

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Eli Miklavčič

**Seznanjenost študentk in študentov Fakultete za socialno
delo s stresom, njegovimi posledicami in tehnikami
spopadanja z njim**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2019

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Eli Miklavčič

**Seznanjenost študentk in študentov Fakultete za socialno
delo s stresom, njegovimi posledicami in tehnikami
spopadanja z njim**

Diplomsko delo

Mentorica: doc. dr. Bojana Mesec
Somentorica: as. mag. Tamara Rape Žiberna

Ljubljana, 2019

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici doc. dr. Bojani Mesec za mentorstvo in vsestransko pomoč pri pisanju diplomskega dela.

Iskreno se zahvaljujem tudi somentorici as. mag. Tamari Rape Žiberna za vse strokovne nasvete, usmerjanje in potrpežljivost.

Zahvala gre tudi vsem študentom in študentkam Fakultete za socialno delo, ki so si vzeli čas in sodelovali v raziskavi.

Posebej bi se rada zahvalila vsem mojim bližnjim, ki so mi stali ob strani, me bodrili in mi pomagali pri ostalih stvareh, da sem se lahko posvetila pisanju diplome. Brez vas mi ne bi uspelo.

Rezki

Povzetek:

Namen diplomskega dela je raziskati, kakšna je seznanjenost študentk in študentov Fakultete za socialno delo s stresom, njegovimi posledicami in tehnikami spopadanja z njim. V teoretičnem uvodu sem pozornost namenila pojmom stres in izgorevanje ter vplivu stresa na telesno in duševno zdravje. Ob tem sem predstavila posledice stresa in njihovo delitev po različnih avtorjih. V nadaljevanju sem omenila tudi nekaj raziskav, ki so bile izvedene na področju stresa in poskusila predstaviti razširjenost in resnost tega problema. Predstavila sem tudi, zakaj je seznanjenost s stresom relevantna za študente socialnega dela in to podprla z literaturo, ki govori o stresu v poklicih pomoči. Nazadnje sem predstavila tehnike spopadanja s stresom, ki se meni osebno zdijo najbolj relevantne, zavedati pa se moramo, da se problematika stresa razvija vsak dan in da se na trgu venomer pojavljajo novi načini in nove tehnike spopadanja s stresom. V raziskovalnem delu diplomskega dela sem se posvetila svoji raziskavi. Želela sem ugotoviti in prikazati, koliko so študentke in študentje Fakultete za socialno delo seznanjeni s stresom, kakšni vrsti le-tega poznamo in kako se imenujeta. Raziskovala sem tudi, koliko so seznanjeni s posledicami stresa in preverjala, katere znajo naštet. Ugotavljala sem tudi, koliko so seznanjeni s tehnikami spopadanja s stresom, katere uporabljajo in kje so jih spoznali. Raziskovala sem tudi, ali se študentkam in študentom zdi smiselno vključiti tematiko stresa v proces študija in na kakšen način. V večini primerov sem ugotovila, da se lastna ocena študentk in študentov o seznanjenosti razlikuje od rezultatov, ki sem jih pridobila z raziskavo. Ugotovila sem tudi, da se veliki večini študentov zdi smiselno vključiti tematiko stresa v proces študija, predvsem v obliki izbirnega predmeta, ki bi vključeval predavanja in vaje. Na koncu sem dodala še razpravo, sklepe in predloge.

KLJUČNE BESEDE stres, seznanjenost s stresom, tehnike spopadanja s stresom, posledice stresa

Title: Familiarity of the Faculty of Social Work students with stress, its consequences and techniques of dealing with it

Abstract: The purpose of the thesis is to research the familiarity of students of the Faculty of Social Work with stress, its consequences and techniques of dealing with it. In the theoretical introduction, I devoted my attention to the concept of stress and burnout syndrome, and the impact of stress on physical and mental health. At the same time, I presented the consequences of stress and their division by various authors. In the following, I also mentioned some of the studies that were carried out in the field of stress and tried to present the extent and severity of this problem. I also presented why familiarity to stress is relevant to students of social work and supported this with literature that talks about stress in care professions. Finally, I have introduced techniques of dealing with stress that I personally find most relevant, but we must be aware that stress issues are developing every day and that new ways and new techniques of dealing with stress are emerging on the market. In the research part of the diploma thesis I devoted myself to my own research. I wanted to find out how much students of the Faculty of Social Work are familiar with the stress, what types thereof they know and how they are appointed. I also researched how familiar they were with the consequences of stress and checked which ones they listed. I also found out how much they are familiar with the techniques of dealing with the stress, which one they use and where they have come to know them. I also researched if students find it useful to include the topic of stress in the study process and in what way. In most cases, I have found that students' own assessment of familiarity differs from the results I obtained with the research. I also found that

the vast majority of students find it useful to incorporate the topic of stress into the study process, especially in the form of an optional subject, which would include lectures and exercises. Finally, I added a discussion, conclusions and suggestions.

Keywords: stress, familiarity with stress, techniques of dealing with stress, consequences of stress, care professions

KAZALO VSEBINE

1	TEORETIČNI UVOD	1
1.1	Stres in izgorevanje.....	1
1.2	Vpliv stresa na telesno in duševno zdravje.....	2
1.3	Stres in izgorelost kot obči problem: odraz časa, v katerem živimo	5
1.4	Relevantnost seznanjenosti s stresom za študente socialnega dela.....	6
1.5	Stres v poklicih pomoči	7
1.6	Soočanje s stresom – zakaj je učenje tehnik spopadanja s stresom nujno	9
1.7	Tehnike spopadanja s stresom	10
2	FORMULACIJA PROBLEMA.....	14
2.1	Raziskovalna vprašanja.....	14
2.2	Hipoteze	15
2.3	Operacionalizacija	16
3	METODOLOGIJA	18
3.1	Vrsta raziskave.....	18
3.2	Spremenljivke	18
3.3	Raziskovalni instrument in viri podatkov	21
3.4	Opredelitev enot raziskovanja	21
3.5	Zbiranje podatkov	22
3.6	Obdelava podatkov	22
4	REZULTATI	24
4.1	Analiza pridobljenih podatkov.....	24
4.2	Opredelitev glede hipotez	42
5	RAZPRAVA IN SKLEPI	46
6	PREDLOGI.....	51
7	VIRI.....	53
8	PRILOGE	56
8.1	Vprašalnik.....	56

KAZALO GRAFOV

Graf 4.1: Sestava sodelujočih glede na spol	24
Graf 4.2: Sestava sodelujočih glede na letnik.....	24
Graf 4.3: Sestava sodelujočih glede na modul	25
Graf 4.4: Seznanjenost s stresom.....	26
Graf 4.5: Vrsti stresa, ki ju poznamo	26
Graf 4.6: Poimenovanje pozitivnega stresa	27
Graf 4.7: Poimenovanje negativnega stresa	27
Graf 4.8: Pogostost izpostavljenosti stresu.....	28
Graf 4.9: Seznanjenost s posledicami stresa.....	28
Graf 4.10: Obvladovanje stresa	31
Graf 4.11: Seznanjenost s tehnikami spopadanja s stresom	32
Graf 4.12: Vir seznanjenosti s tehnikami spopadanja	33
Graf 4.13: Pravilno poimenovanje tehnik spopadanja s stresom.....	36
Graf 4.14: Smiselnost podporne skupine.....	36
Graf 4.15: Verjetnost udeležbe takšnih podpornih skupin	37
Graf 4.16: Pogostost udeležbe podpornih skupin.....	37
Graf 4.17: Smiselnost umestitve učnih vsebin na temo stresa v učni program FSD.....	39
Graf 4.18: Oblika umestitve v učni načrt	40
Graf 4.19: Seznanitev s strani FSD	40
Graf 4.20: Stresnost socialnega dela	42

KAZALO TABEL

Tabela 3.1: Spremenljivke.....	18
Tabela 4.1: Naštete/omenjene psihične posledice	29
Tabela 4.2: Naštete/omenjene fiziološke oz. fizične posledice	30
Tabela 4.3: Seznanjenost s posamezno tehniko spopadanja s stresom	32
Tabela 4.4: Pogostost uporabe posamezne tehnike spopadanja	34
Tabela 4.5: Drugi načini sproščanja	34
Tabela 4.6: Predlogi, kaj bi jim bilo v pomoč	38
Tabela 4.7: Odgovor/predlog potreb	41
Tabela 4.8: Seznanjenost s stresom glede na module.....	43
Tabela 4.9: Pogostost izpostavljenosti stresu glede na spol	43
Tabela 4.10: Ocenjevanje stresnosti socialnega dela.....	45

1 TEORETIČNI UVOD

1.1 Stres in izgorevanje

»Vsak ga ima, vsak govori o njem, vendar si le redkokateri vzamejo čas, da preverijo, kaj dejansko stres je« (Selye, kot navedeno v Gredlics, 2014, str. 1).

Sodobni čas prinaša s seboj sodobne bolezni, ki nimajo opravka z bakterijskimi ali virusnimi okužbami. Dve taki novodobni bolezni sta tudi stres in izgorelost (Temeljotov Salaj, Pungartnik in Snežič, 2012).

Stres je pojav, ki je sestavni del našega življenja (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015b) in je stanje napetosti, ki se pojavi, kadar se soočamo z zahtevami iz okolja, katerim nismo kos ali kadar doživimo ali smo priča dogodku, ki ga doživimo kot ogrožajočega (Kos Berlak, 2016). Stresna reakcija se lahko sproži bodisi zaradi resničnih bodisi namišljenih groženj, vendar naše telo ne loči med dejanskimi in namišljenimi ogrožajočimi situacijami (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015a).

Stresorji, torej stresni dogodki, ki pogojujejo stresno reakcijo, so lahko različne situacije, povezane s človekovim razvojem, šolanjem, poklicem, zaposlitvijo, medosebnimi odnosi, okoljem, v katerem posameznik živi, ali drugimi področji življenja. Skupno vsem tem situacijam je, da predstavljajo spremembo v življenju, na katero se mora posameznik prilagoditi (Spielberger, 1985). Omeniti moramo tudi, da je stresni odziv v veliki meri povezan s pričakovanim rezultatom. Pričakovanje pozitivnega razpleta nekega problema ali situacije povzroči manjšo stresno reakcijo, kot če smo o razpletu dogodkov negotovi ali ne pričakujemo ugodnega izida (Sterle, 2015). Gre za biomedicinsko, komunikacijsko in psihosocialno neskladje (Temeljotov Salaj, Pungartnik in Snežič 2012), ki se na teh ravneh tudi izraža. Stres vpliva na naše telo, misli, čustvovanja in vedenje (Kos Berlak, 2016).

Pomembno se mi zdi poudariti tudi to, da ni vsak stres nujno slab. Ločimo namreč med evstresom in distresom. Razmerje med dojemanjem zahtev na eni strani in sposobnostmi za obvladovanje le-teh vpliva na to, ali bo stres za posameznika škodljiv ali koristen. Kadar zahtevo doživimo kot izziv, ki nam vlije dodatno motivacijo, govorimo o evstresu – pozitivnem stresu. Če pa neko situacijo, dogodek, osebo ipd. doživimo kot grožnjo, govorimo o distresu – negativnem stresu (Dolenc, 2015). Organizem na določeno nevarnost reagira s stresom, kar je neizogibno. Tega pa ne moremo trditi za izgorelost, saj je le-ta dejansko

negativen odziv na stres, koliko je posameznik sposoben obvladovati stres, pa je ključnega pomena pri tem, ali bo do izgorelosti prišlo ali ne (Bilban in Pšeničny, 2007).

Do izgorelosti ali izčrpanosti pa lahko pride tudi, če je posameznik stresu izpostavljen pre pogosto, predolgo ali preveč intenzivno. Slednje lahko definiramo kot kronično stanje skrajne psihofizične in čustvene izčrpanosti. Poteka v več fazah od začetnega stanja izčrpanosti do stanja ujetosti in ne nazadnje do končnega stanja t. i. adrenalne izgorelosti (Kukovec-Pšeničny, 2006). Izgorelost se v psihiatrični terminologiji pojavlja šele kratak čas. Prej je bila uvrščena delno med depresijo in delno med tesnoba, danes pa vemo, da sta izgorelost in depresija dve različni motnji. Imata sicer nekaj sorodnih simptomov, vendar obstajajo tudi bistvene razlike med njima (npr. raven kortizola, samopodoba) (Bilban in Pšeničny, 2007).

Kukovec-Pšeničny (2006) navaja, da raziskovalci šele v zadnjem času pozornost namenjajo tudi osebnostnim značilnostim oseb, pri katerih je prišlo do izgorelosti, pred tem so namreč izgorelost povezovali predvsem s stresom na delovnem mestu.

1.2 Vpliv stresa na telesno in duševno zdravje

Simptomi stresa se kažejo na telesni, miselni, emocionalni in kognitivni ravni, med seboj pa se prepletajo in vplivajo en na drugega. Običajno najprej opazimo simptome, vezane na naše telo (Kos Berlak, 2016). Posameznik lahko ob fizičnih simptomih stresa pomisli, da je kako drugače zbolel (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015a), zato je posebej pomembno vedeti, da ima stres vpliv na celo paleto telesnih znakov in te tudi znati prepoznati.

Med znake in simptome stresa spadajo pospešeno bitje srca, hitro dihanje, povišan krvni tlak, napete mišice, mrzle dlani in stopala, povečana budnost, vznemirjen želodec, občutek strahu ali ogroženosti, nespečnost, občutek nemoči, tesnobe, žalosti, negativne misli, razbijanje srca, razdražljivost, umikanje v samoto (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015b). Izgorelost se poleg teh znakov kaže še kot depresivno razpoloženje, jokavost, čustvena izčrpanost, povečana napetost, razdražljivost, občutki tesnobe, izguba smisla za humor, brezup, izguba upanja, občutki nemoči in krivde, nizko samospoštovanje, nezmožnost koncentracije, pozabljivost, glavoboli, slabost, omotičnost, bolečine v mišicah, motnje spanja, kronična utrujenost, hiperaktivnost, impulzivnost, povečano uživanje kofeina, tobaka, alkohola in prepovedanih

substanc, opustitev športnih aktivnosti, kompulzivno pritoževanje, površnost pri delu in prepirljivost (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015b).

Trobentar (2010, str. 14) pravi, da stres povzroča številne škodljive posledice za naše telesno in duševno zdravje. Znaki stresa so številni in lahko precej različno vplivajo na posameznika oziroma se razlikujejo od posameznika do posameznika. Trobentar (2010, str. 14) najpogostejše znake stresa razvrsti v naslednje kategorije:

Telesni znaki stresa:

povečan srčni utrip, visok krvni pritisk, težave z dihanjem, težave s požiranjem, občutek slabosti, hiperventilacija, napete, skrčene mišice, zmanjšana odpornost, navali vročine in mraza, potenje, zardevanje, suha koža, zbadanje, pogosto uriniranje ipd.

Vedenjski znaki stresa:

nespečnost, zgodnje zbujanje, čustveni izbruhi, izguba apetita ali pretirano najedanje, pretirano kajenje, pitje alkohola, izogibanje določeni situacijam, pasivnost.

Možne spremembe mišljenja:

nezmožnost koncentracije, neodločnost, pozabljivost, pretirana občutljivost na kritiko, negativne samokritične misli, sprevržene misli ipd.

Možne spremembe čustvovanja:

anksioznost (tesnoba, živčnost, napetost, strahovi, fobije, panika), depresija (žalost, pomanjkanje samospoštovanja, apatija, utrujenost), potrto, osamljenost, občutki krivde in sramu, ljubosumnost itd.

Izgorelost:

kronični stres in/ali številni drugi dejavniki pa vodijo do pojava, ki ga imenujemo izgorelost. Dandanašnje visoke zahteve okolja, še posebej poklicnega kot tudi osebnega oziroma njihovo medsebojno usklajevanje, nas vodijo do nemogočih zahtev, ki so postavljene pred nas. Izgorevanje tako danes postaja čedalje bolj razširjen problem številnih poklicev. Dnevne delovne zahteve so visoke, vedno težje je dosežati veselje ob uspehu, povečuje se neravnotežje med vloženim in prejetim tako v ekonomskem kot v psihološkem smislu.

Treven (2005, str. 44) pa navaja, da lahko posledice stresa razvrstimo v tri skupine:

- vedenjske posledice (motnje v prehranjevanju, uživanje drog, pretirano kajenje, potreba po alkoholu, dovzetnost za nesreče),
- fiziološke posledice (visok krvni pritisk, glavobol, bolezni srca, kožne bolezni, rana na želodcu, težave s hrbtenico in rak),
- psihične posledice (nočne more, nespečnost, sindrom izgorevanja, družinske težave, depresija, impotenca in fobije).

Ihan (2004, str. 54) našteje nekaj težav in bolezni, ki so povezane s stresom:

- možganska kap, koronarna srčna bolezen (angina pectoris in srčni infarkt),
- zvišan krvni tlak,
- migrena, glavoboli,
- žilni in mišični krči,
- slabost ali bruhanje, prebavne motnje, zaprtje, napenjanje (vetrovi), zgaga, čir na želodcu in dvanajstniku, sindrom razdraženega črevesja, diareja,
- ulcerozni kolitis,
- bolečine v vratu in hrbtu,
- alergije, prehladi in gripe,
- astma,
- pretirana ješčost (debelost), izguba teka (anoreksija),
- jemanje mamil,
- povečano kajenje ter povečano uživanje alkohola in kofeina,
- anksioznost, depresija, strah, fobije in obsesije,
- rak,
- sladkorna bolezen,
- revmatoidni artritis,
- spolne težave in težave s spanjem,
- kožne bolezni.

»Kar zadeva posledice stresa, lahko človek od vsake bolezni, ki jo povzroči stres, tudi umre. Dolgotrajni visok krvni tlak, sladkorna bolezen, kopičenje maščob, novotvorbe – vse to povzroča nepopravljive okvare, ki pogosto, kljub zdravljenju, povzročijo smrt« (Oven v Čakš, 2010).

1.3 Stres in izgorelost kot obči problem: odraz časa, v katerem živimo

Za stres in izgorelost nekateri avtorji zapišejo, da gre za bolezensko stanje, ki ga pogojuje pretirano materialno in razumsko usmerjen razvoj človeštva (Temeljotov Salaj, Pungartnik in Snežič, 2012). Na stres, ki ga doživljamo iz t. i. tretjega vira, smo manj pozorni, vendar je še kako prisoten. Gre za psihološke in družbene sprožilce, ki so prisotni v 21. stoletju, kot so denimo finančno-gospodarska in ekonomska kriza, negotova prihodnost, bojzani pred situacijami, ki se utegnejo zgoditi (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015b).

V zadnjih 30 letih je bilo o sindromu izgorelosti po vsem svetu objavljenih več kot 6000 raziskav. WHO je že 1999 leta opozorila, naj države sprejmejo ukrepe za preprečevanje stresa in izgorelosti na delovnem mestu (Kukovec-Pšeničny, 2006, str. 22). Podatki iz Velike Britanije (Health and Safety Commission v Kukovec-Pšeničny 2006) in drugih evropskih držav (European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions v Kukovec-Pšeničny, 2006) kažejo, da ima več kot polovica zaposlenih simptome zgodnjih faz, vsak deseti delavec pa doživi skrajno fazo izgorelosti, ki lahko trajno poškoduje njegove delovne sposobnosti. Tudi študije iz Nizozemske kažejo, da je okrog 10 % zaposlenih resno izgorelih, pri polovici pa se kažejo milejši znaki (De Valk v Kukovec-Pšeničny 2006). Izgorelost je zraven depresije ena izmed najpogostejših poklicnih bolezni 21. stoletja, kar v svojih raziskavah ugotavlja tudi Mednarodni urad za delo (Gabriel in Liimatainen, 2000).

Raziskava Eurostat navaja, da je v EU najpogostejša težava, povezana s službo, doživljanje stresa v delovnem okolju. 53 % vprašanih meni, da stres na delovnem mestu predstavlja kritično nevarnost za zdravje in varnost v delovnem okolju. Na delovnem mestu lahko izgorelost prepoznamo po znakih, kot so: absentizem, povečano število nesreč in prepirljivost, več bolniških odsotnosti, zmanjšani produktivnost in učinkovitost, fluktuacija in nizka delovna storilnost (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015b, str. 29).

V večini držav, ki so članice Evropske unije, so depresivnost, anksioznost in stres največkrat omenjene zdravstvene težave v povezavi z delom. Glede na do sedaj izvedene raziskave in študije pa se predvideva, da se bo še povečalo število ljudi, ki jim stres na delovnem mestu povzroča težave (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015b).

Po podatkih slovenske raziskave CINDI je med odraslimi, starimi med 25 in 64 let, približno 26 % vprašanih stres doživljalo zelo pogosto oz. vsakodnevno, pogosteje so ga doživljale ženske, bolj izobraženi in tisti v starostni skupini 25–39 let (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015b,

str. 30). Med vprašanimi je zgolj 15,7 % opredelilo, da stres zlahka obvladujejo, vsi ostali pa ga obvladujejo z več ali manj truda ali ga ne zmorejo obvladovati. Kot najpogostejši vzroki za stres so se pojavile obremenitve na delovnem mestu, temu so sledili pogoji za življenje in problemi v družini. Naj omenim še to, da skoraj 90 % vprašanih meni, da stres prispeva k slabemu zdravju in visoki umrljivosti prebivalstva (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015b).

