

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Teja Bakše, Michelle Risan

**Osebne okoliščine kot ovira ali izziv pri študiju
socialnega dela**

Magistrsko delo

Ljubljana, 2018

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Teja Bakše, Michelle Risman

**Osebne okoliščine kot ovira ali izziv pri študiju
socialnega dela**

Magistrsko delo

Mentorica: red. prof. dr. Vesna Leskošek

Ljubljana, 2018

ZAHVALA

Zahvaljujeva se mentorici Vesni Leskošek za podporo pri pisanju magistrskega dela. Vaši komentarji in predlogi so obogatili najin miselni proces in prispevali h kvaliteti naloge.

Iskreno se zahvaljujeva vsem študentkam, ki ste tekom študija in med pisanjem magistrske naloge z nama delile osebne izkušnje, osebne vednosti, spretnosti, strategije, znanja in predloge, ki ste jih med študijem razvile za soočanje z osebnimi izzivi in težavami.

Posebna zahvala gre zaposlenim na fakulteti, ki imate posluh za ljudi in jim pridete nasproti. Vaša srčna dejanja omogočajo študentkam s takšnimi in drugačnimi osebnimi izzivi, težavami in ovirami uspešen potek študija in osebno rast. Ste zgled socialnih delavk, kakršne želimo postati.

Zahvaljujeva se ena drugi za izjemno partnerstvo na vseh področjih, ki nama prinaša osebne in strokovne uspehe.



Univerza v Ljubljani

IZJAVA

Spodaj podpisani/-a Teja Bakše, študent/-ka drugostopenjskega študija Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani, z vpisno številko 6170152, s svojim podpisom izjavljam, da sem avtor/-ica magistrskega dela z naslovom:

»Osebnosti kot ovira ali izziv pri študiju socialnega dela«.

S svojim podpisom zagotavljam:

- da je predloženo magistrsko delo rezultat mojega samostojnega raziskovalnega dela ter da so vsa dela in mnenja drugih avtorjev citirana in navedena v seznamu virov, ki je sestavni del predloženega magistrskega dela;
- da se zavedam, da je plagiatstvo, ne glede na obliko in način predstavljanja tujega avtorskega dela kot svojega, v nasprotju z akademsko etiko in s pričakovanimi moralnimi prepričanji ter pomeni hujšo kršitev pravil in predpisov, ki urejajo to področje, kot tudi posledic, ki jih ima takšno dejanje za predloženo delo in z njim povezani status;
- da sem seznanjen/-a z določili Pravilnika o študiju na programih druge stopnje;
- da je predloženo pisno delo identično elektronski verziji istega dela;
- da v skladu s 1. odstavkom 21. člena Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah (Ur. l. RS, št. 16/07, 68/08 in 110/13) dovoljujem, da se zgoraj navedeno magistrsko delo objavi v digitalni zbirki eGradiva in repozitoriju UL.

V Ljubljani, 7.12.2018

Podpis avtorja/-ice:

S svojim podpisom:

- dovoljujem knjižnici Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani uporabo svojega rojstnega datuma za namen obdelave magistrskega dela v sistemu COBISS;
- soglašam z objavo svojega magistrskega dela na svetovnem spletu;

V Ljubljani, 7.12.2018

Podpis avtorja/-ice:



Univerza v Ljubljani

IZJAVA

Spodaj podpisani/-a **Michelle Risman**, študent/-ka drugostopenjskega študija Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani, z vpisno številko 6170153, s svojim podpisom izjavljam, da sem avtor/-ica magistrskega dela z naslovom:

»Osebnosti kot ovira ali izziv pri študiju socialnega dela«.

S svojim podpisom zagotavljam:

- da je predloženo magistrsko delo rezultat mojega samostojnega raziskovalnega dela ter da so vsa dela in mnenja drugih avtorjev citirana in navedena v seznamu virov, ki je sestavni del predloženega magistrskega dela;
- da se zavedam, da je plagijatorstvo, ne glede na obliko in način predstavljanja tujega avtorskega dela kot svojega, v nasprotju z akademsko etiko in s pričakovanimi moralnimi prepričanji ter pomeni hujšo kršitev pravil in predpisov, ki urejajo to področje, kot tudi posledic, ki jih ima takšno dejanje za predloženo delo in z njim povezani status;
- da sem seznanjen/-a z določili Pravilnika o študiju na programih druge stopnje;
- da je predloženo pisno delo identično elektronski verziji istega dela;
- da v skladu s 1. odstavkom 21. člena Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah (Ur. l. RS, št. 16/07, 68/08 in 110/13) dovoljujem, da se zgoraj navedeno magistrsko delo objavi v digitalni zbirki eGradiiva in repozitoriju UL.

V Ljubljani, 7.12.2018

Podpis avtorja/-ice:

S svojim podpisom:

- dovoljujem knjižnici Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani uporabo svojega rojstnega datuma za namen obdelave magistrskega dela v sistemu COBISS;
- soglašam z objavo svojega magistrskega dela na svetovnem spletu;

V Ljubljani, 7.12.2018

Podpis avtorja/-ice:

Povzetek

V magistrskem delu se posvečava osebnim okoliščinam študentk, ki pomembno vplivajo na potek študijskega procesa. V prvem delu pregledava relevantno teorijo o korelaciji duševnega zdravja, sodobne družbe, fakultete za socialno delo in stroke socialnega dela. Sledijo rezultati z razpravo o skrbno zbranih podatkih in izkušnjah študentk socialnega dela o njihovih osebnih okoliščinah, ki so vplivale na potek njihovega študija (na njihovi osebni in strokovni poti). Osredotočava se na vrste in oblike osebnih okoliščin, na vpliv teh okoliščin na potek študija, na strategije spoprijemanja z okoliščinami in na fakulteto kot vir podpore ali dejavnik poglobljanja težav študentk.

Več kot polovica anketiranih študentk se je tekom študija spoprijemala z osebnimi okoliščinami, ki so oteževale študijski proces (največkrat navajajo anksioznost, izgorelost in depresijo). Rezultati kažejo, da je študijski proces nekaterim študentkam stisko poglobljal, druge pa je spodbudil in podprl, da so se uspešno spoprijele z lastnimi okoliščinami in svojo težko situacijo uporabile kot vir moči. To je bilo najbolj odvisno od izkušenj z zaposlenimi (odnosnih in vsebinskih glede opravljanja obveznosti), od strukture študija (izbran modul, urnik) in od drugih dejavnikov (odnosi s sošolkami, odnosi izven fakultete, druge oblike spretnosti samopomoči in pomoči izven fakultete). Fakulteta je na sistemski ravni študentke podprla (ali pa je pri tem spodletela) prek formalnega in neformalnega upoštevanja posebnih potreb (status študentke s posebnimi potrebami, možnost prenosa izpitov, možnost prilagojenega opravljanja nalog, možnost nadomeščanja odsotnosti z dodatnimi nalogami, itd). Zaključujeva s sklepi in predlogi za izboljšanje fakultetnega prostora za podporo študentkam, ki se srečujejo z osebnimi okoliščinami, ki znatno vplivajo na potek študija. Predlogi temeljijo na izkušnjah in potrebah študentk sogovornic, in se nanašajo na fakulteto kot institucijo na sistemski ravni, in na vsebinsko – odnosno raven med zaposlenimi in študentkami na fakulteti.

Ključne besede: študij socialnega dela, socialno delo, fakulteta za socialno delo, osebne okoliščine socialnih delavk, duševno zdravje, strategije skrbi zase v socialnem delu

Title: Personal circumstances as obstacle or challenge during social work education

Abstract

In our master's thesis, we focus on the personal circumstances of students which have a significant influence on the course of the study process. The first part examines the relevant theory on the correlation between mental health, a modern society, a faculty of social work and a profession of social work. The results are followed by a discussion of the carefully collected data and experiences of students of social work about their personal circumstances that influenced the course of their studies (in their personal and professional way). We focus on different types of personal circumstances, on the impact of these circumstances on the course of studies, on the strategies of coping with those circumstances and on the faculty as a source of support or a factor in deepening students' problems.

More than half of the surveyed students were facing with personal circumstances that made the study process more difficult (anxiety, burnout and depression were the most common). The results show that the study process deepened some of the students' difficulties, or contrary encouraged them to face their own circumstances and used their difficult situation as a source of power. This was mostly depended on the experience with employees (relationship and task related experiences), on the structure of studies (chosen module, schedule) and other factors (relationships with classmates, relationships outside the faculty, other forms of self-help skills and help outside the faculty). At the system level, the faculty supported students (or failed to do so) through formal and informal consideration of special needs (status of a student with special needs, the possibility of passing exams into next year, the possibility of adapted tasks, the possibility of replacing absence with additional tasks, etc.). We conclude with conclusions and proposals for improving faculty space to support students who encounter personal circumstances which have a significant impact on the course of studies. Proposals are based on the experiences and needs of the students, and they refer to the faculty as an institution at the systemic level, and on the content - relation level between employees and students at the faculty.

Key words: social work studies, social work, faculty of social work, personal circumstances of social workers, mental health, strategies of self-care in social work

PREDGOVOR

V času študija socialnega dela se študentke srečujemo z različnimi težavami, ovirami, izzivi. Včasih te težave (zdravstvene, duševne, socialne) predstavljajo oviro pri študiju in študijski praksi, včasih vir za krepitev naše moči. Ker je za bodoče socialne delavke in delavce soočanje z lastnimi izzivi in osebna rast ključnega pomena, je potrebno najprej raziskati okoliščine v katerih se te težave in izzivi pojavljajo, potem pregledati, kako specifične osebne okoliščine vplivajo na potek študija (na osebni in strokovni poti študentke), in zaključiti z ugotovitvami, na kakšen način fakulteta (zaposleni, sistem, odnosi in drugo) vpliva na poglobljanje, reševanje in spoprijemanje z osebnimi okoliščinami študentk.

Tema je strokovno relevantna iz več razlogov. Prvič, osebne okoliščine iz naših življenj vplivajo na način doživljamo sebe, drugih in sveta. Kakšne izkušnje ravnanja z osebnimi ovirami in izzivi imamo in kako se okolje nanje odziva, nam postavlja referenčni okvir (ali del njega) za delo z ljudmi - kako o njih razmišljamo in se nanje odzivamo. Drugič, pomembno je, na kakšen način nas fakulteta pripravi na delo z ljudmi tako na strokovni kot na osebni ravni. Ni pomembno le, katere koncepte in metode socialnega dela bomo uporabljali, temveč tudi in predvsem, na kakšen način jih bomo uporabili. Tretjič, pomembno je, koliko in na kakšen način imamo možnost uporabe konceptov socialnega dela že tekom študija v realni praksi - svoji in študijski. Kako se naučimo poskrbeti zase, ustvariti in iskati možnosti in priložnosti tam, kjer smo jih morda izgubili, in kako potem to naučeno prenesemo v prakso socialnega dela. Meniva, da s tem kar imaš (s čimer razpolagaš) in šele ko nekaj imaš, lahko to ponudiš tudi drugim.

Magistrsko delo začenjavo s pregledom teorije, kjer sva zajeli teme duševnega zdravja, težave v duševnem zdravju in prisotnost teh v sodobni družbi. Nadaljujeva z duševnim zdravjem študentk socialnega dela in njihovimi osebnimi okoliščinami, ki vplivajo na potek študija in kasnejšo zaposlitev na področju socialnega dela. V zaključku teoretskega dela nekaj besed nameniva pregledu predmetnika Fakultete za socialno delo v povezavi s temami, ki sva jih raziskovali. V drugem, kvalitativnem in kvantitativnem delu magistrske naloge, predstavljava ugotovitve raziskave. Zaključiva s sklepi in predlogi, ki sva jih oblikovali na podlagi osebnih izkušenj študentk in njihovih predlogov.

KAZALO VSEBINE

1. TEORETIČNI UVOD	12
1.1 Duševno in telesno zdravje	12
1.2 Težave v duševnem zdravju	14
1.2.1 Dejavniki tveganja in varovalni dejavniki	16
1.3 Težave v duševnem zdravju in sodobna družba	17
1.3.1 Stres.....	17
1.3.2 Stres na delovnem mestu	20
1.3.3 Izgorelost.....	21
1.3.4 Anksioznost in depresija	22
1.4 Duševno zdravje študentk.....	23
1.5 Duševno zdravje študentk socialnega dela	26
1.5.1 Socialno delo kot stresor	28
1.5.2 Študentke socialnega dela s težavami v duševnem zdravju.....	32
1.5.3 Oblike podpore in pomoči pri premagovanju duševnih stisk	36
1.6. Študij na Fakulteti za socialno delo	37
2. PROBLEM	40
3. METODOLOGIJA	41
3.1. Vrsta raziskave	41
3.2. Merski instrument in viri podatkov	41
3.3 Populacija in vzorčenje.....	42
3.4. Zbiranje podatkov	43
3.5. Obdelava podatkov	44
4. REZULTATI	46
4.1 Rezultati kvantitativnega dela raziskave	46
4.2 Rezultati kvalitativnega dela raziskave	55
4.2.1 Osebne okoliščine, ki so oteževale potek študija	55

4.2.2 Vpliv osebnih okoliščin na potek študija	58
4.2.3 Spoprijemanje z osebnimi okoliščinami tekom študija	62
4.2.4 Fakulteta kot podpora tekom študija.....	68
4.2.5 Fakulteta kot ovira tekom študija.....	74
4.2.6 Potrebe in predlogi študentk	82
5. RAZPRAVA	89
5.1 Osebnosti okoliščine, ki so oteževale potek študija	89
5.2 Vpliv osebnih okoliščin na potek študija.....	90
5.3. Spoprijemanje z osebnimi okoliščinami med študijem	92
5.4 Fakulteta kot podpora med študijem	94
5.5 Fakulteta kot ovira med študijem	95
5.6 Potrebe in predlogi študentk	97
6. SKLEPI	100
7. PREDLOGI	103
8. UPORABLJENA LITERATURA	105
9. PRILOGE	113
9.1 Anketni vprašalnik.....	113
9.2 Smernice za intervju	115
9.3 Intervju A.....	117
9.4 Kodiranje – intervju A	125

KAZALO GRAFOV

<i>Graf 4.1.1 – Letnik študija</i>	46
<i>Graf 4.1.2 – Ali ste se tekom študija srečevale z osebnimi okoliščinami?</i>	46
<i>Graf 4.1.3 – S katerimi okoliščinami ste se tekom študija srečevali?</i>	47
<i>Graf 4.1.4 – Ali ste tekom študija dobili podporo pri premagovanju osebnih težav?</i>	47
<i>Graf 4.1.5 – Kakšno podporo ste dobili tekom študija?</i>	48
<i>Graf 4.1.6 – Študijska smer, ki so jo študentke obiskovale</i>	49
<i>Graf 4.1.7 – Ali se vam zdi, da na vaši študijski smeri dobite dovolj podpore, možnosti za delo na sebi?</i>	49
<i>Graf 4.1.8 – Kdo vam je to podporo nudil?</i>	50

KAZALO TABEL

<i>Tabela 4.1.1 – Ali se vam zdi, da na vaši študijski smeri dobite dovolj podpore, možnosti za delo na sebi? Obkroži od 1 (najmanj) do 5 (največ).</i>	51
<i>Tabela 4.1.2 – Ali ste se tekom študija spoprijemali z osebnimi okoliščinami (telesno in duševno zdravje), ki so oteževale študijski proces?</i>	52
<i>Tabela 4.1.3 – Ali ste dobili tekom študija podporo pri premagovanju osebnih težav?</i>	53

1. TEORETIČNI UVOD

1.1 Duševno in telesno zdravje

Duševno in telesno zdravje sta pomembna dela našega zdravja in s tem našega življenja. Dobro duševno in telesno zdravje lahko v veliki meri vplivata na to, kako živimo svoje življenje, ali smo srečni, uspešni in zadovoljni. Kadar se soočamo z različnimi težavami v duševnem in telesnem zdravju, to lahko močno vpliva na naše življenje, čustvovanje, razmišljanje, vedenje in doživljanje sveta. Za najino raziskavo se nama zdi pomembno, da za začetek opredeliva duševno in telesno zdravje in kako njuno pomanjkanje vpliva na posameznice in njihovo življenje. Pregledali bova preplet različnih vidikov zdravja in vpliv, ki ga ima zdravje na vsakdanje življenje in na potek študija ter študijske prakse (in opravljanje dela socialnih delavk).

Taylor (1989, str. 12) definira zdravje človeka kot popolno fizično, psihično in socialno stanje, ne samo kot odsotnost določene bolezni. Telesno zdravje naj bi bilo stanje brez vseh bolečin ali funkcionalnih težav, ki bi tako ali drugače lahko ovirale posameznico pri opravljanju različnih fizičnih dejavnosti. Danes vsi vemo, kaj in kako moramo delati, da bo naše telesno zdravje karseda dobro. Na to nas nenehno opozarjata zdravstvo pa tudi celotna javnost. Veliko moramo piti, jesti zdravo, se gibati in podobno. Vedno bolj se poudarjata zdrav način življenja in skrb za telesno in duševno kondicijo (ibid.).

Prav tako kot dobro telesno zdravje pa je pomembno tudi duševno zdravje. V nadaljevanju bova več prostora namenili slednjemu, saj se je tekom najine raziskave prav duševno zdravje pogosteje pojavljalo.

Številne avtorice navajajo različne definicije duševnega zdravja, ki so si med seboj podobne. Vse se strinjajo s tem, da je duševno zdravje neločljivi del celotnega zdravja človeka. Glasser (2006) govori o tem, da kadar zdravje definirata medicinska stroka ali celo javnost, se vse prevečkrat misli na telesno zdravje, pri tem pa se pozablja na duševno zdravje ljudi. Na to bi morali biti pozorni predvsem v današnjem času, ko so težave v duševnem zdravju vedno bolj prisotne in kot posledica velikih obremenitev ter hitrega in napornega tempa življenja doletijo vse več ljudi.

Klančar in ostali (2015, str. 14) duševno zdravje opisujejo kot družbeno opredeljen in konstruiran koncept, ki pravi, da imajo različne kulture, družbe, vere, skupine in institucije različne načine opredelitve duševnega zdravja glede na to, kaj ga oblikuje in kaj ga ohranja.

Zdravje človeka ni zgolj odsotnost določene bolezni, temveč je tudi stanje popolnega telesnega, socialnega in duševnega zdravja. Duševno zdravje je torej neločljivi del celotnega zdravja osebe in je preplet njenega dobrega čustvenega, psihičnega in socialnega počutja. Duševno zdravje nam narekuje, kako se odločamo, doživljamo svet, obvladujemo stres in komuniciramo z drugimi (Triplett 2017, str. 1). Podobno razmišlja tudi Marušič (2002), ki pravi, da si lahko duševno zdravje razlagamo kot preplet temperamenta, vzorcev vedenja in navzočnosti oziroma odsotnosti različnih duševnih težav. Duševno zdravje obsega človekovo notranje psihično stanje, njegove odnose z drugimi ter njegovo delovanje. Petek (2013) doda, da je duševno zdravje sposobnost, s katero posameznica obvladuje svoje življenje ter se uspešno sooča z življenjskimi situacijami, obremenitvami, nalogami in težavami.

Berntsson in drugi (2001) so mnenja, da je duševno zdravje preplet sovplivanja različnih dejavnikov ne le na individualni ravni, temveč tudi na socialni, ekonomski in družbeni ravni. World Health Organisation (2012, v nadaljevanju WHO) navede tri področja dejavnikov duševnega zdravja: okoljske, socialne in ekonomske dejavnike ter lastnosti posamezne osebe. Okoljski dejavniki zajemajo širše sociokulturno in politično okolje, v katerem živimo. Prav tako vključujejo stopnjo dostopa do osnovnih potreb in storitev, kot so voda, hrana, osnovne zdravstvene storitve, zakon, ter izpostavljenost osebe kulturnim normam in navadam. Socialne in ekonomske okoliščine se nanašajo na skupnost, kateri pripadamo, ter na to, v kolikšni meri smo se sposobni pozitivno vključiti v družbo, tako v ožjem krogu z družinskimi člani kot v širšem s prijatelji in sodelavci. Zadnja kategorija dejavnikov so posamezničine lastnosti in navade, ki so povezane s prirojenimi in priučenimi zmožnostmi za ravnanje z lastnimi mislimi, čustvi in vedenjem v vsakdanjem življenju. Prav tako v to kategorijo spadajo zmožnost spoprijemanja z zunanjim okoljem, sodelovanje pri socialnih aktivnostih in prevzemanje odgovornosti v družbi. Dejavnike na individualni ravni določajo osebnost in izkušnje osebe. WHO (2012) poudari, da se ti dejavniki med seboj vedno prepletajo in delujejo v korist ali škodo posamezničinega duševnega zdravja in posledično vplivajo na vsa področja njenega življenja.

Petrovič (2010, str. 9) pravi, da duševno zdravje okrepimo z razvijanjem duševne odpornosti in trdnosti. To se najlažje zgodi v pozitivnem odzivih in ravnanjih, z ohranjanjem dobrih odnosov v interakcijah z drugimi ter z uspešnim opravljanjem vsakodnevnih obveznosti, kljub prisotnosti negativnih dejavnikov. Prav tako so za razvoj nadaljnjega duševnega zdravja zelo pomembne izkušnje v zgodnjem otroštvu, saj te vplivajo na naše videnje in dožemanje sveta, odzivanje, vedenje, mišljenje in čustvovanje. Avtorica (ibid.) izpostavi, da ni nujno, da slabe izkušnje v zgodnjem otroškem obdobju kasneje vodijo k težavam v duševnem zdravju, po drugi strani pa obstaja velika verjetnost, da nas pozitivne izkušnje varujejo pred tem.

Tudi Jeriček Klanšček in drugi (2018, str. 19) govorijo o duševnem zdravju kot o pozitivnem odnosu do sebe in drugih, pozitivni samopodobi in visokem samospoštovanju, občutku moči, uspešnem soočanju z izzivi in težavami ter zdravi meri optimizma. Triplett (2017, str. 1) je mnenja, da težave v duševnem zdravju ponavadi vplivajo na te procese in s tem na vsakodnevne dejavnosti in življenje posameznice. To se kaže v njenem razpoloženju, miselnosti, vedenju ter čustvih in doživljanju teh.

1.2 Težave v duševnem zdravju

Kot je razvidno iz zgornjih definicij, je duševno zdravje obsežen koncept. Sernec (2015, str. 15) trdi, da imajo tudi duševne težave na tisoče obrazov. Pravi, da gre lahko za različne kombinacije spremenjenega mišljenja in vedenja, čustvovanja, zaznavanja ter spomina. Zaradi teh znakov oziroma simptomov se oseba spopada s težavami na različnih področjih opravljanja vsakodnevnih aktivnosti v družini, šoli, službi in širši socialni okolici.

WHO (2012) pravi, da težave v duševnem zdravju vplivajo na delovanje posameznice, na njeno življenje na vseh področjih, kar posledično lahko povzroča čustveno trpljenje in zmanjšano kvaliteto življenja, prav tako pa tudi stigmo in diskriminacijo. Težave v duševnem zdravju so pogosto povezane z daljšimi obdobji zdravljenja, odsotnostjo zaradi bolezni, kratkočasno ali dalj časa trajajočo brezposelnostjo, kar lahko vodi v izolacijo in občutke manjvrednosti. Podobno je zapisano tudi v Resoluciji o nacionalnem programu duševnega zdravja (2014), ki pravi, da so težave v duševnem zdravju eden izmed dejavnikov tveganja za razvoj duševnih motenj. Duševne motnje se kažejo v nezmožnosti spoprijemanja s težavami, s

katerimi se osebe soočajo v življenju, negativni samopodobi, zlorabi substanc, lahko pa nastanejo kot posledica neuspešnosti v šoli ali pri opravljanju dela.

Lešer (2016) govori o tem, da medicinska stroka danes z izrazom »duševna motnja« opisuje bolezni, katerim so skupne različne kombinacije spremenjenega zaznavanja, mišljenja in čustvovanja. Zaradi teh simptomov človek ponavadi slabše oziroma težje funkcionira in odstopa od družbenih pričakovanj. To postavlja nove ovire v vsakdanu posameznice. O tem govori tudi Lamovec (2006, str. 18), ki pravi, da zaznamovanost z duševno boleznijo, kot jo opisuje medicinska stroka, spremeni vsako področje življenja osebe ter njene odnose z ljudmi in družbo kot celoto. Velikokrat pride tudi do spremembe položaja na trgu delovne sile, kar lahko še dodatno poglobi težave v duševnem zdravju. Poleg tega nastopijo tudi nevidne spremembe, kot jih poimenuje Lamovec (ibid.), ki določajo, kdo posameznica sploh je ter kaj lahko in česa ne more početi.

Sernec (2015, str. 15) zapiše, da Svetovna zdravstvena organizacija ugotavlja, da se več kot tretjina ljudi po celem svetu sooča s težavami v duševnem zdravju, ki sovpadajo s kriteriji za postavitev diagnoze vsaj ene ali pa več duševnih motenj v nekem življenjskem obdobju. Podobno razmišlja tudi McNally (2011, str. 5–6) ki pravi, da je imela vsaj polovica Američanov v svojem življenju težave v duševnem zdravju. Tudi v poročilu WHO (2012) je zapisano podobno, in sicer, da vsako četrto osebo doletijo težave v duševnem zdravju. Strokovnjaki napovedujejo, da bo do leta 2020 depresija ena izmed pogostejših bolezni, s katerimi se bo soočalo prebivalstvo.

Tudi podatki za Evropsko unijo so enako zaskrbljujoči. Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja (2014) govori o tem, da je vsaj 27 odstotkov odraslega prebivalstva v Evropi (osebe, stare med 18 in 65 let) doživelo vsaj eno vrsto duševne motnje v preteklem letu. V ta podatek so vključene vse težave, ki izhajajo iz zlorabe psihoaktivnih substanc, psihoze, depresija, anksioznost in motnje hranjenja. Te številke predstavljajo veliko breme na račun slabega zdravja prebivalstva, saj je prizadetih približno 83 milijonov ljudi. Toda tudi te številke verjetno podcenjujejo razsežnost problema, saj je izračun vključil le omejeno število bolezni in ni zajel celotne populacije, torej mlajših od 18 let in starejših od 65 let. Iz teh podatkov lahko vidimo, da težave v duševnem zdravju postajajo vedno bolj prisotne in doletijo vedno več ljudi. WHO (2012) je mnenja, da je za zmanjšanje pojava duševnih motenj bistvenega pomena več pozornosti nameniti preprečevanju in spodbujanju duševnega zdravja

na ravni oblikovanja politike, zakonodaje, odločanja, dodeljevanja sredstev in celotnega sistema zdravstvenega varstva.

Lešer (2016) pravi, da je tudi v Sloveniji situacija zelo podobna. Od dveh milijonov prebivalcev jih ima približno sto tisoč depresivno in/ali anksiozno motnjo, velik delež pa predstavljajo tudi ostale težave v duševnem zdravju. Najpogostejše diagnosticirane so depresija, shizofrenija, mejna osebnostna motnja, bipolarna motnja, panična motnja, generalizirana anksiozna motnja, obsesivno-kompulzivna motnja, demenca in različne bolezni odvisnosti od alkohola, sedativov, hipnotikov, opiatov in drugih substanc.

Presenetljivo je, da s porastom novih oblik in možnosti podpore in pomoči ljudem v stiskah število ljudi, ki imajo težave v duševnem zdravju, premo sorazmerno narašča. Na trgu narašča tudi število medikamentov, ki se jih predpisuje vse bolj masovno. Harriet Fraad (2011) izpostavi relevantno razlago zaskrbljujočemu pojavu: za pogovor strokovnjakinje niso plačane, s predpisovanjem zdravil pa se ustvarja profit. Avtorica nadaljuje, da zdravila pravzaprav ne delujejo, vsaj ne bolje kot placebo. Zdravila delujejo v 25 odstotkih primerov in nehajo delovati po prenehanju jemanja (ibid.). Psihatrija postavlja profit pred zdravje ljudi z duševnimi težavami. Sistem ne deluje v dobrobit ljudem, ker ima psihatrija (in farmacija) dobiček na račun bolnih ljudi.

1.2.1 Dejavniki tveganja in varovalni dejavniki

Petrovič (2010, str. 10) govori o tem, da dejavniki tveganja ogrožajo naš psihosocialni razvoj, prav tako njihova prisotnost povečuje verjetnost, da se bodo pri osebi razvile takšne ali drugačne težave v duševnem zdravju in različne bolezni. Z dejavniki tveganja se srečujemo povsod. Že v družini smo lahko izpostavljeni več dejavnikom, od nasilja, alkoholizma, konfliktov do ostalega. Podobno se nadaljuje ob vstopu v šolo in tekom celotnega izobraževanja, kjer smo podvrženi raznim pritiskom s strani družbe, neuspešnosti in nesprejemanju s strani sovrstnikov. Avtorica (ibid.) med dejavnike tveganja uvrsti še socialne težave, kot na primer revščino, brezdomstvo ter diskriminacijo. Doda tudi različne težke življenjske dogodke (huda bolezen, smrt, nesreča, vojna), ki prav tako pomembno vplivajo na prisotnost težav v duševnem zdravju in na razvoj duševnih motenj. Prisotnost dejavnikov tveganja še ne pomeni, da se bodo razvile težave ali nastale določene motnje, lahko le povečujejo tveganje za njihov nastanek. Več ko je prisotnih dejavnikov tveganja, bolj je

ogroženo človekovo duševno zdravje. Ker smo si ljudje med seboj različni, bodo isti ali enaki dejavniki tveganja imeli pri različnih osebah različne učinke.

Težave v duševnem zdravju so vedno bolj prisotne in doletijo vedno več ljudi po vsem svetu, saj smo vse bolj izpostavljeni različnim dejavnikom tveganja, ki lahko vplivajo na njihov nastanek. Na tem mestu se nama zdi pomembno omeniti varovalne dejavnike, ki lahko preprečijo oziroma zmanjšajo pojav teh težav. Petrovič (2010) sem šteje pozitiven odnos do sebe in drugih, optimizem do življenja ter uspešno premagovanje težav, soočanje z izzivi, občutek moči, pozitivno samopodobo in visoko samospoštovanje. Šprah in ostali (2011) govorijo o tem, da na dobro duševno zdravje in zmanjševanje težav v duševnem zdravju vplivajo stanovanjske in zaposlitvene razmere, občutek osebne varnosti, zadovoljstvo z lastnim življenjem, dobro zdravstveno stanje ter občutek, da imaš vpliv na družbene razmere.

1.3 Težave v duševnem zdravju in sodobna družba

V današnjem svetu smo vedno bolj podvrženi različnim pritiskom družbe glede tega, kakšni moramo biti in kaj vse moramo v življenju doseči. Začne se že zelo zgodaj, ko starši med seboj primerjajo svoje otroke in kaj kdo pri določeni starosti že zmore in kdo česa ne. Tako smo že zelo mladi pod pritiskom, da moramo biti boljši kot nekdo drug, z vstopom v šolo pa se ta še stopnjuje in ostaja prisoten tudi med študijem. Pritisk nas spremlja vse življenje, tudi ko po končanem študiju vstopimo na trg dela. Do upokojitve smo pod pritiskom zaradi iskanja in ohranjanja zaposlitve, potem pa pridejo skrbi o finančni varnosti po upokojitvi. Ves čas smo pod pritiskom in pričakovanji okolja, kar zagotovo vpliva na težave v telesnem in duševnem zdravju. Čelik (2012) razlaga, da je skrb za duševno zdravje večplastna in ni odvisna le od posameznice, ki med nenehnimi izzivi v življenju poskuša čim boljše ohranjati svoje notranje ravnovesje in tako čim boljše odgovarjati na nove izzive na vseh področjih življenja.

1.3.1 Stres

Dernovšek in ostale (2006, str. 8) so mnenja, da je slabo duševno zdravje in porast težav v duševnem zdravju ena od posledic prevelikega stresa. Dejavnikov, ki na to vplivajo, je veliko in niso za vse ljudi enaki, zato se tudi rešitve težav, ki so posledica stresa, zelo razlikujejo. V

življenju je določena stopnja stresa potrebna in pomembna za funkcionalno delovanje, težave pa nastanejo, ko so stresne situacije prepogoste, premočne ali trajajo predolgo časa.

Podobno razmišlja tudi Čelik (2012), ki pravi, da je danes človek izpostavljen številnim obremenitvam in zahtevam okolja, od njega pa se na različnih področjih pričakuje, da bo najboljši. Pod takšnim pritiskom doživlja vse več stresa, za kar verjameva, da je glavni vzrok za vse več zdravstvenih težav. Ključno je, da se naučimo ustrezno spoprijemati s stresom in poskušamo zmanjšati njegove negativne učinke, saj s tem lahko v veliki meri izboljšamo svoje duševno in telesno zdravje. Iz takšne predpostavke izhaja tudi Petrovič (2010, str. 11), ki pravi, da negativno duševno zdravje danes lahko povezujemo s hitrim načinom življenja in ogromnimi količinami stresa, ki ga doživljamo. To pa vodi v vse pogostejše težave v duševnem zdravju in v različne duševne bolezni.

Dernovšek in ostale (2006, str. 11) govorijo o tem, da se na stresne dogodke v življenju, tako pozitivne kot tudi negativne, odzovemo z burnimi in intenzivnimi čustvi. Petrovič (2010, str. 45) opiše stres kot vsako spremembo, ki se ji mora človek prilagoditi, lahko je to preizkušnja, obremenitev, naloga ali vsak nepričakovani dogodek, ki spremeni običajne dejavnosti in zahteva ustrezne spremembe v vedenju posameznika. Čelik (2012) se na to naveže in pravi, da večina ljudi uspe v zadovoljivi meri obvladati stres vsakdanjika. Težave nastopijo takrat, ko v kratkem času doživimo več pomembnih in hudih stresnih dogodkov, kot so na primer smrt bližnjega, neuspešen študij, izguba službe in drugo. Izpostavljenost dolgotrajnemu, intenzivnemu ali pogostemu stresu se kaže v številnih somatskih in psihičnih simptomih ter prek obeh vpliva na naše zdravje, tako telesno kot duševno.

O dalj časa trajajočem stresu govorijo tudi Dernovšek in sodelavke (2006, str. 11), ki pravijo, da se pri nekaterih ljudeh ob stresnem dogodku pojavijo veliki občutki nemoči, nespečnost, utrujenost, občutki žalosti in povečane tesnobe, kar moti vsakodnevno delovanje osebe. Pogosto prav takšen dlje časa trajajoč stres vodi v različne duševne težave. Avtorice (ibid.) izpostavijo, da se pri 30–35 % ljudi, ki so bolj nagnjeni k depresiji ali bolezenski tesnobi in anksioznosti, razpoloženje sčasoma prevesi v depresijo ali anksiozne motnje, ponavadi že v prvem ali drugem mesecu po nastopu stresa. Pri nekaterih ljudeh se težave nabirajo počasi in je na koncu dovolj le en majhen stresni dogodek, da se razvije katera izmed duševnih motenj. Pri drugih pa lahko gre za hud stres, za katerega so posebej občutljivi, kar je vzrok za pojav težav v telesnem in duševnem zdravju.

O porastu stresa in zdravstvenih težav v sodobni družbi govori tudi Dimitrijević (2009, str. 57–59). Moderna doba je prinesla ogromno sprememb za posameznice, kar je pomembno vplivalo in vedno bolj vpliva na naše življenje. Začelo se je z rastjo proizvodnje, industrializacijo, kar je vodilo v to, da je denar začel pridobivati na vrednosti, s tem pa so se tudi ljudje začeli premikati po družbeni lestvici. V tem procesu so se začele pojavljati nove vrste dela, kar je prineslo potrebo po specializaciji in novih oblikah izobraževanja. Sledila je urbanizacija, ki je pripeljala do pojava jedrnih družin, oddaljevanja od narave in ločevanja zasebnega ter poklicnega prostora. Vse te spremembe so okrepile trend v smeri individualizma in doživljanja sebe kot ločene posameznice (Dimitrijević 2009, str. 57).

Podobno razmišlja tudi Kosmač (2017, str. 142), ki pravi, da je stres pojav, ki ga v največjem delu človeške zgodovine niso poznali. Spremembe v družbi in načinu življenja so prinesle hitrejši tempo življenja, drugačno doživljanje sebe in drugačen izbor sistema vrednot. Dimitrijević (2009, str. 57) o tem pove, da je nastala situacija prinesla veliko več svobode pri iskanju individualne življenjske poti, je pa hkrati ta svoboda privedla do soočanja z novimi izzivi, kot je vedno večja odgovornost za možne izbire, s stalno nevarnostjo izgube družbenega položaja. Prisotni so ogromni napori in stres, ki jih zahteva stalno izobraževanje in specializacija, da bi dosegli vedno več, šli stopničko višje, dosegli nekaj, česar še nismo.

Freud (2001, str. 11) pravi, da novi načini življenja in dela zahtevajo od človeka nov ritem življenja, ki je vse bolj hiter, vedno bolj smo zaposleni ter stremimo k nemogočim ciljem. Ljudje danes vse preveč stremijo po moči, uspehu in bogastvu ter to občudujejo pri drugih, prave oziroma tiste pomembne vrednote življenja pa podcenjujejo in dajejo na stran.

O tem govori tudi Dimitrijević (2009), ki je mnenja, da je stres posledica tega, da smo padli iz stabilnih bioloških ritmov, kar niti ne bi bil tak problem, če bi sodobni človek imel na voljo podporo, ki je obstajala v preteklosti. Zaradi spremembe družinskih potekov, prijateljstva in odnosov na delovnem mestu, je stres posledica poenjanja čustvene komponente družbene podpore. Ljudje smo se odtujili drug od drugega, odnosi z drugimi niso več prioriteta, s tem pa izginjata tudi podpora in odnosi, kjer bi podporo lahko dobili. Danes se ljudje oblikujejo, razvijajo in vzdržujejo v široki mreži socialnih odnosov, ki so površni, kratkotrajni, čustveno in moralno nepomembni. (ibid.)

1.3.2 Stres na delovnem mestu

McDaid (2008, str. 10) poleg že zgoraj omenjenih dejavnikov za pojavljanje stresa omeni tudi stres na delovnem mestu, ki kot pomemben dejavnik vpliva na duševno zdravje posameznice tako na delovnem mestu kot v zasebnem življenju. K temu prispevajo nezanesljivost delovnih mest, pogodbe o delu za določen čas, nezadovoljstvo z delom zaradi povečane obremenjenosti, visoke zahteve, trpinčenje in mobing na delovnem mestu ter nesorazmerje med delom in drugimi področji posamezničinega življenja. Ljudje imajo vedno manj nadzora nad delom, ki ga opravljajo, premalo je sodelovanja v kolektivu in zelo pogosta je slaba socialna opora na delovnem mestu.

Kršmanc (2007, str. 18) pravi, da ljudje veliko časa preživimo na delovnem mestu in da je poklic, ki ga opravljamo, za nas zelo pomemben, saj preko njega utrjujemo svoje znanje, oblikujemo svojo osebnost ter socialni status. V medosebnih situacijah in interakcijah se pogosto pojavijo konfliktni in stresni vsebini. Ker večino svojega časa preživimo v teh interakcijah, na primer na delovnem mestu, bi lahko rekli, da je stres na delovnem mestu med najpogostejšimi viri stresa.

Černigoj Sadar (2002, str. 824) govori o tem, da ima stres na delovnem mestu več komponent, saj predstavlja vedenjski, čustveni in telesni odziv osebe na okolje, v katerem dela (osvetljenost, hrup, delovne površine, ...). Sem spadajo tudi zahteve in pogoji dela (plača, delovni čas, odgovornost, ...), socialni dejavniki (delo v skupini, medsebojni odnosi na delovnem mestu) in okolje zunaj organizacije (službena pot, prevoz na delovno mesto). O stresu na delovnem mestu govorimo na točki, ko zahteve dela preobremenijo ali presežejo osebne prilagoditvene vire. Stranks (2005: 18) govori tudi o naraščajoči konkurenčnosti na delovnem mestu, zaradi katere ljudje pogosto občutijo strah pred izgubo zaposlitve, kar povzroča dodaten stres in pritisk, da se na delovnem mestu izkažejo, kolikor se le lahko.

Prav tako kot je stres lahko posledica opravljanja dela, pa je lahko tudi posledica brezposelnosti. Flaker (2008) pravi, da je delo vir identitete, vrednota, s katero izražamo svojo kreativnost in različne spretnosti, in sredstvo za zadovoljevanje potreb. Z delom se razvija socialna interakcija posameznika, občutek vrednosti in pripadnosti v družbi in določene družbene ugodnosti. Delo nas spodbuja k dejavnosti in ima za ljudi z dolgotrajnimi stiskami

zdravilni učinek, za vse druge pa je preventivne narave. Poleg tega je delo vir dohodka, ki nam omogoča preživeti.

Lahko si predstavljamo, kako pomanjkanje vsega tega privede do raznih težav v duševnem zdravju. O tem govorijo Svetlik in ostali (2002, str. 327), ki pravijo, da redno delo zagotavlja trdnjšo in urejeno strukturo porabe časa in socialnih stikov. Pri dolgotrajni brezposelnosti nemalokrat zasledimo pojem socialne izključenosti. Podobno razmišlja tudi Trbanc (2007), ki je mnenja, da lahko brezposelnost oziroma neuspešen prehod v zaposlitev vpliva na razvoj slabe samopodobe, občutek neobvladovanja in smisla življenja ter razvoj anksioznosti in depresije.

1.3.3 Izgorelost

Dandanes se srečujemo s številnimi stresnimi situacijami na vsakem koraku, saj naše življenje poteka s hitrim tempom. Do težav pride, ko se te situacije nakopičijo, ker to vodi v izgorelost. Portnoy (2011) govori o tem, da med stresom in izgorelostjo obstaja sorodnost, vendar se med seboj vseeno razlikujeta. Stres se nanaša na začasen prilagoditveni proces, izgorelost pa predstavlja končno stopnjo, ko odpovejo vsi prilagoditveni procesi.

Wilson (2013, str. 150) pravi, da izgorelost nastaja počasi in vztrajno z vsakodnevno preobremenjenostjo, ki postopoma vodi do izčrpanosti posameznice. Simptomi, ki ponavadi spremljajo ta proces, so izguba občutka empatije, čustvena izčrpanost in zmanjšan občutek samozadovoljstva pri dosežkih, tako poklicnih kot tudi osebnih. Schmiedel (2011, str. 13) definira izgorelost kot stanje občutne fizične, psihične in/ali čustvene izčrpanosti, ki se ne pojavlja samo prehodno po večjih obremenitvah, temveč se ponavadi izraža z več različnimi simptomi, ki se lahko precej razlikujejo glede na posameznico.

Fengler (2007, str. 73) dodaja, da ni težava v posameznih obremenitvah ali v kopičenju obremenitev v krajšem časovnem obdobju. Po njegovem mnenju pride do izgorelosti takrat, ko obstaja več obremenitev istočasno, te trajajo daljše obdobje in ni nikakršne možnosti, da bi jih razrešili. Avtor (2007, str. 75) navaja več znakov izgorelosti, vse od vsakodnevnega odpora do odhajanja v šolo oziroma službo, občutkov utrujenosti, izčrpanosti, neuspeha, jeze do krivde in ravnodušja. Vse to lahko vodi v vse več težav, kot so na primer pogosti prehladi,

glavoboli in druge različne bolezni, ter stalne občutke tesnobe, anksioznosti, depresije in drugih težav v duševnem zdravju.

Božič (2003, str. 28) je mnenja, da poleg zunanjih vzrokov za izgorelost obstajajo tudi številni notranji. Pravi, da nas v stres zelo pogosto spravijo lastne misli. Kadar razmišljamo negativno, ugotovimo, da je naše življenje naporno, se smilimo sami sebi, velikokrat tudi ne vemo več, kako naprej. Pomemben dejavnik, ki vpliva na pojav izgorelosti, je zaskrbljenost, ki jo pogosto spremljajo občutki razdražljivosti, napetosti in pomanjkanje energije, poleg tega pa se tudi težje zberemo.

1.3.4 Anksioznost in depresija

Poleg zgoraj naštetih dejavnikov, ki dandanes vplivajo na razvoj težav v duševnem zdravju, bi na tem mestu radi omenili še anksioznost in depresijo, ki sta v današnjem času v porastu in doletita vedno več ljudi. O tem govori Šadl (2005, str. 69), ki pravi, da živimo v svetu, ki je poln nepredvidljivih okoliščin, zaradi katerih ljudje pogosto občutimo strah in tesnobo. Prestrašene in anksiozne se počutimo prav na vseh področjih svojega življenja.

Dernovšek in ostali (2006, str. 2) govorijo o tem, da so anksiozne motnje, poleg depresije, najpogostejše duševne motnje v razvitem svetu. Po najnovejših ocenah v Evropi za njimi trpi kar 41 milijonov ljudi. Tesnoba in anksioznost se pojavljata pri vseh, tako pri odrasli populaciji kot tudi pri otrocih. Prav zadnje je zelo zaskrbljujoče, saj se vedno več že zelo mladih otrok sooča s tesnobo in anksioznostjo. Podobno razmišlja tudi Schumaker (2001, str. 69), ki pravi, da danes lahko govorimo o dobi anksioznosti, saj je ta ena izmed najpogostejših težav v duševnem zdravju.

Zalar (2010, str. 63) dodaja, da k porastu anksioznosti in depresije prispeva življenjski slog, zato je pomembno, da poznamo dejavnike, ki ovirajo naše življenje in ga spravljajo iz tira. Tudi Dernovšek in ostale (2006, str. 39) navedejo različne dejavnike za pojav anksioznosti, med katerimi so različni neprijetni dogodki v okolju, zdravstvene težave, osamljenost in hudi stresni dogodki. Temu ponavadi sledi nezaupanje vase in v svoje sposobnosti, nezaupanje v možnost rešitve dane situacije, težave v odnosih, službi in drugo, kar še dodatno poveča tesnobo in vzdržuje anksioznost. Podobne dejavnike naštejejo tudi za pojav depresije. Sprožilne dejavnike opredelijo kot tiste, ki nam predstavljajo preveliko breme in zaradi

katerega ne moremo več zdržati stresne situacije. Dernovšek in ostale (2006, str. 41) nadaljujejo, da so nekateri simptomi anksioznih motenj zelo podobni simptomom depresije, saj se oboje pogosto prepleta in pojavlja istočasno. Velikokrat so simptomi anksioznosti prisotni med depresijo, kar jo še dodatno krepi.

