pri moških anketirancih torej zasledimo nizko stopnjo motiva po izražanju svojih občutij in vrednot.

**Graf 9: Motivi rabe foruma glede na intenzivnosti uporabe (n=117).**



Zgornji graf prikazuje motive uporabe glede na intenzivnost uporabe foruma nebojse.si. Hitro opazimo, da so motivi ekspresivno - kolektivne narave najpogostejši ne glede na intenzivnost uporabe foruma. To pomeni, da so anketiranci motivirani predvsem z željo po medsebojni interakciji, dobrobiti in socialni opori. Najopaznejše razlike v prisotnosti motivov lahko opazimo pri redkih uporabnikih foruma, kjer opazimo najnižjo prisotnost motivov instrumentalno - kolektivne narave kot so izmenjava mnenj in nasvetov ter vključenost ( $p < 0,001$ ). Poleg tega je pomembna ugotovitev, da redki uporabniki v najmanjši meri zadovoljujejo večino motivov. Z drugimi besedami, z bolj intenzivno rabo foruma, je večja verjetnost, da uporabniki zadovoljujejo širok spekter različnih motivov. To lahko opazimo pri pogostih uporabnikih foruma, kjer je poleg že omenjenega prevladujočega motiva medsebojne interakcije in podpore, visoka prisotnost tudi ostalih vrst motivov. Pri občasnih uporabnikih foruma, je opazna zmanjšana prisotnost ekspresivno - individualnih motivov rabe foruma ( $p = 0,04$ ), kar pomeni, da ti redkeje zadovoljujejo motive izražanja svojih občutij in vrednot.

Graf 10: Motivi rabe foruma glede na objavo sporočil (n=117).



Graf prikazuje razlike v motivih rabe foruma glede na to, ali je uporabnik na forumu že objavil kakšno sporočilo ali komentar. Vidimo, da so tisti uporabniki, ki so na forumi že objavili kakšno sporočilo ali komentar, za uporabo foruma motivirani z največjo stopnjo ekspresivno - kolektivnih motivov ( $p < 0,001$ ). Ti torej najpogosteje zadovoljujejo motive iskanja socialne opore, vključenosti in so naklonjeni izmenjavi nasvetov ter izkušenj. Pri njih opazimo tudi, da so najmanj motivirani z instrumentalno - individualni motivi ( $p = 0,63$ ) kot so zabava, preganjanje dolgčasa in želja po spremembi. Pri uporabnikih, ki na forumu še niso objavili sporočila ali komentarja, so razlike v motivih rabe veliko manj opazne ( $p < 0,001$ ). Zanje ne moremo trditi, da posedujejo izstopajoč motiv uporabe foruma. Poudarimo, da je pri njih nekoliko zmanjšana prisotnost ekspresivno - individualnih motivov, kot npr. izražanje lastnih občutij ( $p < 0,001$ ). Glede na to, da na forumu še niso objavili nobenega sporočila ali komentarja, je to pričakovano.

## 6. MNENJE O ODNOSIH NA FORUMU

V raziskavi smo ugotavljali, v kolikšni meri uporabniki ocenjujejo, da je komunikacija znotraj foruma nebojse.si kvalitetna. Kvaliteto komunikacije na forumu smo preučevali z vidika zaznave prisotnosti podpornega komuniciranja.

Podporno komuniciranje je oblika komuniciranja, ki ponuja pomoč tistim, ki so jo potrebni. S komunikacijo, svetovanjem in podporo skušamo ljudem pomagati. Podporno komuniciranje je lahko tako namerno kot naključno (Ule 2009). Delimo ga na 2 dimenziji: emocionalno in informacijsko. Emocionalno podporno komuniciranje Burleson (2003) opredeli kot komunikacijo posameznika, s katero želi drugemu pomagati pri soočanju s stisko. Prisotno je izražanje sočutja, skrbi in zanimanja za posameznikove težave (Burleson in MacGeorge 2002). Informacijsko podporno komuniciranje pa se nanaša na zagotavljanje potrebnih informacij v primeru težav, problemov ali pri odločitvah (House 1981; Krause 1986).

Kvalitetne skupinske interakcije so v kontekstu podpornih skupin zelo pomembne. Po Wrightu (2002) je namreč občutek, da drugi člani posamezniku nudijo čustveno oporo, v veliki meri odvisna od načina, kako poteka komunikacija znotraj podporne skupine. Preko podpornega komuniciranja si člani v skupini lahko nudijo čustveno oporo ter se skozi interakcije učijo iz lastnih in tujih izkušenj. To spodbuja odkrito in zaupno sporazumevanje (Katz 1993). Prostor oz. skupina, ki s kvaliteto interakcij posamezniku omogoči izpoved in delitev svojih občutkov in opis svoje situacije, omogoča opolnomočenje in je most med družbeno izolacijo in novim družbenim svetom, ki se odpre z delitvijo in razkritjem svoje zgodbe (Høybye in dr. 2005).

Za preučevanje razčlenjenega podpornega komuniciranja (emocionalnega in informacijskega) smo se odločili predvsem za to, ker lahko v literaturi zasledimo zelo različne rezultate o vplivih posameznih dimenzij podpornega komuniciranja. Izstopajo predvsem vplivi informacijskega podpornega komuniciranja, ki so manj konsistentni (Knapp in Daly 2002). Nekateri poročajo o njegovih pozitivnih učinkih na soočenje s težavami (npr. Cutrona, Suhr in MacFarlane 1990; Sullivan 1996; Winstead in dr. 1992 v Knapp in Daly 2002, 394). Druge raziskave pa kažejo na to, da ima informacijsko podporno komuniciranje pri soočanju s težavami, negativne vplive (npr. Lehman in dr. 1986 v Knapp in Daly 2002). Negativen učinek informacijskega podpornega komuniciranja se pokaže predvsem v primerih, ko prihaja do izmenjave nerelevantnih ali nekredibilnih informacij in nasvetov (Knapp in Daly 2002).

Skozi obravnavo in raziskavo podpornega komuniciranja na forumu nebojse.si lahko potrdimo, da ta deluje kot prostor podpore, ki posamezniku omogoči izpoved in delitev svojih občutkov. Uporabniki

si nudijo čustveno oporo ter se skozi interakcije učijo iz lastnih in tujih izkušenj, poleg tega pa lahko na forumu poiščejo in dobijo veliko relevantnih informacij.

### 6.1. Predstavitev mnenj o odnosih na forumu

Indikatorji podpornega komuniciranja, ki so predstavljeni spodaj, so povzeti po Gooden in Winefield (2006). Prilagojeni in preoblikovano so za kontekst foruma nebojse.si.