To nedvomno utemeljuje predpostavko, da sta stres in izgorelost »bolezni današnjega časa«, pogojeni s hitrim življenjskim tempom, kapitalistično usmerjenostjo in vse več obremenitvami v delovnem okolju. Leta 2003 je bil stres s strani WHO (World Health Organization) razglašen za enega izmed večjih zdravju škodljivih dejavnikov današnjega časa (Temeljotov Salaj, Pungartnik in Snežič, 2012). Gre torej za novodoben in dinamičen pojav, ki mu pozornost namenjamo šele v zadnjih letih.

1.4 Relevantnost seznanjenosti s stresom za študente socialnega dela

Na podlagi podatkov 5. Evropske raziskave o delovnih razmerah in dodatnega modula o psihosocialnih tveganjih na delovnem mestu v Sloveniji lahko razberemo, da slovenski delavci v primerjavi s povprečjem v EU poročajo, da delajo več (zlasti ženske), da so manj zadovoljni z delovnimi razmerami, da doživljajo večjo zaposlitveno negotovost, da so pogosteje prisotni na delovnem mestu kljub boleznim (prezentizem) in redkeje izostajajo z dela (absentizem). Večina slovenskih anketirancev je poročala, da pri delu doživljajo stres in jih obremenjuje visoka intenzivnost dela (prevelik obseg dela, slaba organizacija), več kot 40 % pa jih je navajalo splošno utrujenost (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015b).

Prekomerno in dolgotrajno stresno doživljanje ima lahko negativen vpliv na zdravje mladostnikov. Kaže se v pogostejših telesnih simptomih (Murberg Terje in Bru, 2007) in v povečanem tveganju za razvoj številnih čustvenih in vedenjskih težav (npr. anksioznost, znaki depresije, motnje hranjenja, prekomerno uživanje alkohola in zloraba substanc (Grant idr., 2006).

Zlasti akademsko področje je za mladostnika lahko pomemben dejavnik psihosocialnega stresa, saj je šola prostor, v kateri preživi velik del dneva, pojavljajo pa se stresorji, kot so medosebne težave (npr. slabi odnosi s sošolci in profesorji), pritiski zaradi šolskih zahtev in ocenjevanja, strah pred neuspehom, neizpolnitev lastnih pričakovanj po dosežkih, nesoglasja in konflikti s starši, povezani z ucnim delom in uspehom in drugi (Kalebić Maglica, 2006).

Na tem mestu menim, da je posebej treba izpostaviti dejstvo, da se izgorelost pojavlja še zlasti v poklicih pomoči in je najbolj znana tam, kjer so v želji po večji učinkovitosti ljudje presegali meje lastnih zmogljivosti (Bilban in Pšeničny, 2007), kar zagotovo zajema tudi področje, na katerem delujemo študenti socialnega dela.

Da bi bilo treba študente socialnega dela že v času študija seznaniti z nevarnostmi stresa in izgorevanja ter nekaj časa nameniti tudi temu, kako se temu izogniti in v primeru stresa in/ali izgorevanja ravnati, kot predlog v svojem diplomskem delu navaja tudi Tamara Petrc (2008).

Vse bolj in bolj prihajajo do veljave tudi spoznanja, da so bolj izpostavljeni tistim dejavnikom, ki lahko ogrozijo njihovo lastno psihofizično ravnovesje ali celo zdravje, tisti strokovni delavci, ki delajo v poklicih, kjer se vsakodnevno srečujejo s hudim človeškim trpljenjem, boleznimi, psihosocialnimi stiskami in materialnim pomanjkanjem (Vodeb Bonač, 1997, str. 8).

1.5 Stres v poklicih pomoči

Zdovc (1998, str. 322) navede, da iz delovnega okolja v poklicih pomoči izvirajo naslednji stresogeni faktorji, na kar kažejo tudi različne raziskave:

- sama po sebi stresogena je že odgovornost za druge ljudi;
- pomanjkanje zasebnosti pri delu z uporabniki in posledično slabi delovni pogoji;
- vse večji in vse bolj kompleksni problemi, ki so povezani s preveliko količino dela;
- preobremenjenost je negativni dejavnik okolja, čeprav enaka količina dela pomeni za nekoga preobremenitev, za drugega pa ne;
- nejasnost glede delavčevih delovnih nalog, ciljev, odgovornosti, dolžnosti in pravic, zaradi nejasnih poklicnih vlog;
- eden od virov stresa v tem poklicu so tudi slabi delavni odnosi v ustanovi oziroma v timu;
- stres, ki izhaja iz reakcij uporabnikov, ki jih ni mogoče predvideti (agresivnosti, agresivni izbruhi ...);
- strokovnjak porabi več časa za stvari, ki so nepomembne in drugotnega pomena, v kar ga silijo birokratski in administrativni postopki, ki omejujejo svobodo strokovnjaka pri delu;
- več znanja strokovnjakom omogoči, da probleme vidijo v realnem obsegu, kar samo po sebi zmanjšuje stres, nasprotno od tega pa zaradi občutkov, da jim primanjkuje znanja, ljudje podležejo občutkom panike in strahu.

Ščuka (1999, str. 69) poudarja, da bi bilo pomembno, da je delo za zaposlene v poklicih pomoči kar se da organizirano tako, da je stres čim manjši. Že delo z ljudmi, ki je v tem primeru osnovna delovna obremenitev, je samo po sebi dovolj težko in zahteva specifične pristope, ki so primerni za delo z ljudmi. Pravi, da bi morali nenehno in sproti analizirati odnose med ljudmi, saj bi s tem med zaposlenimi omogočili, da bolje razumejo vloge uporabnikov v medsebojnih odnosih, hkrati pa tudi svojo lastno vlogo (Ščuka, 1999, str. 69).

Podobno meni tudi Trobentar (2010), ki pravi, da so zaradi zahteve po visoki stopnji občutljivosti še posebej rizični poklici, ki vključujejo veliko neposrednih stikov z ljudmi. Trdi, da je delo v teh poklicih zelo naporno, tako psihično kot tudi fizično. Nevarnosti, ki prežijo na zaposlene in vodijo do izčrpanosti, so predvsem prekomerne obremenitve z delom, predanost ter potencialni konflikti z učenci in njihovimi starši, pacienti, kolegi in predpostavljenimi. Visoke zahteve na delovnem mestu tako posledično vplivajo na osebno življenje in na vse težje njuno medsebojno usklajevanje, kar vodi do vedno večje izčrpanosti. Pogosto izgorevajo ljudje, ki so se zelo angažirali, ki so bili pred izgorelostjo uspešni, vendar so v skrbi za delo in/ali druge ljudi potisnili skrb zase na zadnje mesto (Trobentar, 2010).

Brejc (1994, str. 324) pravi, da so pri strokovnih delavcih, ki delujejo v poklicih pomoči, znaki »poklicne izgorelosti« precej očitni in kličejo po ukrepanju: na telesnem področju izstopajo kot glavoboli, upad splošne telesne vzdržljivosti, kronična utrujenost ter motnje spanja. Na duševnem področju pa se izgorelost kaže kot neodločnost, zdolgočasnost, kronično pritoževanje, delavec se pogosto obnaša precej odklonilno do večine stvari, prav tako je pri njem mogoče zaznati strokovno zmedenost ali »pasivno rutinerstvo«. Pogosto je znak izgorelosti tudi to, da se delavec z izgorelostjo odmakne iz medosebnih odnosov (»delavec z idejami je utihnil«), kažeta pa se tudi delovna površnost in stereotipizacija, ki dehumanizira delovni odnos, na primer s pretirano uporabo strokovnega žargona, s formalizacijo in intelektualizacijo postopkov, v katerih ni več prostora za človeško sodelovanje pri reševanju problemov. Seveda pojav teh znakov sam po sebi še ne pomeni, da je prišlo do »izgorelosti«, pomembno je, kako pogosto se ti znaki pojavljajo in kako se izražajo (Brejc, 1994, str. 374).

1.6 Soočanje s stresom – zakaj je učenje tehnik spopadanja s stresom nujno

Spoprijemanje s stresom lahko opredelimo kot »aktivni proces, s katerim posameznik poskuša obvladati, zmanjšati oziroma vzdržati notranje in/ali zunanje zahteve, ki jih ocenjuje kot obremenjujoče in za katere meni, da presegajo njegove moči« (Lazarus in Folkman, 1984). Gre za kompleksen, večdimenzionalen proces, pri katerem gre za interakcijo med osebnostnimi lastnostmi posameznika ter situacijskimi dejavniki (Folkman in Moskowitz, 2004).

Vključuje miselne in vedenjske poskuse obvladati, zmanjšati oziroma vzdržati notranje in/ali zunanje zahteve, ki so nastale kot rezultat stresne situacije (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015b).

Ker stres (še zlasti v delovnem okolju) v času gospodarske krize narašča, se je pomembno naučiti novih in boljših načinov za spopadanje s pritiskom. Sposobnost upravljanja stresa je lahko odločilno dejstvo med uspehom ali neuspehom, vpliv pa ima tudi na interakcije z drugimi: bolje posameznik obvladuje svoj stres, bolj pozitivno vpliva na ljudi okoli sebe in hkrati stres drugih ljudi manj negativno vpliva nanj (Temeljotov Salaj, Pungartnik in Snežič, 2012). Bolj kot ima posameznik izdelane strategije za soočanje s stresom, lažje bo ujel ravnotežje in morebitne težave ne bodo usodne (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015a). Isti avtorici enostavno razložita pomen učinkovitega spopadanja s stresom:

»Spoprijemanje s stresom pomeni, da znamo živeti uravnoteženo, da uspešno rešujemo svoje težave, dobro načrtujemo svoj čas ter se znamo sprostiti, umiriti. Pri delu je pomembno, da si zastavljamo dosegljive cilje, gledamo na spremembe s pozitivnega vidika, zavračamo nestvarne zahteve, sprejemamo probleme kot izzive in ne kot grožnje ter poskusimo uravnotežiti delo z rednimi odmori« (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015b).

Ljudje se v vsakdanjiku s stresom spoprijemamo na različne načine: druženje s prijatelji, ogled filma, branje, rekreacija, nakupovanje, wellness programi (masaže, savne ...), izleti, počitnice, vrtnarjenje, kuhanje, meditacija in mnoge druge (Kos Berlak, 2016). To lahko poimenujemo produktivno spoprijemanje, saj se usmerjajo v reševanje situacije in ohranjanje optimistične naravnosti nad problemom (Frydenberg, 2008). Ni pa nujno, da se posameznik s težavami in stresom spoprijema na tak konstruktiven in pozitivno naravnan način. Poznamo tudi neproduktivno spoprijemanje, ki zajema strategije, kot so zaskrbljenost, samoobtoževanje, umik in ignoriranje problema (Frydenberg, 2008).

Skrb vzbujajoči pa se zdijo rezultati raziskav, ki kažejo na to, da veliko število mladostnikov uporablja disfunkcionalne in zdravju škodljive načine soočanja s stresom, kar se kaže v porastu strategij, ki se usmerjajo na zmanjševanje čustvene napetosti (Kalebić Maglica, 2006), veliko pa jih začne posegati po alkoholu in drogah ter izkazuje težave s področja prehranskih navad, manj pa jih svojo napetost sprošča z gibalno aktivnostjo in drugimi dejavnimi oblikami sprostitve (Kardum, Krapić in Hudek-Knežević, 2008).

Nekateri avtorji celo predlagajo, da bi bilo treninge spoprijemalnih veščin koristno uvajati že v poznem otroštvu in s tem omogočiti mladim, da v obdobje mladostništva vstopijo bolj »opremljeni«; to bi olajšalo njihovo soočanje z različnimi razvojnimi zahtevami in izzivi. Značilnosti spoprijemalnega vedenja v otroštvu in mladostništvu so pomembna osnova in izhodišče za spoprijemanje s stresom v odraslosti. Izsledki sodobnejših raziskav predpostavljajo, da so strategije spoprijemanja s stresom pomemben prediktor duševnega zdravja in psihološke prilagojenosti mladostnikov (Dolenc, 2015).

Pomembno je, da posameznik najprej prepozna stresne simptome in vrsto stresa (evstres ali distres), ob tem pa je nujno zavedanje, da je stres del vsakdanjega življenja. Nadalje lahko skuša spremeniti okolje, se uči novih sposobnosti spoprijemanja, ob čemer pa se mora zavedati in upoštevati svoje zmožnosti. Pomembno se je osredotočiti tudi na varovalne dejavnike, opredeliti, kaj je zanj spodbudno, v čem je dober ipd. (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015a), kar bi v kontekstu socialnega dela pravzaprav lahko poimenovali iskanje in osredotočanje na vire moči.

1.7 Tehnike spopadanja s stresom

V nadaljevanju želim kratko predstaviti nekaj načinov za soočanje s stresom. Gre predvsem za tehnike sproščanja, katerih poznamo veliko oblik, vsem pa je skupno to, da imajo blagodejne učinke tako na telesno kot duševno zdravje in dobro počutje. Glavna pridobitev je boljše vsesplošno razpoloženje in več energije, poveča pa se tudi dostopnost pozitivnih informacij v spomin, poveča se fleksibilnost misli in s tem učinkovitejše iskanje alternativnih rešitev (Kos Berlak, 2016). Je večšina, ki jo osvojimo skozi stalno ponavljanje v praksi in ki ni namenjeno samo sprostitvi doma v fotelju, temveč kjerkoli in kadarkoli čez dan. Da dosežemo resnično zmanjšanje napetosti, je nujno, da vadimo redno in vsakodnevno (Adamčić Pavlović, 2007).

Nekatere najprimernejše tehnike so: tehnike dihanja, mišično sproščanje, meditacija, avtogeni trening, joga, (samo)hipnoza, vodena imaginacija, vizualizacija pomirjujočega dogodka in mnoge druge.

Telesna aktivnost

Redna telesna aktivnost ima pozitiven vpliv na številna stanja, ki so posledica stresa. Številne študije so potrdile, da je splošno duševno zdravje ljudi, ki redno telovadijo, boljše (Sterle, 2015). Manj je predvsem ljudi z depresijo in anksioznostjo (Kos Berlak, 2016). Najučinkovitejša je dinamična telesna aktivnost, ki poveča srčni utrip in frekvenco dihanja (Kos Berlak, 2016), najbolj priporočljiva pa je redna, vsakodnevna vadba, ki traja okrog 30 minut, je nizko do zmerno intenzivna in je aktivnost, ki jo posameznik rad izvaja (Sterle, 2015). Gre za to, da telesna aktivnost aktivira fiziološki stresni sistem in ob redni vadbi se zmanjša izločanje stresnih hormonov, kateholaminov in kortizola. Telesno aktivni ljudje se lažje spopadajo s psihosocialnim stresom, saj je potreben večji dražljaj za aktivacijo fiziološkega stresnega sistema (Sterle, 2015).

Tehnike dihanja

Naše dihanje neposredno odraža raven napetosti, ki je v telesu. Kadar smo napeti, naše dihanje postane plitvo, hitro, dogaja se v prsih. Za stanje sproščenosti pa je značilno bolj polno, globoko, trebušno dihanje. Najpogosteje uporabljamo naslednje tehnike dihanja: dihanje s trebušno prepono, dihanje s podaljšanim izdihom in globoko dihanje (Kos Berlak, 2016).

Avtogeni trening

Avtogeni trening je osnovna psihoterapevtska metoda iz skupine psihofiziološko usmerjenih pristopov, ki vključujejo hkrati tako duševne kot tudi telesne funkcije. Gre za samospreminjanje oz. samoregulacijo (Bizjak, 2013). Uporabljamo ga za povečanje storilnosti, umiritev, sprostitiv in blaženje bolečin. Še posebej se priporoča pri izčrpanosti, motnjah spanja, anksioznosti, vznemirjenosti in pri nekaterih drugih stanjih (Bizjak, 2013). Uporabljamo t. i. »obrazce«, ki opisujejo stanje postopnega umirjanja (roke so težke, dihanje je globoko in enakomerno, srce bije mirno in enakomerno ...) in umiritev. »Sem popolnoma miren« podobno kot azijske mantre ponavljamo brez posebnega razmišljanja (Kos Berlak, 2016).

Meditacija

Meditacija je zelo preprosta vaja, ki pa je učinkovita metoda za psihično umirjanje in sproščanje. Za meditacijo si izberemo »žariščni pripomoček«, ki je pravzaprav neka brezpomembna beseda ali glasovni sklop, kot je na primer »an« ali »om« in si to besedico neprenehoma ponavljamo. Za meditacijo si poiščem tih in topel prostor, kjer nam bo udobno in nas nihče ne bo motil (Looker in Gregson, 1993, str. 138).

Vizualizacija

Gre za metodo, kjer z uporabo domišljije spreminjamo svoje čustvovanje, notranje fiziološko stanje in vedenje. Poteka tako, da si posameznik predstavlja mirno sceno, prostor itd., ki daje celosten občutek sproščenosti. Pri tem je pomembno, da si posameznik sceno vizualizira z dovolj podrobnostmi, da popolnoma pritegne njegovo oz. njeno pozornost (Kos Berlak, 2016).

Mišična relaksacija

To je sklop telesnih vaj, za katere je potrebna redna vadba, priporočljivo 20 minut dnevno. Je sistematična tehnika za doseganje stanja globoke sprostitve na način, da mišice najprej za nekaj sekund napnemo, potem pa jih popustimo. Zatezanje in sproščanje mišičnih skupin telesa privede do stanja sprostitve (Kos Berlak, 2016).

Vodena imaginacija

Vodena imaginacija je tehnika mentalnega predstavljanja z vsemi svojimi čutili: vidom, sluhom, vohom in kinestetičnimi občutki. Z vodeno mentalno predstavo kraja, ki v nas vzbuja občutek varnosti, omogočamo hitro umiritev in sprostitvev in večanje občutka varnosti oziroma regulacijo občutka ogroženosti in strahu (Inštitut Satori).

Modri prijatelj

Tehnika modri prijatelj temelji na tem, da je pogovor zelo koristen za reševanje težav. Ob ubesedenju svojih skrbi, ko se zaupamo učiteljem, mentorjem ali razumnim prijateljem, dobimo poglobljen in bolj razločen pogled na svojo težavo. Če pa v naši bližini ni nikogar, ki bi se mu lahko zaupali, pa lahko uporabimo svojo zmožnost predstavljanja in si zamislimo, da poleg nas stoji oseba, ki je naš vzornik, oziroma oseba, za katero vemo, da poseduje resnično modrost (Novak, 2014).

Novak (2014) svetuje, da se v tem primeru vprašamo, kako bi ravnali Jezus, Buda, Dalajlama, dedek, babica ali naš razumni prijatelj, skratka nekdo, ki mu zaupamo in verjamemo v njegovo modrost. Naredimo še naslednji korak do usmerjene domišljajske predstave: sprostimo se, lahko tudi med kolesarjenjem, na sprehodu, med hojo, in si predstavljajmo, da smo skupaj s svojim vzornikom ali vzornico; naj bo pogovor sproščen, poglobljen in izčrpen, neprisiljen in naraven, kot da se pogovarjamo z nekom, ki ga že dolgo poznamo in pred katerim nimamo zadržkov; predstavljajmo si, da nas naš modri prijatelj samo posluša ali da govori z vami. Lahko si tudi zamislimo, kako bi se ta oseba obnašala, ali pa domnevamo, kaj bi ta oseba naredila v našem primeru, glede na to, da vsaj približno poznamo način njenega razmišljanja, obnašanja in delovanja.

Tehnike spopadanja s stresom pa niso edini način soočanja in spoprijemanja s stresom v življenju posameznika, vsak se s stresom lahko spopade tudi na bolj enostaven način, ki je njemu najbolj blizu in ga sprosti. Pomembno je, da vsak posameznik zase najde najljubšo sprostitev (Kos Berlak, 2016).

Kos Berlak (2016, str. 7) pravi, da so načini sproščanja, ki jih uporabljamo ljudje, zelo različni, našteje pa naslednje:

- petje, poslušanje glasbe, igranje inštrumenta;
- branje, ogled filma;
- ročna dela (likovna umetnost, kiparjenje, šivanje, kvačkanje);
- šport, sprehod, rekreacija;
- peka peciva in kuhanje;
- alpinizem, planinarjenje, pohodništvo;
- potovanja, izleti, počitnikovanje;
- wellness programi (npr. savna, masaža);
- druženje s prijatelji (pijača s prijateljico/prijateljem);
- vrtnarjenje;
- nakupovanje;
- sanjarjenje itn.