Schumaker (2001, str. 71) opozori, da do anksioznosti oziroma anksiozne motnje pride takrat, kadar tesnoba posameznici predstavlja zelo veliko breme, moti njeno običajno delovanje in simptomov anksioznosti ne more več nadzirati. Pravi, da je tesnoba sicer del vsakdanjega življenja in da je večina ljudi zagotovo že izkusila kakšno anksiozno epizodo, a so bile te verjetno kratke in so minile same od sebe.

Spielberger (1985, str. 9) govori o tem, da zagotovo obstaja povezava med anksioznostjo in stresom. Pravi, da je to, ali določena okoliščina, ki povzroči stres, privede do tesnobe ali ne, odvisno od tega, kako jo človek razume in si jo razlaga, pomembne pa so tudi individualne sposobnosti za obvladovanje stresa. Če si posameznica okoliščino razlaga kot tvegano in nevarno, bo hitreje občutila napetost in vznemirjenje, posledično bo v skrbih in počutila se bo ogroženo. Iz tega lahko sklepamo, da je zaradi vse večje prisotnosti stresnih situacij vedno več tesnobe in anksioznosti pa tudi depresije.

1.4 Duševno zdravje študentk

Z razumevanjem sodobne družbe in njenih sistemov (socialnih, zdravstvenih in političnih) in človekovih duševnih mehanizmov si lahko pojasnimo nastanek in porast težav v duševnem in telesnem zdravju.

Delo nadaljujeva s podrobnim pregledom duševnega zdravja študentk socialnega dela in njihovimi osebnimi okoliščinami, ki vplivajo na potek študija. Stresna obdobja v času študijskega življenja doživi večina študentk, a jih nekatere prebrodijo lažje kot druge. Kadar se stres kopiči, začne vplivati na osebni in akademski uspeh ter na uspeh pri načrtovanju karierne poti in se lahko kaže kot negotovost in neodločnost pri izbiri poklica in strah pred iskanjem zaposlitve. V mislih imava uspeh, kot ga določa in nas vanj sili družba, torej uspeh, ki je definiran s tem, da si akademsko najboljši, da imaš redno zaposlitev in si koristna članica družbe. Na tej točki opozarjava na nastanek težav v duševnem zdravju zaradi tovrstnih

pritiskov, ki jih družba ustvarja, ne zagotavlja pa ustrezne podpore in pomoči za nastale težave. Ta proces je po najinem mnenju eden glavnih dejavnikov za porast težav v duševnem zdravju.

Scotland (2010) pravi, da je splošno razumevanje in dojemanje študentskega življenja kot brezskrbnega in sproščenega zelo zmotno. Zaradi naraščajočih finančnih težav, pomanjkanja zaposlitvenih možnosti in potrebe po tem, da študentke kar najbolje usklajujejo študij, delo in prosti čas, so pritiski in obremenitve na duševno zdravje številni in naporni. Danes ima vsaj ena študentka od štirih hujše težave v duševnem zdravju.

Dobro duševno počutje je eden izmed ključnih virov za produktivno in uspešno delovanje posameznice, njeno osebno zadovoljstvo ter kakovostno življenje. Do neravnovesja in težav v duševnem in telesnem zdravju lahko pride zaradi različnih stresnih situacij in dogodkov ter ostalih okoljskih dejavnikov. Dragičević (2016) je mnenja, da je posebno ranljiva skupina študentk tista, ki se stalno srečuje s preobremenjenostjo glede študijskih obveznosti, finančnimi stiskami, oddaljenostjo od doma in drugim. Posledično te študentke pogosto pestijo razne težave v duševnem zdravju.

Podobno razmišlja tudi Čelik (2012), ki pravi, da so študentke postavljene pred mnogo obremenitev, kot so naporna izpitna obdobja, študentsko delo, da lahko zaslužijo nekaj denarja za drage najemnine, ter posledično pomanjkanje časa za študij, kar povzroča dodatni stres. O tem govori tudi Baša (2007, str. 78), ki pravi, da so mladi, ko se podajo na študijsko pot, takoj izpostavljeni veliko novostim, na katere velikokrat niso pripravljeni. Študentke se soočajo s postavljanjem osebnih ciljev, kjer se pojavijo dejavniki želje po uspešnosti, osebnih pričakovanj in pričakovanj staršev, z vizijo po izpolnitvi vseh teh. Stengard in Appelqvist-Schmidlechner (2010, str. 3) dodajata, da so študentke izpostavljene slabšemu duševnemu zdravju prav zaradi soočanja z mnogimi novimi pritiski in izzivi. Vsi ti dejavniki ponavadi povzročijo stres, ki lahko prispeva k razvoju duševne bolezni.

Poleg vseh stresnih situacij, s katerimi se študentke srečujejo med študijem, Ule (v Baša in drugi 2007, str. 77) vidi dodaten pritisk in prisotnost stresa kot posledico pričakovanja družbe po hitri osamosvojitvi in samostojnosti mladih. Študentke se poleg tega soočajo tudi z nerazpoložljivostjo delovnih mest za mlade iskalce prve zaposlitve. Ta negotovost je pomemben vir stresa, ki lahko mladim otežuje življenje in zavira njihove siceršnje

sposobnosti. Ule (v Kurež in Carrota 2007, str. 89) kot posledice individualizacije, ki negativno vplivajo na življenje mladih, navaja občutek negotovosti, tveganja in nihanja v razpoloženju.

Požar (2013, str. 13) pravi, da je skupina mladih odraslih še posebno ranljiva zaradi socialne izključenosti v prehodni fazi med izobrazbo in zaposlitvijo. Sodobni trendi mlade po dokončanem študiju puščajo brez možnosti za polno zaposlitev, kar lahko vodi do ekonomske in socialne odtujenosti ter neuspeha pri razvoju občutka pomembnosti načrtovanja za prihodnost. Pogosto to spremljajo občutki nemoči, poslabšanje zaupanja vase in v svoje sposobnosti ter hud stres in pritisk glede iskanja zaposlitve.

Scotland (2010, str. 9–13) je v svoji raziskavi (projekt Think Positive, izveden med študentkami in študenti na Škotskem) ugotovil, da so študentke in študentje izpostavljeni ogromnim količinam stresa, ki lahko vodijo v povečanje možnosti za pojav težav v duševnem zdravju in v razvoj duševnih bolezni. Študentke so še posebej obremenjene s študijskimi obveznostmi, finančnimi pritiski in samopodobo. Avtor (ibid.) navaja nekaj glavnih dejavnikov stresa in osebnih okoliščin pri študentkah in študentih, kot so opravljanje izpitov in druge obveznosti, poklicne in zaposlitvene možnosti, lovljenje izpitnih rokov in usklajevanje vseh obveznosti, samopodoba, plačevanje najemnine in drugih stroškov med študijem, finančna preskrbljenost, študentski dolgovi in študentsko delo, depresija in anksioznost ter druge težave v duševnem zdravju.

Sharkin (2013, str. 29) kot najpogostejše težave v duševnem zdravju med študentkami in študenti navede anksioznost, depresijo, samomorilno vedenje, namerno samopoškodovanje, zlorabo substanc, motne hranjenja in psihotično vedenje. Ob tem dodaja, da je zaskrbljujoče to, da se, po njegovih izkušnjah, večina študentk, ki se srečuje s težavami v duševnem zdravju, ne obrne po strokovno pomoč. Večinoma poiščejo pomoč pri družini ali prijateljih, zelo malo pa se jih obrne na zaposlene na fakultetah.

Scotland (2010, str. 6) poudari, da je pomembno, da sta izobraževanje in potek študija zasnovana tako, da sta dostopna vsem, tudi tistim, ki imajo kakršnekoli težave v duševnem zdravju oziroma telesne ovire/bolezni. Poleg tega lahko s prepoznavanjem težav, ki jih študentke imajo, preprečijo, da bi stres in skrbi dodatno vplivali na pojav teh težav. Avtor (ibid.) je mnenja, da so fakultete dolžne odpraviti ovire, ki študentkam preprečujejo, da bi

dosegle svoj polni potencial na področju izobraževanja, zlasti kadar gre za ovire, ki lahko pomembno vplivajo na njihovo duševno zdravje v življenju nasploh.

Podobno razmišlja tudi Landow (2006, str. 150), ki pravi, da ima duševno zdravje študentk neposreden vpliv na njihov proces izobraževanja in akademsko uspešnost, na izkušnje, ki jih tekom tega časa pridobijo na sami fakulteti, ter na odnose, ki jih vzpostavijo. Prav zaradi tega mora biti v interesu fakultete in hkrati tudi njena odgovornost, da naredi vse, kar je v njeni moči, da pride študentkam naproti, kadar to potrebujejo. Scotland (2010, str. 7) razlaga, da se prevečkrat zdi, da univerze in fakultete ne delujejo na ta način in ne zagotavljajo oziroma ne nudijo dovolj ali prave oblike pomoči, ki bi jo študentke potrebovale. Avtor (ibid.) se na tem mestu sprašuje, ali so zaposleni na fakultetah sploh izobraženi glede teme duševnega zdravja in ali so učni načrti in opravljanje obveznosti prilagodljivi posameznicam, ki bi to potrebovale. Dodaja, da bi izobraževanje moralo biti zastavljeno tako, da bi lahko vsaka, ne glede na osebne okoliščine, pridobila pozitivne izkušnje, znanje in imela možnost razviti svoj celotni potencial.

Landow (2006, str. 151) razpravlja, da imajo fakultete, pa tudi ostale izobraževalne ustanove, veliko vlogo pri preseganju stigme in spreminjanju odnosa do duševnega zdravja. Posameznice več kot dvajset let preživijo v izobraževalnih ustanovah. To ni le čas pridobivanja strokovnega naziva, ampak je tudi čas za našo rast, razvoj, širjenje lastnih obzorij in za učenje o sebi in svetu. Fakultete bi zato morale vlagati v ustvarjanje diplomantk s strokovnim znanjem in izkušnjami ne le na za njih specifičnih področjih dela, temveč tudi s podpiranjem odprtega mnjenja in pogledov na svet, v katerem živimo. To je le en potencialni korak za spreminjanje družbenega pogleda in odnosa do duševnega zdravja.

1.5 Duševno zdravje študentk socialnega dela

Vungkhanching in ostale (2016, str. 2001) govorijo o tem, da so izkušnje, ki jih pridobimo med študijem, pozitivne, od njih odnesemo ogromno novega znanja, a so hkrati skoraj vedno tudi zelo stresne. Kot najbolj stresne navedejo akademski stres, finančno breme, sodelovanje s fakulteto, prilagajanje univerzitetnemu okolju, osebne cilje in pomanjkanje socialne podpore.

Socialno delo kot disciplina je v zadnjih desetletjih zraslo in vsako leto privablja več študentk. Čeprav je socialno delo poklic, ki ti lahko da veliko zadovoljstva, pa hkrati predstavlja tudi eno izmed bolj stresnih del, saj vključuje delo z ljudmi, ki živijo v kompleksnih situacijah in imajo za sabo različne težke izkušnje (Collins et al. 2010). Podobno razmišljajo tudi Coffey in ostali (2014, str. 164), ki pravijo, da kljub temu, da je socialno delo izjemno stresen poklic, vseeno pritegne ogromno število ljudi, da se odločijo za to izobraževanje.

O tem razmišljata tudi Stanley in Bhuvaneswari (2016, str. 3), ki pravita, da je socialno delo stresen poklic, ker vključuje delo z ljudmi, ki so v stiskah, imajo različne težje izkušnje v življenju, kot so na primer nasilje v družini, zlorabe, kazniva dejanja, zloraba substanc in druge zapletene življenjske situacije. Avtorja (ibid.) sta mnenja, da je zadnja leta vse več pritiska nad socialnimi delavkami, saj delajo pod vedno več organizacijskimi in proračunskimi omejitvami, stalno se spreminjata politika in zakonodaja, hkrati pa naraščajo potrebe po storitvah. Vse to dodatno povečuje stres in pritisk na socialne delavke in na opravljanje njihovega dela. Zanimivi so podatki, ki jih zapiše Coughlan (2013), in sicer, da povprečno opravljanje poklica socialne delavke v Združenem kraljestvu traja približno osem let. Stres se že nekaj časa obravnava kot sestavni del socialnodelavske prakse, k njemu pa prispevata tako delo z ljudmi pod stresom in v težkih situacijah kot delo v organizacijah, kjer se izvaja vedno večji pritisk na socialne delavke.

Collins in ostali (2010, str. 964) pravijo, da je vsakršen študij naporen, saj se skoraj povsod zahteva veliko dela, opravljanje obveznosti, obiskovanje predavanj, hkrati pa so študentke pod stresom in pritiskom zaradi ciljev in želja, ki jih želijo doseči. Avtorji (ibid.) dodajo, da izobraževanja in študiji, kot so na primer socialno delo, zdravstvena nega in pedagoške smeri, lahko povzročijo veliko več stresa kot »tradicionalni«¹ dodiplomski programi, kjer stika z ljudmi ni toliko in opravljanje poklica ne zahteva toliko časa in energije. Stanley in Bhuvaneswari (2016) dodata, da se je v zadnjih letih število študentk in študentov s težavami v duševnem zdravju izrazito povečalo. Še zlasti se to kaže pri študentkah, ki se izobražujejo na področjih, kot so zdravstvene smeri in socialno delo. Reardon (2012) govori o tem, da je večina študentk po zaključenem procesu izobraževanja izčrpanih, a ne občuti nobenih posledic. Pri nekaterih študentkah pa stres poslabša že obstoječe težave v duševnem zdravju oziroma povzroči pojav novih. Tudi ona (ibid.) je mnenja, da je to posebej značilno za poklice, kot je socialno delo.

Horton in ostali (2009, str. 460) so s pomočjo raziskave, ki so jo izvedli na Univerzi v Atlanti s skupino 68 študentk in študentov dodiplomskega in podiplomskega programa socialnega dela, dobili podatke o njihovem duševnem zdravju. Podatki so bili zaskrbljujoči, saj jih je približno 34 % kazalo visoko stopnjo simptomov depresije in anksioznosti. Skoraj 37 % študentk in študentov je poročalo o samomorilnih mislih tekom svojega življenja, nekoliko več kot 4 % pa jih je poročalo, da so pred kratkim mislili na samomor. Raziskava je pokazala, da se študentke socialnega dela soočajo z različnimi hudimi težavami v duševnem zdravju, vse od depresije, anksioznosti, stresa do drugih težav. Tobin in Carson (1994) se na tem mestu sprašujeta, zakaj so študentke socialnega dela toliko bolj podvržene stresu in potencialnim težavam v duševnem zdravju kot študentke drugih izobraževalnih programov. Avtorja (ibid.) predpostavljata, da je to pogosto posledica izpostavljenosti hudim stiskam in težavam ljudi, s katerimi sodelujejo. Za mnoge posameznice so to verjetno prvi trenutki, ko se srečajo s težkimi in resničnimi, konkretnimi življenjskimi situacijami, kot so revščina, socialna nepravilnost, zlorabe substanc, težave v duševnem zdravju in drugo. Posledično je to lahko zanje težka izkušnja, ki na njih pusti raznolike posledice.

1.5.1 Socialno delo kot stresor

Šadl (2002c) pravi, da bi lahko za socialno delo rekli, da je emocionalno delo. Takšno delo je novejša oblika dela, ki temelji na profesionalnem urejanju čustev v javni sferi zaposlitve, značilna pa je v poklicih, ki vključujejo delo z ljudmi. Avtorica dodaja, da je upravljanje lastnih čustev tekom dela z ljudmi in hkrati tudi njihovimi čustvi delo, ki zahteva veliko časa, veščin, napora in energije.

Švajger in Švajger (2018, str. 9) razpravljata, da se od socialnih delavk pogosto pričakuje polna prisotnost in osredotočenost na iskanje rešitev za težave drugih ljudi tudi takrat, ko se soočajo z lastnimi problemi. Poleg tega se pričakuje, da bodo socialne delavke izražale empatijo in skrb ves čas, četudi se počutijo izčrpane. Težave, s katerimi ljudje pridejo k njim, lahko v spomin pomagajočega prikličejo tudi neprijetna čustva njihovih preteklih ali sedanjih osebnih odnosov, spomine na izgube ali neprijetne dogodke iz otroštva. V takšnih situacijah morajo ta občutja postaviti na stran in se osredotočiti na uporabnice. Vse to vpliva na stres in težave v duševnem zdravju socialnih delavk. S takšnimi situacijami se srečajo že tekom študija med praktičnim izobraževanjem in na predavanjih, kar vpliva na sam proces in potek izobraževanja in osebne okoliščine študentk. Greer (2016) omeni še, da se pri delu socialne

delavke pogosto zgodi, da mora prikriti svoja prava čustva v situacijah, ko se v resnici počuti osramočena, razočarana, prestrašena ali jezna. Na tem mestu izpostavi predvsem zakonodajo, ki se jim velikokrat ne zdi pravična, a jo morajo vseeno izvršiti, saj je to njihova naloga. Posledično so nemalokrat tarče napadov in jeze s strani uporabnic in uporabnikov. Vse to so primeri vsakodnevnih izkušenj emocionalnega dela, ki po besedah avtorja (ibid.) v stroki socialnega dela predstavlja največji izvor stresa in izgorelosti. O stalnem zaviranju resničnih čustev in emocionalnem delu govorita tudi Švajger in Švajger (2018, str. 11), ki sta mnenja, da ima lahko to negativne posledice na imunski sistem socialnih delavk, učinkovitost dela, nezadovoljstvo pri delu in različne težave v duševnem zdravju.

Dziegielewski in ostale (2004) so mnenja, da se študentke socialnega dela ves čas soočajo z različnimi situacijami, ki pri njih vzbujajo anksioznost. Avtorji opredelijo tri vrste stresorjev, ki vplivajo na to. Kot prvega navedejo raznolikost vlog, ki jih tekom študija opravljajo. Uspešno morajo usklajevati predavanja, praktični študij in zasebno življenje, da bi bile lahko na vseh področjih karseda uspešne. Drugi razlog so medosebni odnosi na fakulteti. Velikokrat morajo študentke sodelovati s sošolkami, ki jim niso blizu. Hkrati pa imajo lahko tudi slabe izkušnje z zaposlenimi na fakulteti, kar lahko vpliva na njihov odnos do študija in željo po udeležbi na predavanjih in vajah. Kot zadnji stresni dejavnik avtorice navedejo akademske zahteve, ki lahko velikokrat predstavljajo hude obremenitve. Ti stresorji so najbolj intenzivni v prvih letnikih študija, ko se študentke še prilagajajo zahtevam in pričakovanjem fakultete. Kot pomembno podporo na tej točki avtorji omenijo odnose s sošolkami, med katerimi velikokrat prihaja do sodelovanja in medsebojne pomoči.

Mathias-Williams in Thomas (2002) razpravljata, da se anksioznost pri študentkah ne zaključi s tem, ko se študij socialnega dela konča, ampak se na tej točki pojavijo nove oblike in novi stresorji za njen pojav. Diplomirane študentke se morajo namreč spoprijemati z novimi situacijami, ki vplivajo na anksioznost. Pri tem avtorja dodajata, da je velik negativni faktor ta, da nenadoma nimajo več podpore s strani vrstnic oziroma sošolk ter zaposlenih na fakulteti. Stres glede opravljanja obveznosti in praktičnega dela študija se ne zdi več tako zelo pomemben v primerjavi s stresom in anksioznostjo, ki jo doživljajo sedaj. Iskanje prve zaposlitve, pripravištva, poznavanje vseh spretnosti, ki jih socialno delo zahteva, in delovanje kot uspešna strokovnjakinja. Vse to so hudi pritiski in stresorji, ki povzročajo anksioznost pri bodočih socialnih delavkah. Avtorja dodata, da kar 88 % diplomiranih socialnih delavk občuti anksioznost glede vstopa v poklic.

Glede na vse naštetu in opisano ni težko verjeti, da so študentke socialnega dela že med samim študijem izpostavljene takšnim in drugačnim stresorjem, tako znotraj fakultete kot tudi zunaj nje. Z emocionalnim delom se srečajo že v prvem letniku, ko tedensko hodijo na različne učne baze in tam opravljajo praktični del študija.

Özmete (b.d.) temu dodaja, da je z namenom omejitve učinkov emocionalnega dela v stroki socialnega dela potrebna uporaba preventivnih ukrepov za zagotavljanje dobrega počutja in zdravja zaposlenih. Že v času izobraževanja je potrebno študentke opremiti z znanjem, spretnostmi in tehnikami, ki jim bodo v pomoč pri lažjem in učinkovitejšem upravljanju s čustvenim vidikom dela. Özmete (b.d.) omenja tudi potrebo po boljših usposabljanjih, ki bi socialne delavke opremila z znanji, kako se učinkovito spopadati in soočati z lastnimi čustvenimi reakcijami, z namenom uspešnejšega opravljanja emocionalnega dela, ki, kot sva že omenili, predstavlja bistvo v strokah, ki temeljijo na pomoči drugim.

Številne avtorice in avtorji govorijo o izčrpanosti zaradi sočutja in pomoči drugim. Že tekom študija, še bolj pa kasneje, ko opravljajo socialno delo, so socialne delavke večino časa v stiku z ljudmi, ki imajo takšne ali drugačne stiske in težke osebne okoliščine. Ob tem velikokrat tudi same občutijo sočutje in empatijo do ljudi, kar posledično tudi pri njih vzbuja občutke stiske. O tem govori Portnoy (2011), ki pravi, da sočutje in empatija pri delu z ljudmi velikokrat lahko privedeta do stresa in izčrpanosti. Ni potrebno, da si prisoten pri stresnem dogodku, dovolj je že poslušanje pripovedi posameznice. Figley (2012) pojasnjuje, da nekateri ljudje razvijejo utrujenost zaradi sočutja predvsem zaradi empatije in izpostavljenosti stiskam ljudi. Če niso empatični ali prisotni ob osebi, obstaja nizka verjetnost, da bo do takšne izčrpanosti prišlo. Pomembno je, da socialne delavke najdejo ravnotežje med postavljanjem svojih čustev na stran in nudenjem sočutja in podpore. Da bi lahko uspešno in učinkovito pomagale ljudem, mora obstajati ravnotežje med njima. Preveč empatije lahko namreč pripelje do izgorevanja, premalo pa do neuspešne podpore in pomoči.

Portnoy (2011) razmišlja, da je izčrpanost zaradi sočutja vrsta izgorelosti. Med njima so podobnosti in posameznica lahko trpi zaradi obeh. Nekateri simptomi, ki se pojavijo pri izgorelosti in izčrpanosti zaradi sočutja, so lahko enaki, obe pa slabo učinkujeta na zdravje in odnose ter vplivata na znižanje delovne morale, padec motivacije pri delu in na pojav delovne apatije. Figley (1995) navede nekaj znakov izčrpanosti kot posledice sočutja ter

empatije, in sicer občutke nemoči, izoliranosti, zmede, obupanosti, strah in drugo. Simptomi, ki se pojavijo pri izčrpanosti zaradi sočutja, pogosto niso povezani z resničnimi vzroki, okrevanje pa je v primerjavi z izgorelostjo ponavadi hitrejše. Poleg tega avtor opozarja na to, da je dolžnost izobraževalnih ustanov za poklice pomoči, da pripravi študentke na izčrpanost zaradi sočutja, ki jo lahko doživijo. Začetek tega vidi v vključevanju te teme, stresa in izgorelosti v izobraževalne programe fakultet.

Mathieu (2007, str. 1) razlaga, da je izčrpanost zaradi sočutja poklicna nevarnost in da lahko prizadene vsakogar, ki mu ni vseeno za ljudi, s katerimi pride v stik pri svojem delu. Pravi, da je to tudi najbolj zahrbtnen vidik tovrstne izčrpanosti, saj prizadene bistvo, zaradi česar ljudje vstopajo v poklice pomoči, empatije in sočutja do drugih. Podobno sta ugotovila tudi Dragoš in Rihter (2017) s pomočjo svoje raziskave, v kateri ju je zanimalo, kaj so razlogi, da se ljudje vsako leto tako številčno vpisujejo na študij socialnega dela. Ugotovila sta, da je izrazit motivator za vpis na fakulteto za socialno delo želja po zagotavljanju pomoči tistim, ki jo potrebujejo, daleč na drugem mestu pa je bila želja po družboslovni izobrazbi ter konkretne poklicne veščine.

Pomembno se nama zdi tudi nekaj besed nameniti izgorelosti socialnih delavk, ki se lahko pojavlja že med študijem. Razlog zanjo so lahko osebne okoliščine ali narava socialnega dela. V vsakem primeru je pomembno, da so študentke opremljene z znanjem, kako se s to izgorelostjo soočiti in si pomagati, kadar je potrebno. O tem govorijo tudi Fox in ostale (2014), ki so mnenja, da je danes dobro znano, da je stroka socialnega dela ena izmed bolj stresnih in da morajo biti socialne delavke odporne, da bi lahko uspešno zaščitile svoje dobro počutje in zdravje. Socialne delavke pogosto razumejo in spodbujajo odpornost ljudi, s katerimi sodelujejo, velikokrat pa spregledajo oziroma se ne zavedajo svojih potreb po odpornosti. Obstaja splošno strinjanje in prepričanje, da je odpornost izredno pomembna v pomagajočih poklicih, saj se zaposlene pri delu in že med študijem običajno soočajo s kompleksnimi, težkimi in emocionalno zahtevnimi situacijami, ki zagotovo lahko vplivajo tudi na njihovo počutje (ibid.).

Greer (2016) poudarja, da socialno delo stremi k razumevanju posameznic v njihovem socialnem in okoljskem kontekstu, ter nadaljuje, da se mora skrb za odpornost in zdravje socialnih delavk ravnati po isti perspektivi. Vlogo za krepitev odpornosti z zagotavljanjem primerne in kakovostne podpore med študijem in delom avtor pripisuje institucijam,

delodajalcem, sodelavcem, fakulteti in na koncu tudi posameznicam. Grant in Kinman (2014) izpostavljata pomembno vlogo fakultete. Pravita, da je naloga izobraževalnih institucij v poklicih pomoči, da pripravijo študentke na resnično naravo njihovega dela, jih spodbujajo k iskanju podpore, kadar jo potrebujejo, in krepijo njihovo samozavest, da bodo znale poskrbeti zase v kriznih in stresnih situacijah. Avtorja (ibid.) navajata štiri kompetence, ki naj bi jih fakultete razvijale pri študentkah za odpornost že od začetka študija dalje. Te so sposobnost refleksije, čustvena inteligenca, profesionalna samozavest (komunikacijske sposobnosti, asertivnost, spretnosti pri reševanju konfliktov in drugo) in socialna podpora. Dodajata, da so nekatere od teh že vključene v izobraževalni program, a ne z dovolj jasnim namenom razvoja odpornosti. Po njunem mnenju lahko zaposlene na fakultetah pripravljajo študentke na delo preko reflektirajoče prakse, supervizije, medvrstniškega učenja, učenja iz izkušenj in čuječnosti. Na ta način jim bo že med študijem lažje pri soočanju in spoprijemanju z osebnimi stiskami in okoliščinami.

1.5.2 Študentke socialnega dela s težavami v duševnem zdravju

Poleg že izpostavljenih razlogov za vpis na študij socialnega dela Tripplet (2017) omeni še težave v duševnem zdravju študentk in študentov, izkušnje izgube in druge stresne in težke življenjske dogodke. O tem govorita tudi Gillis in Lewis (2004), ki pravita, da se tekom izobraževanja in opravljanja prakse študentke socialnega dela pogosto srečajo s terminoma duševno zdravje in težave v duševnem zdravju. S tem pojmom se srečujejo na predavanjih in pri praksi, kjer velikokrat pridejo v stik z ljudmi z različnimi stiskami in težavami v duševnem zdravju. Po njunem mnenju (ibid.) interakcija med temi tremi dejavniki – teoretskim znanjem, praktičnimi izkušnjami in osebnimi izkušnjami študentk – lahko vpliva na prisotnost različnih težav in izzivov. Študentke lahko občutijo različne stiske pri temah, ki so jim blizu, kar lahko še dodatno poslabša težave v duševnem zdravju ali na katerem drugem področju ter vpliva na proces študija in njihovo študijsko uspešnost. Podobno razmišljajo tudi Goldberg in ostale (2006), ki so mnenja, da se študentke socialnega dela s težavami v duševnem zdravju pogosto soočajo in spoprijemajo z dodatnimi dilemami in izzivi v okviru svojega izobraževanja. Včasih je težko ločiti med tem, kaj doživljajo one, in tem, kaj je dejanska stiska ljudi, s katerimi se srečajo. Avtorice (ibid.) nadaljujejo, da včasih lahko težave v duševnem zdravju vplivajo na to, kakšna strokovnjakinja boš in kakšno bo tvoje delo. To posledično vpliva na odnos z osebo, s katero sodeluješ, in na videnje samega sebe kot strokovnjaka. To pa še ne

pomeni, da je študentka nezmožna za delo ali da svojega dela ne opravlja kvalitetno. Lahko pa ob tem doživlja več stiske in stresa kot nekdo, ki teh težav nima.

Triplett (2017) je prav tako mnenja, da lastne stresne izkušnje in težave v duševnem zdravju socialnih delavk lahko vplivajo na uspeh pri delu s posamezniki. Izpostavlja, da so strokovnjakinje s takšnimi izkušnjami dobre svetovalke, mentorice oziroma sogovornice ljudem, ki se soočajo s podobnimi težavami kot one. Nadaljuje, da je njihovo delo v mnogih primerih bolj uspešno kot pri tistih posameznikah, ki niso imele podobnih osebnih okoliščin kot sogovornice. Iz tega lahko sklepamo, da izkušnje s težavami v duševnem zdravju lahko izboljšajo tako samo delo kot tudi zadovoljstvo pri delu socialnih delavk.

O vplivu osebnih okoliščin študentk socialnega dela na študij in nadaljnje delo govori tudi Figley (1995), ki opisuje tri dejavnike, ki povečujejo tveganje za doživljanje stisk in stresa med študijem. Kot prvi dejavnik navede pomagajoče, ki so v življenju same izkusile travmo. Ob tem doda, da obstaja nevarnost, da socialna delavka na sogovorničino travmo gleda skozi svoje travmatske izkušnje in preveč spodbuja lastne načine spopadanja in reševanja le te, kar pa mogoče ne ustreza drugim. Pod drugi razlog navede pomagajoče z nerazrešenimi travmami iz preteklosti. O tem govorijo tudi Goldberg in ostale (2006), ki pravijo, da to lahko pripelje na plano potlačena in pozabljena čustva, spomine in občutke, ki jih je pomagajoča doživljala med in po travmatskem dogodku. To lahko v veliki meri vpliva na proces dela oziroma zmožnost pomagajoče, da sploh nadaljuje z delom, kjer je pozornost na sogovornici. Velikokrat se lahko zgodi tudi, da te socialne delavke začnejo uporabljati svoje izkušnje in svoje potrebe za razreševanje stisk in težav uporabnic. Kot zadnji dejavnik pa Figley (1995) navede travmatične izkušnje iz otroštva oziroma delo z otroki z izkušnjo travme.

Goldberg in ostale (2006) govorijo o tem, da gredo študentke s težavami v duševnem zdravju skozi razvojni proces, ki ga sestavljajo štiri stopnje, prek katerih premagajo svoje težave oziroma, kot to poimenujejo one, naredijo korak iz duševne bolnice v pomagajočo. Dodajajo, da vse študentke ne dosežejo zadnje faze, je pa sposobnost iti preko teh stopenj bistvenega pomena za uspešno integracijo videnja sebe kot nekoga s težavami v duševnem zdravju in hkrati strokovnjakinje, ki pomaga drugim. Le tako lahko namreč uspešno pomagaš drugim in hkrati skrbiš za svoje duševno in telesno zdravje. Štiri stopnje, ki jih navedejo avtorice (ibid.), so:

1. stopnja: prva faza procesa se zgodi ob vstopu študentk v izobraževanje za socialno delo. Študentke počasi spoznavajo svet duševnega zdravja in drugih podobnih tem, pomembnih v procesih pomoči. Pojavljajo se skrbi glede njihove kompetentnosti za delo z ljudmi.
2. stopnja: od študentk se pričakuje, da opravljajo delo na terenu in že sodelujejo z ljudmi, ki potrebujejo pomoč in podporo. Včasih doživljajo veliko dvomov in stresa, saj težko naredijo korak od videnja sebe kot nekoga, ki potrebuje pomoč, do nekoga, ki jo nudi. Pojavljajo se občutki dvomov, zaskrbljenosti, stresa in stiske, saj ne vedo, kako naprej, ali so sploh primerne za opravljanje socialnega dela.
3. stopnja: študentke že znajo stopiti korak nazaj in videti osebo pred seboj z njenimi potrebami, ne da bi bili v to vpleteni njihovi občutki in osebna izkušnja. Prepoznajo svoje močne točke in sposobnosti skupaj s šibkimi točkami in ranljivostjo. Študentke spoznavajo, da lahko njihove izkušnje pripomorejo k poklicnemu razvoju in temu, da bi bile boljše strokovnjakinje.
4. stopnja: študentke vedno bolj prepoznajo prednost svojega položaja pri pomoči drugim. Pri delu z ljudmi, ki se prav tako soočajo s težavami v duševnem zdravju, že znajo uporabiti svoje izkušnje in pridobljeno znanje, ki ga uporabljajo tako za potrebe drugih kot tudi za lastne potrebe (ibid.).

Reardon (2012) pove, da se fakultete, ki izobražujejo za socialno delo in se srečajo s študentkami, ki imajo težave v duševnem zdravju, soočajo z veliko dilemo. Po eni strani se te fakultete ponašajo z vključujočo prakso in študijem, kjer imajo študentke kljub težavam v duševnem zdravju možnosti in priložnosti, da osvojijo vse potrebno znanje in kompetence za socialno delavsko prakso. Po drugi strani pa imajo fakultete etično dolžnost, da poskrbijo za to, da študentke, ki diplomirajo na njihovih fakultetah, lahko nudijo kvalitetno podporo in pomoč tistim, ki jo potrebujejo, in da težave v duševnem zdravju oziroma druge osebne okoliščine ne vplivajo na njihovo delo in posledično na življenja uporabnic in uporabnikov (ibid.).

Podobno razmišlja tudi Ōmeze (b.d.), ki pravi, da je ključna naloga fakultet za socialno delo ta, da naučijo študentke različnih tehnik in strategij, kako ravnati s svojimi čustvi, kadar so ta intenzivna. Nauči naj se jih veščin, ki so pomembne v praksi, in načinov, kako jih uporabiti v

svojo korist oziroma korist uporabnic. Posledično bodo občutile manj stresa in se zavarovale pred izgorelostjo ter izčrpanostjo zaradi intenzivnega sočutja ter zmanjšale vpliv osebnih okoliščin na svoje delo.

Ömeze (b.d) navede nekaj načinov, kako lahko fakultete za socialno delo že med študijem pripravijo študentke na lažje soočanje s svojimi osebnimi težavami in bolj kvalitetno opravljanje dela, z manj stresa in izgorelosti. Pravi, da je vedno potrebno spodbujati kritično razmišljanje in opogumiti študentke, da ovrednotijo svoje osebne stiske in okoliščine. Šele potem lahko zares delajo na svojih interesih, sposobnostih in željah. Prav tako je pomembno, da se študentkam omogoči opravljanje prakse v obsežnem številu ur. Le tako bodo lahko dobile občutek, kaj socialno delo je, in spoznale svojo poklicno vlogo. S pomočjo tega se bodo naučile ravnati s svojimi čustvi in doživljanjem, kar bo pozitivno vplivalo na njihovo delo in tudi zdravje.

Baird (2016) razmišlja, da se o anksioznosti premalo govori v okviru študija za socialno delo. Glede na to, da je anksioznost, pa tudi druge težave v duševnem zdravju, vedno bolj prisotna med študentkami socialnega dela, morajo zaposleni na fakultetah temu posvečati več pozornosti in iskati načine, kako uspešno podpreti študentke.

Podobno razmišlja tudi Niven (2014), ki pravi, da bi morala biti skrb za duševno zdravje študentk socialnega dela prioriteta, zlasti sedaj, ko je vedno manj prostih delovnih mest in vedno več težav s pripravnostjo oziroma kako ga dobiti. To pri študentkah že vnaprej povzroča stiske in stres, saj je poklicna prihodnost, ki jih čaka, negotova. Avtor je mnenja, da tako fakultete za socialno delo kot tudi druge organizacije tega ne izvajajo dovolj dobro. Morali bi ponujati takšno podporo in pomoč, da bi socialne delavke lažje ohranjale duševno zdravje in doživljale čim manj stresa in izgorelosti. Velikokrat se namreč spregleda, koliko anksioznosti in stresa študentke in zaposlene doživljajo med opravljanjem svojega dela in kako to vpliva na njihovo delo. Ljudje, s katerimi sodelujemo, zato velikokrat ne dobijo najboljše pomoči, kakršno bi sicer lahko.

Reardon (2012) zaskrbljujoče piše, da se veliko študentk, ki se sooča s težavami v duševnem zdravju, ne odloči, da bi se obrnile po pomoč na zaposlene na fakulteti ali kam drugam. Razlogi, ki so jih študentke navajale, so bili pomanjkanje časa, pomanjkanje virov in znanja glede tega, kam se lahko obrnejo, skrbela jih je zaupnost in velikokrat so se raje zanašale na

neformalno pomoč. Kar 23 % študentk socialnega dela je reklo, da pomoči niso iskale zaradi nezaupanja v strokovnjake, ki delajo na teh področjih, in v njihovo kvaliteto dela.

Reardon (2012) dodaja, da je poleg zgoraj naštetih dejavnikov, zakaj študentke ne poiščejo pomoči, eden izmed razlogov tudi stigma. Poleg še vedno prisotne splošne stigme glede težav v duševnem zdravju se pri študentkah pojavlja tudi strah, da bodo dajale občutek slabše kompetentnosti. Opravljale bodo namreč poklic, kjer je glavna naloga pomoč in podpora drugim ljudem. Prav zaradi tega se mnoge študentke bojijo, da bi v primeru iskanja pomoči izpadle nepripravljene in nesposobne za opravljanje socialnega dela. Razmišljajo na način, da ne morejo poiskati pomoči oziroma priznati, da potrebujejo strokovno pomoč, medtem ko same poskušajo postati pomagajoča strokovnjakinja.

1.5.3 Oblike podpore in pomoči pri premagovanju duševnih stisk

Rešitve za konstruktivno soočanje z osebnimi okoliščinami in za kvalitetno, odgovorno in etično delo z uporabnicami socialnega dela je moč najti v številnih oblikah podpore in pomoči. Sem spadajo vse oblike osebne rasti in dela na sebi, psihoterapevtska podpora, intervizije, supervizije, mentorstvo, timsko delo in še kaj. Švagan (2010, str. 61) opisuje supervizijo kot eno izmed oblik pomoči strokovnim delavkam, ki s pomočjo refleksije omogoča vpogled v lastno poklicno delovanje in spodbuja razmišljanje o tem, kako z manj stresa, a še vedno kvalitetno opraviti vse obveznosti. Tudi Resman (2000, str. 63) podobno opredeli supervizijo, in sicer kot strokovno pomoč ljudem vseh profilov pri razvoju njihove poklicne in osebne kariere. Milošević Arnold in ostali (1999, str. 3) navedejo nekaj odličnih ciljev supervizije, kot so opora in pomoč pri opravljanju poklicnega dela, usmerjanje, vodenje, pridobivanje novih znanj in učenje s pomočjo lastnih izkušenj in izkušenj drugih strokovnjakinj.

Poleg supervizije je tudi intervizija ena izmed oblik podpore in pomoči, ki lahko socialnim delavkam pomaga in jih podpre pri opravljanju njihovega dela. Hanekamp (1994) razume intervizijo kot metodo učenja v majhni skupini sodelavk oziroma kolegic, kjer imajo vse podobno stopnjo profesionalne usposobljenosti in delovnih izkušenj. Milošević Arnold (1999, str. 2) pravi, da se na intervizijskih srečanjih debatira o težavah, povezanih z delom, in razrešuje vprašanja, dileme, ki se pri opravljanju dela socialnih delavk pojavljajo. Tako kot

supervizija tudi intervizija ponuja možnost učenja iz lastnih in tujih izkušenj. Je prostor, kjer strokovnjakinje dobijo povratne informacije glede opravljanja svojega dela in spoznavajo delo drugih strokovnjakinj.

Obliko podpore in pomoči strokovnjakinjam predstavljata tudi tim in timsko delo. Flaker (1997, str. 5) definira tim kot skupino ljudi, v kateri njene članice sodelujejo in si medsebojno pomagajo. Gre za skupno delo strokovnjakinj, kar omogoča obravnavo in opravljanje dela z različnih zornih kotov. Avtor (ibid.) nadaljuje, da tim strokovnjakinje potrebujejo zato, da se porazdelita delo in moč. Poleg tega tim nudi strokovnjakinjam občutek, da niso same in da lahko dobijo podporo kolegic, sodelavk. Kosmač in Čop (2008, str. 26) vidita namen timskega dela v učenju skupnega reševanja problemov, učenju sodelovanja, kjer strokovnjakinje pridobivajo znanje iz izkušenj in idej drugih članic tima.

K bolj konstruktivnemu soočanju z osebnimi okoliščinami in kvalitetnemu opravljanju dela lahko pripomore tudi psihoterapevtska podpora. Milošević Arnold (1999, str. 10) je mnenja, da je socialnim delavkam ponavadi zagotovljeno kar precej profesionalne podpore, velikokrat pa manjka čustvena podpora. Socialne delavke se pri opravljanju dela pogosto srečujejo s težkimi primeri in situacijami uporabnic, kar lahko povzroči različne stiske in občutke, ki vplivajo na njihovo delo in zasebno življenje. V takšnih primerih lahko psihoterapija predstavlja obliko podpore in pomoči, pri kateri socialne delavke razrešujejo občutke strahu, stresa, preobremenjenosti, velikokrat tudi anksioznosti in depresije, se učijo izražati in obvladovati čustva ter dobivajo podporo pri grajenju in izboljšanju samopodobe in samospoštovanja (ibid.).

1.6. Študij na Fakulteti za socialno delo

V nadaljevanju se bova opirali na raziskavo bivših študentk Višje šole za socialno delo, De Cecco in Uštar, ki sta leta 2003 za namen diplomske naloge izvedli raziskavo na temo reševanja osebnih stisk skozi študij socialnega dela. Njuna tema se vsebinsko precej prekriva z najino, zato sva pregledali, kakšna je bila situacija pred petnajstimi leti, in jo primerjali s tem, kako je na fakulteti danes. Zanimalo naju je, če je fakulteta takratno problematiko do danes uspela sistemsko in vsebinsko izboljšati, kaj je bilo že takrat dobro in če to še vedno vzdržujejo.

De Cecco in Uštar (2003, str. 29) govorita o tem, da vsebina študija socialnega dela nudi podporo pri razreševanju osebnih stisk, s čimer imata v mislih obremenilne situacije, ki jih študentke doživljajo v mladosti in med študijem. Suportivno vlogo študija vidita v vsebini na predavanjih in vajah, v sošolkah in sošolcih, zaposlenih in v načinu delovanja fakultete. Govorita o tem, da je odločitev za vpis na študij socialnega dela pri študentkah izhajala iz želje po pomoči drugim, in dodajata, da se mogoče študentke socialnega dela na študij vpišejo nezavedno z željo po tem, da tekom študija predelajo in razrešijo lastne stiske, težave in se osebno okrepijo. Avtorici (ibid.) pravita, da je rezultat študije pokazal, da se je potrebno najprej naučiti pomagati sebi, predelati svoje stiske in težave, saj šele potem lahko uspešno nudiš podporo in pomoč drugim.

Raziskavo (2003, str. 29) sta De Cecco in Uštar izvedli iz podobnih razlogov kot midve, z namenom, da se prepozna in spregovori o osebnih okoliščinah študentk, ki naj postanejo oporna točka zaposlenim na fakulteti pri oblikovanju študijskega programa, ter da se izboljša razumevanje potreb študentk in nudenje podpore in pomoči, kadar to potrebujejo. Na kratko bova pregledali rezultate raziskave, ki se navezujejo tudi na najino temo in ki povzemajo, katere osebne okoliščine se pri študentkah pojavljajo in kakšne so njihove izkušnje s fakulteto, zaposlenimi in študijem.

De Cecco in Uštar (2003, str. 49) sta z raziskavo ugotovili, da študentke obremenilne situacije doživljajo v povezavi z izpitnim obdobjem, preobremenjenostjo s študijem in skrbmi glede zaposlitve. Prav tako so bile pri študentkah prisotne finančna stiska, izgorelost in selitev od doma, ki so povzročale stisko in stres. Notranji dejavniki, kot jih avtorici poimenujeta, ki so povzročali dodatno stisko, so bili: težave v družinskem okolju, težave v partnerskih odnosih, alkoholizem v ožji in širši družini in fizično ter psihično nasilje. Zanimiv in pretresljiv je bil rezultat, da je kar 10 študentk od 43 anketiranih doživljalo hudo stisko zaradi spolne zlorabe. Dokumentirani so bili tudi številni primeri smrti v družini, hujše bolezni in težave v duševnem in telesnem zdravju.

Študentke so zaradi dodatnih obremenitev ob osebnih okoliščinah doživljale številne simptome. Največ se jih je pojavljajo na duševni ravni, kar se je kazalo v potrtosti, brezvoljnosti, pasivnosti, občutkih nemoči, krivde in sramu. Zaradi nabora simptomov so se težko zbrale in učile. Kar 32,6 % študentk je zaradi obremenilnih situacij mislilo na samomor,

27,9 % pa jih je čutilo sovraštvo do sebe, kar se je velikokrat odrazilo v samopoškodovalnem vedenju. Med fizičnimi simptomi so se pojavljale bolečine v trebuhu, težave z želodcem in razne slabosti, glavoboli. Pogosto se je pojavljala tudi splošna utrujenost, pomanjkanje energije, nenehna utrujenost in nezmožnost za delo (De Cecco, Uštar 2003, str. 50–55). Študentke so se po podporo in pomoč v največji meri zatekale k prijateljem. Štirinajst odstotkov anketiranih je pomoč poiskalo pri zaposlenih na takratni Višji šoli za socialno delo.