**Tabela 4: Opisne statistike podpornega komuniciranja.**

	<b>V spletnem forumu (si) uporabniki...</b>	Aritm. sredina	Std. odklon	Min	Max
Informacijsko podporno komuniciranje	... skušajo najti informacije.	4,27	0,91	1	5
	... med seboj pomagajo s svojimi izkušnjami.	4,17	0,91	2	5
	... med seboj pomagajo z nasveti.	4,17	0,88	2	5
	... delijo nasvete.	4,15	0,84	2	5
	... uporabniki med seboj pomagajo na različne načine.	4,05	0,84	2	5
	... delijo svoje izkušnje.	4,04	0,85	2	5
	... z drugimi delijo svoja mnenja.	4,02	0,86	1	5
	... delijo informacije.	3,95	0,84	1	5
	... med seboj pomagajo s svojim znanjem.	3,77	0,96	2	5
	Informacijsko podporno komuniciranje (sestavljena spremenljivka)	4,07	0,67	1	5
Emocionalno podporno komuniciranje	... z drugimi delijo svoje težave.	3,90	1,00	1	5
	... med seboj spodbujajo.	3,88	1,03	2	5
	... izražajo sočutje.	3,75	1,02	2	5
	... medsebojno izkazujejo razumevanje.	3,71	1,07	1	5
	... pogovarjajo o svojih občutkih.	3,7	1,12	1	5
	... med seboj zaupajo svoje težave.	3,67	1,11	1	5
	... izražajo svoja čustva.	3,62	1,23	1	5
	Emocionalno podporno komuniciranje (sestavljena spremenljivka)	3,75	0,98	1	5

Anketirani uporabniki ocenjujejo, da je komunikacija med člani foruma nebojse.si zelo kvalitetna, saj zaznavajo visoko stopnjo podpornega komuniciranja. Uporabniki na forumu zaznavajo zelo visoko stopnjo informacijske podpore in malo nižjo (a še vedno visoko) stopnjo emocionalne podpore. Iz tabele razberemo, da uporabniki na forumu najpogosteje poskušajo najti potrebne informacije (4,27) in da zaznavajo visoko stopnjo medsebojne pomoči (na podlagi izkušenj in nasvetov (4,17)). Glede emocionalne podpore opazimo, da uporabniki v veliki meri zaznavajo prisotnost deljenja svojih težav

(3,90) in medsebojne spodbude (3,88). V nekoliko manjši meri pa zaznavajo prisotnost izražanja čustev (3,62).

Zgornje indikatorje posamičnih dimenzij podpornega komuniciranja smo združili, tako da lahko v nadaljevanju operiramo z dvema spremenljivkama, ki ustrezata informacijsko podpornemu oziroma emocionalno podpornemu komuniciranju.

## 6.2. Podporno komuniciranje glede na uporabo foruma

V nadaljevanju je predstavljena analiza vprašanja ali se zaznava podpornega komuniciranja razlikuje glede na spol in načine rabe foruma.

Tabela 5: Zaznava podpornega komuniciranja glede na spol in način uporabe foruma.

Spremenljivka		Informacijsko podporno komuniciranje	Emocionalno podporno komuniciranje
Spol	Moški	3,97	3,55
	Ženski	4,19	3,84
	<i>Statistična značilnost (t-statistika)</i>	0,11	0,14
Že objavil/a sporočilo	Da	4,28	4,09
	Ne	3,80	3,10
	<i>Statistična značilnost (t-statistika)</i>	0,00	0,00
Pogostost uporabe	Pogosto	4,25	4,03
	Občasno	3,97	3,33
	Redko	3,88	3,44
	<i>Statistična značilnost (F-statistika)</i>	0,04	0,00
Dolžina uporabe	Tri leta ali več	4,43	4,37
	Med pol leta in tremi leti	4,11	3,72
	Manj kot pol leta	3,84	3,21
	<i>Statistična značilnost (F-statistika)</i>	0,00	0,00
<b>Skupaj</b>		4,12	3,75
<i>Statistična značilnost (t-statistika)</i>		0,00	

V splošnem lahko rečemo, da anketiranci poročajo o visoki zaznavi podpornega komuniciranja. Uporabniki zaznavajo nekoliko večjo stopnjo podpore, ki temelji na informacijah in nasvetih (4,12) kot podpore, ki temelji na medsebojnem zaupanju in sočutju (3,75) ( $p < 0,001$ ). Vidimo pa lahko, da je zaznava kvalitete komuniciranja na forumu povezana tudi z nekaterimi navedenimi značilnostmi.

Kot prvo lahko rečemo, da ženske na forumu zaznavajo večjo mero podpornega komuniciranja kot moški, a te razlike niso statistično značilne, zato jih ne moremo posplošiti na populacijo oz. vse

uporabnike foruma nebojse.si. Iz zgornje tabele razberemo, da ženske uporabnice foruma nebojse.si v večji meri kot moški ocenjujejo, da je na forumu prisotna visoka stopnja izmenjave informacij, da na forumu poteka deljenje izkušenj ter nasvetov, s katerimi si uporabniki med seboj pomagajo. Povprečna vrednost zaznave informacijskega podpornega komuniciranja tako za ženske znaša 4,15; za moške pa 3,95. Prav tako ženske uporabnice v večji meri kot moški uporabniki ocenjujejo, da si uporabniki na forumu med seboj zaupajo svoje težave, se o njih odkrito pogovarjajo in se med seboj spodbujajo. Povprečna vrednost zaznave emocionalnega podpornega komuniciranja tako za ženske znaša 3,84; za moške pa 3,55.

Iz tabele lahko razberemo tudi, da se zaznava podpore krepi z večanjem intenzivnosti uporabe foruma. Tisti, ki forum uporabljajo pogosteje, na njem namreč v večji meri zaznavajo prisotnost podpornega komuniciranja. Razlike so opazne tako pri zaznavi informacijske kot emocionalne podpore. Velika razlika pa je opazna predvsem pri zaznavi emocionalnega podpornega komuniciranja ( $p=0,01$ ), kjer povprečna vrednost zaznave emocionalnega podpornega komuniciranja za pogoste uporabnike znaša 4,03, za občasne uporabnike 3,33 in za redke uporabnike 3,44.

Zaznava emocionalne opore se precej razlikuje glede na trajanje uporabe foruma nebojse.si ( $p<0,001$ ). Tisti, ki forum uporabljajo že dolgo časa (tri leta ali več), poročajo o veliko višji stopnji (4,37) zaznave medsebojnega zaupanja, spodbude in sočutja kot tisti, ki forum uporabljajo krajši čas (med pol leta in tremi leti – vrednost 3,72; manj kot pol leta - vrednost 3,21).