2 FORMULACIJA PROBLEMA

Dobila sem vtis, da je stres danes med študenti pogosto uporabljena beseda, ob tem pa se mi je porodilo vprašanje, če študentke in študenti Fakultete za socialno delo pravzaprav zares vedo, kaj stres je, kakšne so njegove posledice in kako se z njim spopasti. Skupaj s še nekaj sošolkami smo v lanskem študijskem letu pri predmetu Skupnostno socialno delo poizkušale zagnati projekt podpornih skupin, vendar smo se osredotočile samo na 3. skupino v 4. letniku FSD. Ker se kljub veliki začetni zainteresiranosti sošolk na koncu med vsemi študentkami in študenti na FSD ni javila niti ena oseba, ki bi dejansko prišla na podporno skupino, sem se odločila raziskati seznanjenost študentk in študentov s stresom, njegovimi posledicami in koliko študentke in študentje vedo o tem, kako se z njim lahko spopadeš. Imam namreč občutek, da je stres pojem, ki ga v resnici ne poznamo dovolj dobro in se ne zavedamo, kakšne posledice nam pravzaprav lahko pusti in kako pomembno je, da poznamo nekaj tehnik, s pomočjo katerih se lahko z njim spopadamo, navsezadnje se šolamo za poklic, v okviru katerega bomo pomagali ljudem, torej gre za poklic pomoči. Slednji so eni izmed bolj stresnih poklicev, kar sem predstavila že v teoretičnem uvodu pod točko 1. 5. Na temo stresa v poklicih pomoči je bilo izvedenih že več raziskav in danes ni več dvoma, da so poklici pomoči zelo stresni. Zaradi tega se mi zdi pomembno, da so osebe, ki bodo poklic pomoči opravljale, s stresom dobro seznanjene, prav tako se mi zdi pomembno, da poznajo njegove posledice, saj ga bodo tako lažje prepoznale, hkrati pa menim, da je potrebno, da poznajo tudi tehnike spopadanja s stresom, saj se bodo na ta način z njim lahko primerno spopadle oz. se sprostile in se stresa osvobodile, ko bo to potrebno.

Cilj moje raziskave je torej raziskati, v kakšni meri so študentke in študenti Fakultete za socialno delo seznanjeni s stresom, njegovimi posledicami in s tem, kaj lahko storijo, da se z njim čim bolj konstruktivno spopadejo. Hkrati pa želim tudi ugotoviti, kakšno pomoč in podporo bi si želeli, da bi bili s stresom bolj seznanjeni oziroma da bi se z njim lažje spopadali.

2.1 Raziskovalna vprašanja

V raziskavi me zanima predvsem to, ali so študentke in študenti FSD seznanjeni s pojmom stres, kako dobro so z njim seznanjeni in kako pogosto so mu izpostavljeni. Povprašam jih tudi o tem, kako stres obvladujejo. Glede na to, da sem med prebiranjem literature (Jeriček

Klanšček in Bajt, 2015b) zasledila podatek o tem, da so ženske bolj pogosto izpostavljene stresu kot moški, pa sem se v svoji raziskavi odločila preveriti, ali to velja tudi med študentkami in študenti FSD. Prav tako jih vprašam po tem, kako dobro so seznanjeni s posledicami stresa in tehnikami spopadanja s stresom. Ob tem jih tudi povprašam, katere izmed njih uporabljajo, kako pogosto jih uporabljajo ter če morda poleg teh uporabljajo še kakšne druge načine sproščanja. Zanima me še, ali se jim zdi smiselno ustanoviti podporno skupino na tematiko stresa oziroma me zanima, kaj bi si želeli oni. Preverim, ali se jim zdi smiselno tematiko stresa vključiti v učni načrt FSD in na kakšen način. Vprašam jih tudi, ali menijo, da jih je fakulteta seznanila s stresom in ali bi v tej smeri želeli/potrebovali še kaj s strani fakultete. Prav tako me zanima, koliko stresno doživljajo socialno delo na podlagi vsega, kar so do sedaj videli/slišali na fakulteti ali na praksi.

2.2 Hipoteze

Z raziskavo želim potrditi ali ovreči naslednje hipoteze:

H1: Študentke in študentje so dobro seznanjeni s stresom.

H2: Obstajajo razlike med moduli glede seznanjenosti s stresom.

H3: Študentke so stresu izpostavljene bolj pogosto kot študentje.

H4: Študentke in študentje niso dobro seznanjeni s posledicami stresa.

H5: Študentke in študentje niso dobro seznanjeni s tehnikami spopadanja s stresom.

H6: Študentkam in študentom se zdi smiselno v proces študija vključiti tematiko o stresu.

H7: Študentke in študentje socialno delo doživljajo kot stresno.

H8: Bolj pogosto, kot so študentke in študenti izpostavljeni stresu, bolj so seznanjeni s tehnikami spopadanja s stresom.

H9: Študentke in študentje višjih letnikov ocenjujejo socialno delo kot bolj stresno.

2.3 Operacionalizacija

Seznanjenost s stresom

Študentke in študentje so dobro seznanjeni s stresom, če jih je več kot polovica na vprašanje o seznanjenosti s stresom (Q1) odgovorila s 5 (dobro sem seznanjen-a), 6 (zelo dobro sem seznanjen-a) ali 7 (povsem sem seznanjen-a). Ob tem pa jih je tudi na vprašanje o tem, kakšni vrsti stresa poznamo (Q2). Več kot polovica jih je pravilno odgovorila, da poznamo pozitivni (eustres) in negativni (distres) stres, pri vprašanjih Q3 in Q4 pa so jih tudi pravilno poimenovali.

Pogostost izpostavljenosti stresu

Študentke so stresu izpostavljene bolj pogosto kot študentje, če je delež žensk, ki so na vprašanje o tem, kako pogosto občutijo stres (Q5), odgovorile s 4 (pogosto – nekajkrat na mesec) ali s 5 (zelo pogosto – vsaj enkrat na teden), večji kot delež moških, ki so na isto vprašanje prav tako odgovorili s 4 ali 5.

Seznanjenost s posledicami stresa

Študentke in študentje niso dobro seznanjeni s posledicami stresa, če jih bo več kot polovica na vprašanje o tem, koliko so seznanjeni s stresom (Q6), odgovorila z 1 (zelo slabo sem seznanjen-a), 2 (slabo sem seznanjen-a), hkrati pa bo manj kot polovica študentk in študentov pri vprašanjih Q7 in Q8 navedla manj kot 4 psihične in 4 fizične posledice stresa.

Seznanjenost s tehnikami spopadanja s stresom

Študentke in študentje niso dobro seznanjeni s stresom, če jih bo več kot polovica na vprašanje o seznanjenosti s tehnikami spopadanja s stresom (Q10) odgovorila z 1 (zelo slabo sem seznanjen-a), 2 (slabo sem seznanjen-a) ali 3 (niti sem seznanjen-a niti nisem seznanjen-a). Slabo so seznanjeni tudi, če jih je manj kot polovica dobro (4) ali zelo dobro (5) seznanjena z vsaj tremi tehnikami spopadanja s stresom, poleg tega pa jih več kot 70 % ne zna pravilno poimenovati več kot treh tehnik spopadanja s stresom.

Smiselnost vključevanja tematike stresa v študijski proces

Študentkam in študentom se zdi smiselno v proces študija uvrstiti tematiko o stresu, če jih je več kot polovica na vprašanje o tem, koliko smiselno se jim zdi na FSD ustanoviti podporno

skupno na temo stresa (Q16), odgovorila s 4 (to se mi zdi smiselno) ali 5 (to se mi zdi zelo smiselno), prav tako pa so s 4 ali 5 odgovorili tudi na vprašanje, koliko smiselno se jim zdi v učni program FSD umestiti učne vsebine, ki zajemajo stres (Q20).

Doživljanje socialnega dela kot stresnega

Študentke in študentje socialno delo doživljajo kot stresno, če jih je več kot polovica na vprašanje o tem, kako stresno doživljajo socialno delo (Q24), odgovorila s 4 (stresno) ali 5 (zelo stresno).

3 METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave

»Glede na to, ali se v raziskavi zbirajo podatki, ki jih nato preštavamo in kvantitativno analiziramo, ali pa sestavljajo osnovno izkustveno gradivo zgolj besedni opisi, ki jih tudi analiziramo kvalitativno, razlikujemo kvantitativne od kvalitativnih raziskav.« (Mesec, 2014)

Glede na vrsto raziskave je ta raziskava torej kvantitativna, saj bom pri zbiranju podatkov zbirala predvsem številčne podatke, ki bodo zbrani z vprašalnikom.

»Namen opisne raziskave je količinsko (kvantitativno) opredeliti ali oceniti osnovne značilnosti proučevanega pojava, ali ugotoviti obstoj in jakost zveze med dvema ali več pojavi.« (Mesec, 2014)

Glede na ta citat pa bo moja raziskava ustrezala tudi opisu deskriptivna oz. opisna, saj bom skušala s pomočjo številske lestvice opisati seznanjenost študentov fakultete za socialno delo s stresom, njegovimi posledicami in tehnikami spopadanja s stresom. Prav tako bom skušala ugotoviti, ali so, sodeč po literaturi (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015b), ženske res bolj pogosto izpostavljene stresu kot moški. Preverjala bom tudi jakosti zvez med pogostostjo izpostavljenosti stresu in stopnjo seznanjenosti s tehnikami spopadanja s stresom ter "višine" letnika in ocenjevanja stresnosti socialnega dela. Ugotavljala bom tudi, ali obstaja zveza med modulom in stopnjo seznanjenosti s stresom.

3.2 Spremenljivke

Tabela 3.1: Spremenljivke

SPREMENLJIVKA	INDIKATOR	MODALITETE	RAVEN MERJENJA (lestvica)
Stopnja seznanjenosti s stresom	Označen odgovor na vprašanje Q1 anketiranca na vprašalniku	Lestvica od 1 do 7: 1 – nič nisem seznanjen 2 – zelo slabo seznanjen-a 3 – slabo seznanjen-a 4 – niti sem seznanjen niti nisem seznanjen 5 – dobro seznanjen-a 6 – zelo dobro seznanjen-a 7 – povsem seznanjen-a	Ordinalna raven, tretirala sem jo kot dobro ordinalno raven oziroma intervalno
Seznanjenost s pozitivnim in negativnim stresom	Označen odgovor na vprašanje Q2 anketiranca na	– topli in hladni stres – pozitivni in negativni stres – hitri in počasni stres	Nominalna raven

	vprašalniku		
	Označen odgovor na vprašanje Q3 anketiranca na vprašalniku	eustres distres	
	Označen odgovor na vprašanje Q4 anketiranca na vprašalniku	eustres distres	
Pogostost izpostavljenosti stresu	Označen odgovor na vprašanje Q5 anketiranca na vprašalniku	Lestvica od 1 do 5: 1 – nikoli 2 – redko (nekajkrat v letu) 3 – občasno (približno enkrat na mesec) 4 – pogosto (nekajkrat na mesec) 5 – zelo pogosto (vsaj enkrat na teden)	Ordinalna raven, tretirala sem jo kot dobro ordinalno raven oziroma intervalno
Stopnja seznanjenosti s posledicami stresa	Označen odgovor na vprašanje Q6 anketiranca na vprašalniku	Lestvica od 1 do 5: 1 – zelo slabo sem seznanjen-a 2 – slabo sem seznanjen-a 3 – niti niti 4 – dobro sem seznanjen-a 5 – zelo dobro sem seznanjen-a	Ordinalna raven, tretirala sem jo kot dobro ordinalno raven oziroma intervalno
Obvladovanje stresa	Označen odgovor na vprašanje Q9 anketiranca na vprašalniku	Lestvica od 1 do 5: 1 – ne obvladujem ga 2 – potrebno je veliko truda, da ga obvladujem 3 – z večjim naporom ga obvladujem 4 – pri obvladovanju imam nekaj težav 5 – brez težav ga obvladujem	Ordinalna raven, tretirala sem jo kot dobro ordinalno raven oziroma intervalno
Stopnja seznanjenosti s tehnikami spopadanja s stresom	Označen odgovor na vprašanje Q10 anketiranca na vprašalniku	Lestvica od 1 do 5: 1 – zelo slabo sem seznanjen-a 2 – slabo sem seznanjen-a 3 – niti niti 4 – dobro sem seznanjen-a 5 – zelo dobro sem seznanjen-a	Ordinalna raven, tretirala sem jo kot dobro ordinalno raven oziroma intervalno
Stopnja seznanjenosti s posamezno tehniko spopadanja s stresom	Tehnike dihanja: meditacija, mišično sproščanje, avtogeni trening, joga, (samo)hipnoza, vodena imaginacija, vizualizacija pomirjujočega dogodka, drugo	Lestvica od 1 do 7: 1 – nič nisem seznanjen 2 – zelo slabo seznanjen/-a 3 – slabo seznanjen-a 4 – niti sem seznanjen-a niti nisem seznanjen a 5 – dobro seznanjen-a 6 – zelo dobro seznanjen-a 7 – povsem seznanjen-a	Ordinalna raven, tretirala sem jo kot dobro ordinalno raven oziroma intervalno

Način seznanitve s tehnikami spopadanja s stresom	Označen odgovor na vprašanje Q12 anketiranca na vprašalniku	- v osnovni/srednji šoli - na fakulteti v okviru šolanja - zanje so mi povedali prijatelji - na spletu - iz revije - iz knjige - drugo (kje?)	Nominalna raven
Pogostost uporabe posamezne tehnike spopadanja s stresom	Tehnike dihanja: meditacija, mišično sproščanje, avtogeni trening, joga, (samo)hipnoza, vodena imaginacija, vizualizacija pomirjujočega dogodka, drugo, kaj?	Lestvica od 1 do 5: 1 – nikoli 2 – redko 3 – občasno 4 – pogosto (nekajkrat na mesec) 5 – zelo pogosto	Ordinalna raven, tretirala sem jo kot dobro ordinalno raven oziroma intervalno
Mnenje o smiselnosti ustanovitve podporne skupine	Označen odgovor na vprašanje Q16 anketiranca na vprašalniku	Lestvica od 1 do 5: 1 – to se mi sploh ne zdi smiselno 2 – to se mi ne zdi smiselno 3 – ne vem/vseeno mi je 4 – to se mi zdi smiselno 5 – to se mi zdi zelo smiselno	Ordinalna raven, tretirala sem jo kot dobro ordinalno raven oziroma intervalno
Verjetnost udeležbe podporne skupine	Označen odgovor na vprašanje Q17 anketiranca na vprašalniku	Lestvica od 1 do 5: 1 – absolutno ne 2 – verjetno ne 3 – ne vem 4 – verjetno da 5 – absolutno da	Ordinalna raven, tretirala sem jo kot dobro ordinalno raven oziroma intervalno
Kako pogosto bi se udeležila podporne skupine	Označen odgovor na vprašanje Q18 anketiranca na vprašalniku	enkrat na teden enkrat na mesec enkrat na semester enkrat v letu drugi predlog	Ordinalna raven
Mnenje o smiselnosti umestitve učnih vsebin o stresu v učni program FSD	Označen odgovor na vprašanje Q20 anketiranca na vprašalniku	Lestvica od 1 do 5: 1 – to se mi sploh ne zdi smiselno 2 – to se mi ne zdi smiselno 3 – ne vem/vseeno mi je 4 – to se mi zdi smiselno 5 – to se mi zdi zelo smiselno	Ordinalna raven, tretirala sem jo kot dobro ordinalno raven oziroma intervalno
Zaželena oblika učnih vsebin	Označen odgovor anketiranca na vprašanje Q21 na vprašalniku	__ kot obvezen redni predmet v obliki predavanj in vaj __ kot izbirni predmet v obliki predavanj in vaj __ drugo, kaj?	Nominalna raven
Mnenje o tem, koliko jih je fakulteta seznanila s stresom	Označen odgovor anketiranca na vprašanje Q22 na vprašalniku	Lestvica od 1 do 5: 1 – nič me ni seznanil 2 – zelo slabo me je seznanil 3 – slabo me je seznanil 4 – niti me je seznanil niti me ni seznanil 5 – dobro me je seznanil 6 – zelo dobro me je seznanil 7 – povsem me je seznanil	Ordinalna raven, tretirala sem jo kot dobro ordinalno raven oziroma intervalno

Doživljanje stresnosti socialnega dela	Označen odgovor anketiranca na vprašanje Q24 na vprašalniku	Lestvica od 1 do 5: 1 – zelo nestresno 2 – nestresno 3 – niti stresno niti ne stresno 4 – stresno 5 – zelo stresno	Ordinalna raven, tretirala sem jo kot dobro ordinalno raven oziroma intervalno
Letnik	Označen odgovor anketiranca na vprašanje Q25 na vprašalniku	1. letnik 2. letnik 3. letnik 4. letnik dodatno leto/absolvent	Ordinalna raven
Modul	Označen odgovor anketiranca na vprašanje Q26 na vprašalniku	__ socialno delo z mladimi __ socialno delo s starimi ljudmi __ psihosocialna podpora in pomoč __ duševno zdravje v skupnosti __ socialno delo v delovnem okolju __ socialna pravičnost in vključevanje	Nominalna raven
Spol	Označen odgovor anketiranca na vprašanje Q27 na vprašalniku	ženski moški drugo	Nominalna raven

3.3 Raziskovalni instrument in viri podatkov

Kot merski instrument v svoji raziskavi bom uporabila anketni vprašalnik, ki sem ga večinoma sestavila sama, pri vprašanju Q9, kjer sodelujoče sprašujem po tem, kako obvladajo stres, pa sem si pri oblikovanju lestvice pomagala s tabelo Jeriček Klanšček in Bajt (2015b, str. 30). Vprašalnik zajema 27 vprašanj, od tega pa je šest vprašanj pogojenih, kar pomeni, da se prikažejo samo respondentom, ki so pri predhodnem vprašanju odgovorili z odgovorom, ki je pogoj za naslednje vprašanje. Pet vprašanj je odprtega tipa, od tega je eno pogojeno, 22 vprašanj pa je zaprtega tipa. 13 odgovorov nanje je glede na mersko lestvico nominalnih, 14 pa jih je ordinalnih, od tega sem jih 12 tretirala kot dobre ordinalne ravni oziroma intervalne.

Vprašalnik sem priložila kot Prilogo 1 na koncu diplomske naloge.

3.4 Opredelitev enot raziskovanja

Populacijo v moji raziskavi predstavljajo vse redne študentke in študentje, ki v študijskem letu 2018/2019 obiskujejo dodiplomsko stopnjo Fakultete za socialno delo ali pa v istem letu uživajo status absolventskega staža ter so registrirane v Facebookovi skupini svojega letnika.

Podatki o vpisu v študijskem letu 2018/2019 navajajo, da je v 1. letnik vpisanih 111 študentk/šudentov, v 2. letnik je vpisanih 96, v 3. letnik 81, v 4. letnik 83 ter v dodatno leto 53 študentk/šudentov, kar skupno znaša 424 študentov (Fakulteta za socialno delo, 2018). Zajeti sem poskušala celotno populacijo, vendar se vsi študentke in študentje niso odzvali, zato je prišlo do osipa, zajela pa sem 44,8 % populacije.

3.5 Zbiranje podatkov

Podatke sem zbirala s pomočjo spletnega mesta Ika anketa (Enklik anketa, b.d.), kjer sem oblikovala vprašalnik. Povezavo do ankete sem skupaj z nagovorom prvič delila v Facebookovo skupino posameznega letnika FSD v nedeljo, 17. 2. 2019. Po dveh dneh sem preverila število izpolnjenih vprašalnikov in ugotovila, da je le-teh precej malo. Zaradi precej majhnega odziva predvsem v 2. letniku (iz preostalih letnikov sem prejela vsaj 15 odgovorov na vprašalnik, iz 2. letnika pa samo 7) sem se odločila, da do študentk in študentov 2. letnika pristopim osebno in jih za izpolnitev vprašalnika zaprosim na enem od predavanj. V ta namen sem oblikovala PowerPointovo predstavitev, v katero sem vključila naslov diplomske naloge, svoje podatke (ime, priimek in kontakt), povezavo do ankete ter kodo QR, ki je vodila na spletno mesto mojega vprašalnika, za primer, če bi kateri od študentk/šudentov bilo lažje dostopati do ankete preko kode QR. Kasneje istega dne sem ponovno objavila objavo s prošnjo po izpolnitvi vprašalnika in povezavo do ustreznega spletnega mesta še v Facebookove skupine preostalih letnikov (torej 1., 3., 4. in dodatnega leta). Zbiranje podatkov sem zaključila 27. 2. 2019.

3.6 Obdelava podatkov

K sodelovanju sem povabila vse študentke in študentke 1., 2., 3., 4. in dodatnega letnika FSD, ki so registrirani v Facebookovih skupinah posameznih letnikov, vendar se vsi niso odzvali in je prišlo do osipa, posledično sem dobila vzorec. V anketi je sodelovalo 251 respondentk in respondentov, vendar je bilo od tega veljavnih in s tem primernih za obdelavo le 190 vprašalnikov, pri ostalih je bil največkrat problem v tem, da niso bili izpolnjeni do konca, zato jih nisem vključila v obdelavo. Obdelanih je bilo torej samo 190 vprašalnikov, kar glede na podatke o vpisu v študijskem letu 2018/2019, pridobljene iz Letnega poročila za leto 2018 (Fakulteta za socialno delo, 2018), predstavlja 44,8-odstotno odzivnost vseh študentk in študentov, zajetih v populacijo. Čeprav je odstotek enot v vzorcu sicer dokaj velik, pa je

zaradi tega, ker ni bilo slučajnostnega vzorčenja, potrebna previdnost pri morebitnem posploševanju. Zaradi neslučajnostnega vzorca tudi nisem statistično preverjala oziroma testirala hipotez.