De Cecco in Uštar (2003, str. 74) sta z raziskavo ugotovili, da več kot polovica študentk meni, da jim je študij socialnega dela pomagal pri reševanju osebnih stisk in težav. Viri podpore in pomoči so bili največkrat v obliki pogovorov s sošolkami in sošolci, sledile so vaje in predavanja, praksa ter strokovna literatura. Mnogim študentkam (27,9 %) je pomagal osebni pogovor z zaposleno na fakulteti.

Kljub podpori in pomoči pa so študentke s strani fakultete pogrešale več praktičnih nalog, pogovorov, igranja vlog, dodatna izobraževanja, skupine za samopomoč, svetovalno stran na internetu, teme, ki zajemajo osebno rast in delo na sebi, in več spodbude tistim, ki na vajah težko spregovorijo. Prav tako bi si študentke želele svetovalnico, ki bi lahko bila organizirana v okviru študentske organizacije. Ena izmed študentk, ki je na invalidskem vozičku, je izpostavila potrebo po tem, da se ji omogoči dostop do vseh profesorjev. Nekatere študentke pa so mnenja, da fakulteta ponuja dovolj, saj študij ni namenjen razreševanju osebnih stisk (De Cecco, Uštar 2003, str. 109).

2. PROBLEM

V času študija se študentke srečujejo z različnimi težavami, ovirami, izzivi. Včasih so te težave (zdravstvene, duševne, socialne) ovira pri študiju in praksi, včasih vir za krepitev naše moči. Ker sta za bodoče socialne delavke soočanje z lastnimi izzivi in osebna rast ključnega pomena, sva se odločili, da iz neformalnih pogovorov na hodnikih, narediva korak dlje in za namen magistrske naloge to temo podrobneje raziščeva. Predvsem se nama zdi pomembno raziskati, na kakšne načine se študentke spoprijemajo z osebnimi okoliščinami, kako jih pri tem ovirajo ali podprejo ljudje na fakulteti (učiteljice in učitelji, sošolke in sošolci), kako jih pri tem ovira ali podpira študijski proces na organizacijski in sistemski ravni, kaj bi tekom študija študentke še potrebovale zase, da bi se lažje soočile z osebnimi okoliščinami in uspešno zaključile izobraževanje.

Ker sva želeli problem zajeti in pregledati čim bolj celostno, sva se odločili za poglobljene intervjuje in anketo. Pomembno se nama zdi problem nasloviti kvalitativno in kvantitativno. Zanimajo naju razširjenost problema in vsebinske komponente. Pri socialnem delu se nama zdi kritično razhajanje teorije od prakse, prakse od teorije. Raziskujemo problem, ki se začne že pri samem študiju. To je razhajanje med tem, kakšno filozofijo in vizijo ima fakulteta in kaj predavajo zaposleni, in tem, koliko se fakulteta in zaposlene v praksi ravna v skladu s svojimi stališči, prepričanju in predavanji. Socialno delo se ne začne pri delu z uporabnicami, temveč na fakulteti, kjer se socialnega dela učimo in ga razvijamo. V svoji raziskavi bova ta problem naslovili in o njem razpravljali.

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave

Pri raziskovanju sva uporabili kvantitativno in kvalitativno metodologijo. S pomočjo kvantitativne metodologije sva zbrali številčne podatke o tem, koliko študentk se srečuje z osebnimi okoliščinami, katere te okoliščine so in kako je fakulteta te študentke v času študija podpirala oziroma ovirala. Mesec (2009, str. 84) pravi, da v kvantitativnih raziskavah zbiramo številčne podatke o pojavih, ki nas zanimajo, in jih potem preštevamo ter kvantitativno obdelamo. S kvalitativnim delom raziskave sva pridobivali opisne podatke sogovornic o tem, kako so njihove osebne okoliščine vplivale na potek študija na Fakulteti za socialno delo. Empirično gradivo kvalitativne raziskave sestavljajo besedni opisi in pripovedi vprašanih, temu sledi obdelava in analiza gradiva na besedni način, nasprotno kot pri kvantitativni, kjer sva izvedli statistično obdelavo (Mesec 2007, str. 11–12).

Glede na stopnjo v procesu spoznavanja je najina raziskava eksplorativna oziroma poizvedovalna. Mesec (2009, str. 80) jo opiše kot uvod v spoznavanje področja problematike, ki nas zanima, in seznanjanje z osnovnimi sestavinami in značilnostmi pojava. Namen takšnih raziskav je odkriti in formulirati probleme in postaviti preverljive hipoteze. Z raziskavo, ki sva jo opravili, sva želeli prikazati osebne okoliščine študentk v času študija in opredeliti, kaj jim je pri tem pomagalo, kaj jih je oviralo in kaj bi še potrebovale, da bi jim bilo lažje.

Glede na odnos do izkustvenega gradiva je raziskava empirična, saj sva z anketo in intervjuji zbrali novo, izkustveno gradivo v obliki anketnih vprašanj in besednih opisov. Glede na uporabnost je najina raziskava aplikativna, saj sva zbirali različne informacije in znanja glede osebnih okoliščin študentk in vpliva teh na študij na Fakulteti za socialno delo (Mesec 2009, str. 86).

3.2. Merski instrument in viri podatkov

Merska instrumenta, ki sva ju uporabili za pridobivanje podatkov, sta bila standardizirani anketni vprašalnik in delno standardizirani intervju.

Vse osebe, vključene v raziskavo, so prejele enaka vprašanja, enako število vprašanj in v enakem vrstnem redu. Anketni vprašalnik je vseboval pet vprašanj, ki so bila za vse vprašane

enaka, v nadaljevanju pa se je v primeru, da so se študentke srečevale z osebnimi okoliščinami, ki so oteževale študij, odprlo še nekaj dodatnih vprašanj. Pri nekaterih vprašanjih so anketiranke svoje mnenje lahko zapisale pod »drugo«. Anketni vprašalnik je bil standardiziran in anonimen, oblikovali pa sva ga v spletni storitvi 1KA, ki omogoča spletno anketiranje.

Drugi merski instrument, ki sva ga uporabili, je bil delno standardizirani intervju. Tega sva po potrebi prilagajali odgovorom sogovornic in jim postavljali dodatna podvprašanja, kjer je bilo to potrebno. Vprašanja so bila odprtega tipa, vnaprej sestavljena na podlagi prebrane literature in glede na potrebe magistrske naloge.

3.3 Populacija in vzorčenje

Populacijo v raziskavi sestavljajo študentke Fakultete za socialno delo, ki so v času opravljanja raziskave (junij–julij 2018) obiskovale 3., 4. ali 5. letnik, so bile vpisane v dodatno leto ali pa so s študijem zaključile v zadnjih treh letih. Omejitev sva postavili predvsem zato, da bi se bivše študentke socialnega dela še vedno dovolj dobro spomnile časa študija in občutkov, ki so jih takrat doživljale.

Vzorec tega dela raziskave je bil priložnostni. Sklepali sva, da bo pri anketiranju prišlo do večjega osipa, saj sva pričakovali, da vprašalnika ne bodo rešile vse študentke v najini populaciji. Po pregledu in izločitvi nepopolno izpolnjenih anketnih vprašalnikov, sva za kvantitativno obdelavo ohranili in uporabili 94 anket.

V namen kvalitativne raziskave sva opravili enajst poglobljenih intervjujev s študentkami socialnega dela, starimi od 22 do 27 let, ki so se v času študija srečevale z različnimi osebnimi okoliščinami, ki so vplivale na potek študija. Vzorec je bil priložnostni, sogovornice sva pridobili po metodi snežne kepe, in sicer s pomočjo socialnih omrežij in poznanstev na fakulteti. Večina sogovornic je trenutno vpisana na podiplomski študij na Fakulteti za socialno delo, dve obiskujeta magistrski študij na drugih fakultetah, ena pa s študijem na drugi stopnji ni nadaljevala. Ena sogovornica je študentka dodiplomskega študija socialnega dela, druga pa je s študijem zaključila pred tremi leti. Bolj podroben pregled stopnje študija skupaj z osebnimi okoliščinami prikaževa v spodnji tabeli.

Sogovornica	Stopnja študija	Osebna okoliščina
A	Dodiplomski študij	Izgorelost, anksioznost
B	Podiplomski študij na FSD	Izkušnja splava
C	Končana diplomska stopnja	Težave v družini, finančna stiska
D	Podiplomski študij na FSD	Socialna anksioznost
E	Podiplomski študij na FSD	Težave v družini, izkušnja posilstva, operacija
F	Podiplomski študij na drugi fakulteti	Kronična bolezen
G	Podiplomski študij na FSD	Socialna anksioznost
H	Podiplomski študij na FSD	Anksioznost, težave v partnerskem odnosu
I	Zaključila s študijem pred tremi leti, v procesu pisanja diplomske naloge	Anksioznost in socialna anksioznost
J	Podiplomski študij na drugi fakulteti	Anksioznost, smrt v družini
K	Podiplomski študij na FSD	Smrt v družini, težave v partnerskem odnosu

3.4. Zbiranje podatkov

Anketno sva oblikovali v spletni storitvi 1KA in jo 20. 6. 2018 posredovali v več skupin študentk socialnega dela na socialnih omrežjih. Poleg tega sva anketo pošiljali tudi osebno študentkam oziroma sošolkam, katerih kontakt sva imeli. Pri tem sva predstavili, kaj je namen najine magistrske naloge, kaj raziskujemo, in jih prosili za sodelovanje in deljenje še drugim študentkam, ki jih poznajo. Upali sva, da bova s tem povečali vzorec vprašanih. Anketno spraševanje sva zaključili 20. 7. 2018.

Intervjuje sva opravili v času od junija do julija 2018. Z vsako sogovornico sva se vnaprej dogovorili za čas in kraj srečanja. Pri tem sva upoštevali njihove želje, saj sva vedeli, da je tema intervjuja lahko zelo občutljiva in da bodo sogovornice verjetno potrebovale varno okolje. Dve študentki sta izrazili željo, da bi intervju raje opravili pisno. S tem sva se strinjali in jima poslali vprašanja. Ko sva prejeli odgovore, sva te pregledali in po potrebi poslali nazaj dodatna podvprašanja. Nekatere so želele, da se jim vprašanja pošlje vnaprej, saj bi se tako lahko pripravile na to, kaj jih bova spraševali. Z izjemo dveh intervjujev, ki sva jih opravili na daljavo, sva vse ostale opravili na javnem mestu. Na željo sogovornic smo se dobile v gostinskih lokalih. Tako so se počutile bolj sproščeno. Pred začetkom intervjuja sva prosili za

dovoljenje, če lahko intervju zaradi lažjega zapisa posnameva. S tem so se vse strinjale. Intervjuji so trajali približno od ene ure do ure in pol.

3.5. Obdelava podatkov

Pri kvantitativnem delu raziskave je bil prvi korak za obdelavo podatkov izvoz vseh podatkov, pridobljenih z anketnim vprašalnikom, s spletnega mesta 1KA v program Excel. Vsako posamezno anketo sva pregledali in neizpolnjene oziroma pomanjkljivo izpolnjene ankete zavrgli. Tako nama je ostalo 94 anket, ki sva jih obdržali in analizirali. S pomočjo Excela sva statistično obdelali podatke in prikazali analize podatkov v tabelah. S tem sva imeli vse podatke bolj pregledne in sva lažje zapisali rezultate. Pri obdelavi podatkov v Excelu sva uporabljali matematične operacije, kot sta seštevanje (SUM) in računanje povprečja (AVERAGE).

Kvalitativno analizo sva začeli tako, da sva intervjuje čim bolj dobesedno zapisali v obliki dialoga¹. V nadaljevanju sva izjave, ki so se nama zdele pomembne za najino magistrsko nalogo in ki so zajemale teme raziskovalnih vprašanj, označili z ležečim tiskom in jih podčrtali. Poleg tega sva jih označili še z naključno črko in zaporedno številko izjave. Spodaj navajava primer.

Intervju F: Zdi se mi, da sem takrat kar malo izgubila zaupanje vanj. Zdi se mi, da je potem to vplivalo tudi na moj nadaljnji študij. Sem manj verjela v te stvari (F26). Potem sem šla na izpit na drugi rok in morala sem opraviti še neke dodatne vaje. Nosilka predmeta se mi je zelo opravičila in mi tudi ponudila možnost, da pridem pisat takoj naslednji dan, a sem imela še druge obveznosti in izpite, tako da sem šla potem na drugi rok (F27). Ona mi je šla pa res na roko. Asistentka se mi takrat ni nič opravičila. Ne da bi zares pričakovala opravičilo, ampak če skleneš nek dogovor, se ga potem tudi drži (F28). Mi je pa zdaj žal, da takrat nisem tega dogovora sklenila preko maila in bi tako imela nek pisni dokaz. Že vsaj malo empatije. Če imaš empatijo, tega ne narediš, ne rečeš pred vsemi, da te ne zanima, da imam zdravniško opravičilo (F29). Tako kot sem rekla, da se spoštuje nek dogovor, ki sva ga sklenili (F30).

V naslednjem koraku sva za vsak intervju oblikovali tabelo, v kateri sva izjavam pripisovali pojme. Pojme sva nato razvrščali v kategorije in nadkategorije, ki so vodile do opredeljenih raziskovalnih tem. Spodaj navajava izsek kodiranja.

¹ Vse pridobljeno empirično gradivo se nahaja na domu avtoric, dostopno pa je tudi preko e-pošte: teja.bakse@gmail.com in michelle.risman10@gmail.com.

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija
F26	<i>Zdi se mi, da sem takrat kar malo izgubila zaupanje vanj. Zdi se mi, da je potem to vplivalo tudi na moj nadaljnji študij. Sem manj verjela v te stvari.</i>	Neprimeren odziv zaposlene	Zaposlene	Fakulteta kot ovira
F27	<i>Nosilka predmeta se mi je zelo opravičila in mi tudi ponudila možnost, da pridem pisat takoj naslednji dan, a sem imela še druge obveznosti in izpite, tako da sem šla potem na drugi rok.</i>	Dobre izkušnje	Zaposlene	Fakulteta kot podpora
F28	<i>Asistentka se mi takrat ni nič opravičila. Ne da bi zares pričakovala opravičilo, ampak če skleneš nek dogovor, se ga potem tudi drži.</i>	Neprimeren odziv zaposlene	Zaposlene	Fakulteta kot ovira
F29	<i>Že vsaj malo empatije. Če imaš empatijo, tega ne narediš, ne rečeš pred vsemi, da te ne zanima, da imam zdravniško opravičilo.</i>	Neprimeren odziv zaposlene	Zaposlene	Fakulteta kot ovira
F30	<i>Tako kot sem rekla, da se spoštuje nek dogovor, ki sva ga sklenili.</i>	Neprimeren odziv zaposlene	Zaposlene	Fakulteta kot ovira

V postopku osnega kodiranja sva pojme iz intervjujev združevali od najbolj splošnih do najbolj konkretnih. Navajava del osnega kodiranja.

Fakulteta kot ovira v času študija

- Zaposlene

- Neprimeren odziv zaposlene: F26, F28, F29, F30

Fakulteta kot podpora v času študija

- Zaposlene

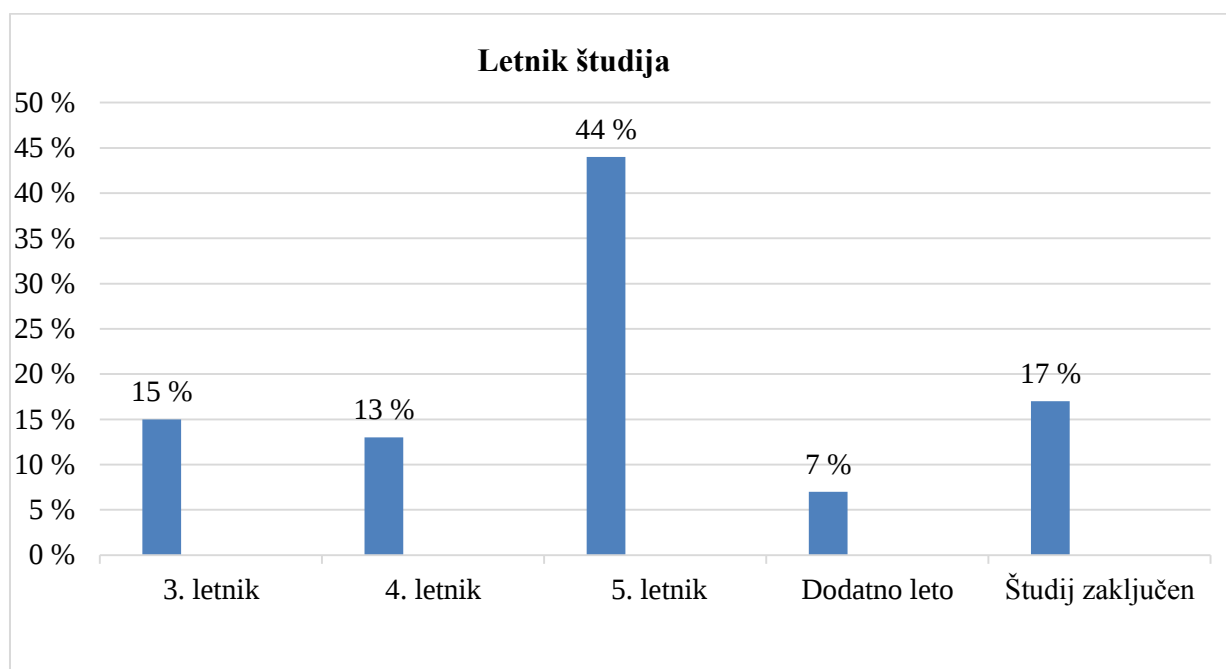
- Dobre izkušnje: F27

4. REZULTATI

4.1 Rezultati kvantitativnega dela raziskave

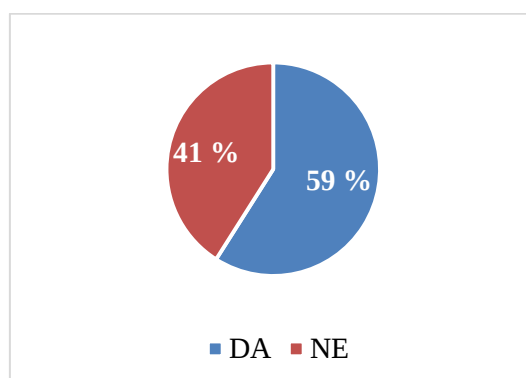
Najprej bova pregledali in zapisali rezultate, ki sva jih pridobili s pomočjo anketnega vprašalnika. Na anketo se je odzvalo 94 študentk, ki trenutno obiskujejo 3., 4. in 5. letnik, so vpisane v dodatno leto ali pa so s študijem zaključile v zadnjih treh letih.

Graf 4.1.1 – Letnik študija



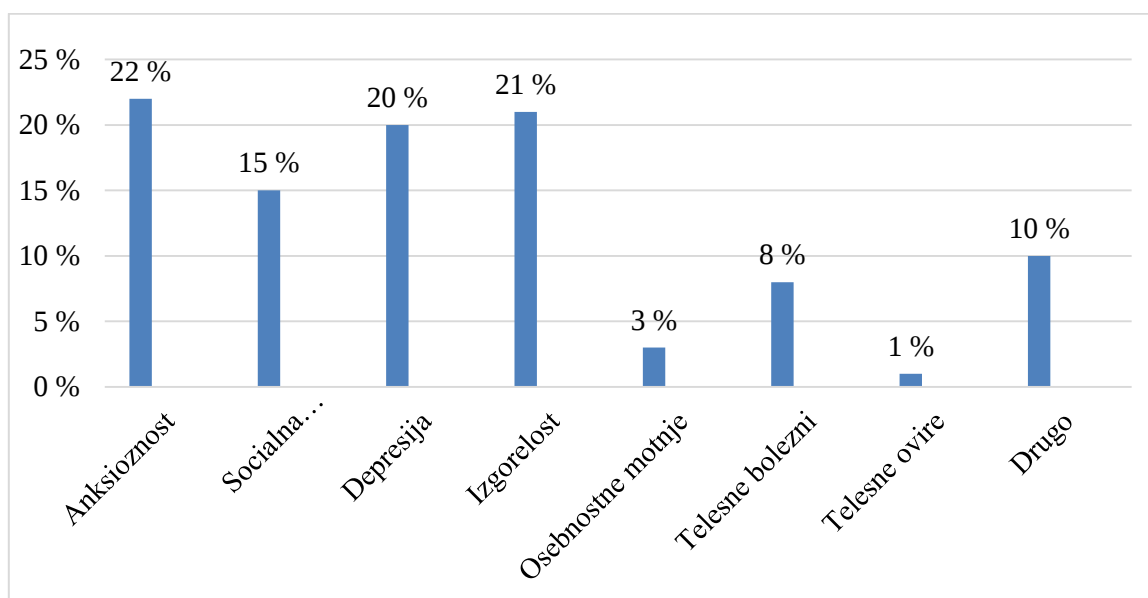
Na vprašanja, ali so se študentke tekom študija spoprijemale z osebnimi okoliščinami (telesnim in duševnim zdravjem), ki so oteževale študijski proces, je 59 % študentk odgovorilo z da, 41 % pa z ne.

Graf 4.1.2 – Ali ste se tekom študija srečevale z osebnimi okoliščinami?



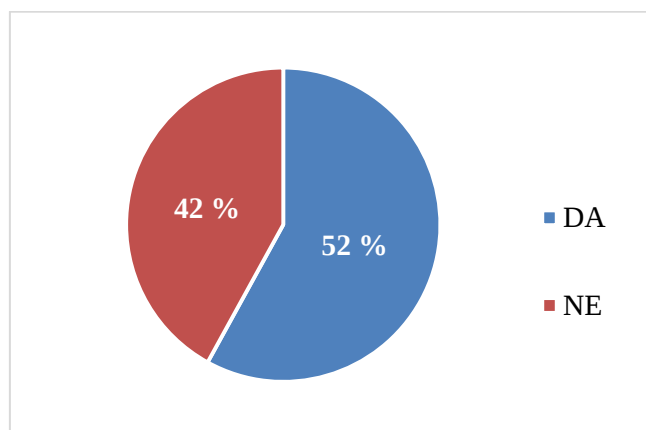
Študentke, ki so se soočale z osebnimi okoliščinami, ki so oteževale študijski proces, so se v največji meri soočale z anksioznostjo in izgorelostjo, sledi depresija, socialna anksioznost, telesne bolezni, osebnostne motnje in telesne ovire. Deset odstotkov odgovorov je predstavljalo kategorijo »drugo«, pri kateri so študentke naštevale dogodke v družinskem življenju, soočanje z drugimi življenjskimi razmerami, drugimi oblikami stresa, motnjami hranjenja in s poškodbami, ki so bile posledica treniranja.

Graf 4.1.3 – S katerimi okoliščinami ste se tekom študija srečevali?



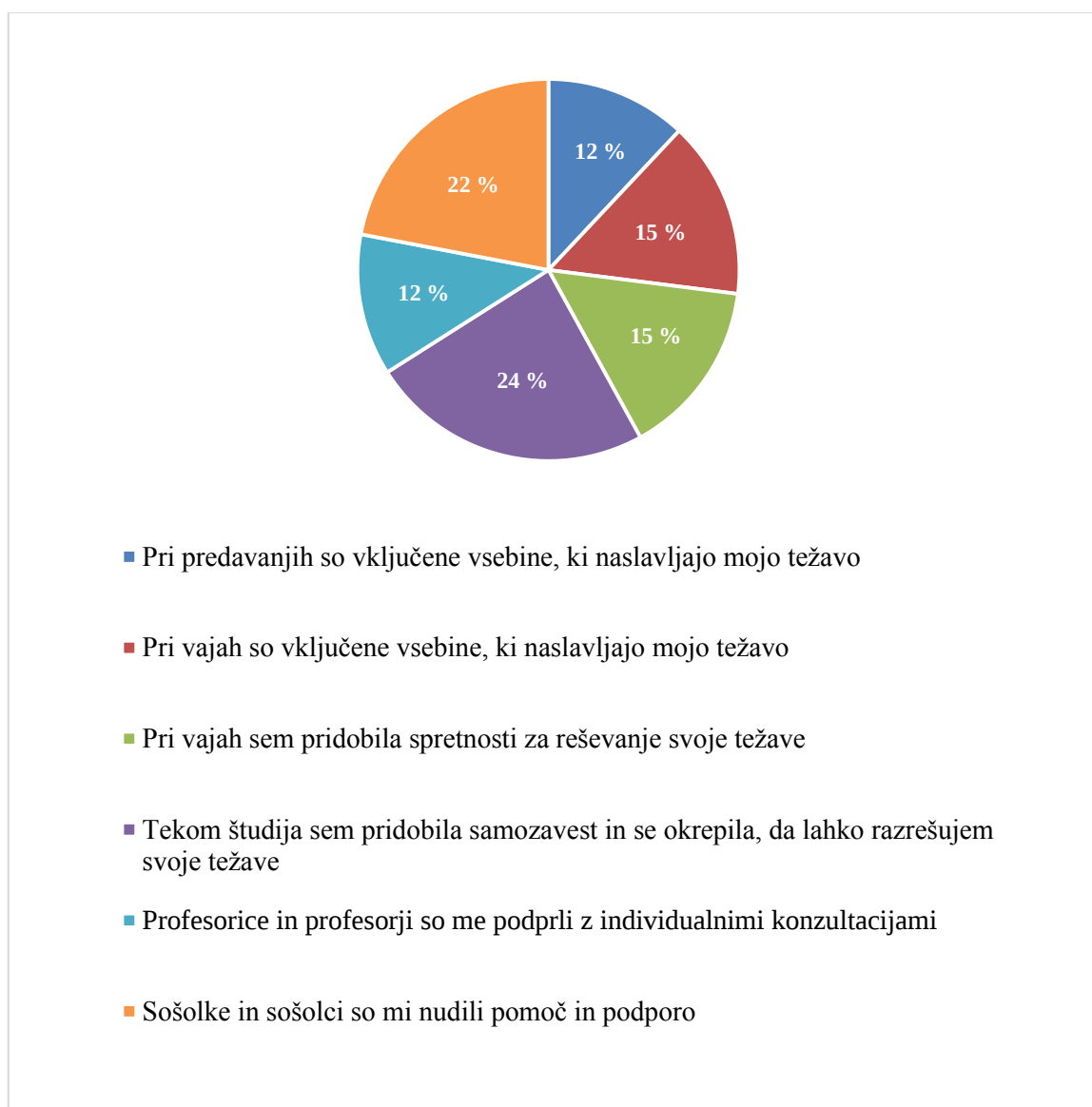
Oseminpetdeset odstotkov študentk, ki so se soočale z osebnimi okoliščinami, ki so oteževale študijski proces, je mnenja, da so tekom študija dobile dovolj podpore in pomoči. Dvainštirideset odstotkov študentk pa ima občutek, da potrebne podpore niso dobile.

Graf 4.1.4 – Ali ste tekom študija dobili podporo pri premagovanju osebnih težav?



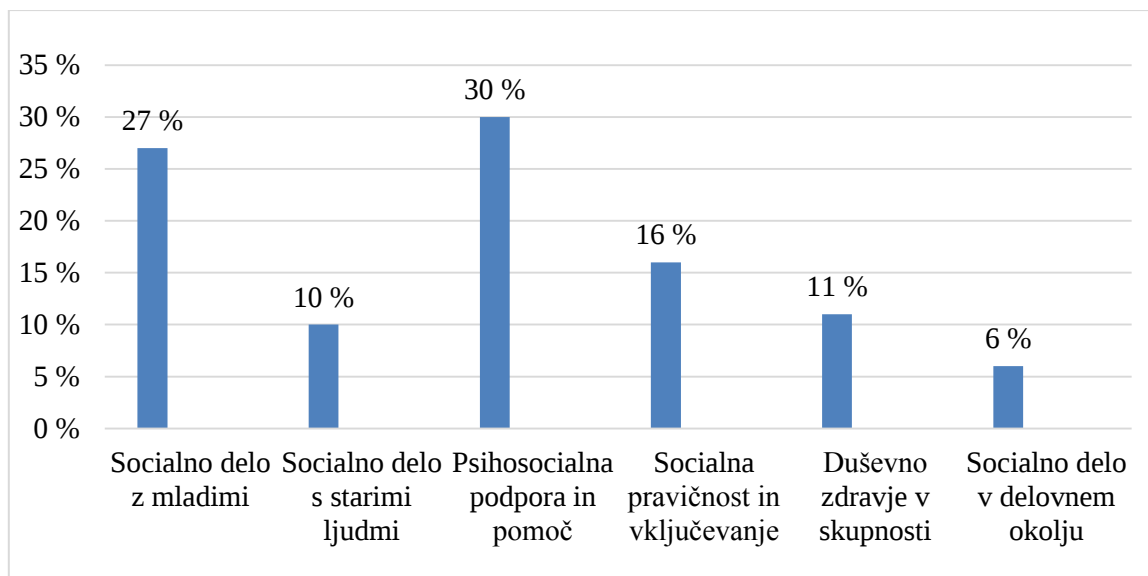
Študentke so opisovale različne oblike podpore, ki so jo dobile. Največ študentk je obkrožilo, da so tekom študija pridobile samozavest in se okrepile na način, da lahko razrešujejo svoje težave. Sledila je podpora sošolk in sošolcev. Podporo so pridobile tudi pri vajah, ki so vključevale vsebine, ki so naslavljale njihovo težavo, ter pri tistih vajah, kjer so pridobile spretnosti za reševanje svoje težave. Podporo so dobile tudi pri predavanjih, ki so vključevala vsebino, ki so naslavljala njihovo težavo. Po podporo so se obrnile tudi na zaposlene, ki so jih podprli z individualnimi konzultacijami.

Graf 4.1.5 – Kakšno podporo ste dobili tekom študija?



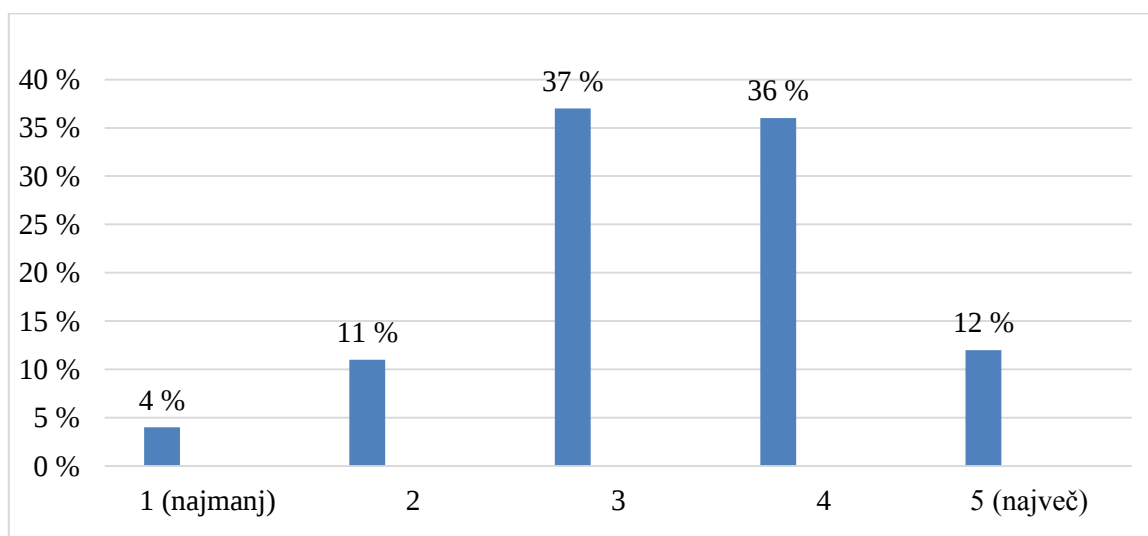
Anketirane študentke so obiskovale vse module, največ se jih je odzvalo z modulov Psihosocialna podpora in pomoč ter Socialno delo z mladimi. Sklepava, da zato, ker je na teh dveh modulih tudi največ vpisa.

Graf 4.1.6 – Študijska smer, ki so jo študentke obiskovale



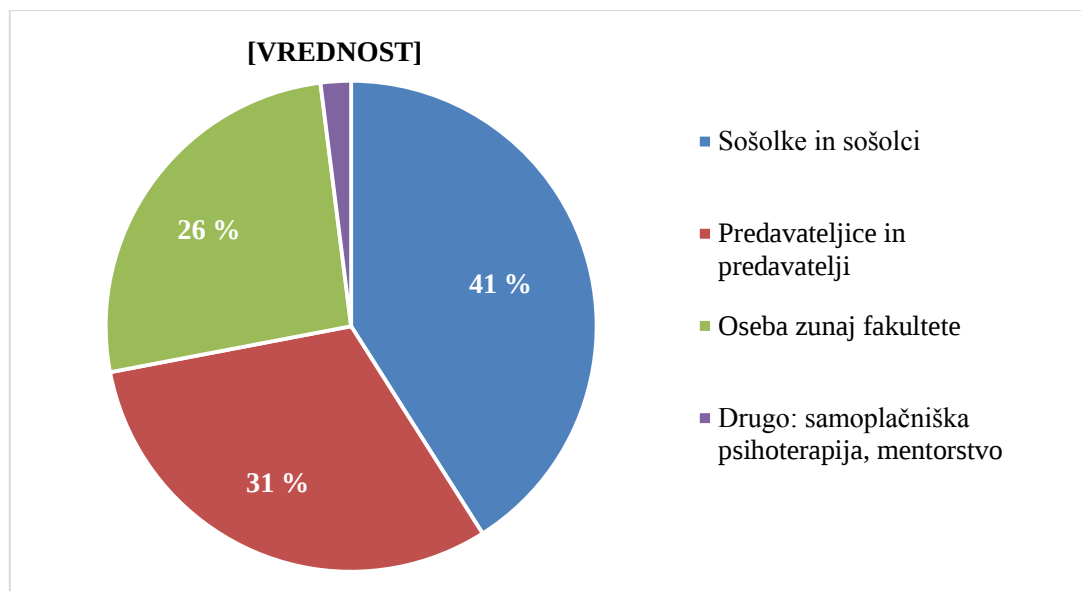
Študentke vseh smeri so odgovarjale na vprašanje, koliko podpore in možnosti za delo na sebi dobijo na modulu, na katerega so vpisane. Izbirale so na lestvici od 1 do 5, kjer 1 predstavlja najmanj podpore in možnosti za delo na sebi, 5 pa največ. Največ študentk je obkrožilo odgovora 3 in 4.

Graf 4.1.7 – Ali se vam zdi, da na vaši študijski smeri dobite dovolj podpore, možnosti za delo na sebi?



Študentke so največ podpore dobile s strani sošolk in sošolcev, temu je sledila podpora s strani zaposlenih in nato še podpora ljudi zunaj fakultete. Poleg tega so študentke navedle še samoplačniško psihoterapijo in mentorstvo.

Graf 4.1.8 – Kdo vam je to podporo nudil?



Na modulu Socialno delo z mladimi je na vprašanje, koliko podpore in možnosti za delo na sebi dobijo na modulu, največ študentk obkrožilo številko 3. Na modulu Socialno delo s starimi je največ študentk obkrožilo številko 4, na Psihosocialni podpori in pomoči 3 in 4, na modulu Socialna pravičnost in vključevanje 3 in 4, na modulih Duševno zdravje v skupnosti in Socialno delo v delovnem okolju pa 3. Na podlagi najinega relativno majhnega vzorca lahko sklepava, da nekoliko več podpore in pomoči študentke dobijo na modulih Socialno delo s starimi, Psihosocialna podpora in pomoč in na modulu Socialna pravičnost in vključevanje.

Tabela 4.1.1 – Ali se vam zdi, da na vaši študijski smeri dobite dovolj podpore, možnosti za delo na sebi? Obkroži od 1 (najmanj) do 5 (največ).

ŠTUDIJSKA SMER	1	2	3	4	5
SOCIALNO DELO Z MLADIMI	4 %	25 %	38 %	29 %	4 %
SOCIALNO DELO S STARIMI	0 %	0 %	33 %	56 %	11 %
PSIHOSOCIALNA PODPORA IN POMOČ	4 %	0 %	26 %	44 %	26 %
SOCIALNA PRAVIČNOST IN VKLJUČEVANJE	7 %	7 %	43 %	43 %	0 %
DUŠEVNO ZDRAVJE V SKUPNOSTI	10 %	0 %	40 %	30 %	20 %
SOCIALNO DELO V DELOVNEM OKOLJU	0 %	20 %	80 %	0 %	0 %
SKUPAJ	4 %	9 %	37 %	37 %	12 %

Na podlagi spodnjih rezultatov v tabeli sklepava, da so študentke, ki so odgovorile, da so dobile dovolj podpore in pomoči na izbranem modulu, največ podpore tudi potrebovale, na modulih, kjer so dobile manj podpore, pa je tudi manj študentk, ki so potrebovale podporo.

Tabela 4.1.2 – Ali ste se tekom študija spoprijemali z osebnimi okoliščinami (telesno in duševno zdravje), ki so oteževale študijski proces?

ŠTUDIJSKA SMER	DA	NE
SOCIALNO DELO Z MLADIMI	42 %	58 %
SOCIALNO DELO S STARIMI	56 %	44 %
PSIHOSOCIALNA PODPORA IN POMOČ	63 %	37 %
SOCIALNA PRAVIČNOST IN VKLJUČEVANJE	93 %	7 %
DUŠEVNO ZDRAVJE V SKUPNOSTI	50 %	50 %
SOCIALNO DELO V DELOVNEM OKOLJU	40 %	60 %
SKUPAJ	58 %	42 %

Spodnja tabela kaže zanimive rezultate. Osemdeset odstotkov študentk na modulu Socialno delo z mladimi pravi, da potrebne podpore niso dobile. Na modulu Duševno zdravje v skupnosti 75 % študentk ni dobilo podpore, na modulu Socialna pravičnost in vključevanje in Socialno delo v delovnem okolju pa 50 % študentk. Na drugi strani je 94 % študentk, ki so bile na modulu Psihosocialna podpora in pomoč, odgovorilo, da so dobile podporo. Prav tako je kar veliko študentk dobilo podporo na modulu Socialno delo s starimi, in sicer 80 %.

Tabela 4.1.3 – Ali ste dobili tekom študija podporo pri premagovanju osebnih težav?

ŠTUDIJSKA SMER	DA	NE
SOCIALNO DELO Z MLADIMI	20 %	80 %
SOCIALNO DELO S STARIMI	80 %	20 %
PSIHOSOCIALNA PODPORA IN POMOČ	94 %	6 %
SOCIALNA PRAVIČNOST IN VKLJUČEVANJE	50 %	50 %
DUŠEVNO ZDRAVJE V SKUPNOSTI	25 %	75 %
SOCIALNO DELO V DELOVNEM OKOLJU	50 %	50 %
SKUPAJ	60 %	40 %

Na vprašanje, kaj bi od fakultete (še) potrebovale tekom študija za obvladovanje/premagovanje osebnih okoliščin, so študentke najpogosteje naslavljale potrebo po razumevanju in pogovoru z osebo na fakulteti, ki naj bo dostopna in empatična:

- »Osebo, h kateri bi lahko šli študentje na pogovor, če bi imeli kakšne težave (tako kot na primer v osnovni šoli, ko gre učenec na pogovor k specialni delavki, enako v srednji šoli). Ta oseba bi morala biti zaposlena na FSD.«
- »Da bi bilo več profesorjev bolj dostopnih za individualne konzultacije.«

- *»Včasih (določeni) profesorji pozabijo, da bi lahko razumevajoč odnos, ki je primeren za odnos z uporabnikom, uporabili tudi z drugimi soljudmi – v tem primeru s študenti. Razumevanje, da je za mnoge študente študij samo ena od dejavnosti/stvari, s katerimi se ukvarjajo.«*
- *»Nekateri profesorji nimajo posluha za naše težave in se z njimi ne da nič dogovoriti, ne zanimajo jih naše razlage in prošnje.«*

Zadnja izjava že odpira prostor za potrebo, ki so jo izpostavile mnoge študentke, to je potrebo po fleksibilnosti glede na osebne okoliščine in zmožnosti študentke:

- *»Prilagodljivost pri študijskih obveznostih, upoštevanje in vrednotenje ob študijskih dejavnostih, alternativne oblike pridobivanja ocen (ali ukinitvev ocen na splošno), ustvarjanje ozračja in varnega prostora za pogovor o duševnem zdravju.«*
- *»Da bi profesorice in profesorji še bolj prisluhnili študentkam in kakšno opravljanje izpita prilagodili osebnim potrebam študentke.«*
- *»Večje razumevanje profesorjev in profesorice. Razen za določene bolezni (fizične narave) ni bilo nekega razumevanja. Redkokdo se je vprašal, kako smo, kako je z našim duševnim zdravjem. Nisem imela občutka, da lahko nekomu rečem, da se nisem uspela naučiti, ker sem se soočala z anksioznostjo. Neprijetno je tudi, da je treba zapisati v dokumente vse težave, če želiš, da to kdo sprejme in da te ne obravnavajo kot nekoga, ki se izgovarja in je len. Zelo je neprijetno, da je treba vse to zapisati in da ni nobenega zagotovila o varovanju zasebnosti. Zato sem raje eno leto ponavljala, čeprav so mi vsi govorili, naj napišem prošnjo – to se mi je zdelo nekaj nesprejemljivega zame. Nobenega nadzora ni nad tem, kdo te zapise vidi.«*

Študentke omenjajo tudi potrebo po podpornih skupinah in učenju strategij za skrb zase, delo na sebi:

- *»Podporne skupine za študentke.«*
- *»Več govora o tem, da je delo na sebi pomembno in da smo v prvi vrsti tudi mi, saj ne moremo kvalitetno delati, če smo same sesute.«*
- *»Več predmetov na temo samozavedanja, sprostitve, soočanja s stresom ... Socialni delavci kot uporabniki sami. Na primer na Jungovi fakulteti ima pri študiju*

psihoterapije vsak študent svojega psihoterapevta – najprej mora rešiti svoje težave. To se mi zdi zelo smiselno.«

– *»Več vsebin, kako poskrbeti zase ne le na delovnem mestu, ampak že tekom študija.«*

4.2 Rezultati kvalitativnega dela raziskave

V tem delu rezultatov predstavlja ugotovitve izvedenega kvalitativnega dela raziskave. Rezultate sva ločili na šest glavnih tem, le te pa na nadkategorije za lažjo preglednost. Ugotovitve sva podkrepili z dobesednimi izjavami študentk, ki so zapisane v ležečem tisku.

4.2.1 Osebnosti okoliščine, ki so oteževale potek študija

Prvi sklop vprašanj, ki sva jih zastavili sogovornicam, se je navezoval na osebne okoliščine, ki so študentkam oteževale potek študija. Intervjuvane študentke so se tekom študija srečevale z različnimi osebnimi okoliščinami. Omenjale so izgorelost, anksioznost, socialno anksioznost, tesnobo in panične napade, depresijo, psihosomatske težave, težave v družini, finančne težave in drugo. V nadaljevanju jih bova podrobneje predstavili.

4.2.1.1 Izgorelost

Pogosto se je pri študentkah pojavljala **izgorelost**, ki je bila posledica različnih okoliščin, kot sta bili selitev od doma in služba. *»V drugem letniku sem se preselila od doma, tako da je bila to kar velika sprememba (A1). Veliko sem morala delati, na neki točki sem imela tri službe poleg faksa (A2). Takrat sem res želela iti od doma, ker se nismo razumeli, tako da sem močno delala na tem in je bilo včasih res naporno (A3). Delati ponoči, delati čez dan, hoditi na faks in delati zraven še vse stvari za faks (A4). Konec drugega letnika sem prav zaradi vsega tega, kar sem počela, tudi izgorela (A5).«*

4.2.1.2. Anksioznost

Mnogo študentk se je soočalo z **anksioznostjo**, pri nekaterih je šlo za situacijsko anksioznost, pri drugih pa je šlo za dlje časa trajajočo tesnobo. Sogovornica je na primer omenila, da so težave, povezane z anksioznostjo, prišle do izraza šele tekom študija, kjer se je morala večkrat izpostavljati in nastopati. *»Te težave sem imela že prej, a v srednji šoli niso prišle toliko do*

izraza (D2) kot na našem faksu, saj je tukaj več nastopanja, igranja vlog, izpostavljanja pred skupino (D3).«

Anksioznost, ki so jo sogovornice doživljale, se je kazala na različne načine, velikokrat v obliki brezvoljnosti, pomanjkanja apetita, obremenjujočih misli in drugih simptomov, ki so bili največkrat posledica perfekcionizma, saj so študentke ogromno zahtevale od sebe. Do izraza je to prišlo predvsem v času izpitnega obdobja, takrat so bile pod hudim stresom in pritiskom. *»Jaz sem že tako vedno pod stresom, kadar je izpitno obdobje, ker toliko zahtevam od sebe (H18).«*

Nekaj jih je omenilo tudi fizične posledice anksioznosti, kot so na primer stalna nespečnost, razbijanje srca, potenje in slaba koncentracija. *»Kazalo se je tudi pri študiju (A48). Imela sem ves čas probleme s srcem, res bolečine pri srcu, stalno špikanje, ali pa tako, da mi je ob najbolj čudnih časih začelo srce najbolj nabijati (A49). Na primer zvečer, ko sem se ulegla v posteljo. Lahko sem imela res dober dan, vse sem naredila, zadovoljna sem bila sama s sabo, umirjena, potem pa kar naenkrat bum, na polno razbijanje srca (A50). Vsa štiri leta problemi s spanjem. Ali nespečnost ali pa stalno zbujanje, prepotena ponoči, oblivanja vročine (A51). Ves čas neka živčnost, do konca sem se tresla (A52).«* Sogovornica je omenila, da se je prav zaradi slabe koncentracije težko zbrala v času izpitov, kar ji je predstavljajo veliko oviro. *»Zaradi anksioznosti se potim, srce mi razbija (I42), misli mi švigajo, kar me je, kot sem rekla, res oviralo pri izpitih (I43).«*

Ena izmed študentk je izpostavila, da simptomov ni prepoznala kot anksioznost in si jih ni znala razložiti. *»Nekje v tretjem letniku, sredi študija, se je pri meni začela tesnoba, česar prej nikoli nisem imela (J3). Kar nekaj časa tudi sploh nisem vedela, kako se temu reče (J4).«* Ta podatek se nama zdi pomemben z vidika potrebe po večji ozaveščenosti in govoru o duševnem zdravju na fakulteti.