Tisti, ki so že objavili kakšno sporočilo ali komentar, na forumu zaznavajo višjo kvaliteto komuniciranja ( $p<0,001$ ). Zelo velika razlika je tudi tokrat pri zaznavi emocionalne podpore, saj tisti, ki so že objavili kakšno sporočilo, v večji meri zaznavajo prisotnost medsebojnega zaupanja, spodbude in sočutja (4,09) od tistih, ki na forumu še niso objavili kakšnega sporočila (3,10).

## 7. UČINKI UPORABE FORUMA NA OPOLNOMOČENJE

Eno glavnih vprašanj pričujoče raziskave se je nanašalo na učinke, ki jih ima uporaba foruma nebojse.si na občutek opolnomočenja uporabnikov tega foruma. Pojem opolnomočenja je sicer kompleksen pojem s širokim naborom definicij, ki se nanašajo na različne fenomene od psihološke ravni opolnomočenja do dejanske spremembe v razmerjih moči. V okviru te raziskave smo se osredotočili na individualno psihološko opolnomočenje, ki je na področju raziskovanja psihologije skupnosti pomembno izhodišče in predhodnik dejanskega pridobivanja moči (Zimmerman 1995).

Pojem opolnomočenja sestoji iz treh komponent: občutek učinkovitosti (ang. *self-efficacy*), samospoštovanje (ang. *self-esteem*) in osebne sposobnosti (ang. *competence*) za sprejemanje življenjskih odločitev (Roberts, 1999; Schulz, Israael, Zimmerman, & Checkoway, 1995). V raziskavi smo posebej merili vsako od teh komponent, pri čemer so le-te definirane na naslednji način:

- **Posameznikov občutek učinkovitosti** (ang. *self-efficacy*): Samoučinkovitost lahko razumemo kot pridobljeno sposobnost, sestavljeno iz kognitivnih, socialnih, emocionalnih in vedenjskih veščin, ki lahko generira učinkovito delovanje. Učinkovito delovanje zahteva tako dejanske sposobnosti kot prepričanje o sposobnosti njihove ustrezne uporabe za doseg ciljev (Bandura 1997).
- **Občutek samospoštovanja** (ang. *self-esteem*): Samospoštovanje je celota pozitivnih ali negativnih stališč posameznika do sebe in občutij, s katerimi doživlja samega sebe ter usmerja svoje ravnanje. Visoko samospoštovanje pomeni, da se posameznik sprejema takšnega kot je, da se ceni ter da je zadovoljen sam s seboj. Oseba z nizkim samospoštovanjem se ne ceni, svojih lastnosti ne odobrava, o sebi pa ima negativno mnenje (Rosenberg 1965).
- **Posameznikova sposobnost sprejemanja življenjskih odločitev** (ang. *decision-making ability*): Je sposobnost sprejemanja življenjskih odločitev in je mentalni proces zaznave o sposobnosti izbiranja med različnimi možnostmi, katerega rezultat je odločitev o končni izbiri (Reason 1990).

Indikatorje za samospoštovanje smo povzeli po Rosenbergovi lestvici samospoštovanja (ang. *Rosenberg Self-Esteem Scale*), za samoučinkovitost po slovenski verziji vprašalnika samoučinkovitosti (ang. *General Self-Efficacy Scale*) avtorjev Schwarzer in Jerusalem (1981), za sposobnost odločanja pa lestvico sposobnosti sprejemanja odločitev (ang. *Decision Making Skills Scale*) avtorjev Hansen in dr. (1997). Indikatorje smo prilagodili terenu spletnih podpornih skupin.

## 7.1. Predstavitev komponent opolnomočenja

Kot že omenjeno v razdelku o metodologiji smo samoučinkovitost, samospoštovanje in sposobnost sprejemanja pomembnih odločitev, merili na dva načina: kot splošno samooceno in kot zaznani učinek foruma na te tri lastnosti posameznika. Slednji način je pomemben predvsem, ker z njim merimo, v kolikšni meri uporabnik foruma nebojse.si ocenjuje, da je njegovo delovanje v forumu vplivalo na njegovo samoučinkovitost, samospoštovanje in sposobnost sprejemanja odločitev. Prvi način pa je pomemben, ker lahko s statističnimi analizami ugotovimo, kakšen je učinek posameznikovega delovanja na njegovo samoučinkovitost, samospoštovanje in sposobnost sprejemanja odločitev. Z drugimi besedami, v enem primeru merimo posameznikovo oceno učinka, v drugem pa učinek ugotavljamo s statistično analizo. V nadaljevanju najprej predstavljamo splošne samoocene posameznih dimenzij opolnomočenja.

**Tabela 6: Opisne statistike splošne samoocene opolnomočenja (n=66).**

		Aritm. sredina	Std. odklon	Min	Max
Odločanje	Preden se dokončno odločim, vedno pretehtam različne možnosti.	4,15	0,83	2	5
	Pri odločanju vedno razmislim o stvareh, ki bi se lahko zgodile kot posledice mojih odločitev.	3,98	0,85	1	5
	Vedno razmislim o vplivu, ki bi jih moje odločitve lahko imele na čustva drugih ljudi.	3,79	0,94	2	5
	Moje odločitve so skoraj vedno dobre.	2,83	0,94	1	5
	Odločanje (sestavljena spremenljivka)	3,96	0,75	1	5
Samospoštovanje	Želim si, da bi imel/a več samospoštovanja. (R)	4,03	1,02	1	5
	Občasno se počutim nesposoben/na. (R)	3,76	1,02	1	5
	Pogosto mislim, da sem neuspešen/na. (R)	3,62	1,12	1	5
	Vem, da sem enakovreden/na ostalim.	3,55	0,85	1	5
	Sposoben/na sem početi stvari tako dobro, kot večina drugih ljudi.	3,44	0,99	1	5
	Imam veliko pozitivnih lastnosti.	3,30	1,12	1	5
	Mislim, da nimam veliko stvari, na katere bi bil/a lahko ponosen/na. (R)	3,00	1,01	1	5
	Imam dobro mnenje o sebi.	2,81	1,1	1	5
	Samospoštovanje (sestavljena spremenljivka)	2,81	0,89	1	5
Samoučinkovitost	Lahko razrešim večino problemov, če si za to dovolj prizadevam.	3,7	0,82	1	5
	Pri doseganju ciljev sem uspešen/a.	3,36	0,85	1	5
	Če sem v težavah, se zmeraj lahko spomnim kakšne rešitve.	3,30	0,93	1	5
	Svoje težave (zdravstvene, čustvene, psihične) lahko rešujem.	3,14	0,96	1	5
	Učinkovito se znam spoprijeti z nepričakovanimi dogodki.	2,86	1,09	1	5
	Ko se soočam s težavami, znam ostati miren/na.	2,70	1,1	1	5
	Samoučinkovitost (sestavljena spremenljivka)	3,23	0,69	1	5