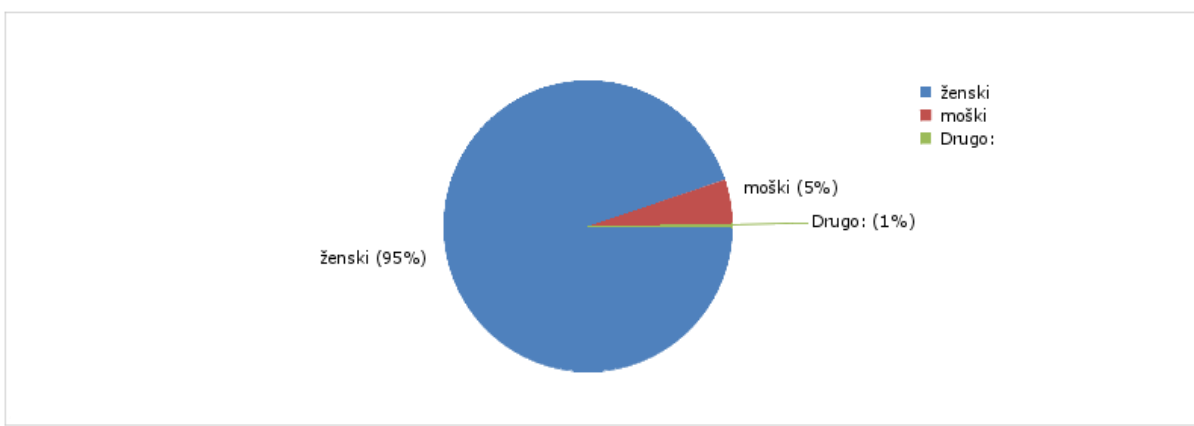
Podatke, ki sem jih pridobila z raziskavo, sem obdelala kvantitativno, in sicer s pomočjo spletne strani Ika ter računalniških programov Microsoft Word in Microsoft Excel. V slednjem sem pridobljene podatke obdelala s funkcijo CORREL, da sem dobila Pearsonov koeficient, podoben postopek pa sem izpeljala tudi s pomočjo funkcije, ki omogoča rangiranje in na podlagi katerega sem pridobila Spearmanov koeficient. Rezultate sem z grafi in tabelami tudi grafično predstavila.

4 REZULTATI

4.1 Analiza pridobljenih podatkov

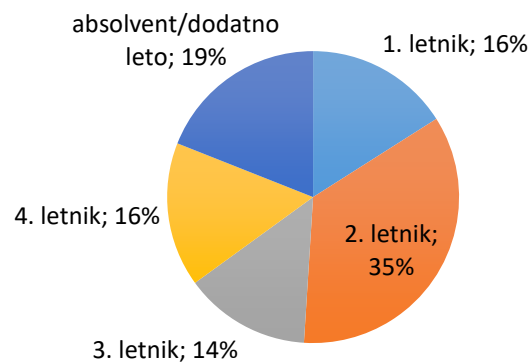
Na vprašanje o spolu (Q27) je odgovorilo vseh 190 respondentov. Od tega je bilo 95 % žensk, 5 % je bilo moških, ena oseba (1 %) pa se je glede spola opredelila kot drugo in navedla »trans«. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.1.

Graf 4.1: Sestava sodelujočih glede na spol



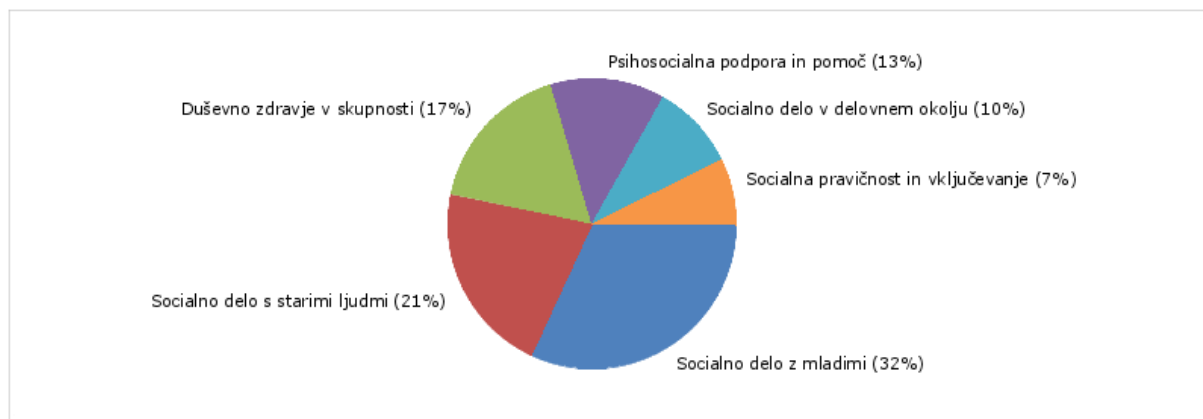
Na vprašanje o letniku (Q25), ki ga trenutno obiskujejo, je 16 % vprašanih odgovorilo, da obiskujejo 1. letnik, 35 % vprašanih obiskuje 2. letnik, 14 % je iz 3. letnika, 16 % vprašanih iz 4. letnika ter 19 % vprašanih iz dodatnega letnika oziroma absolventa. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.2.

Graf 4.2: Sestava sodelujočih glede na letnik



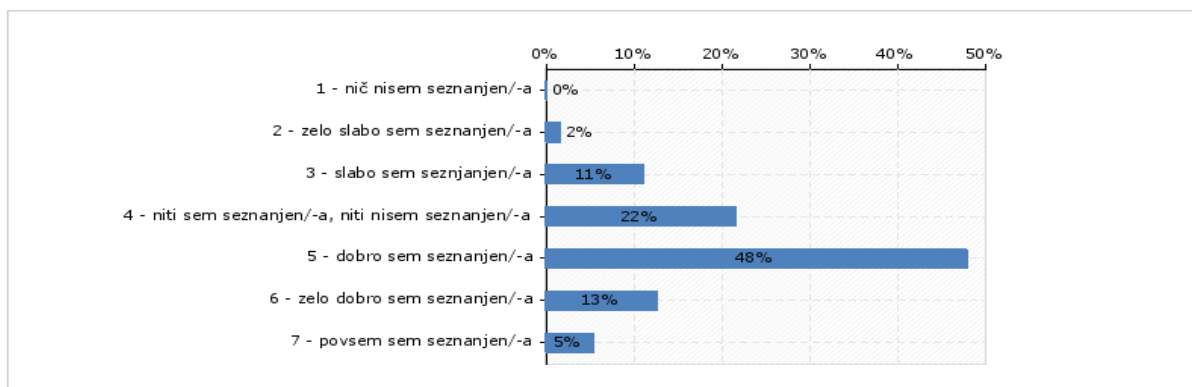
Na vprašanje o modulu (Q26) je odgovorilo 94 vprašanih, saj je bilo to vprašanje pogojeno, kar pomeni, da se je prikazalo samo osebam, ki so na vprašanje o letniku odgovorile, da obiskujejo 3. letnik, 4. letnik ali dodatno leto/absolvent, saj se študentke in študenti FSD za obiskovanje modula odločijo šele v 3. letniku, pred tem modulov ni. Najmanj sodelujočih je iz modula »Socialna pravičnost in vključevanje«, in sicer 7 %. Sledi »Socialno delo v delovnem okolju«, ki ga obiskuje 10 % sodelujočih. 13 % sodelujočih obiskuje modul »Psihosocialna pomoč in podpora«, 17 % »Duševno zdravje v skupnosti«, 21 % »Socialno delo s starimi ljudmi«, največ sodelujočih pa obiskuje modul »Socialno delo z mladimi«, in sicer 32 %. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.3.

Graf 4.3: Sestava sodelujočih glede na modul



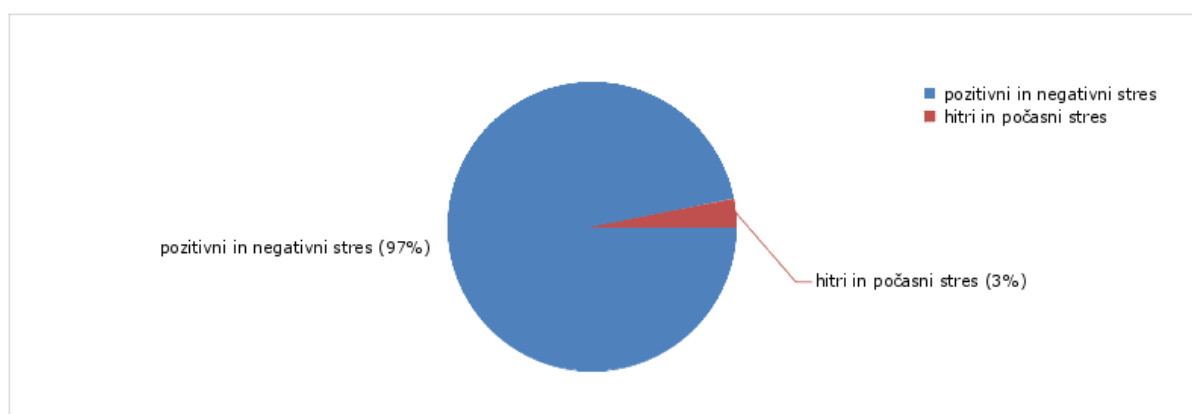
Na vprašanje o seznanjenosti s stresom (Q1) se nihče ni odločil za možnost 1 (nič nisem seznanjen-a), za možnost 2 (zelo slabo sem seznanjen-a) sta se odločila 2 % vprašanih, za možnost 3 (slabo sem seznanjen-a) se je odločilo 11 % vprašanih, za možnost 4 (niti sem seznanjen-a niti nisem seznanjen-a) se je odločilo 22 % vprašanih, za možnost 5 (dobro sem seznanjen-a) se je odločilo 48 % vprašanih, za možnost 6 (zelo dobro sem seznanjen-a) s stresom se je odločilo 13 % vprašanih in za možnost 7 (povsem sem seznanjen-a) se je odločilo 5 % vprašanih. Povprečje je bilo 4,7, standardni odklon pa 1,0, kar na podlagi povprečja pomeni, da študentke in študentje menijo, da so dobro seznanjeni s stresom. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.4.

Graf 4.4: Seznanjenost s stresom



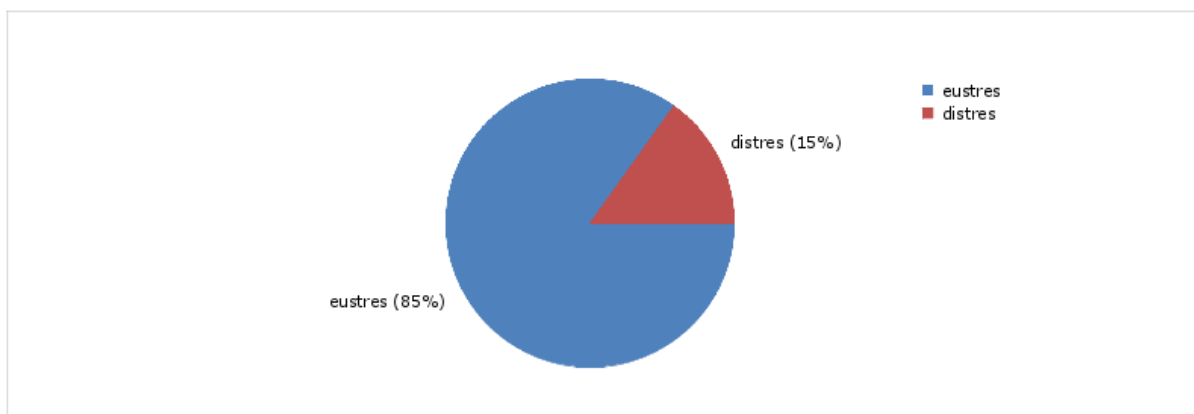
Na vprašanje o tem, kateri vrsti stresa poznamo (Q2), je 97 % vprašanih odgovorilo pravilno, in sicer pozitivni in negativni stres, 3 % vprašanih pa so na to vprašanje odgovorili narobe, in sicer topli in hladni stres. Za prav tako napačno možnost hitri in počasni stres se ni odločil nihče. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.5.

Graf 4.5: Vrsti stresa, ki ju poznamo



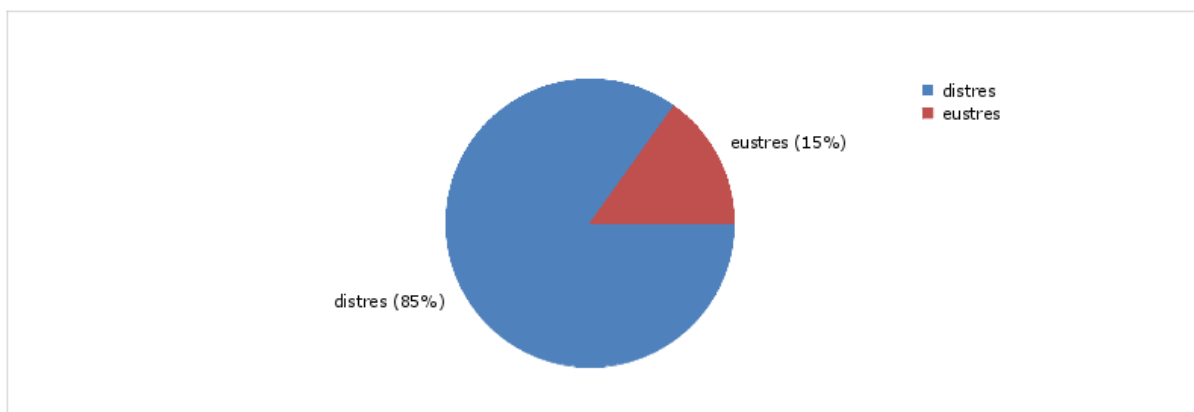
Če so vprašani na predhodno vprašanje (Q2) odgovorili pravilno, se jim je odprlo vprašanje o pravilnem poimenovanju pozitivnega stresa (Q3). Na to vprašanje je odgovarjalo 184 oseb, od tega jih je 85 % odgovorilo pravilno, in sicer, da se pozitivni stres imenuje eustres, 15 % pa jih je odgovorilo napačno, in sicer so označili opcijo, da se pozitivni stres imenuje distres. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.6.

Graf 4.6: Poimenovanje pozitivnega stresa



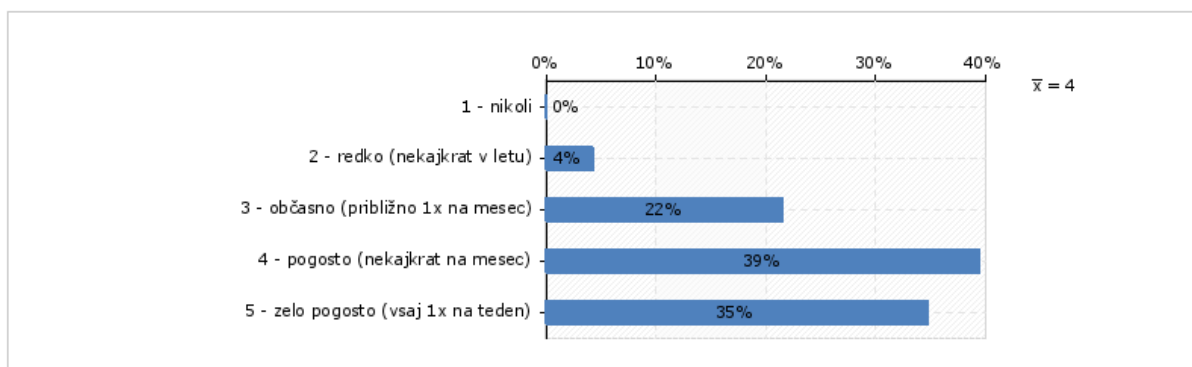
Drugo pogojno vprašanje, ki se je nanašalo na Q2, pa je bilo o pravilnem poimenovanju negativnega stresa (Q4). Tudi na to vprašanje je odgovarjalo 184 oseb, od tega jih je 85 % odgovorilo pravilno, in sicer, da se negativni stres imenuje distres, 15 % pa jih je odgovorilo napačno, in sicer so označili opcijo, da se negativni stres imenuje eustres. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.7.

Graf 4.7: Poimenovanje negativnega stresa



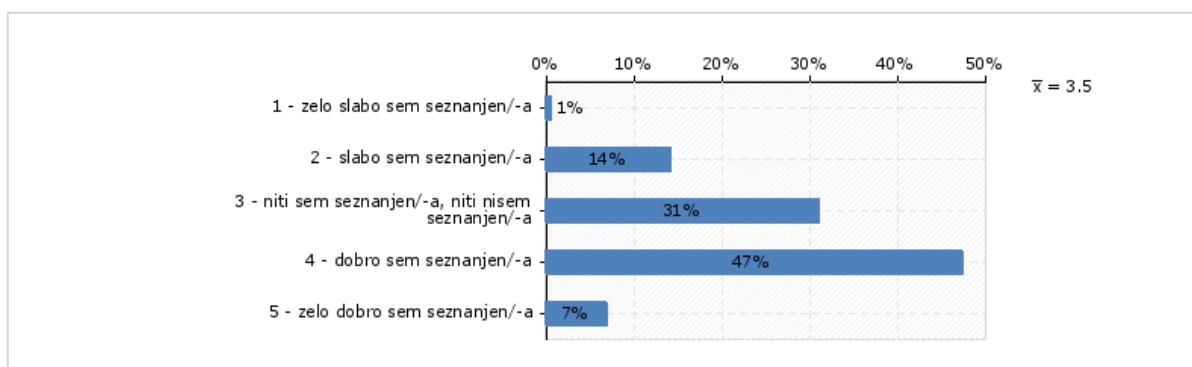
Pri vprašanju o tem, kako pogosto občutijo stres, se nihče ni opredelil za možnost 1 (nikoli), 4 % vprašanih so se odločili za možnost 2 (redko – nekajkrat v letu), 22 % vprašanih se je odločilo za možnost 3 (občasno – približno enkrat na mesec), 39 % vprašanih se je odločilo za možnost 4 (pogosto – nekajkrat na mesec), 35 % vprašanih pa se je odločilo za možnost 5 (zelo pogosto – vsaj enkrat na teden). Povprečje je bilo 4,0, standardni odklon pa 0,9, kar na podlagi povprečja pomeni, da pogosto občutijo stres. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.8.

Graf 4.8: Pogostost izpostavljenosti stresu



Na vprašanje o tem, koliko so seznanjeni s posledicami stresa, je zgolj 1 oseba, kar predstavlja 0,7 %, odgovorila z možnostjo 1 (zelo slabo sem seznanjen-a), 14,2 % se jih je odločilo za možnost 2 (slabo sem seznanjen-a), 31 % se je odločilo za možnost 3 (niti sem seznanjen-a niti nisem seznanjen-a), 47,3 % je odgovorilo z možnostjo 4 (dobro sem seznanjen-a), 6,8 % vprašanih pa je izbralo 5 (zelo dobro sem seznanjen-a). Povprečje je bilo 3,5, standardni odklon pa 0,8, kar na podlagi povprečja pomeni, da so študentke in študentje med tem, da niso niti seznanjeni, niti niso ne seznanjeni ter tem, da so dobro seznanjeni. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.9.

Graf 4.9: Seznanjenost s posledicami stresa



Pri vprašanju Q7 sem sodelujoče prosila, naj zapišejo nekaj psihičnih posledic stresa, ki jih poznajo. Najpogosteje so naštevili: depresijo (86-krat omenjena), anksioznost ali tesnobo (70-krat omenjeni), nervozo (44-krat omenjena), pregorelost ali izgorelost (40-krat omenjeni), problemi s koncentracijo (36-krat omenjeni), slabo počutje (32-krat omenjeno), nespečnost (31-krat omenjena) in spreminjanje razpoloženja ali razdražljivost (25-krat omenjena). 52 oseb je zapisalo vsaj 4 psihične posledice stresa.

Prilagam Tabela 4.1, iz katere je razvidno, katere posledice so bile še omenjene. Posledice so navedene po vrsti padajoče glede na omenjenost.

Tabela 4.1: Naštete/omenjene psihične posledice

POSLEDICA	KOLIKOKRAT JE BILA OMENJENA
depresija	86-krat
anksioza/tesnoba	70-krat
nervoza	44-krat
pregorelost/izgorelost	40-krat
problemi s koncentracijo	36-krat
slabo počutje/slaba volja	32-krat
nespečnost	31-krat
spreminjanje razpoloženja/razdražljivost	25-krat
utrujenost	18-krat
izguba volje ali motivacije/otopelost	18-krat
strah	16-krat
izogibanje (ljudem, obveznostim, srečanjem)	15-krat
motnje prehranjevanja	14-krat
pojavi duševnih motenj	13-krat
zaskrbljenost	13-krat
žalost	12-krat
slabši spomin	11-krat
jeza	11-krat
čustvena nestabilnost	osemkrat
bolezni	sedemkrat
glavoboli/migrene	sedemkrat
nezadovoljstvo s seboj	šestkrat
panični napadi	petkrat
občutek nemoči	trikrat
živčni zlom	dvakrat
nihanje telesne teže	dvakrat
potenje	dvakrat
»overthinking«	dvakrat
odvisnost	enkrat
prisluhi/halucinacije	enkrat
paranoja	enkrat
težave s kožo	enkrat
travme	enkrat
samomorilnost	enkrat
»fight or freeze mode«	enkrat
izguba menstruacije	enkrat

Pri vprašanju Q8 sem sodelujoče prosila, naj zapišejo nekaj fizioloških oz. fizičnih posledic stresa, ki jih poznajo. Najpogosteje so naštevili: glavobol in migrene (76-krat omenjena), utrujenost (47-krat omenjena), sprememba telesne teže (31-krat omenjena), nespečnost (29-krat omenjena), bolezni (29-krat omenjene), slabo počutje (26-krat omenjeno) ter želodčne probleme (26-krat omenjeni). 1 oseba je navedla, da se trenutno ne spomni nobene od fizičnih posledic stresa. 43 oseb je zapisalo vsaj 4 fizične posledice stresa. Prilagam Tabelo 4.2, iz katere je razvidno, katere vse posledice so bile še omenjene. Posledice so navedene po vrsti padajoče glede na omenjenost.