4.2.1.3 Panični napadi in socialna anksioznost

Nekatere študentke so se soočale s **paničnimi napadi in socialno anksioznostjo**. Slednja se je odražala predvsem pri izpostavljanju v predavalnici in navezovanju stikov. O tem govori sogovornica, ki pravi, da ji nastop oziroma izpostavljanje v skupini predstavlja veliko oviro.

»Že od začetka mi sam študij otežujejo situacije, kot je nastop pred večjo množico oziroma izpostavljanje pred veliko ljudmi (D1). Te težave sem imela že prej, a v srednji šoli niso prišle

toliko do izraza (D2) kot na našem faksu, saj je tukaj več nastopanja, igranja vlog, izpostavljanja pred skupino (D3). [...] Tekom javnega nastopanja je pa tako, da dokler nisem na vrsti, se počutim zares slabo in imam veliko tremo (D12).«

4.2.1.4 Psihosomatske težave in drugo

Večina študentk je med študijem občutila tudi **psihosomatske težave**. Sogovornica je govorila o hudi fizični izčrpanosti, ki je bila posledica izgorelosti. »Pri meni se je to kazalo tako, da dobesedno nisem mogla delati nič fizičnega, recimo, samo sedela sem in se tresla (A11). Že samo to, da sem šla po kozarec vode, je bil velik napor (A12). Stalno je bila neka živčnost, padanje po tleh, vrtoglavice, nespečnost, prebavne motnje (A13) ... Res ogromno enih stvari. Imela sem tudi težave s srcem, res močne bolečine v srcu, nabijanje srca iz nič (A14).«

Prav tako so študentke omenjale nespečnost, migrene in razne druge bolezni. »Kdaj pa kdaj zaradi tega nisem mogla zaspati (D27), nisem hotela iti na faks (D28), kdaj sem dobila tudi migrene (D29). Mogoče bi omenila še nespečnost oziroma težave pri spanju (D30).«

Študentka je zaradi vsega stresa, ki ga je doživljala, imela težave z želodcem in prebavo. »Ves ta stres mi je udaril na želodec. Vedno imam potem kakšne prebavne motnje, tako da me zvija in mi je slabo (I47). Tudi spim zelo slabo. Lahko sem zaspala, ampak sem se potem čisto vso noč zbujala (I48).«

Ena izmed sogovornic se je tekom študija soočala s **kronično boleznijo**, zaradi katere je potrebovala posebne prilagoditve glede opravljanja obveznosti. »Tekom študija sem zbolela, dobila sem kronično bolezen, ki je potem vplivala na celoten potek študija (F1). Glede na to, da je kronična, je tudi povezana z bolečino, ki se ponavlja v ciklih (F2). Zaradi tega sem potrebovala dodatne prilagoditve (F3).«

Druga sogovornica je imela **izkušnjo splava**, zaradi katere je bila v času študija preobremenjena. »Imam izkušnjo splava (B1), ki ni bil uspešen. Ginekologinja mi je rekla, da bi bilo treba še enkrat delati, ampak meni je bilo že takrat grozno (B3) ... Vse skupaj je trajalo tam okoli štiri, pet mesecev (B4). Zraven sem morala delati še magistrsko, faks, vsega je bilo ogromno (B5).«

4.2.1.5 Družinske težave in medosebni odnosi

Druge okoliščine, ki so se pojavljale, so bile na področju **družinskih težav in medosebnih odnosov**. Sogovornici je med študijem umrl družinski član, kar jo je še dodatno oviralo pri študiju. *»V četrtem letniku zato, ker sem ponavljala, potem pa se je še bolj zakompliciralo, ker je moj dedi umrl in si nisem mogla vzeti absolventa (J13). Pa tudi zato, ker mi je, odkar sem odrasla, prvič umrl nekdo, ki mi je bil res blizu, tako da mi je bil to takrat res šok (J47).«*

Študentka je omenila, da je na študij vplival razhod s fantom, kar ji je predstavljalo kar nekaj stresa in stiske. *»Razšla sem se s fantom, ki mi je potem še kar nekaj časa težil in grozil, da bo naredil samomor, če ne bom več z njim (K2). To je potem trajalo par mesecev. Res mi je bilo hudo in stresno in bi lahko rekla, da je vplivalo na moj študij (K3).«*

4.2.1.6 Finančne težave

Ena izmed sogovornic je povedala, da zaradi finančnih težav ne more nadaljevati s študijem. *»Tekom študija sem se soočala s finančnimi težavami (C1) in težavami v družini (C2). Sama finančna in stanovanjska situacija je tudi delni razlog, da ne delam magisterija (C3). Kot sem opisala, sem študij zaključila tudi zaradi osebnih okoliščin (C4). Diplomsko imam, vendar živim v stanovanju 'na črno', zato nimam pogodbe, ki bi mi pomagala pri pridobitvi državne štipendije (C5). Tako tudi nimam denarja, da bi se vozila v Ljubljano na faks (C6).«*

4.2.2 Vpliv osebnih okoliščin na potek študija

Drugi sklop vprašanj se je navezoval na vpliv osebnih okoliščin na potek študija. Zgoraj omenjene okoliščine študentk so vplivale na opravljanje študijskih obveznosti na različne načine, ki so se odražali pri opravljanju prakse, izpitov in pri predstavitvah.

4.2.2.1 Opravljanje predstavitev

Najpogosteje so sogovornice izpostavljale **predstavitve** kot tiste, ki so jim predstavljale težave. *»Predstavitve so mi bile res grozne. Povečale so mi anksioznost (A41). Sploh pred predstavitvami, ker sem se spraševala, ali znam povedati vse, ali ima smisel, preverila sem vse, kar moram vedeti, kaj če me kaj vprašajo in ne bom znala odgovoriti, kaj če se mi zatakne (A42), kaj če bom rdeča in se mi bo tresel glas in vse to, tisoč in ena stvar, večina čisto za brez veze (A43).«*

Omenjale so tudi tresenje glasu, zaradi česar jim je bilo še bolj neprijetno tekom nastopa. *»Glas se mi trese in zaradi tega težje nastopam. Nikoli ti ni zares všeč, kako nastopaš (I46).«*

Študentka je govorila o tem, da so se ji šele med predstavitvami začeli kazati panični napadi, pred tem z njimi ni imela toliko težav. *»Takrat so se mi potem res začeli kazati panični napadi. V večini primerov so bili vezani na predstavitve, a ne vem, zakaj (F67).«*

4.2.2.2 Opravljanje praktičnega dela študija

Eni izmed sogovornic je največ težav predstavljalo **opravljanje prakse**, saj v neznanem okolju doživlja hude stiske in občutke neprijetnosti. Zaradi tega je z opravljanjem prakse vedno odlašala, kolikor časa je le lahko. *»[...] res težko spravila delati te prakse. (G23) Že kontaktirati organizacijo, priti tja in se vključiti v novo okolje, meni je to res grozno, mi predstavlja veliko stresa (G24). Rabim res veliko časa in podporno okolje (G25). Grozno mi je priti v nek nov kolektiv. [...] Mislim, da je problem v tem, da me je strah, da se ne bom mogla tam izkazati (G29).«*

4.2.2.3 Izpostavljanje

Študentke so zaradi okoliščin imele tudi kar nekaj drugih težav. Ena izmed njih je bila **izpostavljanje v skupini**. *»Na primer na vajah se je velikokrat zgodilo, da smo morali igrati razne igre vlog (D15). Če je bilo to v paru oziroma v skupinici po tri ali štiri ljudi, to ni bil tak problem (D16). Če je bilo v notranjem krogu, mi je pa povzročilo velike težave (D17).«*

4.2.2.4 Opravljanje drugih študijskih obveznosti

Zaradi že omenjene anksioznosti so bile študentke **nezbrane in so težko sledile vsebinam**. *»Dogaja se mi, da imam "blackout" (H43), da se naučim in vem, da res dobro znam, potem pa, ko končam in se usedem, ugotovim, da sem ogromno izpustila (H44). [...] Opazila sem, da sem po izpitih vedno potrebovala nekaj časa, da sem prišla k sebi (H53).«*

Sogovornica je govorila o tem, da je zaradi **slabe koncentracije** odlašala z opravljanjem obveznosti. *»Pa to s slabo koncentracijo ... Težje sem se spravila učiti, ponavadi v zadnjem trenutku (G33).«*

Prav tako je slaba koncentracija pogosto vplivala na opravljanje obveznosti in učenje za izpite. *»Zaradi te tesnobe sem se potem res težko učila, nisem se mogla skoncentrirati (J5). [...] To je vsekakor vplivalo v večji meri. Sedela sem pred knjigo in nisem vedela, kaj berem (J23).«*

Podobno se je dogajalo tudi sogovornici, ki zaradi osebne okoliščine ni uspešno opravljala izpitov. *»Potem pa mi je bilo itak še težje, ker nisem naredila nobenega izpita (K48). [...] Res ogromno sem se učila in potem kar padem prvi izpit in potem še naslednjega in še tretjega (K50). Res mi ni bilo nič jasno. Bila sem res obupana in sem se zelo slabo počutila. Sploh zato, ker sem vse naredila, kar bi lahko. Kaj pa naj še zdaj? (K51)«*

S podobnimi težavami se je soočala tudi druga študentka, katere osebna okoliščina je vplivala na to, da je morala ponavljati letnik. *»V tretjem letniku mi je spet ostalo veliko izpitov na koncu in sem se potem eno noč sredi noči odločila, da bom ponavljala, ker ne morem več (J2). [...] Tisto leto sem potem delala in sem se nekako počasi učila in naredila tiste izpite (J7).«*

Sogovornica je zaradi nezbranosti imela težave tudi na praksi. *»V tretjem letniku, ko je bila strnjena praksa, se spomnim, da sem večkrat zamujala, bila sem kar zmedena, pozabljala sem dogovore, to, kar smo se zmenili, zamešala sem dneve, kdaj je kaj in podobno (J95).«*

4.2.2.5 Obvezna prisotnost

Študentka, ki se je tekom študija soočala s kronično boleznijo, je zaradi te imela težave s **prisotnostjo** na vajah in predavanjih ter opravljanjem obveznosti. Zaradi tega je potrebovala posebne prilagoditve pri opravljanju obveznih vsebin. *»Zaradi tega sem potem potrebovala dodatne prilagoditve (F3). [...] Vložila sem vlogo za posebne potrebe, pri kateri so mi v bistvu odobrili samo to, da lahko opravljam izpite tako, da če mi ne uspe priti na določen rok, se lahko dogovorim za drugi rok, brez da bi izgubila en rok (F5). [...] V tem času na primer sploh nisem mogla iti od doma, bila sem lahko samo v postelji in to je bilo to (F7). Težava je bila potem pri obisku na vajah, ki so večinoma obvezne (F8). Pa mogoče tudi praksa, kjer je bilo toliko ur (F9). Sploh na primer v tretjem letniku ni bilo tako, da bi bila samo praksa kot praksa, ampak je bil še pri vsakem predmetu posebej praktični del. Pogosto nisem zmogla opraviti vseh ur (F10).«*

4.2.2.6 Vsebine na vajah in predavanjih

Študentkam so v večjem številu predstavljale oviro **vsebine na vajah in predavanjih**. »Je bilo pa tudi na vajah kar težko. Hodila sem na psihosocialno podporo in pomoč, kjer je bilo kar nekaj takšnih tem, ki so se navezovala na ti dve situaciji (K10) in potem velikokrat nisem sodelovala pri debati, ker me je spominjalo na vse to in mi je bilo težko (K11). Velikokrat sem potem tudi jokala na vajah. [...] Na vaje sem prišla popolnoma okej, potem pa smo tam delali kakšno temo, ki me je čisto sesula (K45). Tako si spet čisto na tleh, slabe volje, si odsoten, ne slediš več predavanju ali vajam, ker si itak v nekem svojem svetu (K46).«

Eni izmed sogovornic so vaje predstavljale veliko stisko in je večkrat razmišljala o tem, da na vaje ne bi šla oziroma bi od njih odšla, saj ji je bilo velikokrat prehudo. »Vaje so mi bile res neprijetne (F77). Sploh kadar so se vezale na kakšno družinsko okolje, osebne stvari (F78). [...] Sploh ko je bilo treba govoriti o družini, se mi to ni zdel prostor, kjer bi jaz lahko govorila o tem. Niti malo ni bil primeren prostor (F80). To mi je povzročalo kar veliko stresa (F81). Velikokrat sem razmišljala tekom vaj, da bi šla ven, ker mi ni bilo okej, a sem vedela, da se mi potem ne bi štela prisotnost (F82).«

4.2.2.7 Ostalo

Sogovornica je govorila o tem, da ji je težko, da zaradi svoje osebne okoliščine **ne zmore pokazati vsega**, česar je sposobna, ve pa, da od sebe vse, kar lahko, kar je konec koncev najpomembnejše. »Ne morem pokazati vsega, kar znam, ker se težko zberem, težko dam vse v izpit, ker mi misli stalno bežijo (E14). Mi je seveda žal, da ne pokažem tega, kar bi lahko, vem pa, da dam od sebe največ, kar lahko. Težko se zberem in koncentriram (E15). Zavedam se, da sem sama v tem in da nobenega zares ne zanima, zato tudi ne razlagam ljudem (E16). Grem odpisat izpit in dat vse od sebe, kar lahko (E17).«

Zaradi ovir, s katerimi so se soočale, so se študentke **med študijem** čutile **prikrajšane**. Sogovornica je govorila o tem, da bi verjetno lahko od študija odnesla več, če je njena okoliščina ne bi toliko ovirala. »[...] mogoče imelo vpliv na samo izvajanje vsebin (D41), na primer na vajah. Od vaj nisem odnesla toliko, kot bi lahko, ker sem se samo s tem obremenjevala in ukvarjala (D42). V smislu, da sem druge stvari dala na stran in razmišljala samo še o tem (D43).«

Hkrati pa je ena izmed sogovornic svojo osebno okoliščino doživela kot **spodbudo**, saj ji je ta predstavljala zagon in motivacijo za študij, pa tudi boljše je spoznala in razumela problematiko, s katero se je soočala. *»Dosti sem o tem brala samoiniciativno (A166). Izkoristila sem projekt pri Skupnostnem socialnem delu, tudi pri Metodologiji in sem šla te stvari raziskovat (A167). Potem sem se sama izobrazila o tem (A168). [...] Mi je bilo pa res dobro tudi to, kar so letos uvedli, in sicer, da pridejo ljudje iz društev, ali predavat ali pa imet vaje (A184). To je bilo res dobro, ker še vseeno mislim, da je čisto drugače, če ti o določenih situacijah in načinu dela govori nekdo, ki dejansko to delo še zmeraj opravlja, kot pa nekdo, ki ni bil na terenu že zadnjih dvajset let (A185). [...] Zdi se mi, da lažje razumeš, če se tebi dogaja podobno (A215).«*

4.2.3 Spoprijemanje z osebnimi okoliščinami tekom študija

Naslednji sklop zajema vprašanja, vezana na to, kako so se sogovornice spoprijemale in soočale z osebnimi okoliščinami med študijem.

4.2.3.1 Strategije za spoprijemanje z osebnimi okoliščinami

Študentke so se z osebnimi okoliščinami soočale **na več načinov, z različnimi strategijami**. *»Bolj sem šla na to taktiko, da je vse okej in da sem čisto v redu (I130).«* Sogovornici je pomagalo to, da si je vzela ločen čas za zabavo in učenje. Posledično je takrat, ko se je učila, svoje misli posvečala samo temu. Hkrati pa je morala delati na sebi, da je predelala stvari, ki so ji oteževale življenje in posledično tudi študij. *»Pomagalo mi je tudi to, da sem si nekako ločila učenje in druženje (J53). Da ko sem bila z nekom, nisem razmišljala o učenju, in ko sem se učila, nisem razmišljala o drugih stvareh. Naučila sem se, da sem res prisotna v tem trenutku, kjer sem (J54). [...] Drugo pa nič, sem bolj morala razčistiti stvari sama pri sebi. Sprejeti to, kar se je dogajalo, sprejeti izgube, ki so se zgodile (J102). Večkrat grem tudi hodit, v naravo ali kaj takega (J103). Poskušam si čim večkrat vzeti čas zase in se ne počutiti slabo zaradi tega (J104). Recimo rišem, grem malo naokoli, nekaj delam, kar mi je okej in v čemer uživam (J105).«*

Ena izmed sogovornic je govorila o tem, da je morala **sprejeti**, kar se ji dogaja, in da ji je bilo potem lažje. Pri tem so ji pomagale ure psihoterapije. *»Ne vem, to sem morala samo dojeti, da to ni nič takega in da nihče tega verjetno ne opazi (F68). Psihoterapije so mi ogromno*

pomagale, da sem res lahko dojela to, kar se mi dogaja, in da to ni nič takega (F69). Je pa res, da sem se s paničnimi napadi srečala že prej in sem zato tudi verjetno vedela, kaj se dogaja. Nisem pomislila na to, da sem doživela kap ali kaj podobnega (F70).«

Študentke so se oprle tudi na **veselje do študija**. Kar nekaj jih je namreč govorilo o tem, da jih je študij socialnega dela zanimal in veselil, kar jih je gnalo naprej kljub naporom in težavam. *»Mogoče tudi zaradi tega, ker me socialno delo res zanima in veseli (A28). Tako da mi potem faks ni predstavljal neke obremenitve (A29). Na nekatera predavanja nisem hodila, recimo na tista, ki so mi bila zanimiva in se snov ni ponavljala in je bilo nekaj novega zame, na to sem vse hodila oziroma sem poskusila čim več (A30). Tudi na vaje sem hodila (A31).«* Študentka je govorila o tem, da je kljub naporu hodila na vsa predavanja in vaje, prav zaradi želje in zanimanja do študija. *»Faks me je tudi toliko veselil, da sem imela voljo in željo hoditi, ne glede na vse (K81).«*

Sogovornice so omenjale, da so se z okoliščinami soočale tudi na ta način, da so **v študij vlagale ogromno truda in dela**, za kar so bile ponavadi potem tudi poplačane. *»Sem se kar potrudila, da sem vse naredila (A71). Včasih je bilo res naporno in res težko, sem se komaj zvelkla od doma (A72). Prej sem bila cela panična, v smislu, ali mi bo uspelo, ali bom uspela to narediti in podobno (A73). Ampak sem se kar prisilila, da sem šla in naredila vse (A74).«* Študentka je omenjala občutke ponosa in veselja, ko je dosegla različne uspehe tekom študija. Vseeno pa je mnenja, da določene obveznosti niso bile vredne stresa, ki ga je doživljala. *»Če sem se lahko temu izognila, potem sem se (D18), drugače sem pač to izpeljala (D19), sicer sem bila na koncu ponosna sama nase (D20), ampak mislim, da ni bilo vredno takega stresa in obremenjevanja (D21).«*

Prav občutke veselja in to, da zaupa vase, in v to, da zmore, je tekom študija pridobila ena izmed sogovornic. Uspela je narediti nekaj, kar se ji je v tistem trenutku zdelo nemogoče. *»V zadnjem letniku sem videla, da zmorem. Imela sem ogromno izpitov, še druge stvari in še diplomo in sem vse naredila (J41). Recimo tudi stvari, ki se mi zdijo nemogoče, se vseeno lotim, tudi če sem že malo pozna. Mi je bila to kar lekcija, da so tudi stvari, ki se ti zdijo nemogoče, možne (J42).«*

S težavami ob opravljanju študijskih obveznosti so se soočale tako, da so se **vnaprej pripravile na vsebine**, in s tem, da so se **izpostavljale v skupini kljub strahu**. Študentka je

razvila nekaj tehnik, kako si lahko pomaga, da ji je tekom nastopanja lažje. »... *globoko diham, pripravim si vnaprej, kar bom povedala* (G98).« Sogovornica se je ponavadi vnaprej pripravila, če je vedela, da bo morala kaj povedati, predstavljala si je, kako bo v določenih situacijah odreagirala in podobno. »... *če sem vedela, da bo kaj takega treba narediti, sem o tem razmišljala že veliko vnaprej in se pripravljala in premlevala situacijo* (D5). *Pripravljanje v takem smislu, da sem se poskusila pripraviti, kako bom v določeni situaciji odreagirala, odgovorila na vprašanja in podobno* (D6).«

Na podoben način se je z ovirami spoprijemala tudi naslednja sogovornica. »*S tem se soočam tako, da se doma oziroma prej dobro pripravim* (D48). *V smislu, da sledečo situacijo natančno premeljem v glavi in se nanjo pripravim* (D49).«

Govorile so tudi o tem, da **bolj ko se izpostavljaš, lažje ti je** oziroma manj težav ti izpostavljanje predstavlja. Sogovornica pravi, da je preko tega dobila izkušnjo, da sama stvar ni tako grozna. »*Večkrat ko se izpostaviš temu, lažje ti je. Vsaj meni. Dobiš informacije, da ni tako grozno* (A35), [...] *Meni je res pomagalo to, da sem dobro zvadila stvari, da sem jih raziskala, da sem si predstavitev dala na USB, e-mail in Dropbox* (A46), *take stvari, za katere sem si potem lahko rekla, da zanje ne rabim skrbeti. To mi je potem malo olajšalo situacijo* (A47).«

Nekatere študentke so si pomagale z **zdravili**. »*Vse to sem si lajšala tako, da sem jemala persene, kaj več od tega nisem nikoli* (I38). [...] *Pa tudi na antidepresivih sem že od leta 2010, tako da je verjetno tudi to pomagalo* (I118).« Sogovornici je varnost predstavljajo to, da je imela pri sebi pomirjevala, saj včasih ni vedela, če bo še zmogla. »*Na črnem trgu sem si kupila Xanax, ker sem včasih res imela občutek, da ne bom zmogla več* (A57) *in sem na tak način imela neko varnost. Nisem pa ga nikoli uporabila* (A58). *Sem pa jedla ves čas Persen Forte pa Neopersen* (A59).«

Študentke so glede spoprijemanja z osebnimi okoliščinami omenjale tudi **šport in meditacijo**. »*Veliko sem se ukvarjala s športom* (E87). *Trudim se, da vedno najdem nekaj, kar mi pomaga* (E88).« Sogovornica je začela meditirati, kar ji je pomagalo pri sproščanju. Na tak način si je vzela čas zase, se ustavila in umirila. »*Dosti sem začela meditirati in sem sama sebe nekako prisilila, da zdaj pa dovolj, usedi se in dihaj* (A108). *Da se ne bo nebo podrlo, če zdajle ne bom pol ure delala. Ker sem kar dosti deloholik, tako da je bil to kar izziv. Ampak sem videla,*

da je to pač nujno potrebno (A109). [...] Res mi pomaga, da začnem bolj mirno dihati, da se mi utrip umiri, da ne čutim tiste stalne živčnosti (A111).«

Ena izmed sogovornic je poskrbela zase tako, da se je **vpisala na internetno šolo**, kjer se učijo dela na sebi, različnih tehnik sproščanja in podobno. Povedala je, da ji takega dela in znanja manjka na njeni fakulteti. » [...] *vpisala na eno online šolo, ki se prav ukvarja s tem. To mi zares da neko olajšanje (E81). Tu je fokus res samo na nas, res so neke vaje in treningi, kako dati čustva ven, z dihanjem recimo, pogovarjamo se (E82). Pri nas na faksu nam bolj dajejo informacije, ne naučijo pa nas tehnik in kaj narediti, če si v stiski (E83). Recimo jaz vem, kaj je travma, zdaj to vem, a kaj naj zdaj s tem (E84)? Tekom študija sem se sama velikokrat zatekala k tej osebnostni rasti (E85), hodila sem na terapije (E86), veliko sem se ukvarjala s športom (E87). Trudim se, da vedno najdem nekaj, kar mi pomaga (E88).«*

Študentkam so bile zelo v oporo tudi **nove dobre izkušnje**, s pomočjo katerih so bile boljše opremljene za spoprijemanje z osebnimi okoliščinami. »*Bilo je okej, ker ko sem šla čez to, sem videla, da je bilo res za brez veze (A44). Oziroma tudi če je bilo karkoli narobe, smo že nekako rešili, nikoli ni bilo tako hudo (A45).«*

4.2.3.2 Pomanjkanje strategij za spoprijemanje z osebnimi okoliščinami

Sogovornice so se včasih **znašle v situaciji, v kateri se niso zmogle soočiti** s svojimi osebnimi okoliščinami. »*Nisem se zares soočala s tem, vedno sem se raje umaknila (K76). Lahko bi rekla, da sem se počutila, kot da me ni (K77). Recimo kadar je bilo potrebno kaj podeliti s skupino in mi je bila tema težka, potem sem vedno rekla, da ne bi (K78).«*

Pri nekaterih se je to kazalo v izogibanju obveznostim. »*Če sem se lahko temu izognila, potem sem se (D18), [...] nisem hotela iti na faks (D28).«* Sogovornica je svoje občutke in stiske potiskala na stran, saj se ni mogla soočiti z njimi. Ravno zaradi tega je potem izgorela, saj se je stres nabiral. Sogovornica v tistem času niti ni zares prepoznavala znakov teh stanj. »*To sem nekako na stran potiskala, ker si misliš, da saj samo še ta teden, samo še ta mesec, samo še ta letnik. Kar nabiralo se je, ampak sem nekako zmogla (A10). [...] Ampak takrat sem vse to občutila kot okej, vse to je res ogromno stresa, na tak način sem to videla (A55).«*

Sogovornica je govorila o tem, da je zaradi svoje okoliščine doživljala **občutke sramu**.

»Kot da bi me bilo sram, da zato nočem tega izražati in potem to kar potlačim (H14). Sram je res kar velik razlog, da tega ne povem (H57).«

Podobno je anksioznost doživljala tudi naslednja sogovornica, ki je omenila, da se je zaradi sramu počutila še slabše, da se je anksioznost še slabšala. *»Vedno sem se zelo sramovala tega, da sem tako anksiozna, kar je samo poslabšalo zadevo (I62).«*

Sogovornica je pripovedovala o tem, da je enkrat zapustila predavalnico sredi predstavitve, saj enostavno ni več zmogla. *»Tokrat se mi zdi, da nisem imela nekih tehnik, ki bi mi pomagale. Mogoče to, da si rečem 'ah bo, kar bo, bom že povedala nekaj' (F71). Enkrat se je zgodilo, da sem šla sredi predstavitve ven, ker enostavno nisem več zdržala (F72). Potem sem dobila slabšo oceno, ker nisem zdržala do konca. Pri sami oceni je bila tudi obrazložitev, zakaj sem dobila nižjo oceno (F73).«* Študentka je izpostavila željo po znanju določenih tehnik, ki omogočajo lažje soočanje s socialno anksioznostjo, s katero se je srečevala tekom študija. *»Edino ta socialna anksioznost, da bi se lažje spravila in da bi imela nek konkreten prijem in tehniko, kako se s tem soočiti (G43).«*

Nekonstruktivno soočanje se je kazalo v obliki jemanja **psihoaktivnih substanc**. *»Tokrat sem vse to reševala s travo, ampak sem na neki točki ugotovila, da mi zares ne pomaga, in sem potem s tem prenehala (A81).«*

4.2.3.3 Socialna opora

Študentke so dobile veliko **podpore** od prijateljev, partnerjev, sošolk, družine, domačih živali in na psihoterapiji. Sogovornica je omenjala varno in podporno okolje v odnosu s **sošolci**, kjer se je dobro počutila. Izpostavila je tudi, kako pomembno je, da ti ljudje verjamejo in te vzamejo resno, ne glede na to, kako se počutiš in kaj doživljaš. *»Moja omrežja opor so prijatelji, sošolci, družina in nekateri profesorji (D51). V mojem primeru so mi sošolci dosti pomagali (D52), saj sem z njimi podelila svoje težave (D53). Pri tem so mi pomagali na tak način, da so ustvarili karseda varno okolje, v katerem sem se dobro počutila (D54). Spodbudili so me s pozitivnimi besedami, da bo vse v redu, da bom zmogla in da če bo prehudo, lahko vedno neham (D55). Pomembno se mi zdi, da ti verjamejo (D56) in da te vzamejo resno (D57). Marsikomu, ki nima teh težav, se ne zdi logično, kako lahko komu taka stvar povzroča toliko stresa (D58).«*

Podobno je razmišljala tudi naslednja študentka, ki je omenila, da brez podpore sošolk in sošolcev verjetno ne bi zmogla hoditi na faks. *»Z njihove strani sem imela res podporo, zelo dobro smo se razumeli (K30). [...] Res so mi stali ob strani, brez njih ne bi zmogla (K33). Če si predstavljam, da doživljam to, kar sem takrat, in da jih ne bi imela na faksu, da bi bila tam sama, mogoče sploh ne bi hodila na faks (K34). Tam ne bi potem imela nobene podpore, ne s strani profesorjev ne s strani sošolk, in bi se posledično najverjetneje umaknila in ne bi hodila na faks (K35).«*

Nekatere sogovornice so o svojih težavah spregovorile tudi v svojem **domačem okolju**. Pri eni študentki se je s podobnimi težavam soočala tudi njena sestra, zaradi česar so o tem v družini večkrat govorili. *»Ker ima zelo podobno situacijo tudi moja sestra, je to nekaj, o čemer se je v družini kar govorilo (I68).«*

Kar nekaj jih je hodilo tudi na **psihoterapijo**. *»Hodila sem na terapijo (H26), ampak ne zaradi paničnih napadov, sem pa o tem tam vseeno govorila. Pomagalo mi je, da sem se naučila tega, da se res poskusim umiriti, da diham in se že s tem umirim (H27), kako se soočiti s tem, neke tehnike (H28).«* Sogovornica je imela občutek, da je psihoterapija varen prostor, kjer lahko spregovori o svojih občutkih in težavah. Nasprotno pa ni imela občutka, da je fakulteta prostor, kjer bi to lahko storila. *»Kar hitro sem prepoznala te znake in sem tudi približno vedela, za kaj gre, tako da sem potem začela hoditi na psihoterapije. To mi je res ogromno pomagalo (F60). Hodila sem eno leto, je bilo res super. Mogoče sem to tudi pogrešala na našem faksu, nisem imela občutka, da je faks tak varen prostor, kjer bi lahko govorila o takšnih svojih težavah (F61). [...] So mi pa psihoterapije ogromno pomagale, da sem res lahko dojela to, kar se mi dogaja, in da to ni nič takega (F69).«*

Kot vidimo, so sogovornice dobivale podporo predvsem v obliki **pogovorov, sprostitve in varnega prostora**. *»V bistvu so mi bili v največjo oporo najbližji prijatelji in moj partner (A105). Ves čas so mi govorili, da veliko delam, da saj bo v redu, da se ne rabim toliko učiti, da ne bo konec sveta, če ne dobim samih desetak (A106). Fant me je velikokrat peljal na sprehod, recimo, mi je rekel, da zdaj pa greva (A107).«*

4.2.4 Fakulteta kot podpora tekom študija

Naslednja vprašanja so se navezovala na to, ali so študentke tekom študija dobile podporo s strani fakultete ali ne in če so jo, kakšna je bila podpora. Omenjale so podporo s strani zaposlenih, podporo na sistemski ravni in druge vrste podpore.

4.2.4.1 Podpora s strani zaposlenih na fakulteti

Študentke so tekom študija dobile podporo pri **zaposlenih na fakulteti**. V podporo jim je bilo že samo dejstvo, da so jim bile zaposlene na voljo, da so vedele, da imajo na fakulteti nekoga, na kogar se lahko obrnejo, če bodo to potrebovale. *»Tokrat sem se tudi počutila tako, da, okej, tu imam ljudi, na katere se lahko obrnem, če bo karkoli (A136). Recimo ena asistentka je na vsakih vajah rekla, da lahko, če se je kakšna težka tema odprla tekom vaj, brez problema pristopimo do nje (A137). Že samo to, da veš, da če hočeš, da imaš nekoga (A138). Jaz sem sicer bolj taka, da aktivno ne iščem pomoči, razen pri bližnjih mogoče (A139). Ampak se mi zdi, da vsaj določeni profesorji že dajo ta občutek, da so tam zate (A140).«*

Podpora, ki so jo dobivale, je bila velikokrat v **obliki pogovorov**. Sogovornica je izpostavila, kako pomembno je to, da te nekdo posluša, ti da spodbudo, tolažbo in nasvet. Vse to je dobila tekom pogovora z eno izmed zaposlenih, kar ji je pomagalo pri nadaljnjem delu na sebi. *»Enkrat sem se pogovorila tudi z eno od profesoric (C24) in mi je pomagala z nasvetom, tolažbo (C25). Konkreten nasvet, kaj narediti v dani situaciji (C26). Včasih je dovolj že, če te nekdo posluša (C27). Dobila sem informacije, s katerimi sem lažje razumela svoja čustva in sem lahko delala na sebi. (C30) Tudi profesorice in profesorji so me podprli s pogovorom in nasveti (C31). Takrat so mi pomagale kolegice (C35) in osebje fakultete z nasveti (C36).«*

Študentka je povedala, da se je pri določenih predmetih počutila dovolj varno, da je spregovorila o svojih težavah. Hkrati pa je dodala, da je takšnih predmetov zelo malo. *»Pri določenih predmetih sem se počutila dovolj varno, da sem lahko govorila o tem, da sem podelila svojo osebno izkušnjo, ampak to je mogoče 10 % takšnih predmetov (E21).«*

Prav tako so se z zaposlenimi lahko **dogovarjale** glede opravljanja obveznosti. *»Drugače sem se vedno vse uspela zmeniti (G19). Tudi zato, ker sem bolj počasna in se res težko spravim, hkrati pa sem tudi kar perfekcionistka. Vedno sem imela potem poseben rok (G20).«*

Sogovornice so pri tem izpostavile, da je vse odvisno od tega, katera profesorica določen predmet uči. Nekatere so namreč, po njihovem pripovedovanju, veliko bolj prilagodljive kot nekatere druge. *»Zdi se mi, da je bilo bolj to, da sem naletela na take profesorje, kjer s tem ni bilo problema, ali oddaš deset dni prej ali deset dni kasneje, to za njih ni pomenilo razlike (J71). Zdi se mi, da se je dalo tekom študija zmeniti stvari, če si to želel (J72).«*

Čeprav so študentke prepričane, da bi se lahko obrnile na mnoge zaposlene, jih veliko večkrat **ni pristopilo** zaradi različnih razlogov. Velikokrat je bil razlog ta, da pomoči niso zares iskale ali pa so jo poiskale zunaj fakultete. *»Jaz sem sicer bolj taka, da aktivno ne iščem pomoči, razen pri bližnjih mogoče (A139). Ampak se mi zdi, da vsaj določeni profesorji že dajo ta občutek, da so tam zate (A140).«*

Podobno je razmišljala tudi študentka, ki ni vedela, ali naj svoje težave podeli z zaposlenimi na fakulteti ali ne. Pravi pa, da ji je zdaj žal, da ni te možnosti izkoristila, saj ve, da bi ji bilo lahko veliko lažje. *»Imela sem kar nekaj dilem, ali naj povem na faksu ali ne, ker smo imeli takrat veliko stvari (B6). Nisem tak človek, da bi šla to kar govorit profesorjem, s takimi stvarmi se ponavadi poskušam sama soočiti (B7). [...] Mi je pa žal, da se nisem odločila, da bi šla na kak pogovor (B38). To mi je res žal in mislim, da imam na faksu koga, h komur bi lahko šla (B39). V mislih imam eno profesorico (B40). Ko za nazaj gledam, se vprašam, zakaj nisem šla, verjetno bi mi bilo lažje (B41). [...] Res je bil odprt prostor, lahko bi govorila (B60), ampak enostavno nisem zmogla (B61). Ne vem pa, kaj bi moralo biti drugače, da bi lahko. Verjetno bi jaz morala to videti drugače (B62).«*

Študentke so izpostavljale, da je bil velikokrat razlog, da niso pristopile, ta, da niso dovolj odprte, da bi o tem lahko spregovorile z nekom na fakulteti. *»Mislim, da bi morala biti bolj odprta (H67). Oni so moji profesorji, to jaz tako zelo ločim, to je moje življenje, faks je pa potem faks in glede tega se lahko pogovarjam z njimi. Jaz to res ločujem, se mi zdi, da je v tem večji problem (H68).«*

Podobno je doživljala tudi naslednja študentka, ki enostavno svojih čustev ni zmogla podeliti, pa čeprav je vedela, da bi ji bilo lahko veliko lažje. *»Takrat temu profesorju nisem nič povedala, napisala sem mu mail, ampak sploh ne vem, kaj (J64). Takrat me je potem on eno uro mučil pred tablo in nisem mogla zbrati poguma, da bi mu povedala, ker sem bila prepričana, da bom začela jokati (J65). Že tako mi je ves čas šlo na jok. Takrat sem res*

razmišljala, zakaj enostavno ne povem. Ampak ne, eno uro sem se tam mučila in si mislila, da mi je lažje, če ne povem (J66).«

Študentke so fakulteto kot podporo doživljale tudi zaradi **dobrih novih osebnih in odnosnih izkušenj**. Govorile so o tem, da je na faksu veliko zaposlenih, ki te razumejo, razumejo tvojo situacijo in se znajo prilagoditi. *»Tistim, ki razumejo, tako ali tako ne rabiš zares nič omenjati (I135). Zdi se mi, da jih je na našem faksu kar nekaj takih (I136). Je pa seveda tudi veliko takšnih, ki ne razumejo (I137).*«

Študentkam je bilo veliko lažje pristopiti do profesorice, s katerimi so imele vzpostavljen osebni odnos. *»Kot sem rekla, pri tistih profesorjih, ki vzpostavijo nek osebni stik, nisem imela nobenih težav (J108). [...] S takšnimi nisem nikoli imela težav, ker so videli, da me zanima. Nikoli se nisem rabila opravičevati ali pojasnjevati, da nisem mogla ali karkoli (J110). Tu nisem imela nikoli problemov. Pri tistih, ki držijo neko distanco in ne vejo niti naših imen, kar razumem, ne moreš vedeti vseh, pri njih je bilo težje (J111). Veliko lažje je recimo na modulih, kjer nas je manj, se bolj zbližaj, tako s profesoricami kot s študentkami (J112).*«

Sogovornice so govorile o tem, kako pozitivno je bilo za njih, kadar so svojo izkušnjo podelile z zaposlenimi in so z njihove strani dobile topel, razumevajoč odziv. To je potem v nadaljevanju na primer vplivalo na to, da jim je bilo veliko lažje med predstavitvami. *» [...] eni od asistentk omenila in je bila res razumevajoča (I126). To je imelo res pozitivne posledice name (I127). Recimo če sem kdaj kaj morala predstavljati pred njo, potem nisem bila pod takšnim stresom in tudi manj sem bila živčna. Čisto drugače je bilo kot kje drugje (I128).*«

Podobno izkušnjo je imela tudi naslednja sogovornica, ki je od profesorice dobila podporo, ki jo je v tistem trenutku potrebovala. *»Potem sem se odločila, da povem eni profesorici in asistentkama (B8), ki so mi potem res stale ob strani (B9), kazale so razumevanje (B10), še večkrat so me potem spraševale, če sem okej, in podobno (B11). Zame je bila to res dobra izkušnja (B12). Povedala sem eni asistentki in sva imeli potem dolg pogovor, res se mi je posvetila (B13), spraševala me je, kako mi je bilo (B14), pač do tja, do koder je videla, da mi je okej govoriti (B15). Rekla mi je tudi, da če ne želim, ne rabim (B16). Dodala je, da razume*

(B17), *da naj se ne sekiram glede ocen in vseh ostalih obveznosti, da se bomo že vse zmenile, kar bo potrebno* (B18).«

Dobro izkušnjo z enim izmed profesorjev je imela sogovornica, ki je govorila o tem, koliko ji je pomenilo to, da jo je profesor poslušal, ji verjel in ji dal nasvete, kako naprej. »Z enim profesorjem za pravo imam res dobro izkušnjo (E96). Mislim, da je imel on več občutka kot mnogo naših profesorjev (E97). Res veliko mi je pomagal. Ko so se mi dogajale vse te stvari glede staršev in tega pritiska s sodiščem, sem se k njemu obrnila po nasvet (E98). [...] Dajal mi je nasvete, imela sem občutek, da me posluša kot človeka, nič ni pametoval ali karkoli (E100). Točno mi je povedal, kaj in kako, potrdil mi je, da mi verjame, to mi je bilo res super (E101).«

Študentke so fakulteto doživljale kot **varen prostor**. Varen prostor za njih pomeni, da imajo nadzor nad tem, koliko in kaj želijo povedati, in da drugi to spoštujejo. Prav tako je za občutek varnosti zanje pomembna enakopravnost. Sogovornica je govorila o tem, da je svojo izkušnjo veliko lažje podelila s profesoricami in da ne ve, če bi o tem lahko govorila s profesorjem, verjetno bi ji bilo težje. »Ker je tudi spolno specifično, ne vem, če bi lahko to povedala moškemu. Mogoče je to zdaj moj predsodek, ampak res ne vem, če bi lahko (B69). Saj tudi fant je sočustvoval in me podpiral, ampak zares pa tega ne more razumeti. Zdi se mi, da ženska to prej začuti (B70).«

Velikokrat študentke tekom vaj in predavanj niso želele deliti svojih izkušenj, kar je bilo vedno sprejeto in spoštovano s strani profesoric in asistentk. »Reakcija je bila potem vedno, da je okej, da razumejo in da ne rabim, če ne želim (K79). Zdi se mi, da na našem faksu kar spoštujejo to, ali želimo o čem govoriti ali ne (K80).« Zaposlene jih v to niso silile, zaradi česar so imele študentke občutek varnost. »Recimo kdaj kakšna sošolka na vajah tudi ni želela govoriti in je bilo to sprejeto, ni bilo nobenega siljenja naprej (A36).«

4.2.4.2 Podpora fakultete na sistemski ravni

Podporo na fakulteti so študentke dobile tudi na **sistemski ravni**. Najbolj se je to kazalo v **vsebinah**, ki jih fakulteta ponuja. »Veliko smo se pogovarjale o temah, povezanih s faksom (J43). Sicer je bilo na našem modulu tako veliko tem, povezanih z osebnim življenjem, pri vsaki temi pa imaš lahko neke svoje osebne izkušnje (J44).«

Vsebine na faksu so študentkam dale možnosti za soočanje s tem, kar so doživljale. *»Vsekakor so mi pomagale snov in teme, ki smo jih predelovali (K63). Pomaga ti to, da določene stvari slišiš (K64). Zdaj se ne spomnim ničesar konkretnega, se mi pa zdi, da je bilo ogromno, kar mi je faks dal za soočanje s tem (K65).«*

Prav tako so dobile informacije in novo znanje, s pomočjo katerih so lažje razumele svojo situacijo in posledično tudi lažje delale na sebi. *»Dobila sem informacije, s katerimi sem lažje razumela svoja čustva in sem lahko delala na sebi (C30).«*

V veliko podporo jim je bila možnost, da so lahko **izpite prenesle v naslednji letnik** in **splošna fleksibilnost** fakultete in zaposlenih. *»To je res super na našem faksu, da ni tako strogo in da lahko greš naprej, tudi če nimaš vsega narejenega (G5). Res sem imela srečo. Dvakrat sem se tako pogojno vpisala in nikoli ni bilo nobenega problema (G6).«*

Podobno izkušnjo je imela tudi naslednja sogovornica, ki je imela možnost prenesti izpit v naslednji letnik in s tem ni imela nobenih težav. *»Res sem bila vesela, ko enega izpita v drugem letniku nisem naredila, a so mi upoštevali, da ga lahko prenesem naprej (A15). Vse to sem navedla kot razlog in je šlo skozi. Napisala sem, da sem veliko delala, tudi to, zakaj sem toliko delala, da se selim in zakaj je taka nuja, da grem od doma (A16). Priložila sem tudi zdravniško potrdilo in pismo, da lepo prosim, če bi mi ustregli (A17).«* Študentka se je uspela dogovoriti, da je imela možnost kasnejše oddaje diplomske naloge zaradi osebnih okoliščin. Takrat je imela občutek, da so naredili veliko izjemo, kar ji je ogromno pomenilo. *»Potem sem dala vlogo, da so mi odobrili kasnejši rok za oddajo diplomske naloge (J15). Bil je res kar nekaj komplikacij. V referatu tega niso dovolili, ampak sem se pred tem že z dekanjo zmenila (J16). Potem so se oni nekaj zadaj menili in so mi na koncu odobrili. Sem pa imela občutek, da so naredili veliko izjemo (J17).«*

Študentke so doživele **izmenjavo** kot podporo zaradi novih izkušenj, ki so jih tam dobile, pa tudi kot umik od stresa v življenjskem okolju. *»Ko sem šla za eno leto na izmenjavo, lahko rečem, da mi je to dalo nek nov navdih, neko novo življenje, nove poglede, v smislu, da zmorem, da lahko, da je lahko lepše, da ni ves čas potreben ta pritisk (E9). To je bila zame res pozitivna izkušnja in tu gre zahvala faksu, saj sem zaradi faksa oziroma preko faksa lahko šla na to izmenjavo (E10). Nisem dobila občutka, da bi me kdo diskreditiral ali pa ponižal zaradi*

tega, kar sem povedala, kar se mi zdi, da še poslabša travmo (E54). Bilo je veliko sprejemanja, sočutja, zahvala, da sem podelila, kako sem to doživela in tako (E55).«

Fakulteta podpira študentke tudi tako, da **spodbuja razvijanje novih znanj in veščin**. Te pridobivajo tekom praktičnega učenja, vaj in predavanj. Pridobljena znanja in veščine študentke uporabljajo tudi v zasebnem življenju. *»Pri nas na faksu je taka vsebina, da je kar nekaj težkih tem, ki so se povezovala z mojimi situacijami (E18). Sama potem vedno začnem brskati po sebi in razmišljati, kako se počutim ob tem, kako bi lahko to spremenila (E19). Malo poslušam teorijo in potem to poskušam povezati s svojimi izkušnjami (E20). [...] Zdi se mi prav, da poskušam res čim več potegniti iz vseh teh svojih izkušenj (E140).«*

Študentke so se tekom študija naučile veliko novega o sebi in imele so možnost delati na sebi. *»Faks mi je bil na splošno zelo v redu. Teme, ki sem jih spoznavala, so definitivno vplivale na mene, na mojo samopodobo (F111). Študij sam je pozitivno vplival na mene. Veliko sem se naučila, ne samo glede stroke, ampak tudi glede sebe (F112). Res sem se spremenila tekom študija, razčistila sem določene stvari sama pri sebi (F113). Zdi se mi, da sem mogoče tudi zaradi študija lažje poiskala pomoč, ko sem jo potrebovala, in tudi vedela, kje jo poiskati (F114). [...] Tam sem razčistila osebne stvari in potem na faksu vse to nekako podkrepila (F117).«*

Prav tako se sogovornicam zdi njihova osebna okoliščina prednost, saj so zaradi nje veliko bolj pozorne in veliko prej prepoznajo določene znake. *»Zdi se mi, da si tudi veliko bolj občutljiv in pozoren na takšne stvari (I151). To je lahko velika prednost (I152). Zase se mi zdi, da bi lahko super delala na področju duševnega zdravja, saj imam to izkušnjo in vsaj malo vem, kako je to (I153).«*

Študentke doživljajo fakulteto kot prostor, v katerem imajo možnost **dela na sebi**. Govorile so o tem, da moraš velikokrat iti čez sebe, čez svoje meje, kar jim je pomagalo pri spoprijemanju z okoliščinami, s katerimi so se srečevale. *»Zdi se mi, da moraš na našem faksu tudi malo iti iz neke cone udobja (G61). Recimo, kar nekaj vaj je, ki so čustveno intenzivne (G62).«*

Kot sva omenili že zgoraj, je študentkam študij omogočil vpogled vase in delo na sebi, zaradi česar so zdaj bolje opremljene, imajo več znanja. Vendar so nekatere rekly, da bi si želele še več dela na sebi, o čemer bova govorili v nadaljevanju. *» [...] bolj začela poglobljati vase, da*

sem začela bolj razmišljati, da sem mogoče odrasla (H106). Faks mi je dal veliko za delo na sebi, ampak za moj pogled še vedno premalo (H108).«

Tekom študija so sogovornice gradile na svoji samozavesti, kar jim je dalo dodatno moč in znanje za premagovanje težav in ovir, s katerimi so se srečevale. *»Nekaj je tudi to, da vidiš, da si vse to že premagala (I86). Pa tudi postaneš malo bolj samozavesten, ker v prvem letniku si prestrašen, potem pa je lažje (I87).«* Študentka je govorila o tem, da so ji vsebine tekom študija pomagale tudi pri tem, da zdaj bolje ravna v **zasebnem življenju**. Poleg tega pa je poudarila, da se je ogromno naučila prav na modulu Psihosocialna podpora in pomoč, katerega je obiskovala. Pove, da je tam usvojila različne tehnike in razširila svoje znanje, tako zase kot tudi za delo, ki ga bo opravljala. *»Zdi se mi, da sem res zrasla tekom faksa (K88). Veliko bolj sem pomirjena sama s sabo, delam stvari na sebi, veliko več se pogovarjam, poskušam res veliko rešiti že prek komunikacije (K89). [...] Bolj se zavedam tudi svojih kvalitet, dobrih strani in posledično manj pustim, da bi ljudje hodili po meni (K91). [...] Zdi se mi, da smo na našem modulu usvojili kar nekaj tehnik in konkretnih znanj za delo, kar se mi zdi super (K93). Pa tudi odnos profesorjev je bil super, veliko sem se naučila od njih. Zdi se mi, da sem vse to lahko uporabila zase in za svojo situacijo (K94).«*

Poleg tega so imele študentke tekom študija možnost razvijati **kritično razmišljanje**, kar se jim zdi pomembno za delo socialne delavke. *»Zdi se mi, da me je faks res naučil kritičnega razmišljanja, vse ostalo sem se pač lahko naučila (J126). To razmišljanje in opažanje se mi zdi res pomembno. Ker potem tudi takrat, ko delaš z ljudmi, bolj opaziš stvari, ki niso bile povedane (J127). Tudi to, recimo, da imaš neko znanje o različnih kulturnih značilnostih, ki sicer ni nujno, lahko pa ti pomaga, da vidiš neko širšo sliko, da lažje razumeš ljudi (J128).«*

4.2.5 Fakulteta kot ovira tekom študija

Naslednja vprašanja so se navezovala na to, kako je sogovornice fakulteta ovirala tekom študija.