(R) – spremenljivke so rekodirane (1- Popolnoma drži; 5 – Sploh ne drži)



Iz zgornje tabele lahko razberemo opisne statistike splošnih samoocen uporabnikov glede sposobnosti sprejemanja odločitev, samospoštovanja in samoučinkovitosti. Ob pregledu povprečnih vrednosti lahko povzamemo, da se uporabniki foruma nebojse.si ocenjujejo kot relativno uspešne pri sprejemanju življenjskih odločitev. Nekoliko nižje se ocenjujejo na lestvici samospoštovanja, še nekoliko slabše pa ocenjujejo svojo učinkovitost. Če povzamemo nekatere najvišje in najnižje povprečne vrednosti samoocen, vidimo da uporabniki pri sprejemanju odločitev pogosto pretehtajo različne možnosti (4,15), a da na splošno s svojimi odločitvami niso preveč zadovoljni (2,83). Zelo prisotna je želja po večjem samospoštovanju (4,03), kar je povezano tudi s tem, da o sebi nimajo preveč dobrega mnenja (2,83). Ocenjujejo, da lahko razrešijo večino problemov, če si za to dovolj prizadevajo (3,7) a poročajo, da v težavah le s težka ostanejo mirni (2,7).

**Tabela 7: Opisne statistike samoocene učinka uporabe foruma na opolnomočenje (n=53).**

	Zaradi uporabe spletnega foruma....	Aritm. sredina	Std. odklon	Min	Max
Samospoštovanje	... sem spoznal/a, da sem enakovreden/a ostalim.	3,87	0,92	1	5
	... bolj gradim na svojem samospoštovanju. (R)	3,81	0,97	1	5
	... sem spoznal/a, da sem sposoben/a početi stvari tako dobro, kot večina drugih ljudi.	3,45	0,99	1	5
	... opažam, da imam veliko pozitivnih lastnosti.	3,25	0,96	1	5
	... se počutim sposobnejši/a.	3,17	1,03	1	5
	... imam boljše mnenje o sebi.	3,06	1,07	1	5
	... opažam, da nimam veliko stvari, na katere bi bil/a lahko ponosen/a. (R)	2,45	0,99	1	4
	... pogosteje mislim, da sem neuspešen/na. (R)	2,23	0,99	1	5
	Samospoštovanje (skupno)	3,45	0,78	1	5
Samoučinkovitost	... lahko v primeru težav poiščem več rešitev.	3,4	1,03	1	5
	... se znam učinkoviteje spoprijeti z nepričakovanimi dogodki.	3,3	1,03	1	5
	... lažje rešujem svoje težave (zdravstvene, čustvene, psihične).	3,23	0,99	1	5
	... lažje premagujem ovire pri doseganju ciljev.	3,13	0,98	1	5
	... lahko razrešim večino problemov, če si za to dovolj prizadevam.	3,09	0,9	1	5
	... v primeru težav, lažje ostanem miren/na.	2,98	1,05	1	5
	Samoučinkovitost (skupno)	3,21	0,82	1	5
Odločanje	... pogosteje razmislim o posledicah mojih odločitev.	3,38	1,08	1	5
	... temeljiteje razmislim o vplivu mojih odločitev na čustva drugih ljudi.	3,17	1,05	1	5
	... večkrat pretehtam različne možnosti, preden se dokončno odločim.	2,98	0,97	1	5
	... sprejemam boljše odločitve.	2,94	1,2	1	5
	Odločanje (skupno)	3,12	0,81	1	5
<b>(R) – spremenljivke so revidirane (1- Popolnoma drži; 5 – Sploh ne drži)</b>					

Iz tabele lahko razberemo samoocene zaznanega učinka uporabe foruma. V splošnem lahko rečemo, da uporabniki foruma ocenjujejo, da ima njihova uporaba foruma *nebojse.si*, pozitiven učinek na njihovo samospoštovanje, samoučinkovitost in sposobnost sprejemanja odločitev. Poudarimo naj, da uporabniki foruma *nebojse.si* poročajo o pozitivnih spremembah predvsem na področju samospoštovanja, kjer opazimo največ ocen pozitivnih učinkov. V največji meri so ti zaradi uporabe foruma spoznali, da so enakovredni ostalim (3,87), poleg tega so v veliki meri začeli graditi na svojem samospoštovanju (3,81). Zaradi uporabe foruma ti pogosteje razmislijo o posledicah svojih odločitev (3,38), a na drugi strani ne poročajo o tem, da so začeli sprejemati boljše odločitve (2,94). Ocenjujejo, da lahko v primeru težav, zaradi rabe foruma poiščejo več rešitev (3,4) in se znajo učinkoviteje spopasti z nepričakovanimi dogodki (3,3).

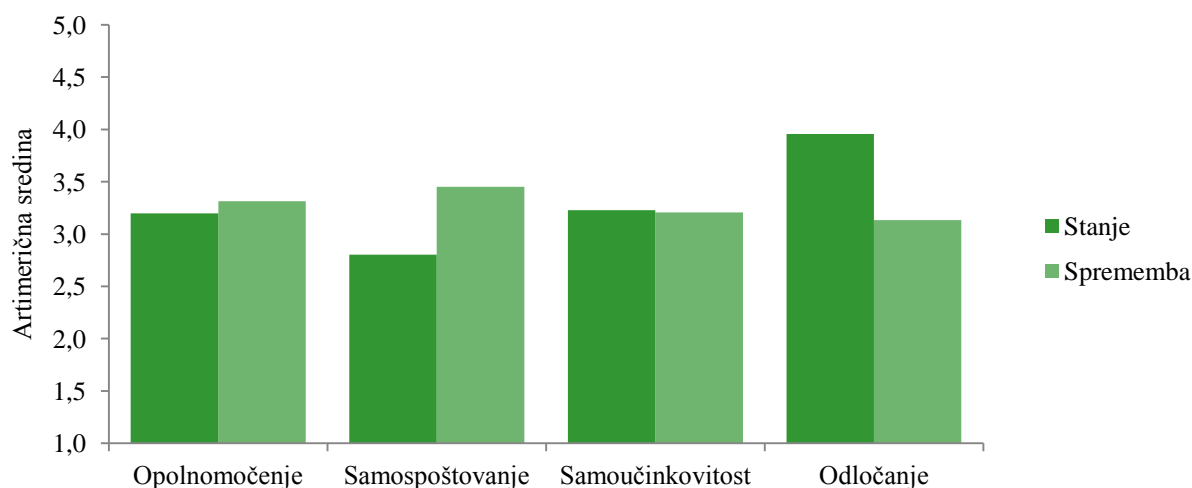
V nadaljevanju predstavljamo sestavljene spremenljivke, s katerimi smo merili učinke foruma. Dimenzije *odločanje*, *samoučinkovitost* in *samospoštovanje* smo sestavili v enotno dimenzijo *opolnomočenje*, katere sestavo smo opisali v razdelku Pojasnitve k analizam in rezultatom.