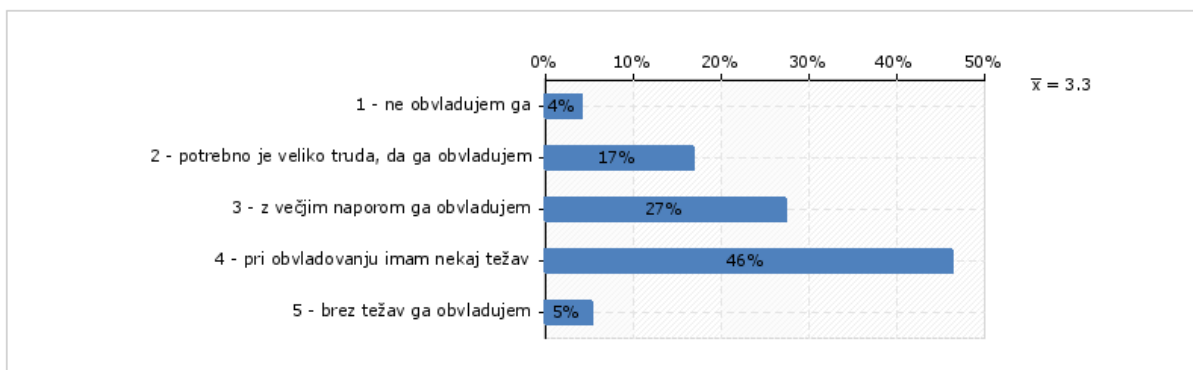
Tabela 4.2: Naštete/omenjene fiziološke oz. fizične posledice

POSLEDICA	KOLIKOKRAT JE BILA OMENJENA
glavobol/migrene	76-krat
utrujenost	47-krat
sprememba telesne teže	31-krat
nespečnost	29-krat
bolezni	29-krat
želodčni problemi	26-krat
slabo počutje	26-krat
težave s prebavo	22-krat
spremenjen/povišan srčni utrip	20-krat
bolečine	19-krat
motnje prehranjevanja	19-krat
poslabšan imunski sistem	16-krat
mozolji/težave s kožo	15-krat
izpadanje las	14-krat
povišan pritisk (krvni tlak)	13-krat
tresavica	13-krat
potenje	12-krat
izčrpanost	sedemkrat
težko dihanje/tiščanje v prsih	sedemkrat
nestrpnost/živčnost	šestkrat
bruhanje	petkrat
težave z nohti	petkrat
vrtočlavičica	štirikrat
povišana telesna temperatura	trikrat
hitrejše staranje	trikrat
pospešeno dihanje	trikrat
rak	trikrat
psihosomatska obolenja	trikrat
smrt	trikrat
samomor/samopoškodovanje	dvakrat
hladne roke	dvakrat

jok	dvakrat
kap	dvakrat
izguba menstruacije	dvakrat
depresija	dvakrat
slabša telesna forma	dvakrat
škrtanje z zobmi	enkrat
avtoimune bolezni	enkrat
srbečica	enkrat
mravljinca po telesu	enkrat
adrenalin	enkrat

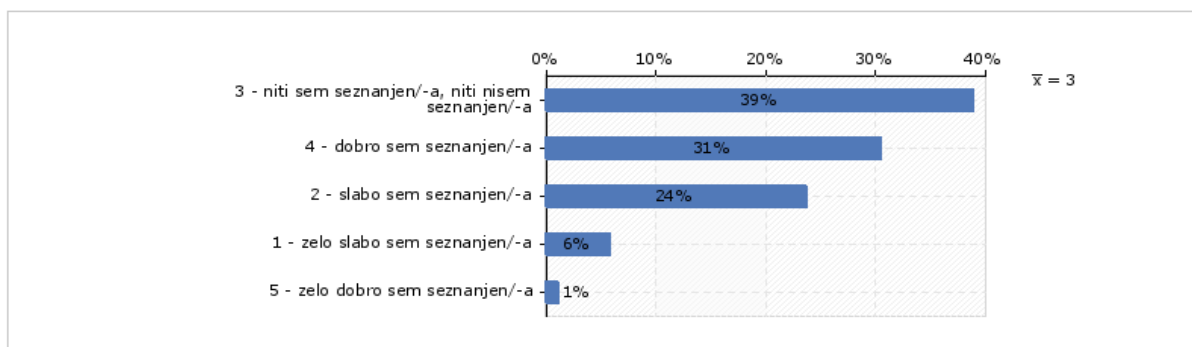
Na vprašanje o tem, kako obvladujejo stres (Q9), so 4 % vprašanih odgovorili, da stresa ne obvladujejo, 17 % pravi, da je potrebno veliko truda, da ga obvladujejo, 26 % je odgovorilo, da ga obvladujejo z večjim naporom, 47 % pravi, da imajo pri obvladovanju nekaj težav, 5 % vprašanih pa pravi, da stres brez težav obvladujejo. Povprečje je bilo 3,3, standardni odklon pa 1,0, kar na podlagi povprečja pomeni, da vprašani stres obvladujejo z večjim naporom. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.10.

Graf 4.10: Obvladovanje stresa



Na vprašanje o tem, koliko so seznanjeni s tehnikami spopadanja s stresom (Q10), je 6 % vprašanih odgovorilo, da so s tehnikami zelo slabo seznanjeni, 24 % se je opredelilo, da so slabo seznanjeni, 39 % se je odločilo za možnost 3 (niti sem seznanjen-a niti nisem seznanjen-a), 31 % vprašanih meni, da so dobro seznanjeni, 1 % sodelujočih pa meni, da so s tehnikami spopadanja s stresom zelo dobro seznanjeni. Povprečje je bilo 3,0, standardni odklon pa 0,9, kar na podlagi povprečja pomeni, da vprašani niso niti seznanjeni niti niso ne seznanjeni. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.11.

Graf 4.11: Seznanjenost s tehnikami spopadanja s stresom



Na vprašanje o seznanjenosti s posamezno tehniko spopadanja s stresom (Q11) sem dobila naslednje rezultate, ki jih zaradi lažje in boljše preglednosti predstavljam v Tabeli 4.3.

1 pomeni: nič nisem seznanjen-a.

2 pomeni: zelo slabo sem seznanjen-a.

3 pomeni: slabo sem seznanjen-a.

4 pomeni: niti sem seznanjen-a niti nisem seznanjen-a.

5 pomeni: dobro sem seznanjen-a.

6 pomeni: zelo dobro sem seznanjen-a.

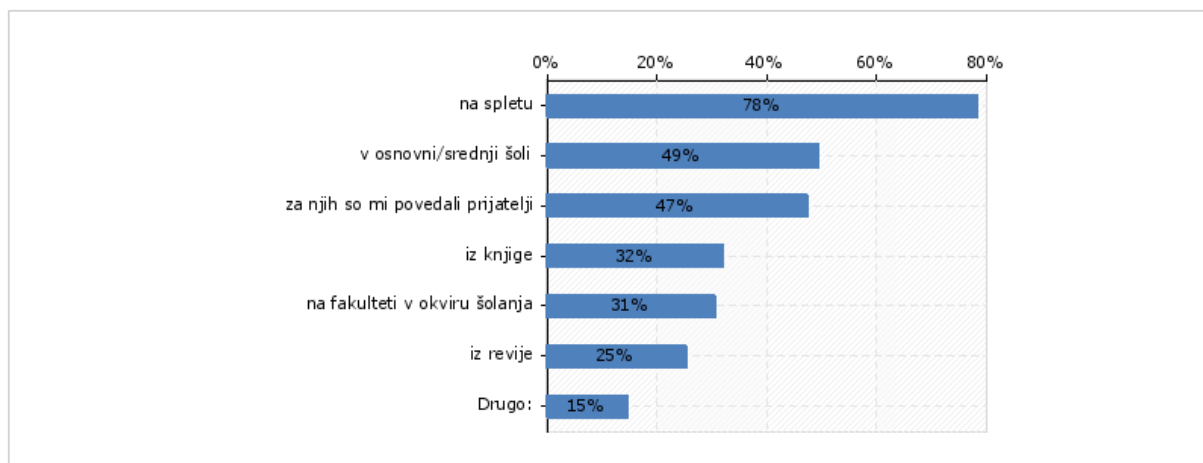
7 pomeni: povsem sem seznanjen-a.

Tabela 4.3: Seznanjenost s posamezno tehniko spopadanja s stresom

Tehnika/stopnja seznanjenosti	1	2	3	4	5	6	7	Skup.	Povpr.	Std. odk.
Tehnike dihanja	4 %	5 %	15 %	17 %	43 %	11 %	5 %	100 %	4,4	1,4
Meditacija	11 %	11 %	18 %	15 %	32 %	11 %	3 %	100 %	3,9	1,6
Mišično sproščanje	21 %	19 %	27 %	16 %	11 %	3 %	2 %	100 %	2,9	1,5
Avtogeni trening	50 %	18 %	17 %	10 %	3 %	1 %	1 %	100 %	2,1	1,3
Joga	7 %	12 %	14 %	18 %	33 %	10 %	7 %	100 %	4,1	1,6
(Samo)hipnoza	48 %	19 %	15 %	9 %	5 %	3 %	1 %	100 %	2,1	1,4
Vodena imaginacija	42 %	15 %	17 %	11 %	10 %	4 %	1 %	100 %	2,5	1,6
Vizualizacija pomirjujočega dogodka	21 %	14 %	16 %	14 %	21 %	12 %	2 %	100 %	3,5	1,8
Telesne aktiv.	2 %	1 %	4 %	6 %	36 %	34 %	18 %	100 %	5,5	1,2
Modri prijatelj	45 %	8 %	9 %	7 %	15 %	9 %	6 %	100 %	2,9	2,1

Pri vprašanju o tem, kje so spoznali tehnike spopadanja s stresom (Q12), je bilo možnih več odgovorov. Za opcijo v osnovni/srednji šoli se je opredelilo 104 vprašanih, za opcijo na fakulteti v okviru šolanja se je opredelilo 60 vprašanih, za opcijo zanje so mi povedali prijatelji, se je opredelilo 97 vprašanih, za opcijo na spletu se je opredelilo 160 vprašanih, za opcijo iz revije se je opredelilo 53 vprašanih, za opcijo iz knjige se je opredelilo 67 vprašanih, za opcijo drugo pa se je opredelilo 29 vprašanih. Kot drugo je šest ljudi navedlo sodelovanje s psihologom ali psihiatrom, pet ljudi je kot vir seznanjenosti navedlo družino (starši, bližnji sorodniki), trije so navedli, da so tehnike spopadanja s stresom spoznali preko lastnih izkušenj, ostali vprašani pa so omenili še predavanja, seminarje, raznorazne tečaje, izobraževanja in delavnice, izobraževanje za trenerja, plesne vaje, fitnes, YouTube, pisanje diplome na to temo, spoznanje v okviru prakse ter nevladno organizacijo, v kateri oseba dela. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.12.

Graf 4.12: Vir seznanjenosti s tehnikami spopadanja



Na vprašanje o tem, kako pogosto uporabljajo posamezno tehniko spopadanja s stresom (Q13), sem dobila naslednje rezultate, ki sem jih zaradi preglednosti razvrstila v Tabelo 4.4.

Tabela 4.4: Pogostost uporabe posamezne tehnike spopadanja

Tehnike spopadanja	1 –nikoli	2 –redko	3 – občasno	4 – pogosto	5 – zelo pogosto	Skupaj	Povprečje	Std. odklon
Tehnike dihanja	12 %	24 %	33 %	20 %	11 %	100 %	2,9	1,2
Meditacija	51 %	29 %	13 %	4 %	3 %	100 %	1,8	1,0
Mišično sproščanje	67 %	17 %	12 %	3 %	2 %	100 %	1,6	0,9
Avtogeni trening	87 %	9 %	3 %	1 %	0 %	100 %	1,2	0,5
Joga	60 %	22 %	11 %	4 %	3 %	100 %	1,7	1,0
(Samo)hipnoza	91 %	4 %	3 %	2 %	0 %	100 %	1,2	0,5
Vodena imaginacija	79 %	13 %	6 %	2 %	0 %	100 %	1,3	0,7
Vizualizacija pomirjujočega dogodka	40 %	24 %	23 %	9 %	4 %	100 %	2,1	1,2
Telesne aktivnosti	7 %	10 %	31 %	29 %	23 %	100 %	3,5	1,2
Modri prijatelj	61 %	8 %	10 %	14 %	8 %	100 %	2,0	1,4

Na vprašanje o tem, ali namesto/poleg tehnik spopadanja s stresom uporabljajo še kakšen drug način sproščanja (Q14), so vprašani največkrat omenili naslednje odgovore: ne (105-krat), poslušanje glasbe (30-krat), druženje/pogovor z bližnjimi (18-krat) ter sprehod v naravi (14-krat). Ostale odgovore zaradi lažje in boljše preglednosti predstavljam v Tabeli 4.5, in sicer po vrsti padajoče glede na omenjenost.

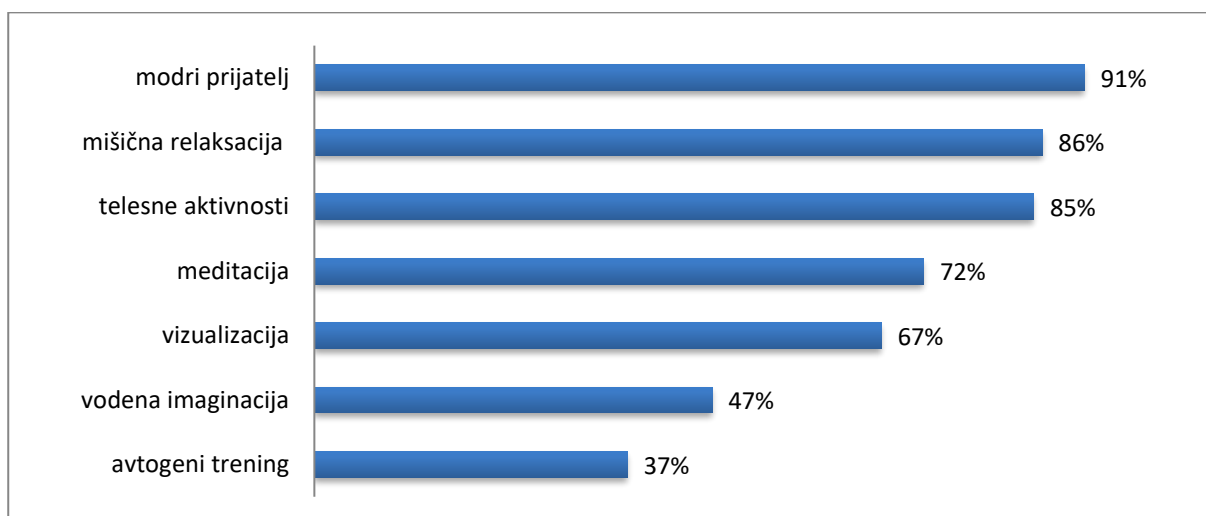
Tabela 4.5: Drugi načini sproščanja

ODGOVOR	KOLIKOKRAT JE BIL OMENJEN
ne	105-krat
poslušanje glasbe	30-krat
druženje/pogovor z bližnjimi	18-krat
sprehod v naravi	14-krat
spanje/počitek	10-krat
ogled filma/serije	osemkrat
vzamem si čas zase	sedemkrat
počem stvari, ki me zamotijo, da odmislim skrbi	šestkrat
branje knjig	petkrat
samopomiritev	štirikrat
stik z živalmi	štirikrat
kajenje	trikrat

uživanje marihuane	trikrat
uživanje alkohola	dvakrat
načrtovanje v naprej (učenja)	dvakrat
hobiji	dvakrat
razmišljanje	dvakrat
masaža	dvakrat
tuširanje/kopel	dvakrat
ples	dvakrat
pisanje glasbe	dvakrat
ustvarjanje	dvakrat
terapija	enkrat
tapkanje	enkrat
aromaterapija	enkrat
barvanje pobarvank	enkrat
obisk SPA, wellnessa	enkrat
pisanje	enkrat
tek	enkrat
motivacija o doseženem cilju po stresu	enkrat
spolnost	enkrat
nakupovanje	enkrat
čakanje, da stres mine	enkrat
poslušanje ASMR	enkrat
pisanje dnevnika	enkrat
molitev	enkrat
jemanje antidepresivov	enkrat
izlet	enkrat
igranje družabnih iger	enkrat
risanje	enkrat
prižig dišeče sveče	enkrat

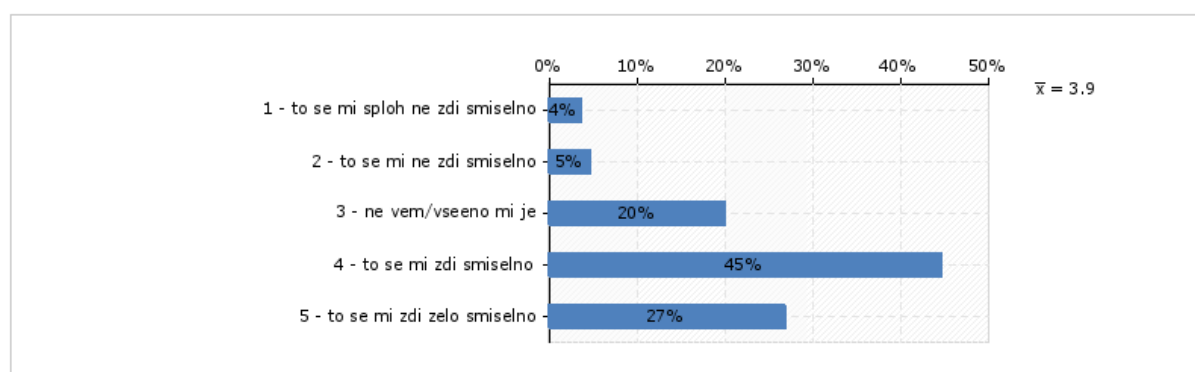
Pri vprašanju Q15 so sodelujoči navedenim definicijam tehnik spopadanja s stresom morali izbrati pravilno ime. Tehniko modri prijatelj je pravilno poimenovalo kar 91 % vprašanih, mišično relaksacijo je pravilno poimenovalo 86 % vprašanih, telesne aktivnosti je pravilno poimenovalo 85 % vprašanih, meditacijo je pravilno poimenovalo 72 % vprašanih, vizualizacijo je pravilno poimenovalo 67 % vprašanih, vodeno imaginacijo je pravilno poimenovalo 47 % vprašanih, avtogeni trening pa je pravilno poimenovalo 37 % vprašanih. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.13.

Graf 4.13: Pravilno poimenovanje tehnik spopadanja s stresom



Na vprašanje o tem, koliko smiselno se jim zdi na FSD ustanoviti podporno skupino na temo stresa (Q16), so 4 % vprašanih odgovorili, da se jim to sploh ne zdi smiselno, 5 % je odgovorilo, da se jim to ne zdi smiselno, 20 % je odgovorilo, da ne vedo oziroma da jim je vseeno, 45 % je odgovorilo, da se jim to zdi smiselno, 27 % vprašanih pa je odgovorilo, da se jim to zdi zelo smiselno. Povprečje je bilo 3,9, standardni odklon pa 1,0, kar na podlagi povprečja pomeni, da se vprašanim zdi smiselno na FSD ustanoviti podporno skupino. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.14.