4.2.5.1 Pomanjkanje varnega prostora

Študentke so tekom študija imele večkrat občutek, da jim ni zagotovljen **varen prostor**. *»Mogoče sem to tudi pogrešala na našem faksu, nisem imela občutka, da je faks varen*

prostor, kjer bi lahko govorila o takšnih svojih težavah (F61). V skupini so bili to še zmeraj neki neznanci in nismo si bili tako blizu, da bi lahko prav z vsemi podelila svoje težave (F62). [...] To mi je povzročalo kar veliko stresa (F81). Velikokrat sem razmišljala tekom vaj, da bi šla ven, ker mi ni bilo okej, a sem vedela, da se mi potem ne bi štela prisotnost (F82).«

4.2.5.2 Odnos zaposlenih

Zanimivo se nama je zdelo razmišljanje sogovornice, ki je govorila o tem, da pri tistih profesorica, za katere veš, da bodo razumele, ni nikoli nobenih težav, jim niti ni treba ničesar razlagati. Težave nastanejo pri tistih, ki ne pokažejo razumevanja in se ne želijo prilagoditi. *»Najbolj grozno ti je prav pri teh profesorjih, za katere veš, da ne bodo razumeli. Veš, da nimajo občutka za to (I134). Tistim, ki razumejo, tako ali tako ne rabiš zares nič omenjati (I135).«*

Pomanjkanje varnega prostora so doživljale tudi zaradi **neustreznih odzivov** zaposlenih. Študentke so v teh situacijah doživljale občutke strahu in stresa. *»Enkrat, ko smo pri neki asistentki govorili o smrti in je bilo eni moji sošolki res neprijetno, je ta asistentka malo neprimerno odreagirala (A37), v smislu, da mora razmišljati o tem, da bomo vsi enkrat umrli. To se meni ni zdelo okej (A38). Raje pusti in povabi nekoga drugega (A39). Mislim, saj lahko poveš, da bomo vsi umrli, ampak čisto na drugačen način. Sploh pa ne pred vsemi in s tem izpostavljanjem (A40).«*

Sogovornica je bila prepričana, da od profesorice ne bi dobila primerne odziva, zato se je raje odločila, da o situaciji, ki jo je doživljala, ne spregovori. Posledično je hodila na obvezna predavanja kljub temu, da je bila v stiski in si tega ni želela. *»Dejansko bi bilo bolje, da bi vedela, ne vem (B27). Na nek način bi mi bilo lažje, ampak nisem pa čutila, da bi lahko, ni bilo odprtega prostora, da bi ji lahko to povedala (B28). Vedela sem, da moram hoditi na predavanja, ker pri njej brez razloga ne smeš manjkati (B29). V tistem trenutku njej res nisem bila pripravljena tega govoriti (B30). Mislim, da bi mi bilo v tem primeru še slabše, če bi ji povedala, kaj se dogaja (B31).«*

Študentke so govorile tudi o neustrezni komunikaciji, siljenju h govorjenju in podobno, kar je ponovno vplivalo na občutke pomanjkanja varnega prostora. *» [...] smo imeli pri modulu na dodiplomskem študiju vaje s profesorico, ki ni znala ravno voditi ustreznega dialoga (D31), ni spoštovala človekove zasebnosti (D32). Na te vaje skoraj nisem hodila (D33), ker sem bila pri*

njej pod takim stresom, da raje nisem šla (D34). Recimo, izpostavila je določeno osebo in njen problem pred celotno skupino brez njenega soglasja (D35). Tudi dialog je imela grozen. Tak, da te je k pogovoru dobesečno silila (D36). Če ji nisi znal podati po njenem pravilnega odgovora, je nezadovoljstvo in neodobravanje jasno izrazila (D37).«

O podobnem primeru je pripovedovala tudi naslednja študentka, ko asistentka ni spoštovala njene želje glede tega, da na vajah ne bi rada podelila svoje izkušnje, saj je bilo to zanjo pretežko. *»Kar nekaj vaj je, ki so čustveno intenzivne (G62). Sploh se mi ni zdelo korektno, ko smo na nekih vajah tri sošolke jokale in nas je asistentka spraševala, če bomo podelile, kaj mislimo (G63). Vprašala je, če bi povedala, pa sem rekla, da ne, ne bi, ona pa še kar, daj no, kaj če bi (G64). Kar rinila je vame, da sem povedala pred skupino ljudi, ki jih ne poznam (G65).«*

Sogovornica je bila s strani zaposlene izpostavljena pred celotnim letnikom, zaradi česar je izgubila občutek varnosti in zaupanje v fakulteto. *»Bila sem izpostavljena pred vsemi sošolci in bile so besede: "Mene ne briga, če imaš zdravniško opravičilo". Dobesečno tako mi je rekla (F22). To mi je rekla pred celotno učilnico, ko si že tako izpostavljen, potem pa moraš povedati še, da je to zaradi zdravstvenih težav, ker sem bila na urgenci. Res je bilo težko (F23). Zelo so me zbolele besede, da nje to ne zanima (F24).«*

Študentke so govorile tudi o **poniževanju in nespoštovanju** s strani zaposlenih. Nekajkrat je šla ta komunikacija na zelo osebno raven, zaradi česar so študentke občutile hudo stisko. *»Še zdaj imava ves čas konflikte, je pa zdaj še to, da me ves čas ponižuje (E27). [...] Predvsem pa je res zelo žaljiva (E32). Govori, da sem majhna, da ne spadam na to fakulteto, da si ne zaslužim diplome, da ne ve, kaj delam na magisteriju (E33). [...] Pri tej profesorici mi ni okej podeliti niti izkušenj niti svojega mnenja glede snovi, ker karkoli rečeš, ni okej (E57). Tako je žaljiva, da sem mali človek (E58). Zdi se mi, da to ne spada na faks, kaj šele na naš faks (E59). Kolikokrat sem prišla domov in razmišljala, kako se lahko to na socialnem delu dogaja. Ona dela ravno obratno od vsega, kar se učimo (E60). [...] Ko sem prišla domov, sem se velikokrat zjokala (E62). Res mi je bilo težko, ker je bilo to kot neko psihično nasilje (E63). Res imam odpor do njenih predmetov, sploh ne morem vzeti v roke njene knjige (E64).«*

Prav tako se sogovornice niso počutile varno, saj so bile prepričane, da **ne smejo izraziti svojega mnenja**. Govorile so o različnih izkušnjah, ko njihovo mnenje ni bilo sprejeto ali pa so bile zaradi njega napadene s strani zaposlenih. *»Bolj sem izrazila svoje izkušnje, mnenje, bolj sem bila poteptana nazaj, da ne, to pa ni tako (E22). Predvsem pri eni profesorici je to zelo prisotno (E23). Če tam poveš svoje mnenje ali izkušnjo, je odgovor vedno ne, da ni to tako, in ona ima vedno prav (E24). To se mi res ne zdi okej. Če se je meni nekaj zgodilo, ne moreš ti reči, da se mi ni (E25). [...] Jaz pa seveda nisem tiho, ker se mi zdi prav, da izrazim, kar mislim (E28). Ravno to tudi ona govori, da je prav, da povemo svoje mnenje. Jaz ji potem vsakič rečem, da če ni ravno pred tem rekla, naj podelimo, kar želimo (E29). Ona odgovori, da ja, ampak ne tako. Aha, se pravi, povemo lahko samo to in tako, kot ona želi (E30).«*

Študentke so velikokrat poudarile to, kako velika **razlika je med tem, kaj jih na fakulteti zaposlene učijo in kakšen je njihov odnos do nas študentk**. *»Zdi se mi kar malo ironično, kako ves čas govorijo, da se je potrebno prilagajati, poslušati ljudi in njihove potrebe, potem pa tega do nas ni (A163).«*

Podobno je razmišljala tudi naslednja študentka, ki je govorila o tem, da ima občutek, da imajo profesorice do študentk premalo spoštovanja, medtem ko učijo ravno obratno. *»Pri nekaterih profesoricah se vidi, da imajo čisto preveč vsega in se jim sploh ne da ukvarjati z nami (H100). Zdi se mi, da če hočejo nas naučiti, da moramo imeti neko spoštovanje do uporabnikov, bi v prvi vrsti one morale imeti neko spoštovanje do nas (H101). To je kontradiktornost našega faksa, za katero vsi vemo: učijo nas eno, ampak potem same počnejo točno to, kar pravijo, da ni okej (H102). Tu bi se morale zgoditi neke spremembe (H103).«*

4.2.5.3 Nedostopnost, nekompetentnost in nefleksibilnost zaposlenih

Študentke so oviro s strani fakultete doživljale tudi zaradi **nedostopnosti zaposlenih**. *»Recimo letos je profesorica, ki nas jo ima kar veliko za magistrsko nalogo, šla kar v tujino za dva, tri mesece. Na mail se ne javlja, ker nima časa (G53). To ni okej, zdi se mi, da smo študentje nekje na koncu prioritete (G54). Veliko je tudi tega, da ne preberejo nalog, da se na podlagi enega stavka odločijo za oceno (G55).«*

Na fakulteti so pogrešale nekoga, na kogar bi se lahko obrnile, kadar so bile v stiski. *»Ni bilo konkretne osebe na našem faksu, na katero bi se lahko tekom študija obrnila glede takih osebnih težav (F63).«*

Kar nekaj jih je omenjalo tudi **nekompetentnost zaposlenih**, ki se je kazala predvsem tekom vaj in predavanj. *»Res sem imela rada vaje, ampak velikokrat so se mi zdele kar nekaj, nič nisem odnesla, niti nisem vedela, kaj je namen (G90). Recimo pri eni asistentki se je sploh dogajalo to, da je načela neko temo, ki je potem ni znala izpeljati do konca, da bi se razvila debata. Kakšno temo je kar pustila in šla na nekaj drugega (G91).«*

Študentke so govorile o tem, da se na vajah velikokrat odprejo težke teme, za katere pa zaposlene niso dovolj kompetentne, da bi z njimi znale ravnati. Posledično so študentke ostale same s temami, ki so jih spravljale v stisko. *»Zdi se mi, da je dosti takih tem, dosti odpiramo stvari, ne znamo pa jih potem zapreti (E107). Študentje gredo potem ven iz predavalnice z vsemi temi informacijami in smo sami z njimi. Kaj naj zdaj? (E108)«*

Študentke so mnenja, da bi zaposlene na fakulteti nujno morale biti usposobljene in zmožne ravnati s takšnimi temami. *»Mislim, da bi na našem faksu, kjer se srečujemo z ogromno težkimi temami in jih tudi odpiramo, profesorji morali biti usposobljeni za to, da znajo s tem delati (E152). Da so res usposobljeni za delo z ljudmi, ker socialno delo je delo z ljudmi in to bomo tudi mi delali (E153).«*

Sogovornica je imela izkušnjo, da je z eno izmed asistentk šla v terapijski proces z namenom asistentkine prakse. Srečanj sta sicer imeli bolj malo, saj sogovornici način dela ni ustrezal, meni pa, da je bilo to verjetno malo etično sporno s strani zaposlene. *»Enkrat sem se obrnila še na eno asistentko, sva imeli neke pogovore, ampak ti niso bili več v sklopu faksa (E146), je bilo to bolj za njeno prakso (E147). Ni mi preveč pomagalo, mogoče mi njen način dela ni ustrezal (E148). Pa tudi bilo je mogoče malo etično sporno, ker sem bila le študentka (E149). Sicer je bilo takrat tako, da sem samo še dvakrat imela vaje pri njej, potem pa me ne bi več učila [...]«*

Študentke je tekom študija ovirala tudi **nefleksibilnost** zaposlenih, ki se je kazala predvsem pri opravljanju študijskih obveznosti. *»Individualno sem prosila in se poskušala dogovoriti, sploh pri teh predmetih, kjer so bili še praktični deli, in je bil kar negativen odziv (F11). Niso mi pustili, da bi opravila manjše število ur za praktični del pri predmetih (F12). Odziv je bil nekako tak, kot da iščem izgovor in se mi tega ne da opravi, mi ni do tega (F13). Kasneje sem sicer vse to opravila, ampak me je kar skurilo. Občutila sem izgorelost (F14).«*

Pogosto so sogovornice imele izkušnjo, da profesorice ni zares zanimalo, zakaj nečesa niso uspele opraviti, to nekako ni bilo sprejeto. *»Recimo, če mi kdaj česa ni uspelo narediti v roku in če je bilo to pri profesorjih, ki so nas poznali, so to sprejeli (J18). Pri tistih, ki te ne poznajo, pa so takoj bili prisotni kakšni komentarji ali pa ti niso verjeli (J19). Saj vem, da so študentke in študentje, ki se jim ne da, ampak vseeno pa ni fer do ostalih, ki želimo, ampak ne moremo, to res ni okej (J20).«*

Sogovornice so imele izkušnjo, da se zaposlene niso držale dogovorov, ki so jih s študentkami sklenile. *»Bil je tudi primer, da nisem smela opravljati izpita, ker nisem imela dovolj prisotnosti pri vajah (F17), čeprav sem vnaprej povedala, da bom odsotna tri tedne zaradi zdravljenja, kar je pomenilo tri obiske na vajah (F18). Ko sem to povedala asistentki, mi je rekla, da ni problema, da naj samo prinesem zdravniško opravičilo in da bo urejeno (F19). Potem mislim, da sem v sklopu tega manjkala dvakrat in potem še enkrat zaradi okrevanja po zdravljenju. Za vse to sem imela opravičilo (F20). Vendar potem kar naenkrat ta dogovor ni več veljal. Ko sem prišla na izpit, mi je tam asistentka rekla, da nimam dovolj prisotnosti in da ga ne morem opravljati (F21).«*

Kot oviro tekom študija s strani zaposlenih so izpostavile tudi preveliko **popuščanje**. Študentkam se zdi, da včasih nekatere zaposlene popustijo preveč in od njih ne pričakujejo ničesar. *»Na drugi strani imaš profesorice, ki mogoče pustijo preveč (I103). Pri eni sem imela občutek, da bi lahko rekla, da če lahko nikoli več nič ne povem, in bi mi ona odgovorila da ja, v redu je, ne rabim. Mislim, da bi to že preveč olajšalo zadevo (I104).«*

4.2.5.4 Ovire na sistemski ravni

Ovire so študentke zaznavale tudi na **sistemski ravni**. Pripovedovale so o **neustreznosti urnika**, saj je bilo naporno biti od jutra do večera na fakulteti. Izpostavljale so željo po drugačnem urniku, kjer bi imeli manj predavanj na dan in bi bila razpotegnjena čez več dni. *»Res me je izčrpalo to, da smo imeli čez cele dneve faks (H79). Čisto sem bila izmozgana, bolj sem bila utrujena, kot če bi v neki tovarni delala sedem ur (H80). Bila sem res čisto psihično in fizično izčrpana (H81). Ko sem prišla domov, nisem čisto nič več delala. To je bilo res grozno (H82).«*

Sogovornicam je veliko stresa in napora predstavljalo tudi stalno spreminjanje urnika v zadnjih trenutkih. *» To mi je bilo najhuje od vsega, sploh na našem modulu (A123). To je*

izgledalo tako, da smo imeli na Facebooku skupino za naš modul in smo ob devetih zvečer dobili sporočilo, da se dobimo naslednji dan ob devetih zjutraj (A124). Mislim, jaz imam tudi druge stvari za početi in res mi ogromno pomeni, da sem organizirana (A125). To mi je res povzročalo kaos, tako v glavi kot v življenju (A126).«

Sogovornicam so težave predstavljale tudi **vsebine** na faksu. Včasih so bile le te preblizu njihovim osebnim temam, zaradi česar so bile v stiski. *»Na našem modulu je bilo te tematike ogromno. Imeli smo kar nekaj predstavitev na podobne teme, kjer so sošolke govorile o svojih izkušnjah (B78). To so bili trenutki, ko me je čisto zvilo. Verjetno zato, ker je bilo še tako sveže (B79). [...] Res mi je bilo neprijetno (B81). Toliko teh tem je bilo, kar nisem mogla verjeti. Skoraj vsak teden smo imeli kakšno takšno tematiko (B82). To mi je bilo res zoprno (B83). Takrat se kar nisem znala potem umiriti in se kontrolirati, je bilo res težko (B84).«*

Posledično so se sogovornice spraševale o **smislu** teh vsebin. Imele so občutek, da jim fakulteta ni dala dovolj za delo na sebi, od študija so pričakovale več. *»Sicer pa z našim faksom nisem kaj preveč zadovoljna, se mi zdi, da nam bolj pere možgane, kot pa daje neko širino (E11), v smislu, da če mislim drugače, me takoj obsodijo. Zdi se mi, da mora vsak imeti svoje mnenje (E12). [...] Upala sem, da bom s faksom pridobila neko orodje, kako se postaviti zase, kako predelati vse, kar se ti dogaja, kako to razumeti (E76). Ampak tega nisem dobila (E77). Dal mi je nek vpogled v vse to, ni pa mi zares pomagal (E78). Zdi se mi, da faks nič ne dela na tem, da bi nas okrepil (E79). Dobivamo neka orodja, kako delati z ljudmi, kaj pa mi? Nikoli nas nihče zares ne vpraša, kako smo. To mi je res manjkalo (E80).«*

Študentka, ki se je udeležila **izmenjave**, je imela priložnost videti, kako sistem deluje v tujini in kaj bi lahko bilo bolje na njeni domači fakulteti. Z izmenjavo je pridobila izkušnje dela na sebi in ostalega, kar ji je na naši fakulteti manjkalo. *»Vem, da bi lahko bilo bolje, ker sem dala dva različna sistema skozi preko izmenjave in sem videla, kako je lahko, koliko se da narediti že samo v pol leta (E110). Tam je veliko več poudarka na samorefleksiji, na sprejemanju (E111). Vsako uro smo se pogovarjali o svojih izkušnjah, o tem, kako to doživljamo, kako je na nas vplivalo, kaj smo že naredili glede tega, kaj bi še lahko (E112). Bilo je ogromno spodbude, razumevanja (E113). [...] Pri nas se mi zdi, da tega bolj kot ne ni, to, kar piše, tako je (E115). Tam pa so nam res dali prostor, da smo razmišljali s svojo glavo (E116).«* Sogovornica je nadaljevala, da je sama pri sebi opazila, koliko je nanjo vplivalo to, da na naši fakulteti ni imela občutka varnega prostora, kjer bi lahko podelila svoje mnenje in izkušnje.

»Pri sebi sem tudi opazila, ko sem šla na izmenjavo, da tam najprej nisem želela podeliti svojega razmišljanja, sem imela kar težave s tem (E120). Mislila sem, da ne bo okej, kar bom rekla. Vendar tam to res spodbujajo, da razmišljamo skupaj z njimi in se tako učimo (E121). Ko sem enkrat to naredila, je bil to tak preskok, da lahko govorim o vsem tem. Tako da zdaj sploh ne vem, kako bom naredila pri njej izpit, ker tam ne smeš razmišljati s svojo glavo (E122).«

Študentka, ki se je tekom študija srečevala s kronično boleznijo, je zaprosila za **status za posebne potrebe**. Imela je občutek, da z njim ni ničesar zares pridobila. *»Vložila sem vlogo za posebne potrebe, pri kateri so mi v bistvu odobrili samo to, da lahko opravljam izpite tako, da če mi ne uspe priti na določen rok, se lahko dogovorim za drugi rok, ne da bi izgubila en rok (F5). Ničesar nisem zares dosegla s to vlogo, tako da je bilo to kar nekaj (F6).«*

Študentke so izpostavile **nejasnosti glede obveznih vsebin** kot oviro. Pripovedovale so o nefleksibilnosti pri opravljanju obveznosti in prevpraševale smisel le-teh. *»V prvem letniku smo imeli predmet, kjer nam je profesor dal 800 strani neke knjige plus še dodatno literaturo, ki si jo sam izbereš. To je bilo res stresno (H15). Že tako si malo v stiski v prvem letniku, ker ne veš, kako in kaj, vse tipaš na novo, nek nov sistem, ki ga ne poznaš, in potem dobiš tak strel v glavo (H16). Res veliko enih stvari in nekega dela za brez veze (H17).«*

Govorile so o nejasnostih navodil, zaradi česar so morale naloge večkrat popravljati. *»Včasih mi je kar dvignilo pritisk, recimo pri nalogah brez kakršnihkoli navodil, ki si jih potem moral trikrat popravljati. Ne, daj mi navodila, pa bom naredila tako, kot hočeš (A122).«*

Izpostavile so, da je pri nekaterih predmetih vse časovno preveč omejeno, preveč je dela, zaradi česar se ne moreš posvetiti ostalim stvarem, kot recimo prostovoljnemu delu in branju knjig. *»Mislim, da imamo že tako preveč in da ne moreš zares uživati v stvareh, prebrati kakšne dodatne knjige, ker komaj prideš skozi že s samo obvezno literaturo (J38). Preveč je vse časovno omejeno (J39), ne moreš se osebno odločati, kaj te bolj zanima, ali se posvetiti kakšnemu prostovoljnemu delu (J40).«*

Razmišljale so o **smislu določenih obveznosti**. *»Mogoče s kakšnimi čudnimi, nelogičnimi zahtevami. To mi edino pade na pamet. Recimo, zapičijo si nekaj v glavo, kaj moramo delati in narediti, kar mogoče nima sploh nobenega smisla (J106). Potem ti to delaš in ne vidiš*

nobenega smisla v tem. Mene je to dejansko oviralo, ker bi lahko v tem času naredila veliko drugega. Od tega se nisem nič naučila (J107).«

Predvsem pri predstavitvah so večkrat imele občutek, da jih nihče ne posluša, zaradi česar se jim je zdelo nesmiselno, da takšne obveznosti sploh obstajajo. *»Ko imaš predstavitev, te nihče ne posluša. Meni bi bilo veliko lažje, če bi vedela, da ljudi dejansko zanima, kar govorim. Da bi se razvila kakšna debata (G108).«*

Nekatere **obveznosti** so zaradi narave in načina opravljanja le teh študentkam predstavljale prevelike **obremenitve**. *»Obremenitve se kažejo na mojem počutju (D25). Te okoliščine povzročajo stres in vsi dobro vemo, da stres ne prinese nič dobrega (D26). Kdaj pa kdaj zaradi tega nisem mogla zaspiti (D27), nisem hotela na faks (D28), kdaj sem dobila tudi migrene (D29).«*

Kot eno izmed obremenitev so omenjale tudi sedenje v krogu in čakanje, da prideš na vrsto, da nekaj poveš. To jim je predstavljalo hudo stisko in zaradi stresa, ki so ga ob tem doživljale, od vaj niso odnesle toliko, kot bi mogoče lahko. *»Definitivno se je kazalo. Sploh to sedenje v krogu. Saj mi je super, ampak ko poslušam vse sošolke in sošolce pred sabo s super zgodbami, potem pa pride do tebe in kar ne veš, kaj reči (F88). To mi je bilo kar težko. Takrat me je kar grabila panika med takšnimi vajami, res je bilo stresno (F89). Tako da sem tudi bolj malo govorila, povedala sem tiste tri besede, ki sem jih morala, drugega pa nič. Res sploh nisem govorila (F90). Zdi se mi, da od takih vaj tudi nisem dosti odnesla (F91).«*

4.2.6 Potrebe in predlogi študentk

Zadnji sklop vprašanj se je navezoval na potrebe in predloge študentk, vezane na fakulteto in študij. Študentke so v intervjujih izpostavile vrsto potreb in zanimivih predlogov za izboljšanje sistema, odnosov in vsebin na fakulteti.

4.2.6.1. Odnos zaposlenih

Predlogi so se navezovali na potrebo po bolj osebnem odnosu z zaposlenimi, načinu komunikacije z njimi, ki temelji na spoštovanju, na potrebo po več podpore s strani zaposlenih.

Študentke bi si želele, da bi z zaposlenimi imele vzpostavljen bolj **oseben odnos**, da bi jih zaposlene vprašale po počutju in bi jim prišle naproti. *»Res si želim, da bi, ker se mi zdi, da nas mogoče premalokrat vprašajo, kako nam je, kako se počutimo, kaj bi spremenili (A227). Zdi se mi, da bi tudi profesorji lahko večkrat raziskali te stvari. To je to, kar sem rekla, prilagajati se uporabnikom, poslušati njihove potrebe in želje (A228).«*

Izpostavile so potrebo po **razumevanju** s strani zaposlenih, saj bi jim bilo tako lažje tekom študija in opravljanja obveznosti, ki so jim predstavljale stisko. *»Res bi bilo dobro, če bi nam takrat, ko imamo predstavitev, kdaj kakšna profesorica dala vedeti, da razume, da je nekaterim to zelo težko, da itak smo si različni (I139). To neko razumevanje, da bi omenili, da se zavedajo, da nekaterim to predstavlja velik stres (I140).«*

Pogosto so omenjale tudi potrebo po **poslušanju** s strani zaposlenih. *»Edino, kar bi pričakovala, je to, da če bi se nekomu zaupala, da bi me bil pripravljen poslušati (B98), sprejeti to, kar povem, in mi priti nasproti, ponuditi neko razumevanje (B99).«*

Podobno je razmišljala tudi naslednja študentka, ki bi si poleg poslušanja s strani zaposlenih želela tudi to, da pri njej spodbudijo razmišljanje in samorefleksijo. *»Predvsem poslušanje (A141), pa ne nasvetov (A142), ampak tako, da malo spodbudijo samorefleksijo pri meni, ker velikokrat delam paniko za prazen nič (A143). V tem smislu, da mi pomagajo urediti misli, da tekom pogovora raziskujemo situacijo, ki me je pripravila do tega, da sem stopila do njih (A144).«* *»Jaz bi pričakovala, da me za začetek poslušajo, da četudi ne vejo, o čem govorim, in ne razumejo, da poslušajo, kaj imam povedati (H63). Da res ni komentarjev, da saj bo vse v redu (H64). Da te res poslušajo in slišijo (H65).«*

Študentke so omenjale željo po **pogovorih**, med katerimi bi se zaposlenim lahko zaupale in z njihove strani dobile podporo in pomoč. Kar nekaj jih te podpore na fakulteti ni dobilo. *»Glede na to, da smo ves čas poudarjali socialno delovni pogovor, etiko in tako, bi takrat res potrebovala nek pogovor (E141). Da bi si ena odrasla oseba z izkušnjam vzela čas in mi dala sporočilo, da bo vse v redu, da zmorem (E142). Na faksu res nisem imela takih izkušenj (E143). Lahko bi rekla, da na našem faksu ni osebe, na katero bi se v hudi stiski lahko obrnila (E144). Vsaj če zdajle pomislim, mi na pamet ne pade nihče. Edino tisti profesor za pravo, on se je res super odzval (E145).«*

Podobno razmišlja tudi naslednja študentka, ki bi si želela več pogovorov z zaposleno, ko bi si le ta vzela čas zanjo in ji dala smernice in nasvete, kako naprej. *»Takrat bi potrebovala to, da se ji ne bi mudilo (B50), da bi me poslušala (B51) in da bi se vsaj še enkrat dobili, da ne bi ostalo pri enkratnem srečanju. To bi mi bilo res pomembno (B52). Če bi se ji zaupala, bi si želela, da mi ne bi dala kontaktov od drugih ljudi, ampak bi si res želela, da bi ostalo to pri njej (B53), da bi mi ona rekla, naj pridem še kdaj, mogoče naslednji teden ali pa čez dva, da se še malo pogovoriva o vsem tem (B54). Želela bi si osebno podporo, čisto zame, da bi mi dala smernice, kako se lahko s tem soočim, da mi bo lažje (B55).«*

4.2.6.2 Fleksibilnost glede opravljanja obveznosti

Izpostavile so še potrebo po **možnosti izbire glede načina opravljanja obveznosti**. *»Predvsem to, da bi vsakemu ponudili izbiro, o čemer se drugače veliko govori (D77). Če nekdo ne zmore nečesa, ne razumem, zakaj ga v to siliti (D78). Vsak ima določene obveznosti, ki jih mora opraviti, se strinjam, a vse ima eno mejo (D79). Če nekomu ne paše stati pred sto ljudmi in govoriti, pač naj tega ne naredi (D80) v primeru, da mu to povzroča nelagodje, stres in druge težave (D81). Želela bi si tudi, da bi hodila bolj sproščena na faks in tako več odnesla, kot sem (D82).«*

Študentke bi si želele bolj proste roke glede načina opravljanja obveznosti, da bi se zaposlene bolj prilagodile in jim s tem olajšale delo. *»Da ti dajo mogoče malo bolj proste roke, da se odločiš, kdaj bi kaj naredil in podobno (I108). Da ti pridejo bolj naproti in da ni že od začetka tako, da je nekaj obvezno in ni drugih opcij (I109).«*

Podobno razmišlja tudi naslednja sogovornica, ki je govorila o tem, da bi ji bilo veliko lažje opravljati predstavitve, če bi tekom njih lahko sedela. *»Recimo pri predstavitvah mi je veliko lažje, če se lahko recimo usedem na mizo, meni to res ogromno pomaga (G106). Ponavadi sem kar sama rekla, enim je bilo okej, enim pa ne (G107).«*

4.2.6.3 Predlogi na sistemski ravni

Med predlogi na sistemski ravni so naštele potrebo po **večji fleksibilnosti in izboru vsebin**. Menijo, da obvezna prisotnost ni potrebna in se jim ne zdi smiselna. *»Moti me to, da smo zdaj magistrski študij in imamo še vedno obvezna predavanja, meni se zdi to neumno (B106). Ne vem, zakaj se moram kot 25-letnica opravičevati profesorici, zakaj me ne bo na faks (B107).«*

To je pač moj problem, če me ne bo, bom sama kriva, če ne bom imela znanja in ne bom naredila izpita. Dosti sem stara, da sprejem posledice za svoja dejanja (B108).«

Študentke so pogrešale določene vsebine, za katere se jim zdi, da so jih premalo obravnavali. Omenjale so področje nasilja, prepovedanih drog, dela z mladimi in podobno. *»Manjkalo mi je definitivno več tem glede nasilja (J120). Da se srečamo s tem šele v četrtem letniku, se mi zdi absolutno prepozno (J121). Recimo, sama sem se že v prvem letniku srečala s to temo na praksi pa tudi v zasebnem življenju. Več bi moralo biti, tega je res tako malo (J122). Sploh zato, ker je v življenju toliko oblik nasilja, bi morali več govoriti o tem. To temo sem res pogrešala (J123).«*

Omenjale so predloge, vezane na **obvezne izbirne vsebine** zunaj faksa, v smislu udeleževanja raznih okroglih miz, predavanj in podobno. S tem bi pridobile nova znanja in izkušnje, česar si vse želijo. *»Mogoče bi si več želela tega, da moramo obvezno hoditi na kakšna zunanja predavanja, okrogle mize, konference (A98). Jaz si to predstavljam tako, da če te neko področje zanima, greš tja. Ne da imaš nekaj obveznega, nekaj, kar te ne zanima in ti je brez veze (A99). Da imaš recimo na leto par obveznih stvari za narediti, za kar dobiš potrdilo (A100). Pa res samo tista področja, ki te zanimajo, ki te motivirajo, da se dodatno usposobiš (A101).«*

Izpostavile so potrebo po **manjših skupinah** v predavalnici. Študentke so govorile o tem, da bi se veliko lažje izpostavile v manjših skupinah in podelile svoje izkušnje. *»Veliko bolje, recimo za prakso, bi bile mentorske skupine, da bi bilo individualno (G75). Veliko lažje bi se razgovorila in mogoče tudi kaj koristnega dobila zase (G76). Nobenega poglobljanja ni bilo (G77).«*

V primeru manjših skupin se jim zdi, da bi bile med seboj tudi bolj povezane, kar bi pripomoglo k občutku večje varnosti. *»Zdi se mi tudi, da nas je čisto preveč, moralo bi nas biti manj na letnik (G83). Potem bi bile tudi manjše skupine po manj ljudi (G84). V teh skupinah bi bili verjetno še bolj povezani, sploh če bi si lahko sami izbrali, s kom smo v skupini (G85).«* Študentke namreč doživljajo kar nekaj stiske in pritiska, kadar morajo govoriti pred veliko skupino ljudi oziroma pred celotnim letnikom. *»Katastrofa mi je, kadar moram govoriti pred celotnim letnikom (H41).«*

Študentke si želijo **dodatnih vsebin**, kot je na primer **meditacija**. S pomočjo meditacije bi se lahko naučile raznih tehnik pomirjanja, dela na sebi, kar bi definitivno pomagalo pri osebnih okoliščinah, s katerimi so se srečevale. *»V nekatere šole vedno bolj pogosto poskušajo uvajati meditacije (E89). Take vaje, ki bi se jih naučili, bi bile nekaj konkretnega. Ni vse samo papir (E90). Biti moraš miren, imeti neko notranje zadovoljstvo, da potem lažje delaš (E91). Res bi se mi zdelo pomembno, da faks to ponudi (E92).«*

Izrazile so željo po **podpornih skupinah**, kjer bi lahko govorile o osebnih stvareh. Vaje in predavanja se jim namreč za te namene niso zdeli primerni. *»Mogoče tudi, da bi bile kakšne take skupine narejene, ampak tako, da se res sam odločiš in da se začutiš s skupino, ne da je kar nekaj, tako kot je na vajah (F134).«*

Želele bi si več učenja tehnik za soočanje z ovirami. Poleg podpornih skupin bi si želele tudi intervizij oziroma supervizij, saj se jim zdi pomembno, da se seznanijo s tem, kako to izgleda, poleg tega pa se lahko preko tega razbremenijo. *»Obstajajo razne tehnike sproščanja in take stvari. Lahko bi nas kaj takega naučili (A155). Mogoče bi lahko večkrat imeli intervizije, ne samo v okviru predmeta, da vidimo, kako to je, ampak recimo čez celoten študij (A156). Neke intervizije, supervizije, neformalne pogovore, mogoče kakšne pogovorne skupine, čisto neobvezno, karkoli takega, ki nas lahko razbremeni (A157).«*

Predlagale so, da bi bila na fakulteti na voljo **svetovalna delavka** oziroma oseba, na katero bi se lahko obrnile, kadar bi to potrebovale. *»Meni bi takrat res prav prišle psihoterapije, ki bi bile v sklopu faksa, vezane na faks (F102). Mislim, da to nekje na nekaterih študijih že imajo, in se mi zdi, da bi bilo tudi pri nas potrebno (F103). Da se res lahko z nekom pogovoriš, поделиš svojo temo (F104). [...] Pa tudi potem za naprej pri delu ti koristi, da imaš sam pri sebi predelane stvari. [...] Na nek način se mi zdi, da mogoče skušajo to vpeljati preko vaj, kar pa res ni okej (F133).«*

Študentke čutijo potrebo po tem, da bi se tekom študija imele možnost **naučiti skrb zase**. Imele so namreč težave pri soočanju s stresom, ki so ga doživljale, kar je vplivalo tako na njihovo osebno življenje kot tudi na študij. *»Soočanje s stresom, preobremenjenostjo, kako si organizirati čas in podobno (A154). Predvsem to sem res pogrešala (A155).«*

Želijo si več dela na sebi in učenja tehnik, ki bi jim pri tem lahko pomagale. Pomembno se jim zdi, da poznajo same sebe, saj šele potem lahko zares pomagajo drugim. *»Zdi se mi, da bi bilo dobro, če bi bilo več poudarka pri delu na sebi (C39). Vsak človek, ki pomaga drugim, bi moral imeti pri sebi razdelane travme iz otroštva (C40) ali vsaj poznati tehnike, kako odreagirati, ko ti nekaj butne ven (C41). Recimo prvi in drugi letnik bi moral študentom predvsem dajati znanje za osebno rast, pogovore o sebi, o družini, o otroštvu ... (C42), in to tudi preko knjig za osebno rast, duhovnost, meditacijo ... (C43). [...] Poudariti bi se moralo, da je najprej pomembno, da tehnike in znanje uporabimo zase, za svojo rast, potem šele za druge (C46).«*

Omenjale so potrebo po tem, da bi se znale soočati s stresom, ki ga delo socialne delavke prinese. Pomembno se jim zdi tudi to, da znajo postaviti sebe na prvo mesto in poskrbeti zase. *»Da nas naučijo tehnike, kako se soočati s stvarmi (H109). Recimo, tudi če pozabim na svoje osebne okoliščine, da ko prideš domov, znaš odklopiti službo, da ne nosiš vsega domov (H110). [...] Mislim, da bi nas morali to naučiti oziroma bi bilo treba več delati na tem, kako sebe postaviti na prvo mesto, kako zaščiti sebe pri delu (H113), ali pa nas vsaj usmeriti, kam lahko gremo po pomoč, kako se soočati s tem (H114).«*

Tekom študija bi moralo biti več poudarka na študentkah in tem, kako skrbeti zase. Sogovornicam se zdi, da je tega tekom študija premalo. Ves čas se posvečajo temu, kako pomagati drugim, ne učijo pa se, kako pomagati sebi. *»Učimo se, kako delati z drugimi, imam pa občutek, da se delamo, da se nam nič od tega ne more zgoditi (J78). [...] Zdi se mi, da konstantno govorimo samo o drugih, premalo pa o nas samih (J79). [...] Učimo se, kot da moramo vedno pomagati drugim, o sebi pa ne govorimo, sebi pa ne znamo pomagati (J82). To so zelo pomembne teme, ker sem videla, da če ne poskrbiš zase, ne moreš poskrbeti niti za druge (J83).«*

Sogovornica je izrazila potrebo po tem, da bi bilo dobro imeti predmet, ki bi bil namenjen delu na sebi, ali pa mogoče kakšne manjše skupine, kjer bi se delalo na temah, ki študentke težijo in jih ovirajo. *»Želela bi si predmet, kjer bi bilo več poudarka na sebi, oziroma neko dejavnost, pri kateri bi se lahko pogovarjali o sebi (J86). Ni treba, da je zares predmet in povezan z ocenjevanjem, ampak da bi bil nek prostor, kjer bi lahko podelili osebne stvari (J87). Ne vem sicer, kako točno bi se tega lotili, mogoče kot kakšne vaje, manjše skupine*

(J88). *Da bi bil nek prostor in čas namenjen res samo temu, da bi se lahko pogovarjali o različnih temah (J89).*«

Poleg tega se ji zdi pomembno, da se glede teh tem bolj izobrazijo tudi profesorje, da bodo bolje znali reagirati in ravnati v situacijah, ko imajo pred seboj študentko, ki se sooča z osebnimi okoliščinami. *»Da bi se mogoče tudi profesorje malo izobrazilo o tem, da če govorimo o nasilju, se naj zavedajo, da stoodstotno sedijo v predavalnici ljudje, ki so bili žrtve nasilja, ali pa ljudje, ki izvajajo nasilje (J90). V tem smislu, da smo tudi mi vse to oziroma se nam dogaja vse to, kar predavajo o uporabnikih (J91).*«

Prav tako čutijo potrebo po tem, da bi bolje znale **postavljati meje**. Tekom študija se je namreč veliko govorilo o tem, da morajo znati postaviti meje, a se jim zdi, da jih nihče zares ni nikoli naučil, kako se to naredi. *»Ves čas so nam na faksu govorili, da si je potrebno postaviti meje, da moramo znati poskrbeti zase, nihče nam pa ni zares pokazal, kako (A152). Kako naj to naredim? To sem res pogrešala in sem preko pogovorov z drugimi sošolci in sošolkami videla, da tudi drugim to manjka (A153).*«

Zdi se jim, da se je preveč časa posvečalo drugim temam, vse premalo pa temu, kako postaviti meje in poskrbeti sama zase. *»Recimo tudi to, kako mejo postaviti uporabnikom, tega nas niso učili, nismo se je niti imeli možnost naučiti, ker imamo kup drugih nalog, ki niso tako pomembne (H93).*«

5. RAZPRAVA

S kvantitativno raziskavo sva pridobili podatke o tem, koliko študentk se sooča z osebnimi okoliščinami, ki so oteževale potek študija. Teh je bilo 59 odstotkov, okoliščine pa so bile največkrat anksioznost in socialna anksioznost, izgorelost, depresija, razne telesne bolezni in osebnostne motnje. Sharkin (2013, str. 3) pravi, da število študentk s težavami v duševnem zdravju in drugimi boleznimi narašča, vedno več je osebnih stisk, ki otežujejo potek študija in za katere bi študentke potrebovale podporo.

5.1 Osebne okoliščine, ki so oteževale potek študija

Študentke, ki so doživljale izgorelost zaradi osebnih okoliščin, so imele več težav pri študiju. Zaradi izgorelosti so jih obveznosti na fakulteti precej obremenjevale. Predpostavljamo, da nefleksibilnost opravljanja obveznosti, neustrezen in neoseben odnos z zaposlenimi, o čemer so med drugim govorile, močno vpliva na utrjevanje ali poslabšanje osebnih okoliščin študentk. Prvič, ne zmorejo opraviti obveznosti in odnos z zaposlenimi doživijo kot dodatno bremenitev ali stisko, in drugič, fakulteta jih ne opremi dovolj za soočanje z izgorelostjo (za skrb zase).