**Tabela 8: Opisne statistike sestavljenih spremenljivk učinkov foruma.**

		N	Aritm. sredina	Std. odklon	Min	Max
<b>Splošno stanje</b>	Odločanje	66	3,95	0,75	2	5
	Samoučinkovitost	66	3,23	0,70	2	5
	Samospoštovanje	66	2,80	0,90	1	5
	Opolnomočenje	66	3,20	0,68	2	5
<b>Sprememba</b>	Odločanje	53	3,13	0,81	1	5
	Samoučinkovitost	53	3,21	0,82	1	5
	Samospoštovanje	51	3,45	0,78	1	5
	Opolnomočenje	51	3,31	0,71	1	5

Iz Tabele 8 lahko razberemo oceno anketirancev glede njihovega splošnega stanja in spremembe, kot posledice ali rezultata rabe foruma. Vključili smo tudi grafično predstavitev (Graf 11), kjer ob primerjavi aritmetičnih sredin posameznih (in sestavljenih) dimenzij, lahko opazujemo spremembe med ocenami splošnega stanja uporabnikov in njihovimi ocenami sprememb splošnega stanja kot posledicah uporabe foruma.

**Graf 11: Primerjava splošnega stanja in spremembe kot posledice rabe foruma.**



Na splošno lahko trdimo, da uporabniki poročajo o povečanju stopnje opolnomočenja kot posledici uporabe foruma (aritmetična sredina splošnega stanja opolnomočenja je 3,20; aritmetična sredina spremembe opolnomočenja pa 3,31).

Kot smo omenili že v predhodnih predstavitev rezultatov, uporabniki posedujejo visoko stopnjo sposobnosti sprejemanja odločitev (3,95) in relativno nizko vrednost stopnjo samospoštovanja (2,8). Primerjava splošnega stanja in sprememb kot posledic uporabe foruma pokaže, da uporabniki poročajo o pozitivnih spremembah predvsem glede samospoštovanja. Pri tem je zanimivo, da anketiranci poročajo o dokaj nizki ravni stanja samospoštovanja (2,80), medtem ko ocenjujejo, da je njihova raba foruma pomembno prispevala k njihovem povečanju samospoštovanja (3,45). V primeru sicer že precej visoke vrednosti sposobnosti sprejemanja odločitev, vidimo da ocene uporabnikov o spremembah kot posledice uporabe foruma, ne kažejo dodatnega povečanja (3,13). Ob pregledu aritmetične sredine samoučinkovitosti, lahko trdimo, da uporabniki ne poročajo o opaznih spremembah kot posledicah rabe foruma.

## *7.2. Opolnomočenje glede na uporabo foruma*

V nadaljevanju predstavljamo vrednosti aritmetičnih sredin opolnomočenja (splošnega stanja in posledice uporabe) glede na spol uporabnika in aktivnost uporabe.

Tabela 9: Aritmetične sredine opolnomočenja (kot stanja in posledice) glede na spol in način uporabe foruma.

Spremenljivka		Opolnomočenje (stanje)	Opolnomočenje (posledica)
<b>Spol</b>	Moški	3,18	3,33
	Ženski	3,21	3,31
	<i>Statistična značilnost (t-statistika)</i>	0,44	0,30
<b>Že objavil/a sporočilo</b>	Da	3,30	3,39
	Ne	3,00	3,17
	<i>Statistična značilnost (t-statistika)</i>	0,01	0,00
<b>Pogostost uporabe</b>	Pogosto	3,24	3,38
	Občasno	3,05	3,27
	Redko	3,43	3,18
	<i>Statistična značilnost (F-statistika)</i>	0,39	0,72
<b>Dolžina uporabe</b>	Tri leta ali več	3,41	3,44
	Med pol leta in tremi leti	3,18	3,41
	Manj kot pol leta	3,05	3,06
	<i>Statistična značilnost (F-statistika)</i>	0,26	0,23
Skupaj		3,20	3,31
Statistična značilnost		0,00	

V splošnem lahko rečemo, da uporabniki foruma nebojse.si poročajo o pozitivnih učinkih rabe foruma. Svoje opolnomočenja ocenjujejo kot srednje dobro (aritmetična sredina 3,2), pri čemer ocenjujejo, da se je to zaradi uporabe foruma nekoliko povečalo (3,31). Sprememba opolnomočenja kot posledica uporabe foruma je povezana z aktivnostjo uporabe foruma; tisti, ki forum uporabljajo dalj časa in aktivneje, poročajo o večjih pozitivnih učinkih.

Vrednosti opolnomočenja za moške in ženske so zelo podobne, saj prihaja do minimalnih razlik. To je pričakovano, saj so si moški in ženske pri aktivnosti uporabe foruma podobni. Ženske svojo splošno stanje ocenjujejo nekoliko bolje (3,21) kot moški (3,18), vendar so te razlike majhne in ne omogočajo posplošitve ( $p=0,44$ ). Na drugi strani pa ženske poročajo o nekoliko manj pozitivnih učinkih uporabe foruma na njihovo opolnomočenje (3,31) kot moški (3,33).

Tisti, ki so na forumu že objavili kakšno sporočilo ali komentar, zaznavajo višjo stopnjo opolnomočenja (3,3) kot tisti, ki niso objavili še nobenega sporočila (3) ( $p<0,001$ ). Do podobnih razlik v vrednostih aritmetične sredine prihaja tudi pri oceni pozitivnih učinkov kot posledicah uporabe foruma ( $p=0,001$ ). Za uporabnike foruma je to lahko zelo jasen signal, da bodo svojo pot k opolnomočenju lahko začeli tlakovati predvsem z bolj aktivnim sodelovanjem v forumskih razpravah.

Iz tabele lahko razberemo, da se pozitivni učinki uporabe foruma krepijo z intenzivnostjo uporabe foruma, vendar je povezava šibka in statistično neznačilna. Na vzorcu se kaže, da anketiranci, ki forum uporabljajo pogosteje, svoje opolnomočenje ocenjujejo bolje (3,38) kot tisti, ki forum uporabljajo občasno (3,27) ali redko (3,18). Pri splošni oceni stanja opolnomočenja pa se srečamo z

zanimivostjo, saj se opolnomočenje z intenzivnostjo uporabe ne krepi. Opazimo torej lahko, da tisti anketiranci, ki forum uporabljajo pogosto, svoje opolnomočenje ocenjujejo slabše (3,24) kot tisti, ki forum uporabljajo redko (3,43). Razlika v vrednosti je opazna, a ne statistično značilna ( $p=0,39$ ).