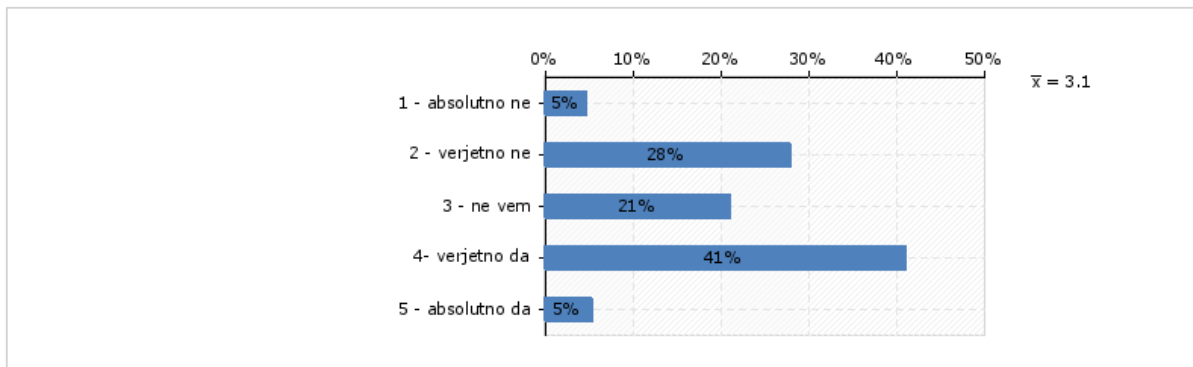
Graf 4.14: Smiselnost podporne skupine



Na vprašanje o tem, kako verjetno bi se udeležili takšnih podpornih skupin (Q17), je 5 % vprašanih odgovorilo z absolutno ne, 28 % je odgovorilo z verjetno ne, 21 % vprašanih je odgovorilo z ne vem, 41 % vprašanih je odgovorilo z verjetno da in 5 % vprašanih je odgovorilo z absolutno da. Povprečje je bilo 3,1, standardni odklon pa 1,0, kar na podlagi

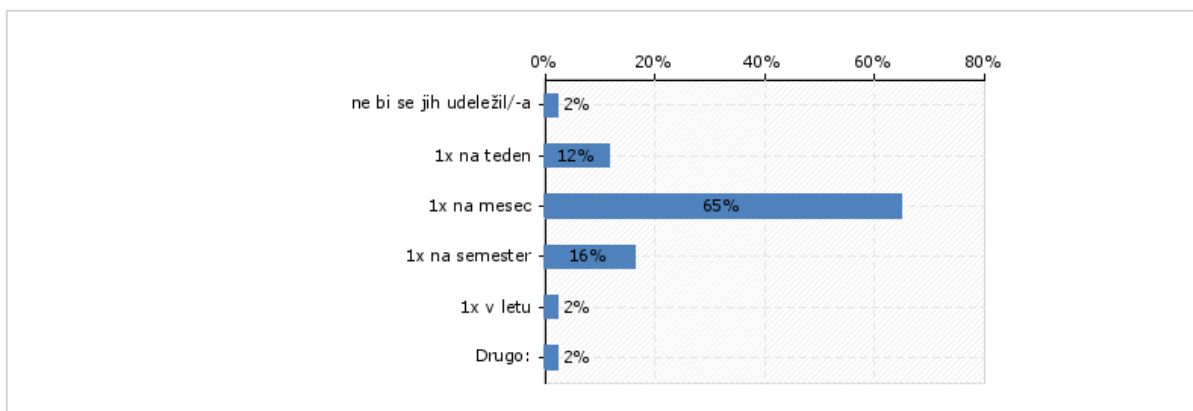
povprečja pomeni, da vprašani ne vedo, kako verjetno bi se udeležili podpornih skupin. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.15.

Graf 4.15: Verjetnost udeležbe takšnih podpornih skupin



Naslednje vprašanje o tem, kako pogosto bi se podpornih skupin udeležili (Q18), je bilo pogojno in se je prikazalo samo osebam, ki so na prejšnje vprašanje o verjetnosti udeležbe odgovorile s 3 (ne vem), 4 (verjetno da) ali s 5 (absolutno da). 2 % vprašanih sta odgovorila, da se podpornih skupin ne bi udeležila, 12 % je odgovorilo, da bi se jih udeležili enkrat na teden, 65 % bi se jih udeležilo enkrat na mesec, 16 % bi se jih udeležilo enkrat na semester, 2 % vprašanih pa enkrat v letu. Preostala 2 % vprašanih sta se odločila za možnost »drugo«, pod to pa so navedli naslednje predloge: ena oseba je navedla, da bi bila pogostost udeležbe na podpornih skupinah odvisna od tega, kako bi ji čas dopuščal, druga oseba je navedla, da bi se jih udeležila dvakrat na mesec, tretja oseba pa je navedla, da bi se jih udeležila načeloma enkrat na mesec, vendar pa bi bilo to odvisno od potrebe po podpori ali pa od situacije/obdobja, v katerem bi bila. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.16.

Graf 4.16: Pogostost udeležbe podpornih skupin



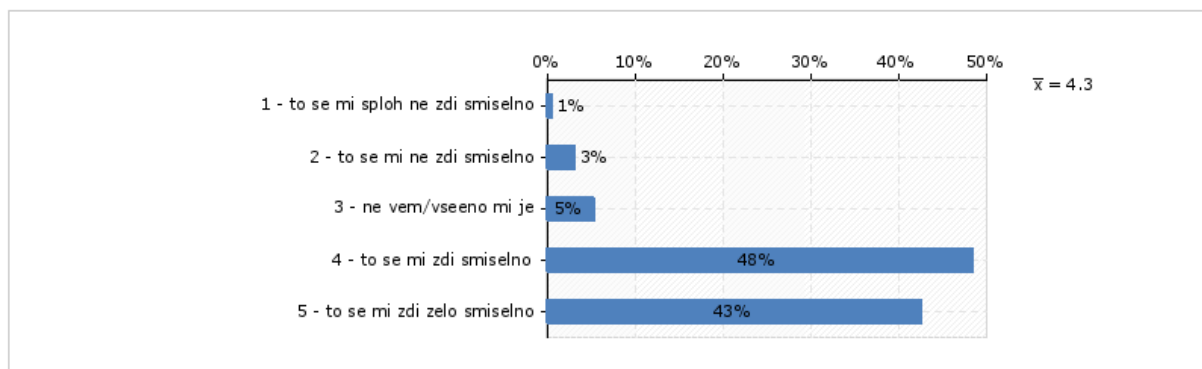
Tudi vprašanje Q19 je bilo pogojno in se je prikazalo samo ljudem, ki so na vprašanje o verjetnosti udeležbe na podpornih skupinah (Q17) odgovorili z 1 (absolutno ne), 2 (verjetno ne) ali s 3 (ne vem). Pri vprašanju Q19 sem sodelujoče prosila, da mi glede na to, da se podpornih skupin ne bi udeležili, zaupajo, kaj menijo, da bi bilo njim v pomoč. Največkrat so omenili delo na sebi/samopomoč (20-krat), pogovor s prijatelji ali družino (16-krat) in več prostega časa (11-krat). Ostale odgovore zaradi lažje in boljše preglednosti predstavljam v Tabeli 4.6, in sicer po vrsti padajoče glede na omenjenost.

Tabela 4.6: Predlogi, kaj bi jim bilo v pomoč

PREDLOG	KOLIKOKRAT JE BIL OMENJEN
delo na sebi/samopomoč	20-krat
pogovor s prijatelji/družino	16-krat
več prostega časa	11-krat
ne vem	devetkrat
individualna pomoč	osemkrat
ne čutim potrebe po ničemer	sedemkrat
ni odgovoril	sedemkrat
telesna aktivnost	šestkrat
učenje pravilne izvedbe tehnik spopadanja	petkrat
glasba	štirikrat
predavanje/delavnice	štirikrat
priročnik	trikrat
sproščeni organizirani dogodki	dvakrat
skupina na FB z nasveti glede spopadanja s stresom in izkušnjami drugih	dvakrat
ogled filma po lastnem izboru	dvakrat
tema o stresu in vsem povezanim z njim znotraj vaj in predavanj kot obvezen predmet	dvakrat
več razumevanja s strani fakultete in profesorjev	enkrat
knjiga na to temo	enkrat
članki na to temo	enkrat
sodelovanje s terapevtom	enkrat
pozitivne misli	enkrat
kužki	enkrat
soba za relaksacijo	enkrat
podporna skupina ljudi, ki jih ne poznam	enkrat
pisanje dnevnika	enkrat
nič – faks se mi ne zdi toliko zahteven	enkrat
udeležba sošolcev, ki jih poznam, na takšnih podpornih skupinah	enkrat
podpornih skupin bi se udeležila	enkrat

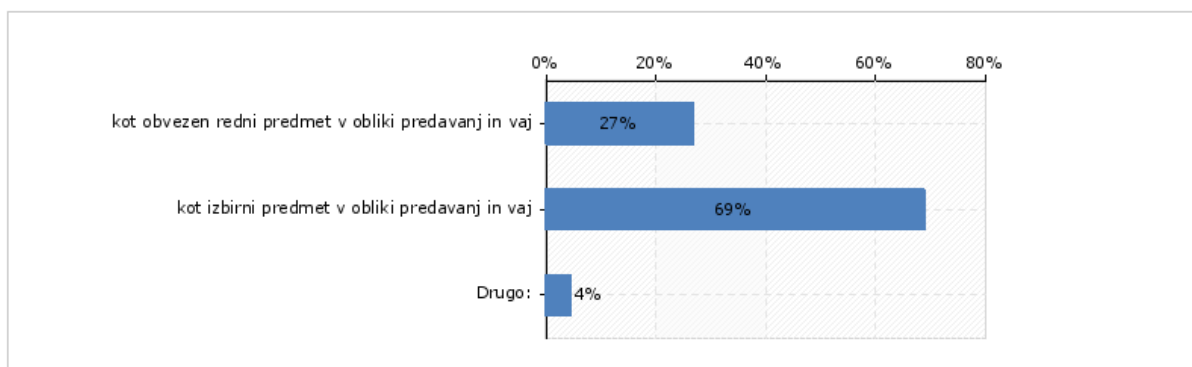
Pri naslednjem vprašanju (Q20) sem udeležence v anketi spraševala, kako smiselno bi se jim zdelo, da bi v učni program FSD umestili učne vsebine, ki zajemajo stres. 1 % vprašanih je odgovorilo, da se jim to sploh ne zdi smiselno, 3 % so odgovorili, da se jim to ne zdi smiselno, 5 % je odgovorilo, da ne vedo oziroma da jim je vseeno, 48 % je odgovorilo, da se jim to zdi smiselno, preostalih 43 % vprašanih pa je odgovorilo, da se jim umestitev učnih vsebin, ki zajemajo stres v učni program FSD, zdi zelo smiselno. Povprečje je bilo 4,3, standardni odklon pa 0,8, kar na podlagi povprečja pomeni, da se vprašanim zdi smiselno umestiti učne vsebine, ki zajemajo stres v učni program FSD. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.17.

Graf 4.17: Smiselnost umestitve učnih vsebin na temo stresa v učni program FSD



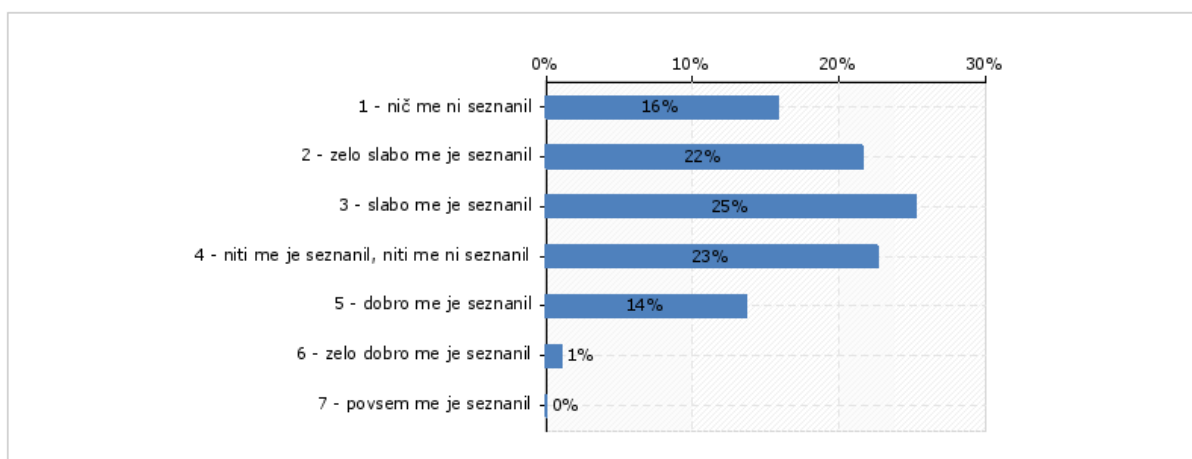
Vprašanje o tem, v kakšni obliki bi sami najraje videli, da se učne vsebine umestijo v učni program (Q21), je bilo pogojno vprašanje in je bilo vezano na vprašanje (Q20), in sicer so nanj odgovarjali samo respondenti, ki so na vprašanje Q20 odgovorili s 3 (ne vem, vseeno mi je), 4 (to se mi zdi smiselno) ali s 5 (to se mi zdi zelo smiselno). 26 % vprašanih je odgovorilo, da bi najraje videli, da se učne vsebine na temo stresa umestijo v učni program kot obvezen redni predmet v obliki predavanj in vaj, 66 % pa bi raje videlo, da se umestijo kot izbirni predmet v obliki predavanj in vaj. Preostali 4 % sodelujočih so se odločili za opcijo drugo in navedli naslednje predloge: pet oseb je podalo predlog, da bi se učne vsebine izvajale v sklopu enega predmeta, od tega je ena oseba bolj specifično predlagala, da bi temo o stresu lahko umestili v del predmeta psihologija, dve osebi sta predlagali, da bi lahko organizirali krožek na to temo, ena oseba pa je izpostavila, da bi učne vsebine na tematiko stresa sicer lahko bile na voljo kot izbirni predmet, vendar pa bi bilo zelo pomembno, da bi predmet temeljil na izkustvenem učenju. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.18.

Graf 4.18: Oblika umestitve v učni načrt



Na vprašanje o tem, koliko se jim zdi, da jih je FSD seznanil s stresom (Q22), je 16 % vprašanih odgovorilo, da jih FSD ni nič seznanil, 22 % vprašanih je odgovorilo, da jih je zelo slabo seznanil, 25 % vprašanih je odgovorilo, da jih je slabo seznanil, 23 % je odgovorilo, da jih ni niti seznanil niti ne seznanil, 14 % je odgovorilo, da jih je dobro seznanil, 1 % vprašanih je odgovoril, da jih je zelo dobro seznanil, nihče (0 %) pa ni odgovoril, da ga je FSD povsem seznanil. Povprečje odgovorov je bilo 3,0, standardni odklon pa 1,3, kar na podlagi povprečja pomeni, da je vprašane FSD slabo seznanil. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.19.

Graf 4.19: Seznanitev s strani FSD



Naslednje vprašanje je bilo odprto, in sicer sem sodelujoče vprašala, ali se jim zdi, da bi v tej smeri potrebovali še kaj drugega s strani FSD (Q23). Najpogosteje omenjeni odgovori so bili: ne (94-krat), predstavitev konkretnih načinov oz. tehnik spopadanja s stresom (21-krat), več informacij na temo stresa (17-krat), več izkustvenega učenja (vaj) na to temo (14-krat). Ostale

odgovore zaradi lažje in boljše preglednosti predstavljam v Tabeli 4.7, in sicer po vrsti padajoče glede na omenjenost.

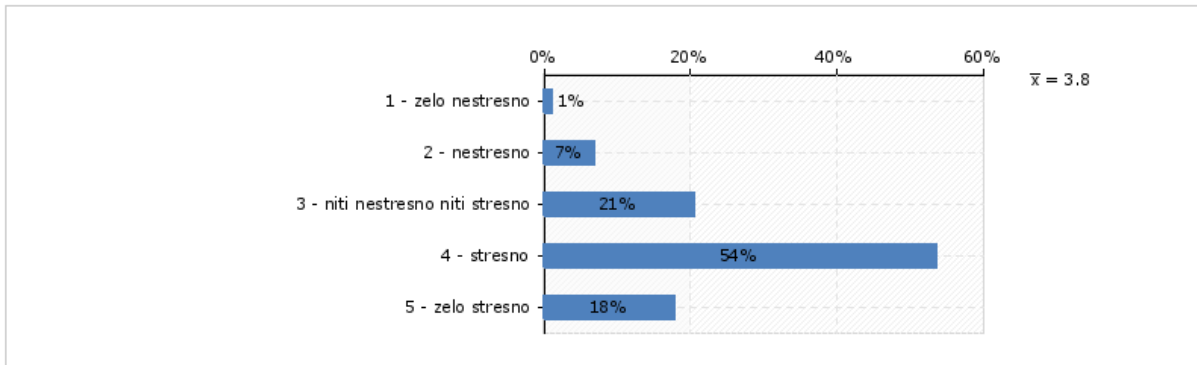
Tabela 4.7: Odgovor/predlog potreb

ODGOVOR/PREDLOG	KOLIKOKRAT JE BIL OMENJEN
ne	94-krat
predstavitev konkretnih načinov oz. tehnik spopadanja s stresom	21-krat
več informacij na temo stresa	17-krat
več izkustvenega učenja (vaj) na to temo	14-krat
pogostejša omemba/pogovor o stresu	devetkrat
predavanja	osemkrat
znanje	osemkrat
ne vem	osemkrat
učne vsebine	šestkrat
izbirni predmet	šestkrat
podporno skupino	petkrat
predmet, pri katerem bi se učili o stresu	štirikrat
delavnice	štirikrat
naučiti se, kako pomagati uporabnikom, ki so pod stresom	trikrat
več razumevanja in sodelovanja s strani profesorjev	trikrat
manj stresa s strani fakultete	trikrat
tečaji, izobraževanja	trikrat
krožek	dvakrat
skupina za samopomoč	dvakrat
vključitev stresa v učni program	dvakrat
da	enkrat
pouk v naravi	enkrat
trenutno se ne spomnim	enkrat
ustvarjanje okolja, v katerem bi bil stres minimalen (dobro oblikovani urniki, dovolj premorov, dovolj razmaka med različnimi izpiti)	enkrat
da se veliko več govori o stresu, ki ga doživljamo na praksi, ter o stresu na naših bodočih delovnih mestih, predvsem za tiste, ki se bodo osredotočali na otroke in osebe s posebnimi potrebami	enkrat
da bi fakulteta ostala »odprta« tudi kasneje za vse osebe, ki bi tudi ob delu potrebovale dodatna izobraževanja ali srečanja s kako podporno skupino (saj vemo, da delodajalci redko to omogočijo – brezplačno)	enkrat
vse, ker se ne spomnim, da bi se na faksu že kdaj pogovarjali o stresu	enkrat

Na vprašanje o tem, kako stresno doživljajo socialno delo (Q24), je 1 % vprašanih odgovoril, da zelo nestresno, 7 % vprašanih je odgovorilo nestresno, 21 % je odgovorilo niti stresno niti nestresno, 54 % je odgovorilo stresno, preostalih 18 % pa je odgovorilo, da socialno delo doživljajo kot zelo stresno. Povprečje je bilo 3,8, standardni odklon pa 0,8, kar na podlagi

povprečja pomeni, da vprašani socialno delo doživljajo kot stresno. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.20.

Graf 4.20: Stresnost socialnega dela



4.2 Opredelitev glede hipotez

Na podlagi analiz, ki sem jih izvedla, se lahko sedaj opredelim glede svojih postavljenih hipotez.

H1: Študentke in študentje so dobro seznanjeni s stresom.

Prvo hipotezo lahko potrdim, saj je vsota študentov in študentk, ki so na vprašanje o seznanjenosti s stresom (Q1) odgovorili s 5 (dobro sem seznanjen-a), 6 (zelo dobro sem seznanjen-a) ali 7 (povsem sem seznanjen-a) 66 %, prav tako pa je delež študentk in študentov, ki so pravilno odgovorili na to, kakšni vrsti stresa poznamo (Q2), zelo visok (97 %), kar 85 % študentov in študentk pa je pozitivni (eustres) in negativni (distres) stres tudi pravilno poimenovalo.

H2: Obstajajo razlike med moduli glede seznanjenosti s stresom.

Iz Tabele 4.8 je razvidno, da razlike med moduli obstajajo, saj so v povprečju rezultati na 7-stopenjski lestvici od 4,3 na modulu socialna pravičnost in vključevanje do 5,3 na modulu psihosocialna podpora in pomoč. Na podlagi tega lahko H2 potrdim.

1 pomeni: nič nisem seznanjen-a.

2 pomeni: zelo slabo sem seznanjen-a.

3 pomeni: slabo sem seznanjen-a.

4 pomeni: niti sem seznanjen-a niti nisem seznanjen-a.

5 pomeni: dobro sem seznanjen-a.

6 pomeni: zelo dobro sem seznanjen-a.

7 pomeni: povsem sem seznanjen-a.

Tabela 4.8: Seznanjenost s stresom glede na module

Modul/seznanjenost	1	2	3	4	5	6	7	Skupaj	Povprečje
Socialno delo s starimi ljudmi	0 %	5 %	5 %	20 %	65 %	0 %	5 %	100 %	4,7
Socialno delo z mladimi	0 %	0 %	10 %	30 %	40 %	20 %	0 %	100 %	4,7
Socialno delo v delovnem okolju	0 %	0 %	11 %	11 %	56 %	11 %	11 %	100 %	5,0
Psihosocialna podpora in pomoč	0 %	0 %	0 %	0 %	67 %	33 %	0 %	100 %	5,3
Socialna pravičnost in vključevanje	0 %	0 %	14 %	43 %	43 %	0 %	0 %	100 %	4,3
Duševno zdravje v skupnosti	0 %	0 %	6 %	13 %	50 %	25 %	6 %	100 %	5,1

H3: Študentke so stresu izpostavljene bolj pogosto kot študentje.