Veliko študentk se je med študijem soočalo z anksioznostjo, kar je vplivalo na potek študija na več načinov. Rakovec Felser (1991, str. 16) ugotavlja, da so tesnoba in anksiozna stanja zelo pogosta in da prizadenejo vedno več študentk. Pojavljajo se občutki nemira, zaskrbljenosti, nemoči, utrujenosti, pomanjkanje zaupanja vase in nezmožnost spoprijemanja s težavami in izzivi. Našteto zagotovo vpliva na študijski proces in uspešno opravljanje obveznosti.

Na eni strani sogovornice pripovedujejo o izkušnji izpostavljanja na predavanjih in vajah kot o podpori pri soočanju z lastnim doživljanjem. Druge študentke pa pri izpostavljanju čutijo pritisk in stisko. Glede na podobne okoliščine (različne oblike anksioznosti) in različne, med seboj nasprotujoče si izkušnje, ugotavlja, da je ključen odnos zaposlenih. Razmišlja, da je priložnost za izpostavljanje dobrodošla, a v varnem prostoru s sočutnim odnosom. To pomeni, da so možne prilagoditve, spoštovanje časa in stopnje, kdaj in do kod je študentka pripravljena na soočenje s svojim doživljanjem prek izpostavljanja.

Iz izjav razbereva, da nekatere študentke simptomov anksioznosti dolgo niso prepoznale, razumele in vedele, kaj to je, pa tudi kasneje niso bile opremljene za ravnanje s svojimi občutki, mislimi, simptomi. Želele bi si več takšnih tem na predavanjih in vajah, kjer bi usvojile znanje in veščine, kako se s tem soočati in kako to prepoznati pri sebi ali ljudeh, s katerimi bodo v stiku. Tudi Reardon (2012) razmišlja podobno. Govori o tem, da fakulteta študentkam tekom študija ves čas ponuja informacije in jih pripravlja na to, da bodo znale čim bolj pomagati ljudem, s katerimi bodo sodelovale, in jih podpreti. Vse prevečkrat pa zanemari pomembnost duševnega zdravja študentk. Potrebno bi jih bilo opremiti z znanjem in veščinami, kako poskrbeti zase v stresnih situacijah in stiskah.

5.2 Vpliv osebnih okoliščin na potek študija

Osebnostne okoliščine študentk so vplivale na opravljanje študijskih obveznosti na različne načine, ki so se odražali pri opravljanju prakse, izpitov in pri predstavitvah.

Najpogosteje so sogovornice govorile o **izpostavljanju** kot viru težav. Pričakovano je, da javno nastopanje ustvarja določeno mero občutkov strahu, treme in stresa. Sharkin (2013, str. 32) pravi, da so včasih ti občutki lahko tako intenzivni in zastrašujoči, da se študentke izogibajo tistih vaj in predavanj, kjer obstaja možnost, da se bodo morale izpostaviti.

Študij se nama zdi dobro zasnovan, saj ravno zaradi različnih aktivnosti spodbuja soočanje z lastnimi občutki in ponuja priložnost za osebni in strokovni razvoj. V socialnem delu je vsekakor nujno, da zmorem govoriti samostojno pred neznanimi ljudmi, tudi pred večjo množico. Izkušnje študentk pa opozarjajo, da na tej poti potrebujejo prilagoditve in podporo. Kadar gre za intenzivnejše občutke strahu, anksioznosti in stiske, bi bilo zelo dobrodošlo, da bi se zaposleni na to ustrezno odzvali. To lahko pomeni več stvari, na primer možnost postopnega izpostavljanja, morda najprej v paru ali skupini, možnost umika v trenutkih prehude stiske ali v skrajni sili možnost alternativnega opravljanja obveznosti, kadar res ne gre drugače. Kljub temu da je zmožnost izpostavljanja in javnega nastopanja za socialno delo pomembna, se nama zdi to pretiran pogoj za uspešno opravljanje študija v primerih, kadar oseba tega na neki točki nikakor ne zmore. Verjameva, da se vedno najdejo načini, da študentka opravi obveznosti, se do neke mere izpostavi in sooči, a je okolje še vedno dovolj varno, da je to ne preplavi popolnoma. Podobno razmišlja tudi Sharkin (2013, str. 32), ki

poudari, kako pomembna sta občutljivost in posluh zaposlenih na fakultetah za potrebe študentk. Zaposlene naj bodo v situacijah, ko izpostavljanje študentkam predstavlja hudo stisko in stres, občutljive, prilagodljive in pripravljene iskati druge možnosti opravljanja obveznosti.

Zanimiv je primer študentke, ki je imela težave z opravljanjem prakse ravno zaradi stiske ob vključevanju v novo okolje z neznanimi ljudmi. Ker je praksa ključni del študija, je pomembno, da se študentke uspešno vključijo v okolje. Primeren prostor za te teme se nama zdijo mentorske skupine. Namesto branja navodil, ki jih lahko preberemo sami doma, in drugih manj pomembnih dejavnosti, bi mentorska srečanja lahko bila namenjena tudi podpori na osebni ravni, ne zgolj vsebinam nalog, ki jih moramo opraviti na praksi. Izkušnje kažejo, da so mentorice praviloma dostopne individualno za takšne in drugačne vsebine, a morda bi bilo ravno za takšen položaj pomembno, da se te vsebine odvijajo znotraj manjše skupine. Na ta način se lahko študentke podprejo med seboj, hkrati pa je to že majhen korak izpostavljanja v manjši skupini. Mesec (2016, str. 244) vidi namen mentorskih skupin v refleksiji dela študentk in povezovanju teorije s prakso. Takšne skupine naj bi predstavljale varen prostor za pogovor o občutkih in doživljanju študentk na praksi in učenju iz izkušenj.

Študentke so govorile o težavah pri opravljanju študijskih obveznosti zaradi **slabe koncentracije**. Osebne težave včasih onemogočajo obvezno **prisotnost** na vajah in predavanjih ter opravljanje obveznosti. Osebne okoliščine so bile v nekaterih primeri tako intenzivne, da se študentke niso zmogle spraviti k učenju, k opravljanju obveznosti. Nekatere so zato morale celo ponavljati letnik. Možnost ponavljanja letnika je sama po sebi lahko rešitev, hkrati pa lahko ustvari še več stiske. Rakovec Felser (1991, str. 16) o tem pravi, da se študentke, ki se soočajo s stresnimi in težkimi osebnimi okoliščinami, pogosto težko osredotočijo na naloge in študijske obveznosti, imajo slabšo koncentracijo, spremlja jih lahko tudi pozabljivost. Vse to vodi v delovno neučinkovitost, ki za sabo potegne kar nekaj posledic, kot so neopravljanje izpitov, študijske prakse in drugih obveznosti.

Pomembno se nama zdi, da bi se tudi na tej ravni zaposleni odzvali z večjo občutljivostjo. Razmišljava v smeri dodatnih rokov, možnosti podaljšane pisanja izpitov ali nadomeščanja odsotnosti na vajah in predavanjih z drugimi oblikami dela. Študentke imajo občutek, da zaradi nefleksibilnosti opravljanja obveznosti, zaradi osebnih stisk in okoliščin nimajo priložnosti pokazati znanja in spretnosti, s katerimi razpolagajo. Hkrati se jim zdi, da zaradi

tega ne odnesejo od predavanj in vaj toliko, kot bi lahko. Ker obstajajo številni načini, kako se prilagoditi, želiva spodbuditi zaposlene, da z manjšimi prilagoditvami omogočijo velike spremembe za študentke. Tudi Scotland (2010) spodbuja prilagoditve študijskih obveznosti glede na potrebe študentk. Mnogim študentkam obveznosti, kot so izpostavljanje, predstavitev in opravljanje izpitov, predstavljajo velik stres in stisko. Fakultete in zaposlene bi po njegovem mnenju (ibid.) morale upoštevati zmožnosti posameznic in opravljanje obveznosti prilagoditi tako, da bodo študentke ob tem doživljale čim manj nepotrebnega stresa in pritiska.

Študentkam so v večjem številu predstavljale oviro **vsebine na vajah in predavanjih**. Kljub temu da je takšne in drugačne teme za študij socialnega dela pomembno naslavljeni, je treba s tem ravnati pazljivo. Nekatere študentke so doživljale hude stiske ob določenih temah. Dobro bi bilo, če bi bile teme znane vnaprej, na primer za prihodnje srečanje, ali naznanjene na začetku vaj. Na ta način bi se študentke lahko pripravile ali v skrajni sili umaknile. V nasprotnem primeru bi bilo potrebno, da zaposlene s tem ravnajo skrbno in spoštujejo ter upoštevajo želje študentk v primerih, da na vajah oziroma predavanjih ne bi želele sodelovati.

5.3. Spoprijemanje z osebnimi okoliščinami med študijem

Študentke so se z osebnimi okoliščinami soočale **na več načinov, z različnimi strategijami**. Naučile so si razporejati zasebni in študijski čas. O tem, kako pomembna je spretnost upravljanja s časom, govori Kosmač (2017, str. 16), ki pravi, da se stres in izgorelost ponavadi pojavita takrat, kadar so mladi na tesnem s časom. Problem vidi v tem, da ko pride do tega, najprej žrtvujejo svoj prosti čas, torej čas, ki ga imajo samo zase. Pomembno se ji zdi, da si študentke zastavijo dosegljive cilje, razporedijo urnik in določijo, koliko časa potrebujejo za določene obveznosti. Pri tem naj pazijo na to, da bodo še vedno imele dovolj prostega časa, ki bo namenjen sproščanju in počitku. Že samo s tem si lahko olajšajo in izboljšajo študijsko izkušnjo in zmanjšajo stres, ki tej navadno sledi.

Študentkam je pomagalo, da so sprejele svoje stanje in se naučile s tem živeti. Podporo so našle v psihoterapiji, zdravlilih, športu in meditaciji. Spodbudo so dobivale iz veselja do študija, v katerega so tudi vlagale ogromno dela in truda in bile za to poplačane z dobrimi rezultati. Pomagalo jim je, da so se vnaprej dobro pripravile in se upale izpostavljati kljub hudemu strahu. Razvijanje, učenje in krepitev mnogih navedenih strategij bi lahko zaposleni

podprli v obliki individualnega pristopa ali z vsebinami na vajah in predavanjih. Študentke so poročale, da so se po teh dobrih novih izkušnjah, po soočenju z lastnimi ovirami in okoliščinami, med študijem vedno lažje soočale. Bolj ko so se izpostavljale, lažje jim je šlo naslednjič. Dobile so zaupanje vase, da zmorejo. Študentke so zelo transparentno opisale, kakšen premik so dosegle že z eno ali nekaj dobrimi izkušnjami.

Na drugi strani študentke poročajo o občutkih sramu zaradi okoliščin, v katerih so se znašle. Govorijo tudi o tem, da jim je manjkalo strategij za soočanje in so se zato zatekale v umik, včasih fizični, včasih s pomočjo psihoaktivnih snovi. Allen in Trawver (2012, str. 4) poudarjata vlogo fakultete pri zmanjševanju stigme glede težav v duševnem zdravju. Fakulteta naj bi v študijskem programu nujno zajemala teme duševnega zdravja in težav v duševnem zdravju in na predavanjih, vajah spodbujala pogovore, deljenje izkušenj ter ob tem nudila potrebno podporo in pomoč študentkam. Odprt pogovor o tem lahko pripomore k zmanjšanju stigme in spodbudi študentke, da poiščejo pomoč (zunaj ali znotraj fakultete), kadar jo potrebujejo.

Če postavimo uspešne strategije na eno stran in pomanjkanje strategij na drugo stran in pogledamo vmesni prostor, je stvar lahko precej preprosta. Kot že omenjeno, lahko manjše prilagoditve ali le nekaj osebnih vsebin na vajah in predavanjih študentkam omogočijo nove izkušnje in priložnost za razumevanje ali učenje za soočanje z osebnimi okoliščinami.

Študentke so dobile veliko **podpore** od prijateljev, partnerjev, sošolk, družine, domačih živali in na psihoterapiji. Sogovornice so dobivale podporo predvsem v obliki **pogovorov, sprostitev in varnega prostora**. Fengler (2007, str. 172) daje velik pomen socialni opori in jo razume kot alternativno obliko samospoznavanja in samopomoči. Preko nje oseba dobi občutek, da je spoštovana, cenjena in ljubljena. Socialna opora posameznico ščiti in ji pomaga pri lažjem obvladovanju in soočanju z obremenitvami in stresnimi situacijami.

Študentke so naštele veliko virov podpore, najmanj pa je bilo govora o podpori s strani zaposlenih ali v predavalnicah. Verjameva, da bi zaposlene lahko na enak način prispevale k dobrim izidom kot vsi ostali navedeni ljudje, ne da bi morale zaradi tega bistveno posegati v svoj način dela in v vsebine vaj ter predavanj. Sploh se nama zdi to pomembno, ker se na večini vaj na začetku poudarja varen prostor. Vedno ga skupaj oblikujemo, občutek pa je, da

ostane na verbalni ravni. Varen prostor je potrebno kreirati in vzdrževati skozi celoten proces vaj.

5.4 Fakulteta kot podpora med študijem

Študentke so omenjale podporo s strani zaposlenih, podporo na sistemski ravni in nekatere druge oblike podpore.

Študentke so med študijem dobile podporo pri **zaposlenih na fakulteti**. Že samo dejstvo, da so jim bile zaposlene na voljo, da so vedele, da imajo na fakulteti nekoga, na kogar se lahko obrnejo, če bodo to potrebovale, jim je predstavljalo vir podpore. Podpora, ki so jo od njih dobivale, je bila velikokrat v **obliki pogovorov**. Podporo jim je v pogovorih predstavljalo to, da jih nekdo posluša, jim da spodbudo, tolažbo in nasvet. Podporo so od njih dobile tudi preko možnosti dogovarjanja glede opravljanja obveznosti. Mnoge študentke so povedale, da do zaposlenih niso pristopile, čeprav so imele občutek, da so jim na voljo. Že ta občutek nakazuje, da nekatere zaposlene osebno in občutljivo pristopajo k študentkam. Težave v pristopanju so na eni strani pri študentkah, ki tega koraka ne zmorejo ali ne želijo, in na drugi strani pri tistih zaposlenih, ki se ne odzovejo občutljivo na njihove okoliščine, študentke pa si potem zaradi slabe izkušnje ne upajo več pristopiti. Študentke so opisale številne dobre **osebne in odnosne izkušnje**. Dobile so razumevanje in prilagoditve. Zaradi osebnega odnosa so veliko lažje pristopile in povedale o svojih ovirah. To je zanje pomenilo bistveno spremembo, saj so ravno zaradi tega razbremenile svojo stisko in zmogle kvalitetno opraviti študijske obveznosti. Reardon (2012) pravi, da so tekom študija ene izmed bolj pomembnih stvari odnosi na fakulteti in komunikacija. Pomembno je, da imajo študentke z zaposlenimi dobre, osebne odnose, saj potem lažje pristopijo do njih, kadar so v hudi stiski in potrebujejo podporo in pomoč.

Študentke so fakulteto doživljale kot **varen prostor**. Izkušnje, da imajo nadzor nad tem, koliko in kaj želijo povedati in da to drugi spoštujejo, so bile ključne. Podporo na fakulteti so študentke dobile tudi na **sistemski ravni, na primer z možnostjo prenosa izpitov v naslednji letnik**. Najbolj se je to kazalo v **vsebinah**, ki jih fakulteta ponuja. Začele so razumevati in prepoznavati svoje okoliščine, razvijale in učile so se strategij za soočanje, tudi na fakulteti so imele prostor, da so o tem spregovorile in se soočile, na primer preko

izpostavljanja in javnega nastopanja ali preko govorjenja pred celotno skupino. Fakulteta omogoča številne priložnosti za osebno rast in delo na sebi. Nekatere študentke so celo začele prepoznavati svoje osebne okoliščine in ovire kot prednost in priložnost za osebno in strokovno rast, saj so dobile občutek, da zaradi teh bolje razumejo določeno problematiko in so tudi bolj pozorne in občutljive. Študentke so na fakulteti razvile nove vire in okrepile stare, ki jim služijo tako v zasebnem življenju kot pri delu z uporabnicami. O suportivni vlogi fakultete govorita tudi De Cecco in Uštar (2003, str. 124), ki sta s svojo raziskavo ugotovili, da določene študijske vsebine predstavljajo pomembno vlogo pri razreševanju osebnih stisk in okoliščin študentk. Avtorici (ibid.) poudarjata tudi pomen vaj in predavanj, kjer študentke sodelujejo z lastno izkušnjo in ki potekajo na način igranja vlog, sprostitev tehnik, samospoznavanja in osebne rasti. Pomembne so vsebine in teme, s pomočjo katerih se študentke osebnostno krepijo in tako zavarujejo pred možnimi stresnimi situacijami in izgorelostjo.

5.5 Fakulteta kot ovira med študijem

Študentke so med študijem imele večkrat občutek, da **varen prostor** ni zagotovljen. Kot enega izmed razlogov so navajale, da so bili v skupini neznanci in ljudje, s katerimi si niso blizu. Tukaj razmišlja o dveh stvareh. Eno je, da bi se skupine lahko oblikovale na drugačen način in bile bolj zaprte, enako kot je na večini vaj. Poleg tega, da to ni popolnoma izvedljivo, pa tudi poznani ljudje niso enako kot varen prostor. Meniva, da se varen prostor lahko ustvari tudi v skupini manj poznanih ljudi. To je vsekakor tema, ki bi jo bilo treba bolj konkretno in pozorno nasloviti. O tem se sicer že veliko govori, a ne o teh vidikih, ki jih izpostavljajo študentke. Treba je razjasniti, kaj pomeni varen prostor in kako bo ta udejanjen.

Pomanjkanje varnega prostora so študentke čutile tudi zaradi neustreznih odzivov zaposlenih. Ko so odprle osebne teme ali komentirale vsebine, so bile deležne posmehovanja, zatiranja, nerazumevanja in celo psihičnega nasilja. Študentke so se ob tem počutile osramočene, ponižane. Zaradi stisk so nehale sodelovati ali celo prihajati na vaje in predavanja. Predstavitve in izpiti pri teh zaposlenih so jih dodatno spravljali v stisko. Nesprejemljivo se nama zdi, da študentke niso imele prostora za izražanje svojega mnenja ali svojih osebnih izkušenj, kadar je bil prostor namenjen temu. Zdi se, da bi morali zaposleni na fakulteti za socialno delo udejanjati to, kar predavajo in učijo. Vsekakor je treba upoštevati, da si

študentke vsak odziv interpretirajo na podlagi lastnega razumevanja, preteklih izkušenj, osebnih lastnosti in mnogih drugih dejavnikov. Jasno je, da je težava v odnosu vedno na obeh straneh. Pomembno se nama zdi, da so zaposlene odprte za povratne informacije, študentke pa odgovorne, da to podelijo z njimi. Seveda je pogoj, da zaposlene ustvarijo varen prostor za te teme. Vaje in predavanja na fakulteti so velikokrat osebne narave, zato zahtevajo tudi osebni, spoštljiv, občutljiv in varen odnos in seveda prostor. Če študentka doživi odziv zaposlene kot neustrezen ali celo nasilen, se nama zdi pomembno, da obstaja prostor, v katerem to lahko podeli bodisi neposredno z njo ali v prisotnosti kakšne tretje osebe, ki bi zagotovila spoštljivo in varno komunikacijo brez posledic (na primer na izpitu, kar je pogost strah študentk in zaradi česar ničesar ne rečejo).

Pomanjkanje varnega prostora študentke opisujejo še zaradi nedostopnosti zaposlenih. Zaposlene brez predhodnega obvestila odidejo v tujino za več mesecev, študentka pa zaradi tega na primer ne more končati diplomske naloge pod njenim mentorstvom. Včasih tudi ne vejo, na katero zaposleno bi se sploh lahko obrnile, če nimajo posebnega osebnega odnosa. O nedostopnosti zaposlenih razpravlja tudi Scotland (2010, str. 15). Pravi, da se večina študentk v stiski ne obrne na zaposlene na fakulteti zaradi pomanjkanja osebnega odnosa in/ali zato, ker niso dostopne. Velikokrat je razlog tudi to, da se jim zaposlene ne zdijo kompetentne in dovolj občutljive za teme, s katerimi se srečujejo. Pomembno se mu zdi, da se zaposlene na fakultetah redno izobražuje glede duševnega zdravja in stisk, stresa in težav, s katerimi se študentke tekom študija lahko srečujejo. S tem bodo lahko prepoznale simptome (duševnih) težav študentk, bile na njih pozorne in študentkam ponudile primerno podporo, ko bi bilo to potrebno.

Ustvarjanje varnega prostora je lahko neuspešno tudi takrat, ko študentke zaposlene doživljajo kot nekompetentne. Študentke poročajo, da zaposlene pogosto odpirajo in načenjajo teme, ki so težke in intenzivne, ne znajo pa jih speljati in zapreti ali pa se nanje ne odzovejo ustrezno in stisko študentk poglobljajo ali razvrednotijo. Študentke tako v stiski odidejo z vaj ali predavanj. Pod nekompetentnost uvrščajo tudi popuščanje, ki je v nasprotju z rigidnimi, togimi pravili prav tako neustrezno. Če študentkam ničesar ni treba, v tem prav tako ne dobijo podpore in nimajo priložnosti, da bi pokazale svoje znanje in se soočile s svojimi osebnimi ovirami.

Ovire na sistemski ravni študentke opišejo kot neustrezno razporeditev urnika. Izčrpavalo jih je, ker so vaje in predavanja razpotežnjena čez ves dan. Pripovedovale so tudi o izkušnjah pri nekaterih modulih in predmetih, kjer se je urnik spreminjal en dan prej, kar jim je povzročalo veliko stresa. Predstavlja si, da je nestabilnost urnika lahko dodaten stres v že tako nestabilnem in neudobnem počutju. Poleg tega so nekatere študentke preobremenjene s študijem, službo, osebnimi okoliščinami in še marsičim, zato bi bilo smiselno pogledati, kaj se da narediti z razporeditvijo urnika, da bi bil bolj strnjen v dopoldnevu ali popoldnevu, da je čez dan možno izvesti še druge dejavnosti in obveznosti. Zdaj, ko je fakulteta prenovljena in ni več prostorske stiske, se nama zdi, da bi bilo to precej lažje izvedljivo.

Fakulteta je predstavljala oviro študentkam, ki so zaprosile za status za posebne potrebe. Pripovedujejo, da od tega statusa niso imele skoraj nobene koristi, prilagoditve ali razumevanja s strani zaposlenih. Sicer se nama zdi fakulteta prostor, kjer naj bi imele vse študentke možnost prilagoditev glede na osebne okoliščine, ki bistveno ovirajo študij. Če pa že imamo postopke in statute, ki to urejajo, bi bilo smiselno, da tak status študentkam omogoči študij z manj ovirami. Če se študentke srečujejo s številnimi ovirami že v zasebnem življenju, ne vidiva razloga, zakaj bi študij socialnega dela te ovire krepil, poglobljal ali celo ustvarjal nove ovire.

Še ena ovira, ki jo je doživljalo veliko študentk, je nejasnost študijskih vsebin. Ni bilo jasno, kakšne so obveznosti, na kakšen način jih je treba opraviti ali čemu. Študentke so doživljale veliko stresa pri dejavnostih, za katere menijo, da niti niso imele svojega namena in smisla. Tak primer je aktivnost, ko je moral na vajah vsak v krogu nekaj povedati, četudi so se ponavljali. Študentke, ki se jim je težko izpostavljati, so ves čas, preden so prišle na vrsto in medtem ko so bile na vrsti, doživljale hud stres in stisko. Prav tako so bile v stresu zaradi nejasnih navodil. Vse to so stvari, ki so zlahka rešljive in bi bilo škoda, da bi povzročale toliko stresa in stisk.

5.6 Potrebe in predlogi študentk

Študentke so podale številne zanimive in pomembne predloge za izboljšanje položaja. Glede na raznolike in pogosto med seboj nasprotujoče si potrebe jih je kot take tudi potrebno razumeti in se temu primerno nanje odzvati.

Študentke so govorile o potrebah in predlogih, ki so se nanašali na odnos zaposlenih. Oseben odnos, ki bi si ga želele od zaposlenih, naj zajema njihov osebni pristop, razumevanje, poslušanje, pogovore in prilagodljivost glede opravljanja vsebin. Stiska se le pogloblja, kadar naletimo na nerazumevanje, neprijazen odziv ali neuspeh na drugih področjih. S takšnim odnosom bi študentke dobile osebno in študijsko podporo.

Predlagajo tudi večjo fleksibilnost in možnost izbire nekaterih vsebin. Zdi se jim, da obvezna prisotnost ni potrebna in se jim ne zdi smiselna. Ta predlog je do neke mere razumljiv, saj so študentke odrasle in odgovorne osebe in kot take tudi prevzemajo odgovornost za svoj študij. Hkrati pa je tudi razumljivo, da so vsebine obvezne, če želi fakulteta zagotoviti ustrezno izobrazbo, znanja in izkušnje vsem študentkam. Ta predlog bi bilo smiselno raziskati skupaj z zaposlenimi in študentkami in najti ustrezno rešitev. Po drugi strani omenjajo, da so nekatere vsebine premalo obravnavane. Če jih ni mogoče nasloviti na fakulteti, je ena študentka predlagala, da bi bile lahko na voljo obvezne izbirne vsebine zunaj fakultete. Te bi lahko dopolnile ali nadomestile obstoječe vsebine na fakulteti. Collins in ostali (2010, str. 964) so mnenja, da mora fakulteta poskrbeti za to, da študentke zaključijo študij z vsem potrebnim znanjem in spretnostmi za delo z ljudmi. Njihova naloga je, da bodo znale izvajati socialno delo, zato je pomembno, da se od njih tekom študija tudi veliko zahteva.

Poudarile so potrebo po **manjših skupinah** v predavalnici. Študentke so govorile o tem, da bi se veliko lažje izpostavile v manjših skupinah in podelile svoje izkušnje. V primeru manjših skupin se jim zdi, da bi bile med seboj tudi bolj povezane. Na eni strani bi to pripomoglo k večji zaupnosti, varnosti in povezanosti, skupina bi delovala bolj intenzivno in vsaka bi imela več prostora zase. Hkrati pa se nama zdi, da imajo tudi večje, raznolike skupine svojo prednost, saj imajo študentke možnost spoznati nove ljudi in s tem nove vsebine, mnenja, izkušnje. Večja skupina je tudi priložnost za vajo in soočanje z javnim izpostavljanjem in nastopanjem.

Študentke si od fakultete želijo **dodatnih vsebin**, kot so na primer **meditacija in podporne skupine**. S pomočjo meditacije bi se lahko naučile raznih tehnik pomirjanja, dela na sebi, kar bi pomagalo pri osebnih okoliščinah, s katerimi so se srečevale. Želele bi si več učenja tehnik za soočanje z ovirami. De Cecco in Uštar (2003, str. 142) prav tako razpravljata o željah in potrebah študentk po podporni skupini. Predlagali sta, da bi se organizirala pogovorna,

emocionalna podpora skupina, ki bi temeljila na tem, da se lahko vanjo vključijo vse študentke, ki doživljajo stisko, stres in ne vedo, kako naprej. Cilj takšnih skupin vidita v reševanju osebnih stisk s pomočjo medsebojnega sodelovanja, preokvirjanja, opogumljanja, opolnomočenja in spodbujanja v varnem prostoru. Razmišlja, da bi te dejavnosti lahko bile izvedljive izven urnika obveznih vsebin, vodila pa bi jih lahko kakšna študentka, zaposlena ali pa bi skupino ali delavnice vodile same. Predlagale so tudi, da bi bila na fakulteti na voljo **svetovalna delavka** oziroma oseba, na katero bi se lahko obrnile. Scotland (2010) je podobnega mnenja. Pravi, da bi fakultete nujno morale vlagati v zagotavljanje zadostnih podpornih sredstev za študentke v stiskah. Večina fakultet namreč nima zaposlene osebe, katere naloga bi bila zgolj podpora in pomoč študentkam na fakulteti. Avtor (ibid.) dodaja, da so takšne storitve ključnega pomena za izkušnje, napredovanje in osebni ter poklicni razvoj študentk, zato si fakultete ne bi smele dovoliti, da takšne oblike pomoči ne nudijo.

6. SKLEPI

- 59 odstotkov študentk se je med študijem spoprijemalo z osebnimi okoliščinami (telesnim in duševnim zdravjem), ki so oteževale študijski proces. V največji meri so se soočale z anksioznostjo in izgorelostjo, sledijo depresija, socialna anksioznost, telesne bolezni, osebnostne motnje. Najmanj se jih je soočalo s telesnimi ovirami in drugimi okoliščinami.

- 58 odstotkov študentk meni, da so med študijem dobile dovolj podporne pomoči. Največ študentk je pridobilo samozavest in okrepilo občutek, da lahko razrešujejo svoje težave. Podporo so dobile tudi od sošolk in sošolcev, pri vajah, ki so vključevale vsebine, ki so naslavljale njihovo težavo, ter pri tistih vajah, kjer so pridobile spretnosti za reševanje svoje težave. Podporo so dobile tudi na predavanjih, ki so vključevala vsebine, ki so naslavljale njihovo težavo. Po podporo so se obrnile tudi na zaposlene, ki so študentke podprle z individualnimi konzultacijami.

- Največ podpore so študentke dobile na modulih Socialno delo s starimi, Psihosocialna podpora in pomoč in Socialna pravičnost in vključevanje.

- Okoliščine, ki so študentkam oteževale potek študija, so bile izgorelost, depresija, anksioznost, socialna anksioznost, tesnoba, panični napadi, družinske težave, psihosomatske težave, finančne težave, operacije, težave v partnerskem odnosu, splav, posilstvo, prometna nesreča, druge stiske in kronične bolezni.

- Osebne okoliščine so vplivale na težave pri opravljanju študijskih obveznosti, kar se je kazalo v doživljanju hude stiske in stresa, ko so se morale izpostaviti in pri nastopanju, pojavljale so se težave pri opravljanju prakse, težave pri učenju in pisanju izpitov, pomanjkljiva prisotnost na predavanjih in vajah in težave pri opravljanju izpitov.

- Zaradi osebnih okoliščin so študentke težko pristopale k obveznostim, se jih lotile in uspešno opravile. Zaradi tega so doživljale občutke neuspeha in v nekaterih primerih morale ponavljati letnik.

- Nekatere osebne okoliščine so spodbudile študentke k večji angažiranosti in zagretosti pri opravljanju študija in prakse (dela z ljudmi), saj so svojo izkušnjo doživljale kot vir znanja, izkušenj in razumevanja določenih problematik in tem, s katerimi so se tekom izobraževanja srečevale.

- Zaradi osebnih okoliščin so študentke doživljale več obremenitev pri opravljanju obveznosti, težje so se zbrale, doživljale so več stresa, občutke dvoma in se soočale s finančnimi težavami, kar jih je še dodatno oviralo pri opravljanju študijskih obveznosti.

- Študentke so se zaradi osebnih okoliščin čutile prikrajšane, saj so zaradi obremenitev, stisk in izčrpanosti imele občutek, da študijskim vsebinam ne zmorejo slediti in ne dobijo zase toliko, kot bi lahko. Prav tako so se čutile prikrajšane pri opravljanju obveznosti in izpitov, saj niso zmogle pokazati svojega znanja zaradi nezbranosti in strahu pred izpostavljanjem.

- Študentke se zaradi občutkov sramu, pomanjkanja strategij, neprepoznavanja težav in zaradi izogibanja zanje obremenjujočim situacijam (zaradi stiske) niso zmogle soočati s svojimi osebnimi okoliščinami, ki so vplivale na potek študija. Nekatere študentke so se z osebnimi okoliščinami soočale nekonstruktivno, na primer z uporabo psihoaktivnih substanc (marihuana, pomirjevala).

- Študentkam so pri soočanju z osebnimi okoliščinami pomagali razbremenitev, meditacija in umirjanje, menjava okolja (selitev), ukvarjanje s športom, jemanje zdravil in učenje novih strategij za spoprijemanje s težavami. Pri soočanju so jih spodbujali lasten interes, veselje do študija in trud, ki jim je prinesel dobre rezultate. Podporo pri soočanju so našle v novih dobrih izkušnjah, ki so jih pridobile tekom študija med predavanji, vajami in v odnosih z drugimi študentkami in zaposlenimi.

- Med študijem so dobile podporo od prijateljev, sošolk, partnerjev, družine, živali in na psihoterapiji. To podporo so dobile v obliki spodbudnih pogovorov, ki so jim hkrati predstavljali razbremenitev in varen prostor.

- Zaposlene na fakulteti so študentke podprle s pogovori, z razumevajočim in empatičnim odnosom pri dogovarjanju glede opravljanja obveznosti, bile so jim na voljo, nudile so jim

podporo pri študiju in praksi. S tem so dobile nove dobre izkušnje, ki so jih podprle pri soočanju z osebnimi okoliščinami, ki so vplivale na potek študija.

- Študentke so podporo našle tudi na sistemski ravni študija. Omogočen jim je bil prenos izpitov v naslednji letnik, preko študijskih vsebin pa so pridobile razumevanje za svoje osebne okoliščine ter strategije za konstruktivno in uspešno spoprijemanje s temi. Te vsebine vključujejo goste na predavanjih in vajah, spoznavanje konkretnih, praktičnih primerov, spodbujanje kritičnega razmišljanja in uporabo znanj in veščin za delo na sebi. Fakulteta jim je predstavljala varen prostor z upoštevanjem tega, koliko so pripravljene povedati, in s tem, da so imele občutek enakopravnosti.

- Zaposlene na fakulteti so ovirale študentke pri soočanju z osebnimi okoliščinami in vplivale na njihov študij s tem, da niso zagotovile dovolj varnega prostora. To se je kazalo v neustreznem odzivanju zaposlenih (neempatčnost, ustrahovanje, nefleksibilnost, popuščanje, nekompetentnost, nestrokovnost) in v njihovi nedostopnosti za pogovor in dogovarjanje.

- Študentke so pri opravljanju obveznosti zaradi osebnih okoliščin dodatno ovirali nejasna in nekonsistentna navodila za opravljanje obveznosti, nefleksibilnost načinov za opravljanje obveznosti, obremenitve zaradi prevelike količine obveznosti in občutek nesmiselnosti opravljanja nekaterih obveznosti.

- Fakulteta je študentkam dodatno oteževala potek študija na sistemski ravni. Problematična je postavitev urnika, ki je razpršen preko celotnega dneva. Nekatere vsebine na predavanjih in vajah so bile včasih pretežke in preintenzivne. Študentke, ki so imele status študentke s posebnimi potrebami, niso dobile ustreznih prilagoditev in podpore.

7. PREDLOGI

- Študentke na podlagi svojih potreb predlagajo zaposlenim, naj imajo več pogovorov in več razumevanja, naj bodo dostopni in empatični. Pomembno je, da študentkam izkazujejo spoštovanje. Zagotovijo naj varen prostor in pristopijo osebno. Zagotovijo naj možnost izbire glede tega, kdaj in koliko se izpostavljati. Za lažje soočanje z osebnimi okoliščinami študentke predlagajo manjše skupine, podporne skupine in svetovalno delavko na fakulteti. Predlagajo fleksibilnost pri opravljanju obveznosti glede na svoje zmožnosti. Izrazile so potrebo po podpornih skupinah in učenju strategij za soočanje s svojimi težavami, možnosti dela na sebi, učenju skrbi zase, postavljanju meja in več praktičnih izkušnjah.

- Večja fleksibilnost glede izpostavljanja v skupinah, možne prilagoditve, dogovarjanje in spoštovanje tega, koliko in kaj študentke želijo povedati. Predlagajo ustvarjanje varnega prostora, kjer bo izpostavljanje lažje in bo študentkam povzročalo manj stiske in stresa. Varen prostor naj bo jasno definiran, zaposlena pa naj ga ohranja, razvija in krepi tekom celotnega študijskega procesa.

- Fleksibilnost glede prisotnosti na vajah in predavanjih, na primer z možnostjo dodatnih nalog ali drugih obveznosti (v drugih oblikah po zmožnosti študentk). Prav tako je potrebna fleksibilnost glede načina opravljanja obveznosti, pri čemer naj se bolj upošteva potrebe in zmožnost študentk v danih situacijah. Vedno se lahko najde alternativni način, kako opraviti študijsko obveznost, ki bo študentki povzročila manj stresa in bo ta lažje pokazala svoje spretnosti in znanje.

- Mentorske skupine naj bodo namenjene pregledu dogajanja na praksi in deljenju izkušenj študentk, reševanju morebitnih težav in podpori pri opravljanju prakse (ne zgolj formalnim informacijam).

- Predhodna najava tem, ki se jih bo na predavanjih in vajah obravnavalo. Tako se študentke lahko vnaprej pripravijo v primerih, kadar bi ob določeni temi lahko doživljale hude stiske. Kadar se vaj ali predavanj iz tega razloga ne bi želele udeležiti, naj bo to s strani zaposlenih spoštovano in upoštevano. Zamujeno lahko nadomestijo z drugimi nalogami ali v drugačni obliki.

- Teme na vajah in predavanjih, iz katerih se bodo študentke lahko naučile skrb zase in kako se spoprijemati z osebnimi okoliščinami. Poudarek naj bo na izgorelosti, saj se o njej skoraj ne govori, doleti pa veliko socialnih delavk in tudi že študentk. Vsebine, ki jih fakulteta pokriva, naj bodo jasne, prav tako naj bosta transparentna namen in pomen obveznosti, na kakšen način jih je treba opraviti in podobno.

- Zaposlene naj to, kar predavajo in učijo, uporabljajo tudi v praksi pri delu s študentkami. Spoštujejo naj njihove želje, potrebe in jih upoštevajo do mere, ki ga zastavljen program in opravljanje obveznosti dopuščata. Zaposlene naj študentkam namenijo več prostora za izražanje njihovega mnenja. Na mnenja študentk naj se odzovejo spoštljivo.

- Spoštovanje osebnih okoliščin študentk in posebnih potreb. Status za posebne potrebe naj bo zastavljen in definiran smiselno in na način, ki resnično zajame potrebe posamezne študentke in ji omogoči lažje opravljanje študijskih obveznosti. Naj ne bo to zgolj besedilo na papirju, temveč tudi podpora in prilagoditev pri dejanskem študijskem procesu.

8. UPORABLJENA LITERATURA

Allen, M. D., & Trawver, K. (2012). *Student Mental Health and Field Education*. Pridobljeno 11. 11. 2018 s <http://www2.simmons.edu/ssw/fe/i/Dallas%20Allen.pdf>.

Baird, S. L. (2016). Conceptualizing anxiety among social work students: Implications for social work education. *Social Work Education*, 35(6), 719–732.

Baša, L., Jevšnik, M. & Domajnko, B. (2007). Dejavniki stresa med študenti. *Obzornik zdravstvene nege* (41): 77–84.

Berntsson, L. T., Köhler, L., & Gustafsson, J. E. (2001). Psychosomatic complaints in schoolchildren: A Nordic comparison. *Scandinavian Journal of Public Health*, 29(1), 44–54.

Božič, M. (2003). *Stres pri delu: priročnik za prepoznavanje in odpravljanje stresa pri delu poslovnih sekretarjev*. Dob: Grafika 2000.

Coffey, M., Samuel, U., Collins, S., & Morris, L. (2014). A comparative study of social work students in India and the UK: Stress, support and well-being. *British Journal of Social Work*, 44(1), 163–180.

Collins, S., Coffey, M., & Morris, L. (2010). Social work students: Stress, support and wellbeing. *British Journal of Social Work*, 40(3), 963–982.

Čelik, N. (2012). *Upravljanje s stresom in duševno zdravje*. Pridobljeno 28. 10. 2018 s http://kakosi.si/wp-content/uploads/2012/09/upravlanje_s_stresom.pdf.

Černigoj S., N. (2002). Stres na delovnem mestu. *Teorija in praksa*, 39(1), 81–102.

De Cecco, B., & Uštar J. (2003). *Reševanje osebnih stisk skozi študij socialnega dela: suportivna vloga študija: diplomska naloga visokošolskega programa* (Diplomsko delo). Fakulteta za socialno delo, Ljubljana.

- Dernovšek, M. Z., Gorenc, M., Klanšček, H. J., Tavčar, R., & Juričič, N. K. (2006). *Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Dernovšek, M. Z., Tavčar, R., Orel, D., Gorše Muhič, & M., Pečenik, S. (2006). *Delavnica: Prepoznavanje in premagovanje anksioznosti*. Ljubljana: Psihiatrična klinika Ljubljana.
- Dimitrijević, A. T. (2009). Specifičnosti stresa v sodobni družbi. *Obzornik zdravstvene nege*, 43(1), 57–59.
- Dragičević, A. (2016). *Analiza dejavnikov stresa pri študentih* (Diplomsko delo). Fakulteta za upravo, Ljubljana.
- Dragoš, S., & Rihter, L. (2017). Empatija in (izobraževanje za) socialno delo. *Socialno delo*, 56(1), 1–19 .
- Dziegielewski, S. F., Turnage, B., & Roest-Marti, S. (2004). Addressing stress with social work students: A controlled evaluation. *Journal of Social Work Education*, 40(1), 105–119.
- Fengler, J. (2007). *Nudenje pomoči utruja: o analizi in obvladovanju izgorelosti in poklicne deformacije*. Ljubljana: Založba Temza.
- Flaker, V. (1997). Timi kot način interdisciplinarnega sodelovanja. *Socialno delo*, 36(1), 3–12.
- Flaker, V., Mali, J., Kodele, T., Grebenc, V., Škerjanc, J., & Urek, M. (2008). *Dolgotrajna oskrba: očrt potreb in odgovorov nanje*. Fakulteta za socialno delo.
- Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder: An overview. V C. R. Figley (ur.), *Brunner/Mazel psychological stress series, No. 23. Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized* (str. 1–20). Philadelphia, PA, US: Brunner/Mazel.

Figley Institute (2012). *Basics of Compassion Fatigue*. Pridobljeno 11. 11. 2018 s http://www.figleyinstitute.com/documents/Workbook_AMEDD_SanAntonio_2012July20_RevAugust2013.pdf.

Fox, J., Leech, J., & Roberts, E. (2014). Supporting emotional resilience within social workers: Practice Tool. *Practice Tools and Guides*. Pridobljeno 12. 11. 2018 s https://www.rip.org.uk/~ftp_user/supporting_emotional_resilience_within_social_workers/files/assets/basic-html/index.html#1.

Fraad, H. (2011). *Profiting from mental ill-health*. Pridobljeno 12. 11. 2018 s <https://www.theguardian.com/commentisfree/cifamerica/2011/mar/15/psychology-healthcare>.

Freud, S. (2001). *Nelagodje v kulturi*. Ljubljana: Gyrus.

Gail Horton, E., Diaz, N., & Green, D. (2009). Mental health characteristics of social work students: Implications for social work education. *Social Work in Mental Health*, 7(5), 458–475.

Gillis, H., & Lewis, J. (2004). Addressing the issue of psychiatric disability in social work interns: The need for a problem-solving framework. *Journal of Social Work Education*, 40(3), 391–402.

Glasser, W. (2006). *Duševno zdravje – problem javnega zdravja*. Ljubljana: Društvo za realitetno terapijo.

Goldberg, M., Hadas-Lidor, N., & Karnieli-Miller, O. (2015). From patient to therapeut: Social work students coping with mental illness. *Qualitative health research*, 25(7), 887–898.

Grant, L., & Kinman, G. (ur.) (2014). *Developing resilience for social work practice*. United Kingdom: Palgrave MacMillan.

Greer, J. (2016). *Resilience and Personal Effectiveness for Social Workers*. London: Sage.

Hanekamp, H. (1994). Intervizija. *Socialno delo*, 33(6), 503–505.

Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočevar, Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, G., Hafner, A., Medved, T., Floyd Bračič, M., & Poldrugovac, M. (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Klančar, T., Hodnik, T., & Maraž, D. (2015). *Za duševno zdravje v Ljubljani*. Ljubljana: Mestna občina Ljubljana.

Kosmač, K. (2017). Stres in mladi v dobi 4.0. *Mladinsko delo 4.0*. Ljubljana: Inkubator 4.0 – družbene pobude za večjo zaposlenost in boljšo prihodnost.

Kosmač, M., & Čop, A. (2008). *Primerjava motivacije, timskega dela in izgorelosti v dveh slovenskih zdravstvenih zavodih*. Specialistično delo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Kršmanc Šiško, P. (2007). *Upravljanje s stresom na delovnem mestu*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Kurež, M. & Carotta, A. (2007). *Promocija duševnega zdravja med študenti Univerze v Ljubljani*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Lamovec, T. (2006). *Ko rešitev postane problem in zdravilo postane strup: nove oblike skrbi za osebe v duševni krizi*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Landow, M. V. (2006). *Stress and mental health of college students*. New York: Nova Publishers.

Lešer, I. (2016). *Duševna motnja*. Pridobljeno 28. 10. 2018 s http://psihiater-leser.com/dusevne_motnje/splosno_o_dusevnih_motnjah/.

Marušič, A. (2002). Duševno zdravje v 21. stoletju. V Pucelj, V., Stankovič, Bevc, M. & Stergar, E. (ur.), *Zdrava šola – bilten slovenske mreže zdravih šol* (str. 10–12). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Mathias-Williams, R., & Thomas, N. (2002). Great expectations? The career aspirations of social work students. *Social Work Education*, 21(4), 421–435.

Mathieu, F. (2007). *Running on Empaty: Compassion Fatigue in Health Professionals*.

Pridobljeno 11. 11. 2018 s <http://www.compassionfatigue.org/pages/RunningOnEmpty.pdf> .

McDaid, D. (2008). *Mental health in workplace settings*. Consensus paper.

Luxembourg: European Communities.

McNally, R. J. (2011). *What is mental illness?*. United States: Harvard University Press.

Mesec, B. (2007), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2*. Študijsko gradivo (2. izdaja). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Mesec, B. (2009), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1: Načrtovanje raziskave*. Študijsko gradivo za interno uporabo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Mesec, M. (2015). Praktični študij na fakulteti za socialno delo. *Socialno delo*, 54(3–4), 239 – 248.