Na tem primeru se lepo pokaže razlika med različnima merama opolnomočenja. Pri opolnomočenju kot splošni oceni posameznikovega stanja, kjer lahko na podlagi odgovorov tistih, ki forum uporabljajo redkeje, zaznamo višjo stopnjo opolnomočenja, lahko poskušamo trditi, da tisti, ki se že počutijo opolnomočene, manj obiskujejo in uporabljajo forum. Na drugi strani pa bi lahko za tiste, ki s svojimi odgovori poročajo o nižji stopnji opolnomočenja, forum pa uporabljajo pogosteje, trdili da so v stanju nemoči in zato forum pogosteje obiskujejo.

Do precej velikih razlik (a ne statistično značilnih) prihaja tudi v primeru, ko preučujemo opolnomočenje glede na trajanje uporabe foruma. Tisti, ki forum uporabljajo dalj časa, svoje opolnomočenje ocenjujejo bolje kot tisti, ki ga uporabljajo krajši čas. Enako velja v primeru ocene pozitivnih učinkov uporabe foruma. Tisti anketiranci, ki forum uporabljajo več kot tri leta, zaznavajo večje pozitivne učinke (3,44) kot tisti, ki forum uporabljajo med pol leta in tremi leti (3,41) ali tistimi, ki ga uporabljajo manj kot pol leta (3,06).

### 7.3. Opolnomočenje, podporno komuniciranje in motivi uporabe

V tem razdelku predstavljamo analizo povezanosti med komponentami opolnomočenja, zaznavo kvalitete komuniciranja in motivi rabe foruma. Rezultati so predvsem informativne narave in ne omogočajo sklepov o vzrokih ali posledicah. Z drugimi besedami – rezultat, da se z višanjem kvalitete komuniciranja viša tudi občutek opolnomočenja ne pomeni nujno, da je prvo vzrok drugega.

**Tabela 10: Povezanost opolnomočenja (kot splošnega stanja) in podpornega komuniciranja ter motivov za rabo foruma.**

	Samospoštovanje	Odločanje	Samo učinkovitost	Opolnomočenje (stanje)
Informacijsko podporno komuniciranje	0,10	0,40**	0,19	0,25*
Emocionalno podporno komuniciranje	0,33**	0,38**	0,36**	0,43**
Instrumentalno – individualni motivi	0,08	0,29*	0,23	0,28*
Instrumentalno – kolektivni motivi	0,26*	0,20	0,33**	0,40**
Ekspresivno – kolektivni motivi	0,09	0,11	0,07	0,19
Ekspresivno – individualni motivi	0,12	0,08	0,09	0,19

Legenda:  
 \* = povezanost je statistično značilna pri vrednosti 0,01.  
 \*\* = povezanost je statistično značilna pri vrednosti 0,05.

V zgornji tabeli so predstavljeni koeficienti povezanosti (Pearsonov korelacijski koeficient<sup>2</sup>) med našimi glavnimi obravnavanimi spremenljivkami. Razberemo lahko povezanosti med opolnomočenjem (in njegovimi posameznimi dimenzijami) ter zaznavo podpornega komuniciranja in prisotnost posameznih kategorij motivov za uporabo.

Najprej se posvetimo povezanosti med opolnomočenjem in zaznavno podpornega komuniciranja. Povezanost med njima je pozitivna, kar pomeni, da se v primeru povečanja opolnomočenja, poveča tudi zaznava podpornega komuniciranja (in obratno če se opolnomočenje zmanjša). Stopnja povezanost je pri emocionalnem podpornem komuniciranju srednje močna ( $r=0,43$ ), pri informacijskem podpornem komuniciranju pa šibka ( $r=0,25$ ). V obeh primerih lahko pri zanemarljivi stopnji tveganja trdimo, da povezanost med opolnomočenjem in zaznavo podpornega komuniciranja obstaja tudi na populaciji uporabnikov nebojse.si.

Opolnomočenje je z različnimi kategorijami motivov uporabe foruma povezan z različno visokimi stopnjami. Glede na rezultate povezanosti za vse kategorije motivov, lahko trdimo, da je povečanje opolnomočenja največje pri instrumentalnih kategorijah motivov (instrumentalno – kolektivni in instrumentalno – individualni motivi). Ob podrobnejšem pregledu podatkov vidimo, da ob povečanju opolnomočenja lahko pričakujemo največje povečanje instrumentalno – kolektivnih motivov ( $r=0,40$ ). To pomeni, da se ob stopnji opolnomočenja v največji meri povečajo motivi iskanje socialne opore, vključenosti ter naklonjenost izmenjavi nasvetov, mnenj in izkušenj. Najnižjo stopnjo povečanja opolnomočenja pa lahko pričakujemo v primeru ekspresivnih kategorij motivov, kjer je stopnja povezanosti neznatna ( $r=0,19$ ).

Za samospoštovanje in samoučinkovitost lahko trdimo, da sta najmočnejše povezana z zaznavo emocionalne podpore (vrednosti koeficientov povezanosti sta 0,33 in 0,36). To pomeni, da lahko ob povečanju samospoštovanja ali samoučinkovitosti pri uporabnikih foruma nebojse.si pričakujemo največjo povečanje zaznave medsebojne pomoči, medsebojnega zaupanja, spodbude in sočutja. Sposobnost sprejemanja odločitev pa se v največji meri poveča ob povišanju zaznave informacijskega podpornega komuniciranja ( $r=0,40$ ). V vseh primerih lahko pri zanemarljivi stopnji tveganja (1%) trdimo, da povezanost obstaja tudi na populaciji.

---

<sup>2</sup> Pearsonov korelacijski koeficient je mera, ki predstavlja velikost linearne povezanosti med spremenljivkama. Zavzema vrednosti med -1 in 1, kjer večja absolutna vrednost pomeni močnejšo povezanost, predznak pa kaže na to ali je povezanost premo ali obratno sorazmerna. Vrednost -1 tako predstavlja popolno negativno povezanost spremenljivk; vrednost 1 pomeni popolno pozitivno povezanost; vrednost 0 pa označuje ničelni vpliv ene spremenljivke na drugo.

**Tabela 11: Povezanost opolnomočenja (kot posledica rabe foruma) in podpornega komuniciranja ter motivov za rabo foruma.**

	Samospoštovanje	Odločanje	Samoučinkovitost	Opolnomočenje (posledica)
Informacijsko podporno komuniciranje	0,29*	0,32*	0,28*	0,29*
Emocionalno podporno komuniciranje	0,30*	0,33*	0,24	0,28
Instrumentalno – individualni motivi	0,43**	0,04	0,39**	0,34*
Instrumentalno – kolektivni motivi	0,29*	0,28*	0,37**	0,43**
Ekspresivno – kolektivni motivi	0,13	0,17	0,20	0,16
Ekspresivno – individualni motivi	0,16	0,18	0,19	0,15

Legenda:  
 \* = povezanost je statistično značilna pri vrednosti 0,01  
 \*\* = povezanost je statistično značilna pri vrednosti 0,05

V zgornji tabeli lahko razberemo povezanost med opolnomočenjem (in njegovimi posameznimi dimenzijami) kot posledico uporabe foruma ter zaznavo podpornega komuniciranja in prisotnosti posameznih kategorij motivov za uporabo foruma.

Opolnomočenje kot posledica uporabe foruma je šibko povezano z zaznavo podpornega komuniciranja. Stopnja povezanosti je nizka tako pri emocionalnem podpornem komuniciranju ( $r=0,28$ ) kot pri informacijskem podpornem komuniciranju ( $r=0,29$ ). Stopnja tveganja ob posplošitvi interpretacije je dovolj nizka le v primeru informacijsko podpornega komuniciranja; pri emocionalnem podpornem komuniciranju pa lahko govorimo o interpretaciji le na ravni vzorca.

Opolnomočenje kot posledica uporabe foruma in različne kategorije motivov rabe foruma so med seboj povezani pri različno visokih stopnjah. Glede na rezultate povezanosti za vse kategorije motivov, lahko tako kot pri splošni oceni stanja opolnomočenja (Tabela 10) trdimo, da je ocena o povečanju opolnomočenja največja pri instrumentalnih kategorijah motivov (instrumentalno – kolektivni in instrumentalno – individualni motivi). Ob oceni večjih učinkov uporabe foruma na opolnomočenje, lahko torej pričakujemo največje povečanje instrumentalno – kolektivnih motivov ( $r=0,43$ ). To pomeni, da se ob povečanju opolnomočenja v največji meri povečajo motivi iskanja socialne opore, vključenosti ter naklonjenost izmenjavi nasvetov, mnenj in izkušenj. Najnižjo stopnjo povečanja opolnomočenja pa lahko pričakujemo v primerih ekspresivno – individualnih motivov, kjer je stopnja povezanosti neznatna ( $r=0,15$ ).

Sprememba samospoštovanja je najmočneje povezana z motivi instrumentalno – individualne narave ( $r=0,43$ ). To pomeni, da se ocena o povečanju samospoštovanja v največji meri poveča ob porastu prisotnosti motivov kot je želja po spremembi in iskanje specifičnih informacij. Enako lahko trdimo tudi za spremembe na ravni samoučinkovitosti, ki je s tovrstnimi motivi prav tako najmočneje povezano ( $r=0,39$ ). Sprememba sposobnosti odločanja pa se v največji meri poveča ob zaznavi

emocionalne podpore na forumu ( $r=0,33$ ). V vseh primerih lahko pri zanemarljivi stopnji tveganja trdimo, da povezanost obstaja tudi na populaciji.



## 8. ZAKLJUČEK

Dejstvo je, da postaja internet vedno bolj pomemben za ljudi, ki imajo zdravstvene in duševne težave tako z vidika dostopa do številnih informacijskih virov, kakor tudi z vidika dostopa do emocionalnih in socialnih virov. Temu pritrjujejo tako podatki v slovenskem prostoru, saj kar 71% uporabnikov interneta v Sloveniji redno išče na internetu informacije, povezane z zdravjem (SURS 2012), kakor tudi ugotovitve, da se v mednarodnem merilu vzpostavlja vedno več spletnih podpornih skupin, namenjenih skupinam ljudi z različnimi zdravstvenimi in duševnimi težavami – rakavim bolnikom, ljudem s prehranjevalnimi težavami, ljudem z diabetesom, ljudem, ki imajo težave z depresijo in anksioznostjo itd. Da je internet postal tako pomemben informacijski in socialni vir ni posledica samo njegovih značilnosti, ki omogočajo visoko stopnjo povezljivosti, učinkovitosti dostopa do informacij in interaktivnosti, ampak je potrebno upoštevati tudi širše družbene okoliščine. S tem mislimo predvsem na okoliščine pozne moderne (Giddens, 1991; Beck & Beck-Gernsheim, 2002) in razpada države blaginje, ko se vedno več odgovornosti prelaga na pleča posameznikov, ki se morajo pogosto individualno spopadati s številnimi kriznimi trenutki pri pomembnih življenjskih prehodih in dogodkih: zamenjavi ali izgubi službe, začetku ali koncu študija, izgubi partnerja, soočanju z boleznijo itd. Zgoraj navedeni avtorji ugotavljajo, da smo tako priča pojavu številnih novodobnih, predvsem psiholoških bolezni, ki se jih v javnosti pogosto zmotno obravnava kot individualna psihološka stanja ne pa kot posledica obremenjujočih družbenih procesov. Tu se še posebej izpostavljajo depresija, določene oblike shizofrenije, tesnoba, anoreksija. V luči globalne ekonomsko-socialne-moralne krize se še dodatno stopnjuje pritisk na posameznika, ki je pogosto prepuščen sam sebi v reševanju težav. V tem kontekstu državne institucije odpovejo ali pa ne uspejo sodelovati v reševanju tovrstnih težav. Tovrstno vrzel v veliki meri zapolnjujejo drugi mehanizmi, s katerimi razpolaga posameznik – za Slovenijo je npr. značilno, da igra izjemno pomembno vlogo družina in ožje sorodstvo, ki so pogosto edini in najbolj pomemben vir socialne opore za posameznike, ko se ti znajdejo v situaciji, ko potrebujejo neke vrste pomoč – v smislu nasveta, denarja, stika, tolažbe ipd. (Dremelj 2007). Hkrati pa lahko rečemo – in k temu pritrjujejo tudi rezultati, predstavljeni v tem poročilu – da igrajo v tovrstnih situacijah pomembno vlogo tudi spletne podporne skupine. Sicer vsaki spletni podporni skupini ne uspe vzpostaviti tako bogatega informacijskega in družbeno-interaktivnega okolja kot je to uspelo preučevani spletni skupini [nebojse.si](http://nebojse.si). Lahko pa rečemo, da ko jim to uspe, lahko taka spletna podporna skupina igra zelo pomembno vlogo v življenju posameznikov, saj jim ne ponuja samo določene oblike socialne opore, osmišljajoče komunikacije in zadovoljevanje številnih motivov, temveč jim v končni fazi lahko tudi izboljša psihosocialno počutje in s tem kvaliteto življenja.

## 9. VIRI IN LITERATURA

Bandura, Albert. 1997. *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.

Barak, A., Boniel-Nissim, M., in Suler, J. 2008. Fostering empowerment in online support groups. *Computers in Human Behavior* 24: 1867-1883.

Beck, Ulrich in Beck-Gernsheim, Elisabeth. 2002. Individualization: Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences. London: Sage.

Brown, T. A. 2006. *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research*. Guilford Press, New York.

Burleson, Brant R. 2003. Emotional support skills. V *Handbook of communication and social interaction skills*, ur. Joh O. Green in B. R. Burleson, 551-549. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Burleson, Brant R. in MacGeorge, E. L. 2002. Supportive communication. V *Handbook of interpersonal communication*, ur. M. L. Knapp in J. A. Daly, 374–424. Thousand Oaks, CA: SAGE.

Carmines, E. G. in Zeller, R. A. 1979. *Reliability and validity assessment*. Beverly Hills, CA: Sage.

Coulson, N.S. in Malik, S. 2012. Health-related online support communities. V *Encyclopedia of cyber-behaviour*, ur. Yan Z, 671–88. Hershey, PA: IGI Global.

Dremelj, P. 2007. Vloga družinskih medosebnih odnosov v okoliščinah pozne moderne: doktorska disertacija, FDV: Ljubljana.

Giddens, Anthony. 1991. *Modernity and Self-identity*. Polity Press, UK.

Gooden, R. J. in Winefield, H. R. 2006. Breast and Prostate Cancer Online Discussion Boards : A Thematic Analysis of Gender Differences and Similarities. *Journal of Health Psychology* 12(1): 103-114.

Greenacre, M. 1994. Correspondence Analysis and its Interpretation. V *Correspondence Analysis in the Social Sciences: Recent Developments and Applications*, ur. M. Greenacre in J. Blasius, J., 3-22. London: Academic Press.

Hansen, W. B. in McNeal, R. B. 1997. How D.A.R.E. works: An examination of program effects on mediating variables. *Health Education & Behavior* 24(2): 165-176.

Harackiewicz, J., Barron, K., Tauer, J., Carter, S., in Elliot, A. 2000. Short-term and long-term consequences of achievement goals: Predicting interest and performance over time. *Journal of Educational Psychology* 92(2): 316-330.

House, James S. 1981. *Work stress and social support*. Englewood Cliffs. NJ: Prentice Hall.

Høybye T. M.; Johansen, C. in Tjornhoj-Thomsen, T. 2005. Online interaction: Effects of storytelling in an Internet breast Cancer Support Group. *Psychooncology* 14(3): 211-20.

Ip, E.J., Barnett, M.J., Tenerowicz, M.J., Perry P.J. 2010. The touro 12-step: A systematic guide to optimizing survey research with online discussion boards. *Journal of Medical Internet Research* 2010; 12: e16. <http://www.jmir.org/2010/2/e16/> (accessed Oct. 15, 2011).

Klemenčič Rozman, Mija Marija. 2011. *Tipologija in značilnosti skupin za samopomoč in podpornih skupin v Sloveniji*. Doktorska disertacija.

Knapp, Mark L. in Daly, John A.. ur. *Handbook of Interpersonal Communication*. Thousand Oaks, CA: SAGE.

Krause, Neal. 1986. Social support, stress, and well-being. *Journal of Gerontology* 41 (4): 512–519.

Lamberg, L. 2003. Online empathy for mood disorders: Patients turn to internet support groups. *Journal of the American Medical Association* 289: 3073-3077.

Mo, P.K.H, Coulson, N.S. 2010. Empowering processes in online support groups among people living with HIV/AIDS: a comparative analysis of “lurkers” and “posters.” *Computers and Human Behavior* 26: 1183–93.

Neuman, W. L. 2003. *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. Boston: Allyn and Bacon.

Oh, H. J. in Lee, B. 2012. The effect of computer-mediated social support in online communities on patient empowerment and doctor–patient communication. *Health Communication* 27: 30-41.

Reason, J. 1990. *Human Error*. Ashgate: Cambridge University.

Roberts, K. J. 1999. Patient empowerment in the United States: a critical commentary. *Health Expectations* 2(2): 82–92.

Rosenberg, Morris. 1965. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Schwarzer, Ralf in Jerusalem, Matthias. 1995. Generalized Self-Efficacy Scale. V *Measures in health psychology: A user's portfolio, Causal and control beliefs*, ur. Weinman, J, S Wright, and M Johnson, 35-37. Windsor England: NFER-NELSON.

Shulz, Amy J., Israel, Barbara A., Zimmerman, Marc A., in Checkoway, Barry. 1995. Empowerment as a multi-level construct: Perceived control at the individual, organizational, and community levels. *Health Education Research: Theory and Practice* 10: 309-327.

Stanoevska-Slabeva, Katarina. 2002. Toward a community-oriented internet design of internet platforms. *International Journal of Electronic Commerce* 6 (3): 71–95.

Statistični Urad Republike Slovenije. 2012. Uporaba interneta pri posameznikih (10-74 let) po starosti, spolu, izobrazbi in statusu ter stopnji urbanizacije, Slovenija.

Ule, Marjana. 2009. *Psihologija komuniciranja in medosebnih odnosov*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

van Uden-Kraan, C.F, Drossaert, C.H.C, Taal, E., Shaw, B.R., Seydel, E.R., van de Laar M.A.F.J. 2008. Empowering processes and outcomes of participation in online support groups for patients with breast cancer, arthritis, or fibromyalgia. *Qualitative Health Research* 18: 405–17.

Walgrave, Stefaan; van Laer, Jaroen; Verhulst, Joris in Wouters, Ruud. 2010. Why People Protest. Comparing Demonstrators' Motivations Across Issues and Nations. *Media, Movements & Politics*: 1-42. Dostopno preko: <http://www.m2p.be/publications/1280218856.pdf> (12. april 2012)

Wright, Kevin. B. 2002. Social support within an on-line cancer community: An assessment of emotional support, perceptions of advantages and disadvantages, and motives for using the community. *Journal of Applied Communication Research* 30: 195-209.

Wright, Kevin. B. 2005. The influence of attitudes on behavior. V *The handbook of attitudes*, ur. Albarracin, D., Johnson, B.T., Zanna M.P, 173-221. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Zimmerman, M. A. 1995. Psychological empowerment: issues and illustrations. *American Journal of Community Psychol* 1995 (23): 581–99.

## 10. PRILOGA

Tabela 1: Primerjava podpornih forumov (April 2012)

<b>Ime foruma</b>	<b>Leta obstoja</b>	<b>Št. članov</b>	<b>Št. prispevkov</b>	<b>Št. tem</b>
nebojse.si	5	4.108	271.997	6.486
bipolarna.si	4	255	13.683	547
pomagajmo.si	4	795	5228	1509
jazsemvredu.si	2	251	1005	180
dusevnemotnje.si	3	79	506	90
spregovori.si	2	12	35	20