Iz spodnje Tabele 4.9 je razvidno, da je povprečje pri moških večje kot povprečje pri ženskah, zato moram H3 zavreči.

Tabela 4.9: Pogostost izpostavljenosti stresu glede na spol

Spol	Kako pogosto občutiš stres?					Skupaj	Povprečje
	1	2	3	4	5		
Ženski	0 %	4 %	22 %	39 %	34 %	180	4,0
Moški	0 %	0 %	11 %	44 %	44 %	9	4,3

H4: Študentke in študentje niso dobro seznanjeni s posledicami stresa.

Po prvi spremenljivki je samo 15 % vprašanih na vprašanje o seznanjenosti s posledicami stresa odgovorilo z 1 (zelo slabo sem seznanjen-a) ali 2 (slabo sem seznanjen-a), po drugi spremenljivki pa vsaj 4 psihične posledice zna naštetih 27,3 % vprašanih, vsaj 4 fizične posledice stresa pa zna naštetih zgolj 22,6 % vprašanih. Na podlagi tega ne morem hipoteze ne potrditi in ne zavreči, predlagam pa, da bi bilo treba to še malo bolj raziskati.

H5: Študentke in študentje niso dobro seznanjeni s tehnikami spopadanja s stresom.

Po prvi spremenljivki je vsota vprašanih, ki so na vprašanje o seznanjenosti s tehnikami spopadanja s stresom odgovorili z 1 (zelo slabo sem seznanjen-a), 2 (slabo sem seznanjen-a) ali 3 (niti sem seznanjen-a niti nisem seznanjen-a), 69 %. Po drugi spremenljivki je več kot polovica študentk in študentov dobro, zelo dobro ali povsem seznanjenih samo z dvema tehnikama spopadanja s stresom. Po tretji spremenljivki pa sta samo dve tehniki spopadanja s stresom, ki ju je pravilno poimenovalo več kot 70 % študentk in študentov. Na podlagi tega lahko H5 potrdim.

H6: Študentkam in študentom se zdi smiselno v proces študija vključiti tematiko o stresu.

Na vprašanje o tem, koliko smiselno se jim zdi na FSD ustanoviti podporno skupino na temo stresa (Q16), je skupno 72 % vprašanih odgovorilo, da se jim to zdi smiselno ali zelo smiselno, poleg tega pa jih je na vprašanje o smiselnosti vključitve učnih vsebin, ki zajemajo stres, v učni program FSD (Q20) skupno kar 91 % odgovorilo, da se jim to zdi smiselno ali zelo smiselno. Na podlagi teh rezultatov lahko H6 potrdim.

H7: Študentke in študenti socialno delo doživljajo kot stresno.

Na vprašanje o tem, kako stresno doživljajo socialno delo (Q24), je skupno 72 % vprašanih odgovorilo s 4 (stresno) ali 5 (zelo stresno), na podlagi tega pa lahko H7 potrdim.

H8: Bolj kot so študentke in študenti izpostavljeni stresu, bolj so seznanjeni s tehnikami spopadanja s stresom.

Za preverjanje H8 sem s pomočjo programa Excel opravila izračun korelacije po Pearsonovem koeficientu, kjer sem korelirala odgovore na vprašanje o pogostosti izpostavljenosti stresu z odgovori o seznanjenosti s tehnikami spopadanja s stresom. Vrednost linearne korelacije je bila -0,004, kar pomeni neznatno negativno korelacijo, torej pogostost izpostavljenosti stresu ni povezana s seznanjenostjo s tehnikami spopadanja s stresom. Na podlagi tega moram svojo hipotezo zavreči.

H9: Študentke in študentje višjih letnikov ocenjujejo socialno delo kot bolj stresno.

Za preverjanje H9 sem s pomočjo programa Excel opravila izračun Spearmanovega koeficienta korelacije rangov, kjer sem korelirala podatek o tem, kateri letnik obiskuje osebe s podatkom o tem, koliko stresno ocenjujejo socialno delo. Vrednost korelacije je bila

sicer 0,206, kar pomeni nizko pozitivno povezanost, vendar sem pri pregledu spodaj podane Tabele 4.10 opazila, da povprečje z letniki do 4. letnika narašča, pri dodatnem letu pa spet pade, kar je možno povezati s tem, da dodatno leto nima toliko stika s prakso niti z rednimi študijskimi obveznostmi. Na podlagi vsega navedenega sem se odločila, da svojo hipotezo kljub nizki pozitivni povezanosti potrdim.

Tabela 4.10: Ocenjevanje stresnosti socialnega dela

Letnik/koliko stresno	1 – zelo nestresno	2 – nestresno	3 – niti stresno niti nestresno	4 – stresno	5 – stresno	Skupaj	Povprečje
1. letnik	0 %	10 %	27 %	53 %	10 %	100 %	3,6
2. letnik	0 %	8 %	23 %	65 %	5 %	100 %	3,7
3. letnik	4 %	4 %	26 %	41 %	26 %	100 %	3,8
4. letnik	0 %	0 %	17 %	50 %	33 %	100 %	4,2
Absolvent/ dodatno leto	3 %	11 %	11 %	46 %	30 %	100 %	3,9

5 RAZPRAVA IN SKLEPI

Večinski del udeleženi v raziskavi so glede na spol predstavljale ženske. To povežem s tem, da pri vpisu na Fakulteto za socialno delo prevladuje ženska populacija, kar kaže na to, da je zanimanje za to stroko večje pri ženskem spolu. Ob tem pa bi želela omeniti tudi, da me veseli, da sem po nasvetu so-mentorice v vprašalniku kot odgovor na spol dodala tudi možnost drugo, saj se je ena izmed oseb tako lažje opredelila, in sicer je kot svoj spol navedla »trans«.

Največ vprašanih je bilo sodeč po analizi podatkov iz 2. letnika, vendar moram tukaj omeniti, da sem po prvem objavljanju ankete na spletni strani opazila, da je izpolnjenih vprašalnikov iz 2. letnika pol manj kot iz vseh ostalih letnikov (iz ostalih letnikov sem imela izpolnjenih že najmanj 15 vprašalnikov, medtem ko je bilo sodelujočih iz 2. letnika le sedem). Iz tega razloga sem se odločila, da bom anketiranje v 2. letniku izvedla tudi na predavanju. Posledično je bil osip pri 2. letniku tudi najmanjši, medtem ko je bil pri ostalih letnikih precej večji. Razmišljala sem, da bi anketiranje v razredu izpeljala tudi pri ostalih letnikih, vendar sem pri pregledu urnikov ugotovila, da bi bilo to pri 3. letnikih težje izvedljivo, saj imajo v drugem semestru urnike vezane na modul, pri študentih in študentkah, ki imajo status absolventa, pa bi bilo to nemogoče, saj nimajo več skupnih predavanj ali ostalih učnih aktivnosti po programu. Zaradi navedenega sem se odločila, da anketiranje v razredu izpeljem samo v 2. letniku, v ostalih letnikih pa sem še enkrat objavila vprašalnik v spletnih skupinah na Facebooku.

Največ vprašanih se je glede seznanjenosti s stresom odločilo, da so dobro seznanjeni (48 %), kar se je skladalo s tem, da jih je velika večina (97 %) tudi pravilno odgovorila na vprašanje o tem, kakšni vrsti stresa poznamo (pozitivni in negativni). V nadaljevanju so tisti, ki so pravilno odgovorili na vprašanje, morali vrsti stresa tudi pozitivno poimenovati, in sicer je kar v obeh primerih 85 % vprašanih pravilno odgovorilo, da se pozitivni stres imenuje eustres, negativni stres pa distres.

V nadaljevanju sem ugotovila, da največ vprašanih (39 %) stres občuti pogosto – nekajkrat na mesec. Podoben odstotek (35 %) vprašanih pa je odgovorilo, da stres občuti zelo pogosto – vsaj enkrat na teden, kar se mi zdi precej skrb vzbujajoče, saj je ob seštevku ta odstotek precej visok (74 %), hkrati pa menim, da to tudi potrjuje smiselnost moje raziskave, saj sem mnenja, da bi morali tisti, ki pogosto občutijo stres, biti z njim tudi dobro seznanjeni, prav tako s

posledicami, ki jih lahko pusti, in tehnikami spopadanja z njim, saj se bodo na ta način z njim lažje soočali in s tem poskrbeli za svoje zdravje in svoje splošno dobro. To pa se ujema tudi z navedbo iz teorije, da ljudje stres doživljajo pogosto oziroma zelo pogosto (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015b, str. 30). Jeriček Klanšček in Bajt (2015b) navajata tudi, da so ženske stresu izpostavljene pogosteje kot moški, vendar pa so v tem primeru rezultati v moji raziskavi pokazali drugače. Sodeč po podatkih, pridobljenih iz raziskave, so študentje namreč pogosteje pod stresom kot študentke. Vendar pa se moram glede tega kritično opredeliti in razmisliti o tem, kakšni bi bili rezultati raziskave, če bi bilo število študentov bolj primerljivo s številom študentk. Morda bi bili rezultati drugačni, če bi v raziskavi sodelovalo več moških. Razmišljala pa sem tudi o tem, da imajo morda zaradi precej manjšega števila pripadniki moškega spola občutek, da bolj izstopajo in se zato počutijo pod večjim pritiskom, posledično pa so stresu tudi bolj izpostavljeni.

Čeprav študentke in študentje načeloma menijo, da so s posledicami stresa dobro seznanjeni, saj jih je največ (47 %) odgovorilo z možnostjo 4, ki predstavlja opcijo zelo dobro sem seznanjen-a, kar je bila njihova lastna ocena seznanjenosti, pa se je v nadaljevanju pokazalo, da temu ni ravno tako. Od vseh sodelujočih je namreč samo 27 % zapisalo vsaj 4 psihične posledice stresa, vsaj 4 fizične posledice stresa pa je zapisalo 22,6 % vprašanih. Pri analizi podatkov sem ugotovila tudi, da študentkam in študentom ni popolnoma jasno, katere so psihične in katere fizične posledice stresa, saj so med odgovori bile določene pomešane. Tu se je ob analizi podatkov pojavila tudi dilema, če morda moji kriteriji niso bili preveč visoko postavljeni, veliko študentk in študentov je namreč naštel po 3 ali 2 posledici stresa in verjetno bi bili rezultati raziskave drugačni, če bi bili kriteriji nižji. Glede na to, koliko fizičnih in psihičnih posledic pa stres ima, osebno menim, da je boljše poznavanje bolj zaželeno, saj imajo ljudje na ta način večji pregled nad tem, kaj jih lahko doleti in na kaj morajo biti pozorni ter lahko temu primerno tudi ukrepajo.

Izvedela sem, da ima največ študentk in študentov (46 %) pri obvladovanju stresa nekaj težav, le redki (5 %) pa so se opredelili, da ga obvladujejo brez težav. Ti rezultati so podobni rezultatom raziskave, ki jo opisujeta Jeriček Klanšček in Bajt (2015b) in jo navajam v teoriji. Tudi v tisti raziskavi namreč le manjšina stres obvladuje brez težav oziroma ga zlahka obvladujejo, večina pa ga obvladuje z več ali manj truda. Menim, da k uspešnejšemu obvladovanju stresa veliko pripomore tudi dobro poznavanje tehnik spopadanja s stresom in pa dejstvo, da se znamo sprostiti tudi sami. Zatorej sem bila precej presenečena, ker je največji odstotek ljudi (39 %) odgovorilo, da s tehnikami spopadanja niso niti seznanjeni niti

niso ne seznanjeni. Pri nadaljnji analizi podatkov, ki so se navezovali na tehnike spopadanja s stresom, sem ugotovila, da so vprašani najboljše seznanjeni s tehniko telesne aktivnosti, in sicer v povprečju 5,5, kar pomeni med dobro sem seznanjen-a in zelo dobro sem seznanjen-a, najslabše seznanjeni pa so s tehnikama avtogenega treninga in (samo)hipnoze, in sicer so, sklepajoč na podlagi povprečja (2,1), zelo slabo seznanjeni. Iz analize podatkov sem razbrala, da je najpogostejši vir seznanitve s tehnikami spopadanja s stresom med študentkami in študenti splet, fakulteta kot vir pa je pristala na 5. mestu. Precej skrb vzbujajoče rezultate pa sem dobila glede pogostosti uporabe posameznih tehnik spopadanja s stresom, kar šest od desetih tehnik ima namreč povprečje manjše od 2,0, kar pomeni, da jih študentke in študentje redko uporabljajo ali pa celo nikoli. Te informacije same po sebi še ne bi bile tako skrb vzbujajoče, če ne bi velika večina pri naslednjem vprašanju, ko sem jih vprašala, če namesto ali poleg tehnik spopadanja s stresom uporabljajo še kakšen drug način sproščanja, odgovorila z ne. Ob tem se mi poraja vprašanje, ali študentke in študentje enostavno niso vedeli, kaj bi bili drugi, bolj neformalni načini sproščanja, in jih niso znali naštet, ali se jim morda ni ljubilo odgovoriti, ali dejansko ne uporabljajo ničesar, da se sprostijo, kar pa težko verjamem. Med drugimi odgovori so se znašli precej zanimivi načini, zasledila pa sem tudi pojav škodljivega spopadanja s stresom, saj je nekaj ljudi odgovorilo, da za sproščanje uporabljajo uživanje alkohola in/ali marihuane. Pripomnila pa bi rada, da sem ob tem pozitivno presenečena, saj je število ljudi, ki se sproščajo s športnimi aktivnostmi, neprimerljivo večje od ljudi, ki so omenili alkohol ali marihuano, kar pa je na moje veselje nasprotno temu, kar pravijo Kardum, Krapić in Hudek-Knežević (2008). Pozitivno pa sem bila tudi presenečena pri pravilnem poimenovanju definicij posameznih tehnik. Samo dve tehniki je pravilno poimenovala manj kot polovica vprašanih, ostalih 5 pa je imelo pri poimenovanju precej visoke odstotke, največ modri prijatelj, ki je bil pravilno poimenovan kar v 91 % primerov. Trditev je sicer nekoliko nasprotujoča s seznanjenostjo, saj so v povprečju študentke in študenti s to tehniko slabo seznanjeni. Ob ponovnem pregledu vprašalnika sem se kritično opredelila do definicij posameznih tehnik in ugotovila, da so bile morda preveč očitne in da so visoki odstotki pravilnega poimenovanja morda zgolj posledica dobrega predvidevanja sodelujočih.

V nadaljevanju sem ugotovila, da bi se študentkam in študentom zdelo smiselno na FSD ustanoviti podporno skupino na tematiko stresa, saj jih je na vprašanje o smiselnosti ustanovitve podporne skupine na FSD največji del (45 %) odgovorilo, da se jim to zdi smiselno. Največji delež vprašanih (41 %) je odgovoril tudi, da bi se takšnih podpornih

skupin verjetno udeležil. Od tistih, ki bi se podpornih skupin absolutno in verjetno udeležili, ter tistih, ki so odgovorili »ne vem«, pa bi se jih večina (65 %) podpornih skupin udeležila enkrat na mesec. Največ tistih, ki pa se podpornih skupin ne bi udeležili, pa meni, da bi bilo njim v pomoč delo na sebi oziroma samopomoč ter pogovor s prijatelji ali družino. Prav tako pa bi se študentkam in študentom zdelo smiselno v učni program FSD umestiti učne vsebine, ki zajemajo stres. Največ (48 %) vprašanih je namreč odgovorilo, da se jim to zdi smiselno, precej visok (43 %) pa je bil tudi odstotek vprašanih, ki se jim to zdi zelo smiselno. To je skladno s predlogom, ki ga je v svoji diplomski nalogi podala Petrc (2008) in sem ga omenila že v teoretičnem delu svoje diplomske naloge. Menim, da je to hkrati precej jasen kazalnik tega, da se tudi študentke in študentje zavedajo resnosti problematike stresa v svojem bodočem poklicu in na podlagi dobljenih rezultatov lahko trdim, da bi si želeli več informacij in izobraževanja o stresu že v času študija. O tem, da je izobraževanja o tej temi premalo, pričajo tudi rezultati pri vprašanju, ko sem sodelujoče vprašala, koliko se jim zdi, da jih je FSD seznanila s stresom. Skupno je 63 % ljudi odgovorilo, da jih je fakulteta slabo, zelo slabo ali nič seznanila. Tisti, ki so na vprašanje o smiselnosti umestitve učnih vsebin v program FSD odgovorili z ne vem, se jim zdi smiselno ali zelo smiselno, so tudi odgovarjali na vprašanje o tem, v kakšni obliki bi sami najraje videli, da se učne vsebine umestijo v program in največ vprašanih (69 %) bi najraje videlo, da na fakulteti uvedejo izbirni predmet v obliki predavanj in vaj. To me je sicer malo presenetilo, saj sem pričakovala, da bo več glasov dobil obvezen redni predmet, vendar sem po razmišljanju ugotovila, da bi verjetno kljub uporabnosti predmeta študentke in študentje to videli zgolj kot še eno obvezo, kar pa bi potem povsem zgrešilo namen. Bilo pa bi tudi malce ironično, da bi predmet o tem, kako se s stresom seznaniti in spopasti, da bi ga lažje premagali, na koncu sam povzročal stres. Na to tematiko se je navezovalo tudi vprašanje o tem, ali menijo, da bi v tej smeri potrebovali še kaj drugega s strani FSD. Najpogostejši odgovor na to vprašanje je bil ne, omenjen kar 94-krat. Ob tem se je spet pojavila dilema – se študentkam in študentom ni ljubilo pisati svojih predlogov ali prav zares ne potrebujejo nič drugega, razen morda z moje strani omenjenih predlogov (podporna skupina, umestitev učnih vsebin v učni program). Ob analizi prostih odgovorov sem tudi ugotovila, da se moram kritično opredeliti do vprašanja, saj le-to morda ni bilo dovolj jasno zastavljeno. Med odgovori so se namreč še vedno pojavile podperne skupine, več izkustvenega učenja (vaje) na to temo, predavanja itd. Veliko študentk in študentov je omenilo predstavitev konkretnih načinov oz. tehnik spopadanja s stresom, to je bilo namreč omenjeno 21-krat, pomembno pa se mi zdi omeniti, da je tudi željo po več informacijah na temo stresa omenilo precej ljudi (17-krat omenjena). Osebo se mi je zdel

najbolj zanimiv naslednji predlog: »Da bi fakulteta ostala "odprta" tudi kasneje za vse osebe, ki bi tudi ob delu potrebovale dodatna izobraževanja ali srečanja s kako podporno skupino (saj vemo, da delodajalci redko to omogočijo brezplačno).« Menim, da je to precej dober predlog.

Nazadnje sem študentke in študente vprašala, kako stresno doživljajo socialno delo in največ (54 %) jih je odgovorilo, da ga doživljajo kot stresno. Menim, da na podlagi tega lahko trdim, da je moja raziskava utemeljila svoj namen in da se stres v poklicih pomoči ne spozna šele na delovnem mestu, temveč že v času študija. Ta ugotovitev je tudi skladna z navedbami številnih avtorjev, kot so Vodeb Bonač (1997), Ščuka (1999), Trobentar (2010) idr.

Na koncu bi se želela kritično opredeliti še do postavljenih hipotez in operacionalizacije. Zgodilo se je namreč, da je bilo za potrditev hipoteze potrebnih več pogojev oziroma spremenljivk, ki pa so si med sabo nasprotovale in se je bilo v nekaterih primerih težko opredeliti, zato sem se potem v takih primerih opredelila predvsem glede na rezultate, pridobljene z bolj objektivno postavljenimi vprašanji. Temu bi se v prihodnje lahko izognila tako, da za potrditev hipoteze postavim zgolj en pogoj.

Dilema pa se pojavlja tudi zaradi precejšnega osipa. Od 251 ljudi, ki so anketo začeli ustrezno reševati, jo je do konca veljavno rešilo samo 190. Osebnostno menim, da je morda problem v dolžini vprašalnika. Ima namreč 27 vprašanj, kar se je morda respondentom, ki so od raziskave odstopili, zdelo predolgo in se jim ankete ni ljubilo rešiti do konca. Pomislila pa sem tudi na možnost, da respondenti niso poznali odgovora na katero od zastavljenih vprašanj in so jo zaradi slabega občutka prenehali reševati.

6 PREDLOGI

Skozi pregled literature sem ugotovila, da je ogromno izvedenih raziskav na temo stresa, na primer raziskavi Eurostat in CINDI, ki ju omenjata Jeriček Klašček in Bajt (2015b), raziskava, narejena s strani WHO, ki jo omenja Kukovec-Pšeničny (2006), ter številne diplomske in magistrske naloge, na primer Gredlics (2014), Petrc (2008) itd., zasledila pa nisem nobene raziskave, ki bi preverjala seznanjenost s stresom, večina jih namreč raziskuje, koliko so ljudje pod stresom in zakaj. Menim, da je danes to, da stres obstaja in da smo mu izpostavljeni iz takih ali drugačnih razlogov, že splošno znano in predlagam, da bi bilo treba izvesti več raziskav na temo seznanjenosti s stresom in na podlagi pridobljenih rezultatov tudi ukrepati.