Milošević Arnold, V., Vodeb Bonač, M., Erzar Metelko, D., & Možina, M. (1999). *Supervizija – znanje za ravnanje*. Ljubljana: Socialna zbornica Slovenije,.

Niven, D. (2014). *Stress and anxiety in social work: reflective supervision can help*.

Pridobljeno 12. 11. 2018 s <https://www.theguardian.com/social-care-network/2014/may/15/stress-anxiety-social-work-reflective-supervision> .

Özmete, E. (b.d.). *Social work as an emotional labor: Management of emotions in social work profession year*. Pridobljeno 11. 11. 2018 s

<http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/makaleler/EmineOZMETE-Labors.pdf> .

Petek, J. (2013). *Delovna terapija na področju duševnega zdravja*. Ljubljana: Psihiatrična klinika.

Petrovčič, M. (2010). *Varovanje zdravja in okolja. Vzgoja za zdravje. 2. vsebinski sklop.*

Pridobljeno 28. 10. 2018 s

<http://www.odraslih.com/uporabnik/file/2%20VZO%20vzgoja%20za%20zdravje.pdf>.

Portnoy, D. (2011). *Burnout and Compassion Fatigue: Watch for the Signs. Health Progress*, 92(4), 46–50. Pridobljeno 6. 11. 2018 s

<https://www.chausa.org/publications/health-progress/article/july-august-2011/burnout-and-compassion-fatigue-watch-for-the-signs>

Požar, E. (2013). *Promocija duševnega zdravja med študenti*. Doktorska disertacija. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za družbene vede.

Rakovec-Felser, Z. (1991). *Človek v stiski – stres in tesnoba*. Maribor: Obzorja.

Reardon, C. (2012). Supporting social work students with mental health challenges. *Social Work Today*, 12(5), 10–12.

Resman, M. (2000). Supervizija – svetovanje, terapija, nadzor. *Sodobna pedagogika*, 51(4), 62–82.

Schmiedel, V. (2011). *Izgorelost burnout: ko nas delo, družina in vsakdanjik izčrpavajo*. Maribor: Mettis bukvarna.

Schumaker, J. F. (2001). *The age of insanity: Modernity and mental health*. Westport: Praeger.

Scotland, N. (2010). *Silently Stressed. A survey into student mental wellbeing*. Think Positive about Student Mental Health. Edinburgh: NUS Scotland.

Sharkin, B. (2013). *College students in distress: A resource guide for faculty, staff, and campus community*. Binghamton: Routledge.

Ministrstvo za zdravje. (2014). *Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2014–2018*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje. Pridobljeno 28. 10. 2018 s http://www.sent.si/fck_files/file/NOVICE/NPDZ_3_J.pdf.

Spielberger, C. (1983). *Manual for the State – Trait Anxiety Inventory (STAI – Form Y)*. Paolo Alto: Consulting Psychologists Press, Inc.

Stanley, S., & Mettilda Bhuvaneswari, G. (2016). Stress, anxiety, resilience and coping in social work students (a study from India). *Social Work Education*, 35(1), 78–88.

Stengard, E., & Appelqvist-Schmidlechner, K. (2010). Mental health promotion in young people—an investment for the future. *World Health Organisation*. Pridobljeno 7. 11. 2018 s http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0013/121135/E94270.pdf.

Stranks, J. (2005). *Stress at Work: Management and Prevention*. London: Elsevier Butterworth–Heinemann.

Svetlik, I., Glazer, J., Kajzer, A., & Trbanc, M. (ur.). (2002). *Politika zaposlovanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Šadl, Z. (2002c). "We're out to make you smile". Emocionalno delo v storitvenih organizacijah. *Teorija in praksa*, 39 (1), 49–80.

Šadl, Z. (2005). Družbena konstrukcija strahu: 'stari' in 'novi' družbeni strahovi. *Emzin* 15(3/4), 69–71.

Šprah, L., Novak, T., & Dernovšek, M. Z. (2011). *Ocena tveganj za razvoj težav v duševnem zdravju prebivalcev Republike Slovenije: analiza tveganj za razvoj težav v duševnem zdravju prebivalcev Republike Slovenije v posameznih statističnih regijah s pomočjo prilagojene metodologije Indeksa boljšega življenja: elaborat*. Ljubljana: Družbenomedicinski inštitut Znanstvenoraziskovalnega centra Slovenske akademije znanosti in umetnosti.

Švagan, J. (2010). Dejavniki, ki vplivajo na supervizijske poteke in izkušnje supervizantov. V A. Kobolt (ur.), *Supervizija in koučing* (str. 59–78). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Švajger, N., & Švajger, I. (2018). *Odpornost in varovalni dejavniki v stroki socialnega dela*. Magistrsko delo. Fakulteta za socialno delo.

Taylor, D. (1989). *Human Physical Health*. United Kingdom: Cambridge University Press.

Tobin, P. J., & Carson, J. (1994). Stress and the student social worker. *Social Work and Social Sciences Review*, 5(3), 246–255.

Trbanc, M. (2007). Poti mladih v zaposlitev: primerjava Slovenije z drugimi državami EU. V Kramberger, A. & Pavlin, S. (ur.), *Zaposljivost v Sloveniji – analiza prehoda iz šol v zaposlitev: stanje, napovedi, primerjave*, (str. 38–63). Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Triplett, D. (2017). *Working with mental illness and the preparation of social workers* (Diplomsko delo). The University of Tennessee at Chattanooga Chattanooga, Tennessee. Pridobljeno 28. 10. 2018 s

<https://scholar.utc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1096&context=honors-theses> .

Wilson K. (2013). Social work under pressure: How to overcome stress, fatigue and burnout in the workplace. *Practice: social work in action* 25(2), 145–146.

Vungkhanching, M., Tonsing, J. C., & Tonsing, K. N. (2016). Psychological distress, coping and perceived social support in social work students. *British Journal of Social Work*, 47(7), 1999–2013.

World Health Organisation. (2002). *Prevention and Promotion of Mental Health*. Pridobljeno 28. 10. 2018 s http://www.who.int/mental_health/media/en/545.pdf .

9. PRILOGE

9.1 Anketni vprašalnik

1. Letnik študija

--

2. Študijska smer (dodiplomski študij)

- ☐ Socialno delo z mladimi
- ☐ Socialno delo s starimi ljudmi
- ☐ Psihosocialna podpora in pomoč
- ☐ Socialna pravičnost in vključevanje
- ☐ Duševno zdravje v skupnosti
- ☐ Socialno delo v delovnem okolju

3. Ali se vam zdi, da na vaši študijski smeri dobite dovolj podpore, možnosti za delo na sebi? Obkroži od 1 (najmanj) - 5 (največ).

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

4. Kdo vam je to podporo nudi?

Možnih je več odgovorov

- ☐ Sošolke in sošolci
- ☐ Predavateljice in predavatelji
- ☐ Oseba zunaj fakultete
- ☐ Drugo:

5. Ali ste se tekom študija spoprijemali z osebnimi okoliščinami (telesno in duševno zdravje), ki so oteževale študijski proces?

- ☐ DA
- ☐ NE

6. Katere so te okoliščine?

Možnih je več odgovorov

- ☐ Anskioznost
- ☐ Socialna anksioznost
- ☐ Depresija
- ☐ Izgorelost
- ☐ Osebnostne motnje
- ☐ Telesne bolezni
- ☐ Telesne ovire
- ☐ Drugo:

7. Ali ste dobili tekom študija podporo pri premagovanju osebnih težav?

- ☐ DA
- ☐ NE

8. Kakšno podporo ste dobili?

Možnih je več odgovorov

- ☐ Pri predavanjih so vključene vsebine, ki naslavlajo mojo težavo
- ☐ Pri vajah so vključene vsebine, ki naslavlajo mojo težavo
- ☐ Pri vajah sem pridobila spretnosti za reševanje svoje težave
- ☐ Tekom študija sem pridobila samozavest in se okrepila, da lahko razrešujem svoje težave
- ☐ Profesorice in profesorji so me podprli z individualnimi konzultacijami
- ☐ Sošolke in sošolci so mi nudili pomoč in podporo
- ☐ Drugo:

9. Kaj bi od fakultete (še) potrebovali tekom študija za obvladovanje/premagovanje osebnih okoliščin?

9.2 Smernice za intervju

Kontekst:

- Kateri letnik študija ste?
- Katera študijska smer?

1. tema: S kakšnimi osebnimi okoliščinami, ki otežujejo potek študija, se studentke?

1. Ali lahko opišete s katerimi okoliščinami, ki otežujejo potek študija se srečujete?
 - Na kakšen način te okoliščine otežujejo študij?
2. So bile prisotne že pred študijem, ali so se pojavile tekom študija? Bi povedali kaj več o tem?
 - So bile mogoče razlog da ste se vpisali na študij socialnega dela? Če ja, na kakšen način so vplivale na vašo odločitev?
3. Bi opisali kakšen konkreten primer?

2. tema: Koliko so te okoliščine obremenilne, kako se te obremenitve kažejo in kakšne so posledice na študij?

1. Na kakšen način se kažejo obremenitve?
 - Bi opisali kakšen konkreten primer?
2. V kakšni meri so za vas obremenilne?
3. Ali opazate posledice osebnih okoliščin na študij?
 - Če ja, kakšne so te posledice? Pozitivne/negativne?

3. tema: Na kakšne načine se spoprijemajo s temi težavami tekom študija (vključno s študijsko prakso), kakšna so njihova omrežja opor in koliko pomagajo (kaj je učinkovita opora?)

1. Na kakšne načine se spoprijemate s temi težavami med študijem?
 - Kako se z njimi soočate pri študijski praksi?
 - Konkretni primeri?
2. Kakšna so vaša omrežja opor?
 - Koliko pomagajo in na kakšen način?
 - Kaj je za vas učinkovita podpora ki jo dobivate s strani drugih?
3. Se vam zdi, da ste v višjih letnikih študija potreboval manj podpore kot prej? Ste se mogoče že bolje znašli in lažje soočali s to okoliščino?

4. tema: Na kakšen način jih je pri soočanju s težavami podprla in/ali ovirala fakulteta (ljudje, učni načrt, odnosi, praksa, drugo)?

1. Na kakšne načine vas je fakulteta podprla pri soočanju z vašimi težavami?
 - So pri vajah/predavanjih vključene vsebine, ki naslavlajo vašo težavo?
 - Ste mogoče tekom predavanj/vaj pridobili spretnosti za reševanje svoje težave?
 - So vas pri soočanju z vašimi težavami podprle profesorice in profesorji? Če ja, na kakšen način?
 - So vam podpora in pomoč nudili tudi sošolke in sošolci? V kakšnih oblikah?
 - Bi opisali konkreten primer?
2. Vas je mogoče pri soočanju z vašimi težavami fakulteta kdaj ovirala?
 - Če ja, v kakšnih situacijah?
 - Kako se je to kazalo?
 - Konkreten primer?

5. tema: Kako bi vas fakulteta lahko podprla pri soočanju z ovirami, da bi jih uspešneje obvladovali?

1. Kakšno podpora bi si s strani fakultete želeli, da bi se lahko lažje in uspešneje soočili z vašimi ovirami?
 - Na kakšen način bi morala biti opora zagotovljena?
 - Imate kakšen konkreten predlog?
2. Koliko priložnosti si dobil za soočanje in premagovanje osebnih okoliščin?
3. Na kakšen način bi lahko ta podpora vplivala na vaše kasnejše delo?
 - Kot osebna izkušnja?

9.3 Intervju A

Dodiplomski študij: 4. letnik

Smer modula: Duševno zdravje v skupnosti

Bi mi povedala, s kakšnimi osebnimi okoliščinami si se tekom študija srečevala?

Jaz sem se v drugem letniku preselila od doma, tako da je bila to kar velika sprememba. Sem morala veliko delati, na eni točki sem imela tri službe poleg faks. Takrat sem res želela iti od doma, ker se res nismo razumeli, tako da sem res delala na tem in je bilo včasih res naporno. Delati ponoči, delati čez dan, hoditi na faks in delati zraven še vse stvari za faks. Sem potem konec drugega letnika, prav zaradi vsega tega kar sem počela, tudi izgorela. Tako da to je bila mogoče ena takšna stvar. Pa zelo dolgo sem se spretno izogibala raznim zdravnikom in tako. Potem pa smo ravno letos imeli sistematski pregled in me je zdravnica nadrla, da imam generalizirano anksiozno motnjo, zakaj ne naredim nič v zvezi s tem. Saj zdaj ko pogledam za nazaj vidim, da sem imela kar nekaj težav s tem, kot na primer stalna živčnost, nespečnost, vse te stvari, ki pridejo zraven. Ampak sem to nekako na stran potiskala, ker si misliš da saj samo še ta teden, samo še ta mesec, samo še ta letnik. Se kar nabira, ampak se nekako zmoгла.

Omenila si, da si se soočala z izgorelostjo, bi mi povedala kaj več o tem?

Pri meni se je to kazalo tako, da dobesedno nisem mogla delati nič fizičnega, recimo sem sedela in se tresla. Že samo da sem šla po kozarec vode, mi je bil to takšen napor. Stalno je bila neka živčnost, padanje po tleh, vrtoglavice, nespečnost, prebavne motnje, ... Res ogromno enih stvari. Imela sem tudi težave s srcem, res močne bolečine v srcu, nabijanje srca iz nič. Sem bila pa res vesela, ko enega izpita v drugem letniku nisem naredila in so mi upoštevali, da ga lahko prenesem v naprej. Sem navedla vse to kot razlog in je šlo čez. Sem napisala, da sem veliko delala, tudi zakaj sem toliko delala, da se selim in zakaj je taka nuja, da grem od doma. Priložila sem tudi zdravniško potrdilo in pa neko to pismo, da lepo prosim, če bi mi ustregli. Mi je pa takrat osebna zdravnica rekla, da bi me lahko poslala do psihiatra, ampak ker sem bila stara šele 20 let, mi je rekla, da se ji zdi da sem premlada, da bi me že zdaj navajali na psihiatrična zdravila. Rekla je tudi, da s tem verjetno ne bom zares nič rešila in, da moram odstraniti stresne dejavnike iz svojega življenja. Takrat sem sama pri sebi kar malo zavila z očmi, mislim jaz moram iti od doma, jaz se moram preseliti, rabim opremo, moram imeti za jesti in tako. Ne morem kar odstraniti tega. Mi je pa vseeno to kar pomagalo, da sem malo razmislila če res še rabim tri službe, če res še rabim toliko denarja. Sem potem pustila eno službo.

Omenila si kar nekaj stvari, ki so se ti dogajale. Kako pa je vse to vplivalo na študij?

To se je dogajalo poleti, med drugim in tretjim letnikom, ko sem veliko delala. Sem hotela iti potem na septembrski rok za ta izpit in se nekako ni izšlo. Sem tudi doma imela rok, da se moram do oktobra izseliti, če se že mislim, tako da je bil to še nek dodaten pritisk. Se mi je potem ta izgorelost in to zgodila ravno nekaj dni pred septembrskim rokom.

Kako pa se je potem to počutje kazalo jeseni na faksu?

V bistvu je bilo potem veliko bolje. Velikokrat na kakšna predavanja sicer nisem šla, ker sem se res trudila čim manj tega, kar mi ni zares nujno in, da bolj hodim na tisto, kar je res treba. Sem potem tudi še drugo službo pustila, tako da mi je ostala samo še ena občasna, kar je bilo res okej. Pa veliko je pripomoglo to, da sem bila preseljena, takrat se mi je res skala odvalila od srca. Nisem imela potem na faksu kakšnih hudih problemov.

Mogoče tudi zaradi tega, ker me socialno delo res zanima in veseli. Ja saj so določene stvari, ki niso najbolj zanimive, ampak meni je to res veselje. Tako da mi potem faks ni predstavljal neke obremenitve. Na nekatera predavanja nisem hodila, recimo na tista, ki so mi bila zanimiva in se snov ni ponavljala, je bilo nekaj novega zame, na to sem vse hodila oziroma sem probala čim več. Tudi na vaje sem hodila. Mi je pa recimo vsaka predstavitev stres, meni je stres že govoriti v skupini. Tudi recimo zdaj po štirih letih na vajah, ko sem res želela kaj povedati in sem se počutila, da imam kaj pametnega povedati, jaz sem ratala čisto rdeča, glas se mi je tresel. Jaz sem imela s tem kar probleme, ampak večkrat ko se izpostaviš temu, lažje ti je. Vsaj meni. Dobiš informacije da ni tako grozno, da je vse okej. Si pa lahko predstavljam, da nekdo, ki pa ima večje težave pa mu to verjetno predstavlja res neko ogromno muko. Meni je bilo to okej. Recimo kdaj kakšna sošolka na vajah tudi ni želela govoriti in je bilo to sprejeto, ni bilo nobenega siljenja naprej. Razen enkrat pri eni asistentki, ko smo govorili o smrti in je bilo eni moji sošolki res neprijetno, je potem ta asistentka malo neprimerno odreagirala. V smislu da mora razmišljati o tem, da bomo vsi enkrat umrli. To se meni ni zdelo okej. Raje pusti in povabi nekoga drugega. Mislim saj lahko poveš, da bomo vsi umrli, ampak čisto na drugačen način. Sploh pa ne pred vsemi in s tem izpostavljanjem. So mi bile pa predstavitve res grozne. So mi kar povečale anksioznost. Sploh pred predstavitvami, ker sem se spraševala ali znam povedati vse, ali ima smisel, sem preverila vse, kar moram vedeti, kaj če me vprašajo kaj in ne bom znala odgovoriti, kaj če se mi zatakne, kaj če bom rdeča in se mi bo tresel glas in vse to, tisoč in ena stvar, večina čisto za brez veze. Je bilo pa okej, ker ko sem šla čez to sem videla, da je bilo res za brez veze. Oziroma tudi če je bilo karkoli narobe, smo že nekako rešili, nikoli ni bilo tako hudo.

Si se potem mogoče kaj posebej pripravljala na to, kako si se soočala s tem da ti je bilo lažje?

Meni je res pomagalo to, da sem res dobro zvadila stvari, da se jih raziskala, da sem si predstavitev dala na USB, e - mail in Dropbox, take stvari, za katere sem si potem lahko rekla, da zanje ne rabim skrbeti. To mi je potem malo olajšalo situaciji.

Prej si omenila, da ti je letos zdravnica na sistematskem pregledu rekla, da imaš generalizirano anksiozno motnjo in, da si sama pri sebi to že prej opazala na določene načine? Se ti zdi, da se je to kako kazalo tudi na študij in nanj vplivalo?

Ja, se je kazalo tudi pri študiju. Imela sem ves čas probleme s srcem, res bolečine pri srcu, stalo špikanje, ali pa čisto tako, da mi je ob najbolj čudnih časih začel srce najbolj nabijati. Na primer zvečer, ko sem se ulegla v posteljo, sem lahko imela res dober dan, vse sem naredila, zadovoljna sama s sabo, umirjena, potem pa kar naenkrat bum, na polno razbijanje srca. Vsa štiri leta problemi s spanjem. Ali nespečnost ali pa stalno zbujanje, prepotena ponoči, oblivanja vročine. Ves čas neka živčnost, do konca sem se tresla. Ves čas sem imela neke misli, obremenjujoče, kaj moram še narediti, ali bo dovolj dobro. Problem je mogoče tudi to, ker sem kar perfekcionista in želim imeti vse narejeno res dobro. Ampak jaz sem vse to takrat občutila kot okej, vse to je res ogromno stresa, na tak način sem to videla. Ne vem niti če bi mi zares kaj spremenilo, če bi takrat vedela, da je to anksioznost, verjetno bolj ne. Nisem pa nikoli nobenih zdravil glede tega jedla, niti nisem šla k zdravniku glede tega. Sem si pa na črnem trgu kupila Xanax, ker sem včasih res imela občutek, da ne bom zmogla več in sem na tak način imela neko varnost. Nisem ga pa nikoli uporabila. Sem se pa vseeno dobro počutila, da ga imam. Sem pa Persen Forte pa Neopersen jedla ves čas.

Si mogoče imela potem tudi panične napade?

Ja, sem imela ja. nisem jih imela zares tekom študija, oziroma ja, sem imela, dokler sem bila doma. Ker so bili razlogi v odnosu z mojo mami. Ne znam čisto opisati tega. Res panika, občutek, da bom umrla, slabost, na

bruhanje me je sililo, ožil se mi je prostor. Po navadi sem se zvila v kepo in se držala zadaj za vrat, ker sem imela občutek, da me bo nekdo zagrabil ali pa mi nekaj naredil. Tudi dihanje, ali sem hiperventilirala ali pa sem kar pozabila dihati. Po navadi je bil še kakšen histeričen jok zraven. Nekako tako. Je pa po pol ure po navadi izzvenelo in je bilo tako, kot da sem jaz prišla nazaj zdaj in sem okej. Nisem ga pa nikoli imela na faksu, niti niso bili vezani na faks.

Kako bi pa rekla, da so vse te tvoje okoliščine vplivale na tvoj študij?

V bistvu sem si samo še bolj želela dobro delati, dobivati dobre ocene, doštudirati, ker je bil tudi eden od razlogov, da sem šla od doma to, da bom imela mir, da se bom lahko posvečala tem stvarim, ki me zanimajo. To da sem šla od doma, je zelo pozitivno vplivalo na moj študij pa tudi faks je pozitivno vplival na vse to. Sem imela nekaj kar me je veselilo, kar me je zanimalo, kar me je gnalo naprej. Da sem imela nek smisel.

Si imela kdaj tekom študija izkušnjo, da si se morala s katero od profesoric ali pa profesorjev kaj posebej dogovoriti glede pridobivanja ocen?

Da bi se res kaj posebej menila, to mislim da ne. Edino enkrat, pa še to samo zaradi tega, ker sem bila v tujini. Drugače pa ne, sem se kar potrudila, da sem vse naredila. Je bilo pa včasih res naporno in res težko, sem se komaj zvelkala od doma. Sem bila cela panična prej, v smislu ali mi bo ratalo, ali bom uspela to narediti in podobno. Ampak to sem se kar prisilila, da sem šla in naredila vse.

Bi potem lahko rekla, da so bile tvoje okoliščine obremenilne na sam študij?

Mislim brez bi bilo definitivno lažje, v vseh pogledih. Mogoče če nebi imela teh težav, bi imela več časa se ukvarjati še z drugimi stvarmi. To mislim, v smislu, da bi lahko hodila na kakšna predavanja, delavnice, okrogle mize. Sicer ne v okviru samega faksa, ampak še vseeno s kakšnimi takšnimi tematikami. To mi je bilo res velikokrat žal, ker velikokrat nisem mogla iti, ker enostavno sem bila preveč zmatrana, ali preveč živčna. Se mi zdi, da bi lahko dobila še veliko znanja, za prakso socialnega dela

Kako pa je bilo preden si prišla na faks, se ti je vse to dogajalo že prej? Je mogoče vplivalo na to, da si se vpisala na naš faks?

Ja, se je vse to dogajalo že pred faksom. Sem imela vse te težave tudi v srednji šoli. Sem pa takrat vse to reševala s travo, ampak sem potem na nek točki ugotovila, da mi zares ne pomaga in sem potem s tem prenehala. Je pa vse to absolutno vplivalo na to, da sem se vpisala na naš študij. Zaradi tega, ker sem marsikaj neprijetnega doživela čez življenje in sem bila tako, okej, dajmo nekaj narediti iz tega. Sem si res želela, da mogoče pa nekdo drug, ne bi rabil iti čez vse te stvari. Ali pa da ima neko podporo, ki je jaz nisem imela. Prepričalo me je tudi to, ko sem šla na informativne, da je to edini faks, ki ima res ogromno prakse. Sem si rekla okej, jaz hočem delati z ljudmi, jaz se počutim, da bi bila v stiku z osebo iz mesa in krvi pred sabo, en pa samo da berem neke teorije. Tako da me je tudi to prepričalo, da sem se vpisala na socialno delo.

Pa se ti zdi, da ti je faks dal vse to, kar si si želela, ko si se vpisala sem?

Če sem čisto iskrena, nisem vedela, kaj vse bom dobila tekom študija, ampak ja, sem zelo vesela za vse kar sem se naučila. Zdaj se počutim tudi dosti kompetentno. Res sem vesela, da smo imeli toliko vaj, toliko prakse, to mi je res veliko pomenilo. Tudi določena predavanja so bila zelo v redu. Ali ko so bili kakšni gostje, ali smo delali na kakšnih praktičnih primerih, to mi je blo res super. Tista predavanja, kjer pa je bilo samo branje iz Power Pointa, to sem pa rajše preskočila, ker se mi ni zdelo smiselno. Sem pa zelo zadovoljna ja s tem, kar sem se naučila. In praktično in teoretično.

Nekaj si omenila glede prakse, se ti zdi, da je faks ponuja dovolj?

Ja, se mi zdi da ja. Praksa je res praksa. To je res najbolj pomembno. Se mi zdi, da če se vsaj malo potruдиš, da lahko super implementiraš določene koncepte, ki jih teoretično obravnavamo v predavalnicah, potem tudi v praksi. Jaz sem res trudila povezovati in sem videla, da so določene stvari res zelo uporabne. Že recimo dogovor o sodelovanju. Se mi zdi, da v praksi ljudje kar pozabljajo na to, se mi pa zdi res zelo uporabna zadeva. Se mi je zdelo dobro tudi to, da smo vsako leto imeli prakso, da sem potem lahko videla kaj nas učijo in kaj si želijo da bi počeli in, kaj se v realnosti dogaja. Recimo če sem imela dobre mentorje, sem si potem upala tudi kaj predlagati in so potem kakšne nove stvari nekako vzeli za svoje v nekaterih društvih, kar mi je bilo res všeč. Bi si pa mogoče več želela tega, da moramo recimo obvezno hoditi na kakšna zunanja predavanja, okrogle mize, konference. Jaz si to predstavljam tako, da tebe neko področje zanima in greš tja. Ne da imaš nekaj obveznega nekaj kar te ne zanima in ti je brez veze. Da imaš recimo na leto par obveznih stvari za narediti, dobiš neko potrdilo. Pa res samo tista področja, ki te zanimajo, ki te motivirajo, da se dodatno usposobiš. Ker socialno delo je tako široko, da se mi zdi da dovolj stvari pokrijemo, ampak če se pa želiš usmeriti v neko področje pa še zmeraj ni dovolj.

Omenila si, da si bila veliko utrujena, da si slabo spala, si mogoče kdaj opazila vpliv tega na tvoje sodelovanje na vajah, predavanjih?

Jaz sem načeloma dosti taka, da imam svoja mnenja in da me veliko stvari zanima, tako da recimo na vajah, kjer je veliko teh debat, je bila moja roka velikokrat gor. Je pa seveda prišel kakšen dan, ko sem bolj ko ne spala z odprtimi očmi, ampak to je bilo bolj na kakšnih predavanjih, kjer se ugotovila, da me mogoče pa ta snov ta dan ne zanima najbolj. Na vajah pa ne, to sem pa vedno sodelovala.

Kako pa si se tekom študija soočala s svojimi okoliščinami?

V bistvu v največjo oporo so mi bili najbližji prijatelji in moj partner. So mi ves čas govorili, da veliko delam, da saj bo v redu, da se ne rabim toliko učiti, da ne bo konec sveta, če ne dobim samih desetk. Fant me je velikokrat peljal na sprehod recimo, mi je rekel da zdaj pa greva. Neke take majhne stvari. Sem pa tudi dosti meditirati začela in sama sebe nekako prisilila, da zdaj pa dovolj, usedi se in dihaj. Da se ne bo nebo podrlo, če zdajle ne bom pol ure delala. Ker sem kar dosti deloholik, tako da je bil kar izziv to, ampak sem videla, da je to pač nujno potrebno. Ker če sem ves čas nekaj delala in sem začela skakati z ene stvari na drugo in potem nisem bila ne pri eni, ne pri drugi stvari. Sem ugotovila, da tudi nisem potem učinkovita, tako da ja, za voljo te učinkovitosti. Mi je pa pomagala meditacija ja. Še zdaj meditiram. Mi res pomaga, da začnem bolj mirno dihati, da se mi utrip umiri, da ne čutim tiste stalne živčnosti. Da sama sebi rečem da okej, sem danes naredila dovolj stvari, tako da v bistvu tudi malo reflektiram, racionaliziram, če sploh imam razlog da sem živčna, ali res nimam dovolj časa, da naredim stvari, na ta način.

Omenila si podporo prijateljev in partnerja, si mogoče imela na faksu koga, ki ti je nudil oporo?

Ja, ena sošolka, ona je bila moja skala. Z njo sva šle velikokrat na kavo in sva se malo pritoževale čez stvari, ki nama niso najbolj všeč, imele sva veliko takih osebnih pogovorov. Sva v njih opazale, da v vsakodnevno rabo prenašava socialnodelovne stvari. Če tukaj omenim še to, sem opazila sama pri sebi, pri svoji komunikaciji, da res uporabljam celostna sporočila, take stvari. To je res taka stvar, ki ti dejansko prav pride. Sem se to sošolko lahko pogovarjala o teh stvareh, ki so se mi dogajale, mi je bila v oporo.

Kakšne pa imaš izkušnje z našimi profesorji, profesoriciami? Mogoče tudi v povezavi s svojimi okoliščinami?

Jaz zares nikoli nisem šla do koga in prosila za kaj, za kakšno prilagoditev ali pa karkoli. Tako da ne bi mogla reči glede tega, da me je kdo oviral. Sem šla po tem kar smo morali narediti, držala sem se rokov in to je bilo to. Mi je pa kdaj kaj dvignilo pritisk, recimo naloge brez kakršnihkoli navodil in si potem moral trikrat popravljati. Ne, daj mi navodila pa bom naredila tako kot hočeš. Pa recimo stalno prestavljanje urnika. To mi je bilo najhuje od vsega, sploh na našem modulu. To je izgledalo tako, da smo imeli na Facebooku skupino za naš modul in smo ob devetih zvečer dobili sporočilo, da se dobimo naslednji dan ob devetih zjutraj. Mislim jaz imam tudi druge svari za početi in meni res ogromno pomeni, da sem organizirana. Tako da to mi je res kaos povzročalo, tako v glavi kot v življenju.

S profesorji potem nimaš zares nobenih slabih izkušenj?

Prav osebne ne, to nimam.

Kaj pa dobre izkušnje?

Ja, enkrat mi je profesorica rekla, da je res zadovoljna z mojo nalogo in da bi jo dala prebrati še drugim sošolcem, ki jamrajo, da je vse brez veze na tem faksu. Neki taki pozitivni komentarji so mi res ogromno pomenili. To mi je bil feedback, da okej, da nekaj dobrega delam. Drugače pa nimam v spominu, da bi mi kdo kaj posebej pomagal ali pa karkoli. Ampak to tudi zato, ker nisem do nobenega zares pristopila. Se mi pa zdi da če bi, je pa seveda odvisno od tega h komu bi šla. Smo pa v prvem letniku delali en eksperiment, ki ga je Blažič prišel delat, modrooki in temnooki, socialen eksperiment o stigmatiziranosti. Jaz imam modre oči in sem bila kar na udaru. Je potem ena izmed asistentk prišla prav do mene če sem okej, ker je bila ta situacija kar stresna zame. Me je povabila tudi v kabinet, če bi se rada kaj pogovorila in tako. To mi je bilo res lepo. Takrat sem se tudi počutila tako, da okej tu imam ljudi, na katere se lahko obrnem če bo karkoli. Recimo ena asistentka je na vsakih vajah rekla, da če se je kakšna taka težka tema odprla tekom vaj, da lahko brez problema pristopimo do nje. Že samo to da veš, da če hočeš da imaš nekoga. Jaz sem sicer bolj taka, da ne iščem aktivno pomoči, razen pri bližnjih mogoče. Ampak se mi zdi, da vsaj določeni profesorji že dajo ta občutek, da so tam zate.

Kakšen odziv pa bi si ti želela od njih, če bi šla do koga?

Zdaj odvisno za kakšno situacijo gre. Predvsem poslušanje, pa ne mogoče nekih nasvetov, ampak tako da malo spodbudijo samorefleksijo pri meni, ker velikokrat delam paniko za prazen nič. V tem smislu, da mi pomagajo urediti misli, da tekom pogovora raziskujemo situacijo, ki me je pripravila do tega, da sem stopila do njih.

Se ti zdi, da so ti vsebine na vajah in predavanjih dale znanje, za lažje razumevanje ali pa premagovanje tvojih okoliščin?

Zanimivo ne prav preveč. V bistvu letos ko smo imeli Spol in nasilje, mi je na vajah pomagalo to, da smo delali praktične primere. Prihajale so nam predavati punce in DNK – ja in SOS – a, res so bile angažirane in ponavljale kaj vse je nasilje. Sem potem videla, da okej, men se je veliko nekega nasilja dogajalo. Že to da se zavedaš da se ti dogaja to. Recimo jaz sem doma ves čas poslušala, da se sama sebi smilim, da mi v resnici ni nič hudega, in sem potem ugotovila da ja, v resnici pa je bilo hudega. Ta sporočila, da noben nima pravice reči, da se sam sebi smiliš. Če si ti v stiski, si v stiski in je to treba rešiti, ne glede na to kaj to je. Če se vrnem na vprašanje, jaz sem celo svojo situacijo ves čas občutila kot nek velik stres in preobremenjenost in tu sem pa res pogrešala to. Da bi karkoli govorili o teh temah, tega ni bilo. Ves čas so nam na faksu govorili da si je potrebno postaviti meje, da moramo znati poskrbeti zase, noben nam pa ni zares pokazal kako. Kako naj to naredim? To sem res pogrešala in

sem tudi preko pogovorov z drugimi sošolci in sošolkami videla, da tudi drugim to manjka. Recimo to soočanje s stresom, preobremenjenostjo, kako si organizirati čas in podobno. Predvsem to no, to sem res pogrešala.

Kako pa si predstavljaš da bi to lahko nudili?

Ena stvar je ta, da obstajajo razne tehnike sproščanja in take stvari, da bi nas kaj takega naučili. Mogoče da bi večkrat imeli intervizije, ne samo v okviru predmeta da vidimo kako to je, ampak recimo čez cel študij. Neke intervizije, supervizije, neformalne pogovore, mogoče kakšne pogovorne skupine, čisto neobvezno, karkoli takega, ki nas lahko razbremeni. Delali smo veliko primerov iz prakse, ampak nikoli nismo delali recimo primera socialne delavke, ki je izgorela. Zakaj ne? Da dobimo neko osnovno teoretično znanje o tem, anksioznosti, o depresiji, ki velikokrat zraven. Take stvari. Ker to stvar, ki se zgodi samo par ljudem, to je stvar, ki je vedno bolj pogosta. Moja sošolka je letos pristala na Helexih in na celi lekarni, ker je nujno morala letos diplomirati, ne vem več zakaj. Je bila toliko pod stresom, da je bilo res hudo. Recimo da bi nam dali tudi več časa za diplomu. Se mi pa zdi, da na našem faksu velikokrat pozabijo na to, da marsikdo mora delati poleg faksa, zgolj za to da preživi. Kar se mi zdi kar malo ironično, ves čas nam govorijo, da se je potrebno prilagajati, poslušati ljudi in njihove potrebe, potem pa tega do nas ni. Sošolke, ki so rekle da ne morejo, ker delajo, sploh kadar se je urnik spremenil v zadnjem momentu, se mi zdi, da velikokrat ni bilo posluha. Mislim jaz moram delati, da si lahko kupim za jest.

Pred tem si omenila, da ti je na faksu manjkalo to, da bi obravnavali teme kot so izgorelost in podobno. Se ti zdi, da bo to kaj vplivalo na tvoje delo z ljudmi, ki se soočajo s podobnimi težavami?

Jaz sem dosti o tem brala samoiniciativno. Izkoristila sem projekt pri Skupnostnem socialnem delu, tudi pri Metodologiji in sem šla te stvari raziskovati. Sem se potem sama izobrazila o tem. Sem iskala razne študije, tehnike in tako naprej. Bi lahko rekla, da se počutim malo bolj kompetentno, ampak bi bilo še vseeno čisto drugače, če bi meni to nekdo na faksu predstavil, ker še vseeno imam več zaupanja v nekoga, ki ima diplomu, magisterij, doktorat, ki uči, ki zna odgovoriti na dodatna vprašanja in tako. Nekaj vem, bi si pa želela vedeti več.

Kaj pa čisto zase, se ti zdi, da sama pa si osvojila tehnike in načine, ki pomagajo tebi?

Ja, do neke mere ja, še delam na tem, počasi, mali koraki. Ampak ja, veliko bolj kot pred tem.

Nekaj sva že govorili o vsebini in temah na vajah ter predavanjih, kaj pa glede predmetnika, bi si mogoče česa želela več, manj, kaj drugače?

Načeloma se mi zdi dosti v redu, moram pa reči, da predavanja, na katerih so prišli gosti, kjer smo kdaj vmes imeli kakšno kratko vajo, ko smo delali na primerih, jih gledali ali pa poslušali, to je meni veliko bolje, kot pa sedeti in poslušati. Sploh če je to kaj takega, kar je prepisano iz skripte na Power Point in potem ti nekdo to samo bere. Zaradi tega jaz ne rabim hoditi na faks. Za vaje pa se mi zdi, da so super. Bi bilo še bolje, če bi jih bilo še več, ampak s tem pride potem tudi večja obveznost, več je treba hoditi na faks in potem spet pridemo do problema, če moraš delati in imaš službo. Mislim pa, da bi se to vseeno lahko malo rešilo s tem, kar sem pred tem predlagala. Da moraš nekam iti, si sam organiziraš kdaj, kako in kam. Prakse bi si mogoče še vseeno želela raje malo več, kakor manj. Vaje pa tako no, letos smo imeli pri eni asistentki na vajah to, kako bi načrtovali nek projekt, program. To mi je bilo fantastično, zaradi tega, ker je to ena taka stvar, s katero se nas bo večina verjetno srečala na neki točki. To je bilo edinokrat, ko mi je nekdo nekaj takega predstavil. Na kaj vse moraš misliti in kako tudi znanje, ki si ga pridobil tekom študija zapakirati nekako v vse to. Takih vaj bi si želela še več. Mi je bilo pa res dobro tudi to, kar so letos uvedli in sicer, da pridejo ljudje iz društev. Ali predavati ali pa imeti vaje. To je bilo res dobro, ker jaz še vseeno mislim, da je čisto drugače, če ti o določenih situacijah in

načinu dela govori nekdo, ki dejansko to delo še zmeraj opravlja kot pa nekdo, ki ni bil na terenu že zadnjih dvajset let. Saj spoštujem naše profesorje in vem, da imajo ogromno znanja, vem da jih je večina dosti delala na terenu, ampak je še vseeno čisto drugače. Jaz bi si res želela, da mi slišimo stvari od ljudi, ki trenutno delajo na vseh teh področjih.

Nekaj sva že omenjali prakso, pa me zanima, če si kdaj opazila vpliv osebnih okoliščin nanjo?

V bistvu, sem v četrtem letniku to kar občutila ja. V tretjem letniku ni bilo tako težko, ker je bilo že spomladi, veliko stvari sem imela že pod streho. Vedela sem da ko bo konec prakse, imam samo še tistih par izpitov in je to to. Nisem imela nobenih drugih obveznosti. Letos, ko pa je bila praksa decembra je bilo pa bolj naporno. Bilo je veliko nekih stvari, tudi več sem delala. Potem je bilo pa kar naenkrat izpitno obdobje pa še ogromno nekih stvari na faksu, ki jih je bilo treba delati sproti, tako da mi je bilo letos res kar naporno. Sem velikokrat prišla res čisto izčrpana, včasih sem tudi prosila, če lahko grem prej. Sem pa recimo v prvem letniku, ko mi je bila praksa kar neprijetna, velikokrat klicala da me ne bo, da ne morem, včasih sem rekla, da sem zbolela, ker dejansko sem jaz v ponedeljek zjutraj dobila vročino, bruhal sem, ko bi morala iti. Mi je bilo res tako neprijetno na tisti praksi. Prakso sem delala na Altri. Se mi zdi, da je to sicer res super učna baza, ampak mogoče ne za prvi letnik. Jaz sem takrat dobila nalogo, da vodim delavnico Pozitivna runda. Jaz sem takrat prvič v življenju videla ljudi, ki so na desetih različnih tabletah, s steklenimi očmi in tam sedijo ter spijo z odprtimi očmi. Mislim jaz nisem vedela kaj naj govorim ljudem, ki so bili dvajset let v Polju in Hrastovcu da je svet lep. Tam so bile mentorice tudi prezaposlene in mi nobena ni povedala kaj naj delam, niso me opremile z nekim znanjem. Se mi je pa zdelo butasto in čisto nespoštljivo, da beremo tam neke lepe misli. Mislim meni to v življenju ni nikoli pomagalo. Če me je človek prijel za roko in mi rekel naj se ne sekiram, saj bo bolje. Pač ne, ne gre to tako. Tako da meni je bilo to potem res naporno. Moram pa reči, da mi je bilo v tretjem letniku tudi kar naporno, to pa zato, ker je bilo veliko trenja med uporabniki in zaposlenimi. So te strokovne delavke tam rekle, da so to narkomani, ki me vlečejo v svoj krog in ne vem kaj, da je razkol zdaj med mano in strokovnimi delavkami in, da bi jaz morala potegniti z njimi in ne z uporabniki. Uporabniki so meni recimo povedali veliko več stvari, kot pa njim, smo imeli tudi boljši odnos. Jaz takrat nisem vedela kaj naj. Ali uporabniki zdaj z mano res manipulirajo in samo jaz mislim, da mi zaupajo. Ampak takrat sem imela že kar nekaj znanja, sem imela intervizije s sošolkami, ki so delale na istem področju, imela sem tudi redne sestanke z mentorico za prakso. Ona mi je takrat res zelo pomagala. Takrat sem vedela kje imam možnosti, da te stvari rešujem, kako ubesediti kar čutim in mi je bilo zato veliko lažje, kot pa recimo v prvem letniku. Ker sama situacija je bila res naporna, če bi se mi to zgodilo v prvem letniku bi mogoče celo nehala študirati. Res da sem imela to znanje, kaj lahko naredim, da sem imela toliko zaupanja vase in v to kaj delam, to mi je res pomagalo.

Omenila si, da je bila kar razlika med prvim in tretjim letnikom. Si mogoče opazila tudi razliko pri soočanju s svojimi okoliščinami?

Ja, se mi zdi da ja. Čeprav moram tu vseeno dodati, da v tretjem in četrtem letniku nisem več živela doma, tako da je bil verjetno tudi to en faktor, da je bilo lažje. Je pa res, da do neke mere mi je faks pomagal. Že samo kako komunicirati, da dvakrat vdihneš prej in potem poveš na spoštljiv način. Pa recimo z ljudmi, s katerimi si si res blizu, recimo družina, pri njih te moti vsaka stvar in potem res hitro v afketu reagiraš. Sem potem tekom študija začela to malo reflektirati, da sem stopila korak nazaj, zadihala. Tudi to, da sem bolj poslušala moje starše. V temu smislu mislim da mi je faks res pomagal.

Se ti zdi, da ti lahko tvoja izkušnja kakorkoli pomaga za nadaljnje delo z ljudmi?

Ja, sploh ker se mi zdi, da je tega vedno več. Mislim jaz veliko delam na področju drog in ljudje me vprašajo če sem se kdaj drogirala in rečem ja. Reakcija je potem recimo da super, potem pa vem kaj se nekomu dogaja če vzame preveč droge. Podobno je tudi z anksioznostjo. Lažje si predstavljam, kako je, kaj pomaga in kaj res ne pomaga. Pač res neko poslušanje, kaj človek rabi, kaj hoče, kaj je prepričan, da mu ne bo pomagalo. Tudi če si ti prepričan, da mu pa bo pomagalo in da tebi je. Pač ne, vsak je drugačen, vsak ima neke druge stvari, ki mu pomagajo. Se mi pa zdi da ja, lažje razumeš če se tebi dogaja podobno.

Kaj bi pa ti še rabila od faksa, da bi ti bilo mogoče lažje?

Sigurno to kar sem rekla glede soočanja s stresom in izgorelostjo. Pogrešala sem določene vsebine. Recimo stare ljudi smo obravnavali v prvem letniku, potem pa smo imeli še modul in še izbirne predmete na to temo. Zakaj je to toliko bolj pomembno kot duševno zdravje? Če ravno slučajno prideš na ta modul se o tem kaj naučiš, drugače ne. Recimo tudi glede etike socialnega dela. To je neka osnova, tebi pa rečejo da si preberi etični kodeks.

Recimo na modulu Socialna pravičnost in vključevanje so se ukvarjali tudi s tem, kako se pogovarjati z osebo, ki ima izkušnjo nasilja, spolnega dela in podobno. Zakaj tega ne pokrivamo, zakaj raje govorimo toliko o starih in nekih teorijah, psihologijah, ki ja saj je pomembno, ampak vseeno bomo delali z ljudmi. Sem pogrešala to, da bi vsi dobili vsaj neka osnovna znanja o vseh teh področjih. Recimo moje sošolke so letos naredile nek kviz o drogah in jih večina letnikov ni imela nič pojma o tem. Razlog pa je bil po večini, da oni se ne drogirajo. Ja okej, saj za delo z ljudmi z ovirami tudi ne rabiš biti na vozičku, da si osvojil ta znanja. Se mi zdi, da potem ljudje ne povezujejo stvari med sabo. Recimo ti boš dobil za delati z otrokom v drugem razredu učno pomoč. Ko se boš pogovarjal z njim boš pa ugotovil, da v bistvu je pa ta otrok v zelo slabih pogojih doma, v revščini, recimo oče zasvojen, nasilen do mame, ki ima težave v duševnem zdravju. Potem je tu najmanjši problem to, da ne more tiste dvojke spacati. Se mi zdi, da ravno zaradi tega pomanjkanj znanja ljudem zmanjka to povezovanje področij. Ker stiske od ljudi niso nikoli nek čisto osamljen primer, ampak se vedno povezujejo z nečem drugim. Tako da ja, jaz bi si želela res več tega od faksa. Jaz osebno sem res veliko povezovala, ker me tudi veliko zanima, sem pa opazila da pri marsikomu se mi zdi, kot da se učimo čisto neke druge stvari, da nimajo nobene povezave.

Bi za konec povedala še kaj?

Ja, vajina raziskava se mi zdi zelo smiselna, če jo bodo kaj upoštevali. Res si želim da bi, ker se mi zdi, da nas mogoče premalokrat vprašajo kako nam je, kako se počutimo, kaj bi spremenili. Se mi zdi, da bi tudi profesorji lahko večkrat raziskali te stvari To je to kar sem rekla, prilagajati se uporabnikom, poslušati njihove potrebe in želje. Tako da res upam, da vaju bodo kaj upoštevali, me res zanimajo tudi rezultati. Sem tudi vesela, da sem lahko delila svojo izkušnjo in, da vama bo prišlo kaj prav.

9.4 Kodiranje – intervju A

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija
A1	<i>Jaz sem se v drugem letniku preselila od doma, tako da je bila to kar velika sprememba.</i>	Selitev od doma	Izgorelost	Osebna okoliščina
A2	<i>Sem morala veliko delati, na eni točki sem imela tri službe poleg faks.</i>	Služba	Izgorelost	Osebna okoliščina
A3	<i>Takrat sem res želela iti od doma, ker se res nismo razumeli, tako da sem res delala na tem in je bilo včasih res naporno.</i>	Selitev od doma	Izgorelost	Osebna okoliščina
A4	<i>Delati ponoči, delati čez dan, hoditi na faks in delati zraven še vse stvari za faks.</i>	Služba	Izgorelost	Osebna okoliščina
A5	<i>Sem potem konec drugega letnika, prav zaradi vsega tega kar sem počela, tudi izgorela.</i>	Služba	Izgorelost	Osebna okoliščina
A6	<i>Pa zelo dolgo sem se spretno izogibala raznim zdravnikom in tako.</i>	Izogibanje	Ne-soočanje	Spoprijemanje s težavami
A7	<i>Potem pa smo ravno letos imeli sistematski pregled in me je zdravnica nadrla, da imam generalizirano anksiozno motnjo</i>	Sistematski pregled	Anksioznost	Osebna okoliščina
A8	<i>Saj zdaj ko pogledam za nazaj vidim, da sem imela kar nekaj težav s tem</i>	Težave že dlje časa	Anksioznost	Osebna okoliščina
A9	<i>stalna živčnost, nespečnost, vse te stvari, ki pridejo zraven.</i>	Živčnost Nespečnost	Psihosomatske težave	Osebna okoliščina
A10	<i>Ampak sem to nekako na stran potiskala, ker si misliš da saj samo še ta teden, samo še ta mesec, samo še ta letnik. Se kar nabira, ampak se nekako zmogla.</i>	Izogibanje	Ne-soočanje	Spoprijemanje s težavami
A11	<i>Pri meni se je to kazalo tako, da dobesedno nisem mogla delati nič fizičnega, recimo sem sedela in se tresla</i>	Fizična izčrpanost	Psihosomatske težave	Osebna okoliščina
A12	<i>Že samo da sem šla po kozarec vode, mi je bil to takšen napor</i>	Fizična izčrpanost	Psihosomatske težave	Osebna okoliščina

A13	<i>Stalno je bila neka živčnost, padanje po tleh, vrtoglavice, nespečnost, prebavne motnje</i>	Fizična izčrpanost Nespečnost Prebavne motnje	Psihosomatske težave	Osebna okoliščina
A14	<i>Imela sem tudi težave s srcem, res močne bolečine v srcu, nabijanje srca iz nič.</i>	Težave s srcem	Psihosomatske težave	Osebna okoliščina
A15	<i>Sem bila pa res vesela, ko enega izpita v drugem letniku nisem naredila in so mi upoštevali, da ga lahko prenesem v naprej</i>	Prenos izpita v naslednji letnik	Sistem	Faks kot opora
A16	<i>Sem navedla vse to kot razlog in je šlo čez. Sem napisala, da sem veliko delala, tudi zakaj sem toliko delala, da se selim in zakaj je taka nuja, da grem od doma</i>	Prenos izpita v naslednji letnik	Sistem	Faks kot opora
A17	<i>Priložila sem tudi zdravniško potrdilo in pa neko to pismo, da lepo prosim, če bi mi ustregli</i>	Prenos izpita v naslednji letnik	Sistem	Faks kot opora
A18	<i>to kar pomagalo, da sem malo razmislila če res še rabim tri službe, če res še rabim toliko denarja. Sem potem pustila eno službo</i>	razbremenitev	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A19	<i>To se je dogajalo poleti, med drugim in tretjim letnikom, ko sem veliko delala.</i>	Izgorelost	Neopravljeni izpiti	Vpliv okoliščin na študij
A20	<i>Sem hotela iti potem na septembrski rok za ta izpit in se nekako ni izšlo.</i>	Izgorelost	Neopravljeni izpiti	Vpliv okoliščin na študij
A21	<i>Sem tudi doma imela rok, da se moram do oktobra izseliti, če se že mislim, tako da je bil to še nek dodaten pritisk.</i>	Selitev od doma	Izgorelost	Osebna okoliščina
A22	<i>Se mi je potem ta izgorelost in to zgodila ravno nekaj dni pred septembrskim rokom.</i>	Izgorelost	Neopravljeni izpiti	Vpliv okoliščin na študij
A23	<i>V bistvu je bilo potem veliko bolje.</i>	razbremenitev	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A24	<i>Velikokrat na kakšna predavanja sicer nisem šla, ker sem se res trudila čim manj tega, kar mi ni zares nujno</i>	razbremenitev	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A25	<i>Sem potem tudi še drugo službo pustila, tako da mi je ostala samo še ena</i>	razbremenitev	Soočanje	Spoprijemanje s težavami

	<i>občasna, kar je bilo res okej.</i>			
A26	<i>Pa veliko je pripomoglo to, da sem bila preseljena, takrat se mi je res skala odvalila od srca.</i>	Selitev	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A27	<i>Nisem imela potem na faksu kakšnih hudih problemov.</i>	razbremenitev	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A28	<i>Mogoče tudi zaradi tega, ker me socialno delo res zanima in veseli.</i>	Veselja do študija	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A29	<i>Tako da mi potem faks ni predstavljal neke obremenitve.</i>	Veselja do študija	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A30	<i>ki so mi bila zanimiva in se snov ni ponavljala, je bilo nekaj novega zame, na to sem vse hodila oziroma sem probala čim več.</i>	Veselja do študija	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A31	<i>Tudi na vaje sem hodila.</i>	Veselja do študija	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A32	<i>Mi je pa recimo vsaka predstavitev stres</i>	Predstavitve	Študijske obveznosti	Vpliv okoliščin na študij
A33	<i>meni je stres že govoriti v skupini.</i>	Izpostavljanje	Študijske obveznosti	Vpliv okoliščin na študij
A34	<i>Tudi recimo zdaj po štirih letih na vajah, ko sem res želela kaj povedati in sem se počutila, da imam kaj pametnega povedati, jaz sem ratala čisto rdeča, glas se mi je tresel.</i>	Izpostavljanje	Študijske obveznosti	Vpliv okoliščin na študij
A35	<i>večkrat ko se izpostaviš temu, lažje ti je. Vsaj meni. Dobiš informacije da ni tako grozno,</i>	Izpostavljanje	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A36	<i>Recimo kdaj kakšna sošolka na vajah tudi ni želela govoriti in je bilo to sprejeto, ni bilo nobenega siljenja naprej.</i>	Spoštovanje koliko želiš povedati	Varen prostor	Fakulteta kot podpre
A37	<i>Razen enkrat pri eni asistentki, ko smo govorili o smrti in je bilo eni moji sošolki res neprijetno, je potem ta asistentka malo neprimerno odreaagirala.</i>	Neprimeren odziv zaposlene	Pomanjkanje varnega prostora	Fakulteta kot ovira
A38	<i>V smislu da mora razmišljati o tem, da bomo vsi enkrat umrli. To se meni ni zdelo okej.</i>	Neprimeren odziv zaposlene	Pomanjkanje varnega prostora	Fakulteta kot ovira
A39	<i>Raje pusti in povabi</i>	Način komunikacije	Odnos zaposlenih	Potrebe in

	<i>nekoga drugega.</i>			predlogi študentk
A40	<i>Mislim saj lahko poveš, da bomo vsi umrli, ampak čisto na drugačen način. Sploh pa ne pred vsemi in s tem izpostavljanjem.</i>	Način komunikacije	Odnos zaposlenih	Potrebe in predlogi študentk
A41	<i>So mi bile pa predstavitve res grozne. So mi kar povečale anksioznost.</i>	Predstavitve	Študijske obveznosti	Vpliv okoliščin na študij
A42	<i>Sploh pred predstavitvami, ker sem se spraševala ali znam povedati vse, ali ima smisel, sem preverila vse, kar moram vedeti, kaj če me vprašajo kaj in ne bom znala odgovoriti, kaj če se mi zatakne,</i>	Predstavitve	Študijske obveznosti	Vpliv okoliščin na študij
A43	<i>kaj če bom rdeča in se mi bo tresel glas in vse to, tisoč in ena stvar, večina čisto za brez veze.</i>	Predstavitve	Študijske obveznosti	Vpliv okoliščin na študij
A44	<i>Je bilo pa okej, ker ko sem šla čez to sem videla, da je bilo res za brez veze.</i>	Nova, dobra izkušnja	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A45	<i>Oziroma tudi če je bilo karkoli narobe, smo že nekako rešili, nikoli ni bilo tako hudo.</i>	Nova, dobra izkušnja	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A46	<i>Meni je res pomagalo to, da sem res dobro zvadila stvari, da se jih raziskala, da sem si predstavitev dala na USB, e - mail in Dropbox</i>	Priprave	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A47	<i>take stvari, za katere sem si potem lahko rekla, da zanje ne rabim skrbeti. To mi je potem malo olajšalo situaciji.</i>	Priprave	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A48	<i>Ja, se je kazalo tudi pri študiju.</i>		Anksioznost	Vpliv okoliščin na študij
A49	<i>Imela sem ves čas probleme s srcem, res bolečine pri srcu, stalo špikanje, ali pa čisto tako, da mi je ob najbolj čudnih časih začel srce najbolj nabijati.</i>	Težave s srcem	Psihosomatske težave	Osebna okoliščina
A50	<i>Na primer zvečer, ko sem se ulegla v posteljo, sem lahko imela res dober dan, vse sem naredila, zadovoljna</i>	Težave s srcem	Psihosomatske težave	Osebna okoliščina

	<i>sama s sabo, umirjena, potem pa kar naenkrat bum, na polno razbijanje srca.</i>			
A51	<i>Vsa štiri leta problemi s spanjem. Ali nespečnost ali pa stalno zbujanje, prepotena ponoči, oblivanja vročine.</i>	Nespečnost	Psihosomatske težave	Osebna okoliščina
A52	<i>Ves čas neka živčnost, do konca sem se tresla.</i>	Živčnost	Anksioznost	Osebna okoliščina
A53	<i>Ves čas sem imela neke misli, obremenjujoče, kaj moram še narediti, ali bo dovolj dobro.</i>	Obremenjujoče misli	Anksioznost	Osebna okoliščina
A54	<i>Problem je mogoče tudi to, ker sem kar perfekcionista in želim imeti vse narejeno res dobro.</i>	perfekcionizem	Anksioznost	Osebna okoliščina
A55	<i>Ampak jaz sem vse to takrat občutila kot okej, vse to je res ogromno stresa, na tak način sem to videla.</i>	Ne-prepoznavanje	Ne-soočanje	Spoprijemanje s težavami
A56	<i>Nisem pa nikoli nobenih zdravil glede tega jedla, niti nisem šla k zdravniku glede tega.</i>	Izogibanje	Ne-soočanje	Spoprijemanje s težavami
A57	<i>Sem si pa na črnem trgu kupila Xanax, ker sem včasih res imela občutek, da ne bom zmogla več</i>	zdravila	soočanje	Spoprijemanje s težavami
A58	<i>sem na tak način imela neko varnost. Nisem ga pa nikoli uporabila.</i>	zdravila	soočanje	Spoprijemanje s težavami
A59	<i>Sem pa Persen Forte pa Neopersen jedla ves čas.</i>	zdravila	soočanje	Spoprijemanje s težavami
A60	<i>Ja, sem imela ja. Nisem jih imela zares tekom študija, oziroma ja, sem imela, dokler sem bila doma.</i>		Panični napadi	Osebna okoliščina
A61	<i>Res panika, občutek, da bom umrla, slabost, na bruhanje me je sililo, ožil se mi je prostor.</i>	Fizični simptomi paničnih napadom	Psihosomatske težave	Osebna okoliščina
A62	<i>Po navadi sem se zvila v kepo in se držala zadaj za vrat, ker sem imela občutek, da me bo nekdo zagrabil ali pa mi nekaj naredil.</i>	Fizični simptomi paničnih napadom	Psihosomatske težave	Osebna okoliščina
A63	<i>Tudi dihanje, ali sem hiperventilirala ali pa sem kar pozabila dihati.</i>	Fizični simptomi paničnih napadom	Psihosomatske težave	Osebna okoliščina
A64	<i>Po navadi je bil še kakšen histeričen jok zraven.</i>	Fizični simptomi paničnih napadom	Psihosomatske težave	Osebna okoliščina

A65	<i>Nisem ga pa nikoli imela na faksu, niti niso bili vezani na faks.</i>		Panični napadi	Osebna okoliščina
A66	<i>V bistvu sem si samo še bolj želela dobro delati, dobivati dobre ocene, doštudirati</i>	Zagon in motivacija	Spodbuda	Vpliv okoliščin na študij
A67	<i>To da sem šla od doma, je zelo pozitivno vplivalo na moj študij pa tudi faks je pozitivno vplival na vse to.</i>	Zagon in motivacija	Spodbuda	Vpliv okoliščin na študij
A68	<i>Sem imela nekaj kar me je veselilo, kar me je zanimalo, kar me je gnalo naprej. Da sem imela nek smisel.</i>	Zagon in motivacija	Spodbuda	Vpliv okoliščin na študij
A69	<i>Da bi se res kaj posebej menila, to mislim da ne.</i>		Zaposleni	Fakulteta kot podpora
A70	<i>Edino enkrat, pa še to samo zaradi tega, ker sem bila v tujini.</i>	Dogovarjanje	Zaposleni	Fakulteta kot podpora
A71	<i>Drugače pa ne, sem se kar potrudila, da sem vse naredila.</i>	Trud	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A72	<i>Je bilo pa včasih res naporno in res težko, sem se komaj zvelkla od doma.</i>	napor	ovira	Vpliv okoliščin na študij
A73	<i>Sem bila cela panična prej, v smislu ali mi bo ratalo, ali bom uspela to narediti in podobno.</i>	dvomi	ovira	Vpliv okoliščin na študij
A74	<i>Ampak to sem se kar prisilila, da sem šla in naredila vse.</i>	Trud	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A75	<i>Mislim brez bi bilo definitivno lažje, v vseh pogledih.</i>	napor	ovira	Vpliv okoliščin na študij
A76	<i>Mogoče če nebi imela teh težav, bi imela več časa se ukvarjati še z drugimi stvarmi.</i>	prikrajšanost	ovira	Vpliv okoliščin na študij
A77	<i>o mislim, v smislu, da bi lahko hodila na kakšna predavanja, delavnice, okrogle mize.</i>	prikrajšanost	ovira	Vpliv okoliščin na študij
A78	<i>To mi je bilo res velikokrat žal, ker velikokrat nisem mogla iti, ker enostavno sem bila preveč zmatrana, ali preveč živčna.</i>	napor	ovira	Vpliv okoliščin na študij
A79	<i>Se mi zdi, da bi lahko dobila še veliko znanja, za prakso socialnega dela.</i>	prikrajšanost	ovira	Vpliv okoliščin na študij
A80	<i>Ja, se je vse to dogajalo že pred faksom.</i>	Težave že dlje časa	Anksioznost	Osebna okoliščina
A81	<i>Sem pa takrat vse to</i>	Psihoaktivne	Nekonstruktivno	Spoprijemanje s

	<i>reševala s travo, ampak sem potem na nek točki ugotovila, da mi zares ne pomaga in sem potem s tem prenehala.</i>	substance	soočanje	težavami
A82	<i>Je pa vse to absolutno vplivalo na to, da sem se vpisala na naš študij.</i>	Zagon in motivacija	Spodbuda	Vpliv okoliščin na študij
A83	<i>Zaradi tega, ker sem marsikaj neprijetnega doživela čez življenje in sem bila tako, okej, dajmo nekaj narediti iz tega.</i>	Zagon in motivacija	Spodbuda	Vpliv okoliščin na študij
A84	<i>Sem si res želela, da mogoče pa nekdo drug, ne bi rabil iti čez vse te stvari. Ali pa da ima neko podporo, ki je jaz nisem imela.</i>	Zagon in motivacija	Spodbuda	Vpliv okoliščin na študij
A85	<i>Prepričalo me je tudi to, ko sem šla na informativne, da je to edini faks, ki ima res ogromno prakse.</i>	Zagon in motivacija	Spodbuda	Vpliv okoliščin na študij
A86	<i>Če sem čisto iskrena, nisem vedela, kaj vse bom dobila tekom študija, ampak ja, sem zelo vesela za vse kar sem se naučila.</i>		Nova znanja in veščine	Fakulteta kot podpora
A87	<i>Zdaj se počutim tudi dosti kompetentno.</i>		Nova znanja in veščine	Fakulteta kot podpora
A88	<i>Res sem vesela, da smo imeli toliko vaj, toliko prakse, to mi je res veliko pomenilo.</i>	Obvezne izbirne vsebine	sistem	Fakulteta kot podpora
A89	<i>Tudi določena predavanja so bila zelo v redu. Ali ko so bili kakšni gostje, ali smo delal na kakšnih praktičnih primerih, to mi je blo res super.</i>	Obvezne izbirne vsebine	sistem	Fakulteta kot podpora
A90	<i>Tista predavanja, kjer pa je bilo samo branje iz Power Pointa, to sem pa rajše preskočila, ker se mi ni zdelo smiselno.</i>			
A91	<i>Sem pa zelo zadovoljna ja s tem, kar sem se naučila. In praktično in teoretično.</i>		Nova znanja in veščine	Fakulteta kot podpora
A92	<i>Ja, se mi zdi da ja. Praksa je res praksa. To je res najbolj pomembno.</i>	praksa	Nova znanja in veščine	Fakulteta kot podpora
A93	<i>Se mi zdi, da če se vsaj malo potrudiš, da lahko super implementiraš</i>	praksa	Nova znanja in veščine	Fakulteta kot podpora

	<i>določene koncepte, ki jih teoretično obravnavamo v predavalnicah, potem tudi v praksi.</i>			
A94	<i>Jaz sem res trudila povezovati in sem videla, da so določene stvari res zelo uporabne.</i>	praksa	Nova znanja in veščine	Fakulteta kot podpora
A95	<i>Že recimo dogovor o sodelovanju. Se mi zdi, da v praksi ljudje kar pozabljajo na to, se mi pa zdi res zelo uporabna zadeva.</i>	praksa	Nova znanja in veščine	Fakulteta kot podpora
A96	<i>Se mi je zdelo dobro tudi to, da smo vsako leto imeli prakso, da sem potem lahko videla kaj nas učijo in kaj si želijo da bi počeli in, kaj se v realnosti dogaja.</i>	praksa	Nova znanja in veščine	Fakulteta kot podpora
A97	<i>Recimo če sem imela dobre mentorje, sem si potem upala tudi kaj predlagati in so potem kakšne nove stvari nekako vzeli za svoje v nekaterih društvih,</i>	praksa	Nova znanja in veščine	Fakulteta kot podpora
A98	<i>Bi si pa mogoče več želela tega, da moramo recimo obvezno hoditi na kakšna zunanja predavanja, okrogle mize, konference.</i>	interes	Obvezne izbirne vsebine	Potrebe in predlogi študentk
A99	<i>Jaz si to predstavljam tako, da tebe neko področje zanima in greš tja. Ne da imaš nekaj obveznega nekaj kar te ne zanima in ti je brez veze.</i>	interes	Obvezne izbirne vsebine	Potrebe in predlogi študentk
A100	<i>Da imaš recimo na leto par obveznih stvari za narediti, dobiš neko potrdilo.</i>	Obvezne izbirne vsebine	sistem	Potrebe in predlogi študentk
A101	<i>Pa res samo tista področja, ki te zanimajo, ki te motivirajo, da se dodatno usposobiš.</i>	Obvezne izbirne vsebine	sistem	Potrebe in predlogi študentk
A102	<i>Ker socialno delo je tako široko, da se mi zdi da dovolj stvari pokrijemo, ampak če se pa želiš usmeriti v neko področje pa še zmeraj ni dovolj.</i>	Obvezne izbirne vsebine	sistem	Potrebe in predlogi študentk
A103	<i>Jaz sem načeloma dosti</i>	Zagon in motivacija	Spodbuda	Vpliv okoliščin na

	<i>taka, da imam svoja mnenja in da me veliko stvari zanima, tako da recimo na vajah, kjer je veliko teh debat, je bila moja roka velikokrat gor.</i>			študij
A104	<i>Je pa seveda prišel kakšen dan, ko sem bolj ko ne spala z odprtimi očmi,</i>	napor	Ovira	Vpliv okoliščin na študij
A105	<i>V bistvu v največjo oporo so mi bili najbližji prijatelji in moj partner.</i>	Prijatelji partner	Podpora	Spoprijemanje s težavami
A106	<i>So mi ves čas govorili, da veliko delam, da saj bo v redu, da se ne rabim toliko učiti, da ne bo konec sveta, če ne dobim samih desetk.</i>	Spodbudni pogovori	Podpora	Spoprijemanje s težavami
A107	<i>Fant me je velikokrat peljal na sprehod recimo, mi je rekel da zdaj pa greva.</i>	Sprostitev	Podpora	Spoprijemanje s težavami
A108	<i>Sem pa tudi dosti meditirati začela in sama sebe nekako prisilila, da zdaj pa dovolj, usedi se in dihaj.</i>	meditacija	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A109	<i>Da se ne bo ne bo podrlo, če zdajle ne bom pol ure delala. Ker sem kar dosti deloholik, tako da je bil kar izziv to, ampak sem videla, da je to pač nujno potrebno.</i>	razbremenitev	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A110	<i>Mi je pa pomagala meditacija ja. Še zdaj meditiram.</i>	meditacija	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A111	<i>Mi res pomaga, da začnem bolj mirno dihati, da se mi utrip umiri, da ne čutim tiste stalne živčnosti.</i>	meditacija	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A112	<i>Da sama sebi rečem da okej, sem danes naredila dovolj stvari, tako da v bistvu tudi malo reflektiram, racionaliziram, če sploh imam razlog da sem živčna, ali res nimam dovolj časa, da naredim stvari, na ta način.</i>	razbremenitev	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A113	<i>Ja, ena sošolka, ona je bila moja skala.</i>	sošolka	Podpora	Spoprijemanje s težavami
A114	<i>Z njo sva šle velikokrat na kavo in sva se malo pritoževale čez stvari, ki nama niso najbolj všeč</i>	Spodbudni pogovori	Podpora	Spoprijemanje s težavami

A115	<i>imele sva veliko takih osebnih pogovorov.</i>	Spodbudni pogovori	Podpora	Spoprijemanje s težavami
A116	<i>Sva v njih opažale, da v vsakodnevno rabo prenašava socialnodelovne stvari.</i>	Uporaba v osebnem življenju	Nova znanje in veščine	Fakulteta kot podpora
A117	<i>sem opazila sama pri sebi, pri svoji komunikaciji, da res uporabljam celostna sporočila, take stvari.</i>	Uporaba v osebnem življenju	Nova znanje in veščine	Fakulteta kot podpora
A118	<i>Sem se to sošolko lahko pogovarjala o teh stvareh, ki so se mi dogajale, mi je bila v oporo.</i>	sošolka	Podpora	Spoprijemanje s težavami
A119	<i>Jaz zares nikoli nisem šla do koga in prosila za kaj, za kakšno prilagoditev ali pa karkoli.</i>	Dogovarjanje	Zaposleni	Fakulteta kot podpora
A120	<i>Tako da ne bi mogla reči glede tega, da me je kdo oviral.</i>	Dogovarjanje	Zaposleni	Fakulteta kot podpora
A121	<i>Sem šla po tem kar smo morali narediti, držala sem se rokov in to je bilo to.</i>	Trud	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A122	<i>Mi je pa kdaj kaj dvignilo pritisk, recimo naloge brez kakršnihkoli navodil in si potem moral trikrat popravljati. Ne, daj mi navodila pa bom naredila tako kot hočeš.</i>	Nejasna navodila	Opravljanje obveznosti	Fakulteta kot ovira
A123	<i>Pa recimo stalno prestavljanje urnika. To mi je bilo najhuje od vsega, sploh na našem modulu.</i>	urnik	Sistem	Fakulteta kot ovira
A124	<i>To je izgledalo tako, da smo imeli na Facebooku skupino za naš modul in smo ob devetih zvečer dobili sporočilo, da se dobimo naslednji dan ob devetih zjutraj.</i>	urnik	Sistem	Fakulteta kot ovira
A125	<i>Mislim jaz imam tudi druge svari za početi in meni res ogromno pomeni, da sem organizirana.</i>	urnik	Sistem	Fakulteta kot ovira
A126	<i>Tako da to mi je res kaos povzročalo, tako v glavi kot v življenju.</i>	urnik	Sistem	Fakulteta kot ovira
A127	<i>Prav osebne ne, to nimam.</i>	Dobre izkušnje	Zaposleni	Fakulteta kot podpora
A128	<i>Ja, enkrat mi je profesorica rekla, da je</i>	Dobre izkušnje	Zaposleni	Fakulteta kot podpora

	<i>res zadovoljna z mojo nalogo in da bi jo dala prebrati še drugim sošolcem, ki jamrajo, da je vse brez veze na tem faksu.</i>			
A129	<i>Neki taki pozitivni komentarji so mi res ogromno pomenili. To mi je bil feedback, da okej, da nekaj dobrega delam.</i>	Dobre izkušnje	Zaposleni	Fakulteta kot podpora
A130	<i>Drugače pa nimam v spominu, da bi mi kdo kaj posebej pomagal ali pa karkoli.</i>	Ni pristopila	zaposleni	Fakulteta kot podpora
A131	<i>Ampak to tudi zato, ker nisem do nobenega zares pristopila.</i>	Ni pristopila	zaposleni	Fakulteta kot podpora
A132	<i>Se mi pa zdi da če bi, je pa seveda odvisno od tega h komu bi šla.</i>	dostopnost	zaposleni	Fakulteta kot podpora
A133	<i>Smo pa v prvem letniku delali en eksperiment, ki ga je Blažič prišel delat, modrooki in temnooki, socialen eksperiment o stigmatiziranosti.</i>	Dobre izkušnje	Zaposleni	Fakulteta kot podpora
A134	<i>Je potem ena izmed asistentk prišla prav do mene če sem okej, ker je bila ta situacija kar stresna zame.</i>	Dobre izkušnje	Zaposleni	Fakulteta kot podpora
A135	<i>Me je povabila tudi v kabinet, če bi se rada kaj pogovorila in tako. To mi je bilo res lepo.</i>	Dobre izkušnje	Zaposleni	Fakulteta kot podpora
A136	<i>Takrat sem se tudi počutila tako, da okej tu imam ljudi, na katere se lahko obrnem če bo karkoli.</i>	dostopnost	Zaposleni	Fakulteta kot podpora
A137	<i>Recimo ena asistentka je na vsakih vajah rekla, da če se je kakšna taka težka tema odprla tekom vaj, da lahko brez problema pristopimo do nje.</i>	dostopnost	Zaposleni	Fakulteta kot podpora
A138	<i>Že samo to da veš, da če hočeš da imaš nekoga.</i>	varnost	Zaposleni	Fakulteta kot podpora
A139	<i>Jaz sem sicer bolj taka, da ne iščem aktivno pomoči, razen pri bližnjih mogoče.</i>	Ni pristopila	zaposleni	Fakulteta kot podpora
A140	<i>Ampak se mi zdi, da vsaj določeni profesorji že dajo ta občutek, da so tam zate.</i>	dostopnost	Zaposleni	Fakulteta kot podpora
A141	<i>Predvsem poslušanje,</i>	Način komunikacije	Odnos zaposlenih	Potrebe in

				predlogi študentk
A142	<i>a ne mogoče nekih nasvetov</i>	Način komunikacije	Odnos zaposlenih	Potrebe in predlogi študentk
A143	<i>spodbudijo samorefleksijo pri meni, ker velikokrat delam paniko za prazen nič.</i>	Način komunikacije	Odnos zaposlenih	Potrebe in predlogi študentk
A144	<i>da mi pomagajo urediti misli, da tekom pogovora raziskujemo situacijo, ki me je pripravila do tega, da sem stopila do njih.</i>	Način komunikacije	Odnos zaposlenih	Potrebe in predlogi študentk
A145	<i>Zanimivo ne prav preveč.</i>	pomanjkanje	Nova znanja in veščine	Fakulteta kot podpora
A146	<i>V bistvu letos ko smo imeli Spol in nasilje, mi je na vajah pomagalo to, da smo delal praktične primere.</i>	praktični primeri	Nova znanja in veščine	Fakulteta kot podpora
A147	<i>Prihajale so nam predavati punce in DNK – ja in SOS – a, res so bile angažirane in ponavljale kaj vse je nasilje.</i>	Gostje	Nova znanja in veščine	Fakulteta kot podpora
A148	<i>Sem potem videla, da okej, men se je veliko nekega nasilja dogajalo.</i>	Uporaba v osebnem življenju	Nova znanja in veščine	Fakulteta kot podpora
A149	<i>Že to da se zavedaš da se ti dogaja to. Recimo jaz sem doma ves čas poslušala, da se sama sebi smilim, da mi v resnici ni nič hudega, in sem potem ugotovila da ja, v resnici pa je bilo hudega.</i>	Uporaba v osebnem življenju	Nova znanja in veščine	Fakulteta kot podpora
A150	<i>jaz sem celo svojo situacijo ves čas občutila kot nek velik stres in preobremenjenost in tu</i>	Uporaba v osebnem življenju	Nova znanja in veščine	Fakulteta kot podpora
A151	<i>sem pa res pogrešala to da bi karkoli govorili o teh temah, tega ni bilo.</i>	pomanjkanje	Nova znanja in veščine	Fakulteta kot podpora
A152	<i>Ves čas so nam na faksu govorili da si je potrebno postaviti meje, da moramo znati poskrbeti zase, noben nam pa ni zares pokazal kako.</i>	Postavljanje meja	Nova znanja in veščine	Potrebe in predlogi študentk
A153	<i>sem tudi preko pogovorov z drugimi sošolci in sošolkami videla, da tudi drugim to manjka.</i>	Postavljanje meja	Nova znanja in veščine	Potrebe in predlogi študentk
A154	<i>Recimo to soočanje s stresom,</i>	Skrb zase	Nova znanja in veščine	Potrebe in predlogi študentk

	<i>preobremenjenostjo, kako si organizirati čas in podobno.</i>			
A155	<i>Ena stvar je ta, da obstajajo razne tehnike sproščanja in take stvari, da bi nas kaj takega naučili.</i>	Skrb zase	Nova znanja in veščine	Potrebe in predlogi študentk
A156	<i>Mogoče da bi večkrat imeli intervizije, ne samo v okviru predmeta da vidimo kako to je, ampak recimo čez cel študij.</i>	Skrb zase	Nova znanja in veščine	Potrebe in predlogi študentk
A157	<i>Neke intervizije, supervizije, neformalne pogovore, mogoče kakšne pogovorne skupine, čisto neobvezno, karkoli takega, ki nas lahko razbremeni.</i>	Skrb zase	Nova znanja in veščine	Potrebe in predlogi študentk
A158	<i>Delali smo veliko primerov iz prakse, ampak nikoli nismo delali recimo primera socialne delavke, ki je izgorela.</i>	Skrb zase	Nova znanja in veščine	Potrebe in predlogi študentk
A159	<i>Da dobimo neko osnovno teoretično znanje o tem, anksioznosti, o depresiji, ki velikokrat zraven.</i>	Skrb zase	Nova znanja in veščine	Potrebe in predlogi študentk
A160	<i>Moja sošolka je letos pristala na Helexih in na celi lekarni, ker je nujno morala letos diplomirati,</i>	nefleksibilnost	Opravljanje obveznosti	Fakulteta kot ovira
A161	<i>Recimo da bi nam dali tudi več časa za diplomo.</i>	nefleksibilnost	Opravljanje obveznosti	Fakulteta kot ovira
A162	<i>Se mi pa zdi, da na našem faksu velikokrat pozabijo na to, da marsikdo mora delati poleg faksa, zgolj za to da preživi.</i>	nefleksibilnost	Opravljanje obveznosti	Fakulteta kot ovira
A163	<i>Kar se mi zdi kar malo ironično, ves čas nam govorijo, da se je potrebno prilagajati, poslušati ljudi in njihove potrebe, potem pa tega do nas ni.</i>	odnos	zaposleni	Fakulteta kot ovira
A164	<i>Sošolke, ki so rekle da ne morejo, ker delajo, sploh kadar se je urnik spremenil v zadnjem momentu, se mi zdi, da</i>	odnos	zaposleni	Fakulteta kot ovira

	<i>velikokrat ni bilo posluha.</i>			
A165	<i>Mislim jaz moram delati, da si lahko kupim za jest.</i>	odnos	zaposleni	Fakulteta kot ovira
A166	<i>Jaz sem dosti o tem brala samoiniciativno</i>	samoiniciativnost	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A167	<i>Izkoristila sem projekt pri Skupnostnem socialnem delu, tudi pri Metodologiji in sem šla te stvari raziskovati.</i>	samoiniciativnost	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A168	<i>Sem se potem sama izobrazila o tem.</i>	samoiniciativnost	Soočanje	Spoprijemanje s težavami
A169	<i>ampak bi bilo še vseeno čisto drugače, če bi meni to nekdo na faksu predstavil, ker še vseeno imam več zaupanja v nekoga, ki ima diplomo, magisterij, doktorat, ki uči, ki zna odgovoriti na dodatna vprašanja in tako.</i>	Skrb zase	Nova znanja in veščine	Potrebe in predlogi študentk
A170	<i>Ja, do neke mere ja, še delam na tem, počasi, mali koraki.</i>	Uporaba v osebnem življenju	Nova znanje in veščine	Fakulteta kot podpora
A171	<i>Ampak ja, veliko bolj kot pred tem.</i>	Uporaba v osebnem življenju	Nova znanje in veščine	Fakulteta kot podpora
A172	<i>Načeloma se mi zdi dosti v redu,</i>	vsebine	sistem	Fakulteta kot podpora
A173	<i>predavanja, na katerih so prišli gosti</i>	vsebine	sistem	Fakulteta kot podpora
A174	<i>smo kdaj vmes imeli kakšno kratko vajo, ko smo delali na primerih, jih gledali ali pa poslušali</i>	vsebine	sistem	Fakulteta kot podpora
A175	<i>to je meni veliko bolje, kot pa sedeti in poslušati</i>	vsebine	sistem	Fakulteta kot podpora
A176	<i>Za vaje pa se mi zdi, da so super.</i>	vsebine	sistem	Fakulteta kot podpora
A177	<i>Bi bilo še bolje, če bi jih bilo še več, ampak s tem pride potem tudi večja obveznost, več je treba hoditi na faks</i>	vsebine	sistem	Potrebe in predlogi študentk
A178	<i>Mislim pa, da bi se to vseeno lahko malo rešilo s tem, kar sem pred tem predlagala. Da moraš nekam iti, si sam organiziraš kdaj, kako in kam.</i>	Obvezne izbirne vsebine	sistem	Potrebe in predlogi študentk
A179	<i>Prakse bi si mogoče še vseeno želela raje malo več, kakor manj.</i>	vsebine	sistem	Potrebe in predlogi študentk
A180	<i>letos smo imeli pri eni asistentki na vajah to,</i>	vsebine	sistem	Fakulteta kot podpora

	<i>kako bi načrtovali nek projekt, program.</i>			
A181	<i>To mi je bilo fantastično, zaradi tega, ker je to ena taka stvar, s katero se nas bo večina verjetno srečala na neki točki.</i>	vsebine	sistem	Fakulteta kot podpora
A182	<i>To je bilo edinokrat, ko mi je nekdo nekaj takega predstavil.</i>	vsebine	sistem	Fakulteta kot podpora
A183	<i>Na kaj vse moraš misliti in kako tudi znanje, ki si ga pridobil tekom študija zapakirati nekako v vse to. Takih vaj bi si želela še več.</i>	vsebine	sistem	Potrebe in predlogi študentk
A184	<i>Mi je bilo pa res dobro tudi to, kar so letos uvedli in sicer, da pridejo ljudje iz društev. Ali predavati ali pa imeti vaje.</i>	gostje	Nova znanja in veščine	Fakulteta kot podpora
A185	<i>mislím, da je čisto drugače, če ti o določenih situacijah in načinu dela govori nekdo, ki dejansko to delo še zmeraj opravlja kot pa nekdo, ki ni bil na terenu že zadnjih dvajset let.</i>	gostje	Nova znanja in veščine	Fakulteta kot podpora
A186	<i>spoštujem naše profesorje in vem, da imajo ogromno znanja, vem da jih je večina dosti delala na terenu,</i>	gostje	Nova znanja in veščine	Fakulteta kot podpora
A187	<i>Jaz bi si res želela, da mi slišimo stvari od ljudi, ki trenutno delajo na vseh teh področjih.</i>	vsebine	sistem	Potrebe in predlogi študentk
A188	<i>V bistvu, sem v četrtem letniku to kar občutila ja.</i>	Praksa	Študijske obveznosti	Vpliv okoliščin na študij
A189	<i>V tretjem letniku ni bilo tako težko, ker je bilo že spomladi, veliko stvari sem imela že pod streho. Vedela sem da ko bo konec prakse, imam samo še tistih par izpitov in je to to.</i>	Praksa	Študijske obveznosti	Vpliv okoliščin na študij
A190	<i>Letos, ko pa je bila praksa decembra je bilo pa bolj naporno.</i>	Praksa	Študijske obveznosti	Vpliv okoliščin na študij
A191	<i>Bilo je veliko nekih stvari, tudi več sem delala.</i>	Praksa	Študijske obveznosti	Vpliv okoliščin na študij
A192	<i>Potem je bilo pa kar naenkrat izpitno</i>	Praksa	Študijske obveznosti	Vpliv okoliščin na študij

	<i>obdobje pa še ogromno nekih stvari na faksu, ki jih je bilo treba delati sproti, tako da mi je bilo letos res kar naporno.</i>			
A193	<i>Sem velikokrat prišla res čisto izčrpana</i>	Praksa	Študijske obveznosti	Vpliv okoliščin na študij
A194	<i>včasih sem tudi prosila, če lahko grem prej.</i>	Praksa	Študijske obveznosti	Vpliv okoliščin na študij
A195	<i>Sem pa recimo v prvem letniku, ko mi je bila praksa kar neprijetna, velikokrat klicala da me ne bo, da ne morem,</i>	Praksa	Študijske obveznosti	Vpliv okoliščin na študij
A196	<i>dejansko sem jaz v ponedeljek zjutraj dobila vročino, bruhalo sem, ko bi morala iti.</i>	Praksa	Študijske obveznosti	Vpliv okoliščin na študij
A197	<i>Prakso sem delala na Altri. Se mi zdi, da je to sicer res super učna baza, ampak mogoče ne za prvi letnik</i>	praksa	sistem	Fakulteta kot ovira
A198	<i>Jaz sem takrat prvič v življenju videla ljudi, ki so na desetih različnih tabletah, s steklenimi očmi in tam sedijo ter spijo z odprtimi očmi</i>	praksa	sistem	Fakulteta kot ovira
A199	<i>Mislim jaz nisem vedela kaj naj govorim ljudem, ki so bili dvajset let v Polju in Hrastovcu da je svet lep.</i>	praksa	sistem	Fakulteta kot ovira
A200	<i>Tam so bile mentorice tudi prezaposlene in mi nobena ni povedala kaj naj delam, niso me opremile z nekim znanjem.</i>	praksa	sistem	Fakulteta kot ovira
A201	<i>Moram pa reči, da mi je bilo v tretjem letniku tudi kar naporno, to pa zato, ker je bilo veliko trenja med uporabniki in zaposlenimi.</i>	praksa	sistem	Fakulteta kot ovira
A202	<i>Ampak takrat sem imela že kar nekaj znanja, sem imela intervizije s sošolkami, ki so delale na istem področju</i>	sošolka	Podpora	Spoprijemanje s težavami
A203	<i>imela sem tudi redne sestanke z mentorico za prakso. Ona mi je takrat res zelo pomagala.</i>	Podpora pri študiju in praksi	Zaposleni	Fakulteta kot podpora
A204	<i>Takrat sem vedela kje imam možnosti, da te stvari rešujem, kako ubesediti kar čutim in mi je bilo zato veliko</i>	Iskanje pomoči zase	Soočanje	Spoprijemanje s težavami

	<i>lažje, kot pa recimo v prvem letniku.</i>			
A205	<i>Ker sama situacija je bila res naporna, če bi se mi to zgodilo v prvem letniku bi mogoče celo nehala študirati.</i>	praksa	sistem	Fakulteta kot ovira
A206	<i>Ja, se mi zdi da ja.</i>		Nova znanja in veščine	Fakulteta kot podpora
A207	<i>Čeprav moram tu vseeno dodati, da v tretjem in četrtem letniku nisem več živela doma, tako da je bil verjetno tudi to en faktor, da je bilo lažje.</i>	selitev	Ne-soočanje	Spoprijemanje s težavami
A208	<i>Je pa res, da do neke mere mi je faks pomagal.</i>	Uporaba v osebnem življenju	Nova znanja in veščine	Fakulteta kot podpora
A209	<i>Že samo kako komunicirati, da dvakrat vdihneš prej in potem poveš na spoštljiv način.</i>	Uporaba v osebnem življenju	Nova znanja in veščine	Fakulteta kot podpora
A210	<i>Ja, sploh ker se mi zdi, da je tega vedno več.</i>	Boljše razumevanje problematike	Spodbuda	Vpliv okoliščin na študij
A211	<i>Mislim jaz veliko delam na področju drog in ljudje me vprašajo če sem se kdaj drogirala in rečem ja.</i>	Boljše razumevanje problematike	Spodbuda	Vpliv okoliščin na študij
A212	<i>Reakcija je potem recimo da super, potem pa vem kaj se nekomu dogaja če vzame preveč droge.</i>	Boljše razumevanje problematike	Spodbuda	Vpliv okoliščin na študij
A213	<i>Podobno je tudi z anksioznostjo. Lažje si predstavljam, kako je, kaj pomaga in kaj res ne pomaga.</i>	Boljše razumevanje problematike	Spodbuda	Vpliv okoliščin na študij
A214	<i>Pač res neko poslušanje, kaj človek rabi, kaj hoče, kaj je prepričan, da mu ne bo pomagalo.</i>	Boljše razumevanje problematike	Spodbuda	Vpliv okoliščin na študij
A215	<i>Se mi pa zdi da ja, lažje razumeš če se tebi dogaja podobno.</i>	Boljše razumevanje problematike	Spodbuda	Vpliv okoliščin na študij
A216	<i>Sigurno to kar sem rekla glede soočanja s stresom in izgorelostjo.</i>	vsebine	sistem	Potrebe in predlogi študentk
A217	<i>Recimo stare ljudi smo obravnavali v prvem letniku, potem pa smo imeli še modul in še izbirne predmete na to temo.</i>	vsebine	sistem	Potrebe in predlogi študentk
A218	<i>Zakaj je to toliko bolj pomembno kot duševno</i>	vsebine	sistem	Potrebe in predlogi študentk

	<i>zdravje? Če ravno slučajno prideš na ta modul se o tem kaj naučiš, drugače ne.</i>			
A219	<i>Recimo tudi glede etike socialnega dela. To je neka osnova, tebi pa rečejo da si preberi etični kodeks.</i>	vsebine	sistem	Potrebe in predlogi študentk
A220	<i>Recimo na modulu Socialna pravičnost in vključevanje so se ukvarjali tudi s tem, kako se pogovarjati z osebo, ki ima izkušnjo nasilja, spolnega dela in podobno. Zakaj tega ne pokrivamo,</i>	vsebine	sistem	Potrebe in predlogi študentk
A221	<i>Sem pogrešala to, da bi vsi dobili vsaj neka osnovna znanja o vseh teh področjih.</i>	vsebine	sistem	Potrebe in predlogi študentk
A222	<i>Recimo moje sošolke so letos naredile nek kviz o drogah in jih večina letnikov ni imela nič pojma o tem.</i>	vsebine	sistem	Potrebe in predlogi študentk
A223	<i>Se mi zdi, da potem ljudje ne povezujejo stvari med sabo.</i>	vsebine	sistem	Potrebe in predlogi študentk
A224	<i>Se mi zdi, da ravno zaradi tega pomanjkanj znanja ljudem zmanjka to povezovanje področij.</i>	vsebine	sistem	Potrebe in predlogi študentk
A225	<i>Ker stiske od ljudi niso nikoli nek čisto osamljen primer, ampak se vedno povezujejo z nečim drugim.</i>	vsebine	sistem	Potrebe in predlogi študentk
A226	<i>Ja, vajina raziskava se mi zdi zelo smiselna, če jo bodo kaj upoštevali.</i>	vsebine	sistem	Potrebe in predlogi študentk
A227	<i>Res si želim da bi, ker se mi zdi, da nas mogoče premalokrat vprašajo kako nam je, kako se počutimo, kaj bi spremenili.</i>	Oseben odnos	Odnos zaposlenih	Potrebe in predlogi študentk
A228	<i>Se mi zdi, da bi tudi profesorji lahko večkrat raziskali te stvari. To je to kar sem rekla, prilagajati se uporabnikom, poslušati njihove potrebe in želje.</i>	Oseben odnos	Odnos zaposlenih	Potrebe in predlogi študentk
A229	<i>Sem tudi vesela, da sem lahko delila svojo izkušnjo in, da vama bo prišlo kaj prav.</i>	sošolke	podpora	Spoprijemanje s težavami