Na podlagi rezultatov izvedene raziskave podobno kot Petrc (2008) tudi sama predlagam, da se učne vsebine na temo stresa vključijo v učni program Fakultete za socialno delo, prav tako pa tudi na ostale fakultete ali srednje šole, kjer potekajo izobraževanja za delo v poklicih pomoči. Če se za zdaj omejim samo na FSD, naj omenim, da je iz rezultatov raziskave razvidno, da se veliki večini študentk in študentom (91 %) zdi smiselno ali zelo smiselno vključiti učne vsebine, ki zajemajo stres v učni program FSD, zato predlagam, da se še bolj podrobno razišče, katera oblika umestitve v učni program bi študentkam in študentom najbolj odgovarjala in da se to tudi izvede.

Prav tako predlagam, da se o stresu, njegovih posledicah in tehnikah spopadanja z njim izobrazijo tudi profesorji oziroma vsaj profesorji, ki bi te teme predavali študentkam in študentom. Menim, da bi bilo dobro pridobiti še kakšnega asistenta, ki bi študentkam in študentom omogočil predvsem izkustveno učenje (vaje, prikaz) tehnik spopadanja s stresom, saj je iz rezultatov te raziskave razvidno, da so študentke in študentje izrazili potrebo po tem.

Eden izmed pridobljenih odgovorov v okviru te raziskave, ki ga je podala neznan/-a študent/-ka, je bil predlog, da bi Fakulteta za socialno delo ostala "odprta" tudi kasneje za vse osebe, ki bi tudi ob delu potrebovale dodatna izobraževanja na temo stresa ali srečanja s kako podporno skupino, kar se mi osebno zdi zelo dober predlog, ki ga tudi sama podpiram.

Še eden izmed zanimivih odgovorov, ki sem jih pridobila s pomočjo vprašalnika, in se je nanašal na vprašanje o tem, kaj bi študentke in študentje še potrebovali s strani FSD, je bil tudi ta, da bi del študijskih aktivnosti potekal v naravi. Ob tem bi pripomnila, da imamo na Fakulteti za socialno delo to srečo, da vaje potekajo v manjših skupinah (okoli 20 študentov)

in da smo med mojim študijem določene vaje enkrat ali dvakrat izpeljali v naravi. Res je, da je v tem primeru klima med študentkami/šudenti in profesorji drugačna, bolj sproščena, kar pa je seveda dobrodošlo, zato predlagam, da bi se raziskale možnosti, kje v bližini fakultete bi bilo to mogoče izpeljati.

Med analizo podatkov sem dobila posredovano e-pošto, ki je vsebovala vabilo Kariernih centrov Univerze v Ljubljani, z vsebino, da vabijo študentke in študente Fakultete za socialno delo na delavnice Obvladovanje stresa in tehnike sproščanja (R. Ž. T., e-pošta, 27. 2. 2019). To se mi zdi odlična ideja, vendar se sprašujem, koliko študentk in študentov se je na to dejansko odzvalo ali prijavilo, saj sem sama prišla do te informacije tako, da mi je bila posredovana s strani osebe, ki je vedela, da je vsebina e-pošte skladna s temo diplomske naloge, ki jo pripravljam, meni kot študentki FSD pa dotično e-sporočilo s strani Univerze v Ljubljani ali Kariernih centrov ni bilo poslano. Na podlagi tega predlagam, da bi bilo potrebno več obveščanja o takih dogodkih, delavnicah, morda tudi obveščanja na drugačen način. Sama bi na primer predlagala kakšen plakat o teh delavnicah v zgornji ali spodnji avli fakultete, morda tudi na hodniku, skratka nekje, kjer bi ga študentke in študentje videli. Hkrati predlagam tudi več takšnih delavnic ali ustanovitev skupine s takšnimi vsebinami.

Predlagam tudi, da se oblikuje brošura ali podobna datoteka, ki bi bila dostopna na spletni strani FSD in bi zajemala podatke in informacije o stresu. Prav tako bi bilo dobro, da bi vsebovala tudi natančne opise izvedbe tehnik spopadanja s stresom in po možnosti video prikaz. Med odgovori, ki sem jih prejela, je namreč nekaj ljudi navedlo, da bi spletna oblika posredovanja informacij bila dobrodošla, pa tudi sama menim, da je do nečesa veliko lažje dostopati, če je vse zbrano na enem mestu.

Predlagam tudi vzpostavitev individualne pomoči za študentke in študente FSD, saj so nekateri omenili, da bi jim bila individualna obravnava problemov ljubša od skupinske.

7 VIRI

- Adamčič Pavlović, D. (2004). Sproščanje. V N. Anić (ur.), *Prispevki iz vedenjsko kognitivne terapije* (str. 71–79). Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Bilban, M., & Pšeničny, A. (2007). Izgorelost. *Delo in varnost*, 52(1), 22–29.
- Bizjak, E. (2013). *Osebnostna rast in sprostitev*. Maribor: Doba epis.
- Brejc, T. (1994). Poklicna izgorelost delavcev v službah za zaposlovanje. *Socialno delo*, 33(5), 373–379.
- Čakš, A. (2010). Kronični stres vodi v izgorelost. *Finance - priloga Finance Trendi*, 15. 4. Pridobljeno 30. 1. 2019 s <https://www.finance.si/276749>
- Dolenc, P. (2015). Stres in spoprijemanje s stresom v mladostništvu. *Revija za elementarno izobraževanje*, 8(4), 177–190.
- Enklik anketa. (b.d.). Celovita podpora anketnemu procesu. Pridobljeno 14. 2. 2019 s <https://www.1ka.si/>
- Fakulteta za socialno delo. (2018). Letno poročilo 2018. Pridobljeno 5. 3. 2019 s <https://www.fsd.uni-lj.si/fakulteta/dokumenti/porocila/>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.
- Frydenberg, E. (2008). *Adolescent coping: Advances in theory, research and practice*. London: Routledge.
- Gabriel, P., & Liimatainen, M. R. (2000). *Mental Health in the Workplace*. Pridobljeno 15. 1. 2019. s <https://digitalcommons.ilr.cornell.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1224&context=gladnetcollect>
- Grant, K., Compas, B., Thurm, A., McMahon, S., Gipson, P., Campbell, A., Krochok, K., & Westerholm, R. (2006). Stressors and child and adolescent psychopathology: Evidence of moderating and mediating effects. *Clinical Psychology Review*, 26(3), 257–283.

- Gredlics, B. (2014). *Stres v poklicih pomoči in skrb za poklicni razvoj* (Diplomsko delo). Pridobljeno z Repozitorija Univerze v Ljubljani.
- Ihan, A. (2004). *Do odpornosti z glavo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Inštitut Satori. (b.d.). *Tehnike sproščanja*. Pridobljeno 31. 1. 2019 s <https://www.institutsatori.si/tehnike-sproscanja>
- Jeriček Klanšček, H., & Bajt, M. (2015a). Ko učenca stresa stres: priročnik za učitelje in svetovalne delavce. Ljubljana: NIJZ.
- Jeriček Klanšček, H., & Bajt, M. (2015b). Stres, depresija in izgorelost. *Delo in varnost*, 60(6), 27–32.
- Kalebić Maglica, B. (2006). Spolne i dobne razlike adolescenata u suočavanju sa stresom vezanim uz školu. *Psihologijske teme*, 15(1), 7–25.
- Kardum, I., Krapić, N., & Hudek-Knežević, J. (2008). Antecedents and consequences of agentic and communal stressful life events in adolescence. *Psihologijske teme*, 17(1), 133–153.
- Kos Berlak, R. (2016). *Tehnike sproščanja – način obvladovanja stresa*. Pridobljeno 8. 11. 2018 s <https://www.gzs.si/Portals/gradniki-zdravja/Tehnike%20spro%C5%A1%C4%8Danjana%C4%8Din%20obvladovanja%20stresa.pdf>
- Kukovec-Pšeničny, A. (2006). Recipročni model izgorelosti (RMI): prikaz povezave med interpersonalnimi in intrapersonalnimi dejavniki. *Psihološka obzorja* 15(3), 19–36.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Looker, T., & Gregson, O. (1993). *Obvladajmo stres*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Mesec, B. (2014). Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1: Načrtovanje raziskave (študijsko gradivo za interno uporabo). Ljubljana: FSD.
- Murberg, Terje A., & Bru, E. (2007). The role of neuroticism and perceived school-related stress in the associations with somatic symptoms among students in Norwegian Junior High Schools. *Journal of Adolescence*, 30(2), 203–212.

- Novak, F. (2014). *Kako se s pomočjo imaginacije borimo proti tesnobi?* Pridobljeno 23. 1. 2019 s <https://www.preberite.si/kako-se-s-pomocjo-imaginacije-lahko-borimo-proti-tesnobi/>
- Petrc, T. (2008). *Stres in izgorevanje na centrih za socialno delo (Študija primera: Centar za socialnu skrb Rijeka)* (Diplomsko delo). Pridobljeno 10. 1. 2019 s <https://egradiva.fsd.uni-lj.si/ediplome/senddoc/223>
- Spielberg, C. (1985). *Stres in tesnoba*. Ljubljana: Pomurska založba Murska Sobota.
- Sterle, M. (2015). Vpliv telesne aktivnosti na stres. *Delo in varnost*, 60(1), 37–38.
- Ščuka, V. (1999). Izgorelost delavcev v službah pomoči. *Defektologica slovenica*, 7(2), 64–69.
- Temeljotov Salaj, A., Pungartnik, M., & Snežič, K. (2012). Stres, izgorelost in mobing na delovnem mestu. *Socialna pedagogika*, 16(1), 71–89.
- Treven, S. (2005). *Premagovanje stresa*. Ljubljana: GV Založba.
- Trobentar, T. (2010). Stres in izgorelost. *Hišni zdravnik*, 2(7), 14–15.
- Vodeb Bonač, M. (1997). Obremenitev v poklicih nudenja pomoči ljudem v stiski. *Socialni izziv* 6, 8–12.
- Zdovc, A. (1998). Izgorelost strokovnjakov na Centrih za socialno delo. *Socialno delo*, 37 (3/5), 319–327. Pridobljeno 10. 1. 2019 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-IFGPVE9J/>

8 PRILOGE

8.1 Vprašalnik

Pozdravljen-a, sem Eli Miklavčič, absolventka Fakultete za socialno delo in za pripravo diplomskega dela raziskujem seznanjenost študentk in študentov FSD s stresom, njegovimi posledicami in tehnikami spopadanja s stresom. Prosila bi te, da si vzameš nekaj minut in s klikom na Naslednja stran pričneš z izpolnjevanjem ankete. Zaradi razmeroma majhne populacije mi je vsak tvoj odgovor zelo dragocen. Anketa je anonimna in prosila bi te, da na zastavljena vprašanja odgovarjaš iskreno. Če imaš kakšno dodatno vprašanje me lahko kontaktiraš na moj e-mail naslov miklavcic.ellie@gmail.com. Za sodelovanje v anketi se ti že vnaprej lepo zahvaljujem!

Q1 – Prosim, označi odgovor, ki po tvojem mnenju najbolje opiše tvojo seznanjenost s stresom:

- 1 – nič nisem seznanjen/-a
- 2 – zelo slabo sem seznanjen/-a
- 3 – slabo sem seznanjen/-a
- 4 – niti sem seznanjen/-a niti nisem seznanjen/-a
- 5 – dobro sem seznanjen/-a
- 6 – zelo dobro sem seznanjen/-a
- 7 – povsem sem seznanjen/-a

Q2 – Kateri vrsti stresa poznamo?

- pozitivni in negativni stres
- topli in hladni stres
- hitri in počasni stres

IF (1) Q2 = [1] IF (2) Q2 = [1]

Q3 – Pozitivni stres se imenuje:

- eustres
- distres

IF (1) Q2 = [1] IF (2) Q2 = [1]

Q4 – Negativni stres se imenuje:

- eustres
- distres

Q5 – Kako pogosto občutiš stres?

- 1 – nikoli
- 2 – redko (nekajkrat v letu)

- 3 – občasno (približno enkrat na mesec)
- 4 – pogosto (nekajkrat na mesec)
- 5 – zelo pogosto (vsaj enkrat na teden)

Q6 - Koliko si seznanjen/-a s posledicami stresa?

- 1 – zelo slabo sem seznanjen/-a
- 2 – slabo sem seznanjen/-a
- 3 – niti sem seznanjen/-a niti nisem seznanjen/-a
- 4 – dobro sem seznanjen/-a
- 5 – zelo dobro sem seznanjen/-a

Q7 – Prosim, vpiši nekaj psihičnih posledic stresa, ki jih poznaš.

Q8 – Prosim, vpiši nekaj fizioloških oz. fizičnih posledic stresa, ki jih poznaš.

Q9 – Kako obvladuješ stres?

- 1 – ne obvladujem ga
- 2 – potrebno je veliko truda, da ga obvladujem
- 3 – z večjim naporom ga obvladujem
- 4 – pri obvladovanju imam nekaj težav
- 5 – brez težav ga obvladujem

Q10 – Koliko si seznanjen/-a s tehnikami spopadanja s stresom?

- 1 – zelo slabo sem seznanjen/-a
- 2 – slabo sem seznanjen/-a
- 3 – niti sem seznanjen/-a niti nisem seznanjen/-a
- 4 – dobro sem seznanjen/-a
- 5 – zelo dobro sem seznanjen/-a

Q11 – Koliko si seznanjen/-a s posamezno tehniko, s katero si lahko pomagaš pri spopadanju s stresom?

	1 – nič nisem seznanjen/-a	2 – zelo slabo sem seznanjen/-a	3 – slabo sem seznanjen/-a	4 – niti sem seznanjen/-a niti nisem seznanjen/-a	5 – dobro sem seznanjen/-a	6 – zelo dobro sem seznanjen/-a	7 – povsem sem seznanjen/-a
Tehnike dihanja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meditacija	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mišično sproščanje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avtogeni trening	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(Samo)hipnoza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vodena imaginacija	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vizualizacija pomirjujočega dogodka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Telesne aktivnosti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Modri prijatelj	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Drugo:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q12 – Kje si spoznal/-a tehnike spopadanja s stresom?

Možnih je več odgovorov

- v osnovni/srednji šoli
- na fakulteti v okviru šolanja
- zanje so mi povedali prijatelji
- na spletu
- iz revije
- iz knjige
- drugo:

Q13 – Kako pogosto posamezno tehniko spopadanja s stresom uporabljaš ti?

	1 – nikoli	2 – redko	3 – občasno	4 – pogosto	5 – zelo pogosto
Tehnike dihanja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meditacija	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mišično sproščanje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avtogeni trening	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(Samo)hipnoza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vodena imaginacija	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vizualizacija pomirjujočega dogodka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Telesne aktivnosti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Modri prijatelj	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Drugo:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

BLOK (3)

Q14 – Uporabljaš namesto/poleg tehnik spopadanja s stresom še kakšen drug način sproščanja? Če da, kateri?

BLOK (3)

Q15 – Definicijam tehnik spopadanja s stresom izberi pravilno ime.

	Modri prijatelj	Meditacija	Mišična relaksacija	Avtogeni trening	Vodena imaginacija	Vizualizacija	Telesne aktivnosti
To je sklop telesnih vaj, za katere je potrebna redna vadba, priporočljivo 20 minut dnevno. Je sistematična tehnika za doseganje stanja globoke sprostitve na način, da mišice najprej za nekaj sekund napnemo, potem pa jih popustimo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gre za metodo, kjer z uporabo domišljije spreminjamo svoje vedenje, čustvovanje in notranje fiziološko stanje. Poteka tako, da si posameznik predstavlja mirno sceno, prostor itd., ki daje celosten občutek sproščenosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gre za samo spreminjanje oz. samoregulacijo. Uporabljajo se t. i. »obrazci«, ki opisujejo stanje postopnega umirjanja (roke so težke, dihanje je globoko in enakomerno, srce bije mirno in enakomerno ...) in umiritev. »Sem popolnoma miren« podobno kot azijske mantre ponavljamo brez posebnega razmišljanja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ta tehnika aktivira fiziološki stresni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Modri prijatelj	Meditacija	Mišična relaksacija	Avtogeni trening	Vodena imaginacija	Vizualizacija	Telesne aktivnosti
--	-----------------	------------	---------------------	------------------	--------------------	---------------	--------------------

sistem in ob redni vadbi se zmanjša izločanje stresnih hormonov, kateholaminov in kortizola. Telesno aktivni ljudje se lažje spopadajo s psihosocialnim stresom, saj je potreben večji dražljaj za aktivacijo fiziološkega stresnega sistema.

Ob ubesedenju svojih skrbi, ko se zaupamo učiteljem, mentorjem ali razumnim prijateljem, dobimo poglobljen in bolj razločen pogled na svojo težavo. Ta tehnika se uporablja tako, da se v primeru, da ni blizu nas nikogar, ki bi se mu lahko zaupali, sami sebe vprašamo, kako bi ravnal Jezus, Buda, Dalajlama, dedek, babica ali naš razumni prijatelj, skratka nekdo, ki mu zaupamo in verjamemo v njegovo modrost.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Za to tehniko si izberemo »žariščni pripomoček«, ki je pravzaprav neka brez pomembna beseda ali glasovni sklop, kot je na primer »an« ali »om« in si to besedico neprenehoma ponavljamo. Za uporabo te tehnike si moramo poiskati tih in topel prostor, kjer nam bo udobno in nas nihče ne bo motil.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

To je tehnika mentalnega predstavljanja z vsemi svojimi čutili: vidom, sluhom, vohom in kinestetičnimi občutki. Z vodeno mentalno

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Modri prijatelj Meditacija Mišična relaksacija Avtogeni trening Vodena imaginacija Vizualizacija Telesne aktivnosti

predstavo kraja, ki v nas vzbuja občutek varnosti, omogočamo hitro umiritev in sprostitvev in večanje občutka varnosti oziroma regulacijo občutka ogroženosti in strahu.

BLOK (4)

Q16 – Koliko se ti zdi smiselno na FSD ustanoviti podporno skupino na temo stresa, kjer bi se pogovarjali o stresu, težavah, ki nas pestijo in izvajali tudi vaje za sproščanje?

- 1 – to se mi sploh ne zdi smiselno
- 2 – to se mi ne zdi smiselno
- 3 – ne vem/vseeno mi je
- 4 – to se mi zdi smiselno
- 5 – to se mi zdi zelo smiselno

BLOK (4)

Q17 – Kako verjetno bi se udeležil/-a takšnih podpornih skupin?

- 1 – absolutno ne
- 2 – verjetno ne
- 3 – ne vem
- 4 – verjetno da
- 5 – absolutno da

BLOK (4)

IF (5) Q17 = [3, 4, 5]

Q18 – Kako pogosto bi se jih udeležil/-a?

- ne bi se jih udeležil/-a
- enkrat na teden
- enkrat na mesec
- enkrat na semester
- enkrat v letu
- drugo:

BLOK (4)

IF (6) Q17 = [1, 2, 3]

Q19 – Glede na to, da se podpornih skupin ne bi udeležil/-a, bi te prosila, da mi zaupaš, kaj meniš, da bi bilo tebi v pomoč?

Q20 – Kako smiselno se ti zdi, da bi v učni program FSD umestili učne vsebine, ki zajemajo stres? Npr. predstavitev stresa, učenje o posledicah stresa, predstavitev in učenje tehnik spopadanja s stresom ipd.

- 1 – to se mi sploh ne zdi smiselno
- 2 – to se mi ne zdi smiselno
- 3 – ne vem/vseeno mi je
- 4 – to se mi zdi smiselno
- 5 – to se mi zdi zelo smiselno

IF (7) Q20 = [3, 4, 5]

Q21 – V kakšni obliki bi sam/-a najraje videl/-a, da se učne vsebine, ki zajemajo stres umestijo v učni program?

- kot obvezen redni predmet v obliki predavanj in vaj
- kot izbirni predmet v obliki predavanj in vaj
- Drugo:

Q22 – Koliko se ti zdi, da te je faks seznanil s stresom (koliko si na faksu izvedel/-a o stresu kot takem, o njegovih posledicah in kaj si izvedel/-a o tehnikah spopadanja s stresom)?

- 1 – nič me ni seznanil
- 2 – zelo slabo me je seznanil
- 3 – slabo me je seznanil
- 4 – niti me je seznanil niti me ni seznanil
- 5 – dobro me je seznanil
- 6 – zelo dobro me je seznanil
- 7 – povsem me je seznanil

Q23 – Ali bi si v tej smeri želel/-a/potreboval/-a še kaj s strani faksa? Če da, kaj?

Q24 – Kako stresno doživljaš socialno delo na podlagi vsega kar si do sedaj videl-a/slišal-a v okviru šolanja na fakulteti ali na praksi?

- 1 – zelo nestresno
- 2 – nestresno
- 3 – niti nestresno niti stresno
- 4 – stresno
- 5 – zelo stresno

Q25 – Kateri letnik FSD obiskuješ?

- 1. letnik
- 2. letnik
- 3. letnik
- 4. letnik
- absolvent/dodatno leto

IF (8) Q25 = [3, 4, 5]

Q26 – Kateri modul obiskuješ?

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

Q27 – Spol:

- ženski
- moški
- drugo: