

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Tea Zamida

**Stiske študentk in študentov ter študij na Fakulteti
za socialno delo**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2023

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Tea Zamida

**Stiske študentk in študentov ter študij na Fakulteti
za socialno delo**

Diplomsko delo

Mentorica: Izr. prof. dr. Mojca Urek

Ljubljana, 2023

PODATKI O DIPLOMSKEM DELU

Ime in priimek: Tea Zamida

Naslov: Stiske študentk in študentov ter študij na Fakulteti za socialno delo

Mentorica: izr. prof. dr. Mojca Urek

Kraj: Ljubljana

Leto: 2023

Število strani: 110

Število prilog: 3

Povzetek: V diplomskem delu se osredotočam na izkušnje študija na Fakulteti za socialno delo študentk in študentov z izkušnjo stiske. V pregledu problematike sem na kratko opisala duševno zdravje, pogoste dejavnike stresa pri mladih in kako se z njim spopadajo, njihove pogoste stiske, ki se vežejo na odraščanje ter študij, in pomoč, ki jim je na voljo. Opredelila sem tudi povezavo med duševnim zdravjem ter zasebnim življenjem in študijem, nazadnje pa še znanje iz izkušenj. Raziskovala sem, kako se študentke in študentje socialnega dela soočajo s tematikami, ki jih pokriva učni načrt posameznih predmetov v razmerju z lastno stisko in kakšno podporo prejmejo, če jim ta sploh je na voljo. Zanimalo me je še, kako je znanje iz izkušenj študentov sprejeto s strani profesorjev in asistentov, katerih predmeti naslavlja tudi njihove lastne stiske. Za namen pridobitve teh podatkov sem uporabila metodo delno standardiziranega, odprtega intervjuja, da sem lahko zbrala besedne opise neslučajnostnega in priložnostnega vzorca petih sogovornic. Vodilo za intervju je vključevalo vprašanja o sami stiski, njenem pojavu in izkušnji na Fakulteti za socialno delo, kakšna so bila pričakovanja glede podpore in pomoči, kaj je povzročalo dodaten stres in kaj iz učnega načrta je bilo v pomoč za lastno premagovanje stiske. Preko izvedene kvalitativne analize sem prišla do ugotovitev, da študentke in študenti potrebujejo veliko empatije in sprejetosti s strani profesorjev, da bi lahko podelili svoje stiske. V učnem načrtu pa bi si želeli več tem, ki naslavlja konkretne težave z duševnim zdravjem in tehnike pomoči, katere bi lahko uporabili tako v poklicni praksi kot za lajšanje osebnih stisk. Študentkam znanje iz lastnih izkušenj pomaga osmisliti teorijo in jo kritično ovrednotiti; večinoma so te izkušnje cenjene tudi znotraj učnega procesa. Nastali sklepi in predlogi bodo v pomoč izvajalcem predmetov in organizaciji podpore za študente, da se bodo vsi študentje počutili sprejete in slišane, nobena tema pa ne bo prezahtevna, da bi se z njo morali ukvarjati sami, ali bi celo poglobila obstoječo stisko.

Ključne besede: stiske študentov, Fakulteta za socialno delo, podpora študentom, znanje iz izkušenj

Title: Students' Distress and Studying at the Faculty of Social Work

Graduation thesis abstract: In my graduation thesis, I am focusing on the experience of students suffering from distress who study at the Faculty of Social Work. In the review of the issue, I have shortly described mental health, common factors of stress among young people and how they cope with it, their common difficulties, connected with growing up and studying, and available help. I have also defined a connection between mental health, personal life, university and knowledge from experience. I investigated how social work students deal with the topics covered by the curriculum of individual subjects concerning their own distress and what kind of support is available to them, if any at all. I also wanted to find out how students' knowledge from experience is accepted by professors and assistants whose teaching subjects cover students' distress. To gather this information, I used a partially standardized open interview method to collect descriptions from my non-probability random sample of five interlocutors. The interview guide consisted of questions about their distress, its occurrence and what their experience in connection to studying at the Faculty of Social Work was, what their expectations regarding help and support were, what caused additional stress and what from the curriculum was of any help for surmounting personal distress. Through qualitative analysis, I found out that students need a lot of empathy and acceptance from their professors to share their distress and experience. They would want more topics in the curriculum on how to address specific mental health problems and support techniques that could be used both in professional practice and to alleviate personal distress. For students, knowledge from their own experience helps them to make sense of theory and critically evaluate it; in most cases, this experience is also valued within the learning process. The resulting conclusions and proposals will help course providers and the organization of support for students to make all students feel accepted and heard, and no topic will be too challenging to be tackled alone or even deepen the existing distress.

Keywords: students' distress, Faculty of Social Work, students' support, experts by experience

KAZALO

1. PREGLED PROBLEMATIKE.....	2
1.1 DUŠEVNO ZDRAVJE	2
1.2 PODPORA MLADIM.....	3
1.3 STISKE MLADIH.....	8
1.3.1 SPOLNE ZLORABE IN POSLEDICE V ODRASLI DOBI	11
1.3.2 DUŠEVNO ZDRAVJE IN ŠTUDIJ	12
1.3.3 ZASEBNO ŽIVLJENJE IN ŠTUDIJ.....	14
1.4 STRES	16
1.4.1 STRES MLADIH.....	18
1.5 ZNANJE IZ IZKUŠENJ.....	19
2. OPREDELITEV PROBLEMA.....	22
2.1 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA:.....	23
3. METODOLOGIJA	24
3.1 VRSTA RAZISKAVE	24
3.2 TEME RAZISKOVANJA.....	24
3.3 MERSKI INSTRUMENT	25
3.4 POPULACIJA IN VZOREC	25
3.5 ZBIRANJE PODATKOV	26
3.6 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV	26
4. REZULTATI.....	28
4.1 IZKUŠNJA STISKE.....	28
4.2 MOTIVI ZA VPIS NA FAKULTETO	28
4.3 IZKUŠNJA ŠTUDIJA.....	29
4.4 OVIRE	32
4.5 PODPORA.....	33
4.6 PRIČAKOVANJA GLEDE ŠTUDIJA	35
4.7 STRES	37
4.8 PREMAGOVANJE STISK.....	38
4.9 ZNANJE IZ IZKUŠENJ.....	40
5. RAZPRAVA	43
6. SKLEPI.....	52
7. PREDLOGI.....	54
8. LITERATURA	56
9. PRILOGE.....	61

9.1 SMERNICE ZA INTERVJU.....	61
9.2 ODPRTO KODIRANJE.....	62
9.3 OSNO KODIRANJE.....	101

1. PREGLED PROBLEMATIKE

1.1 DUŠEVNO ZDRAVJE

Sam pojem duševnega zdravja ima različne opredelitve, lahko pa rečemo, da je to odsotnost duševnih motenj in je konstrukt, ki vključuje dobre medosebne odnose, srečo, zadovoljstvo, odsotnost večjih težav, sposobnost obvladovanja težavnih situacij ipd. Mejo med zdravjem in ne-zdravjem določajo družbeni in okoljski dejavniki, čas, prostor ter kontekst, v katerem živimo. Velik vpliv na (ne)zdravje imajo pretekli in sedanji podsistemi ali sklopi socialne mreže v življenju osebe. Podsistemi v različnih obdobjih različno vplivajo na osebo, vsebujejo lahko tako ogrožajoče kot zaščitne dejavnike za dobro počutje in delovanje. Za varovanje duševnega zdravja pa je poleg poskusa odstranitve negativnih vplivov nujna še krepitev varovalnih dejavnikov (Mikuš Kos, 2019, str. 176-179).

Zdravo duševno zdravje je ključ do kvalitetnega življenja posameznika in dobrih odnosov s socialno mrežo. Nacionalni program duševnega zdravja v Sloveniji za čas 2018-2028 se zavzema za krepitev duševnega zdravja posameznika in dobrobit družbe kot celote. Osredotoči se med drugim na populacijo mladih odraslih, kjer je samomor vedno pogostejši, zato je program usmerjen v preprečitev in zmanjšanje duševnih motenj, varovanje pravic individuumov, skrb za tiste, ki že imajo težave v duševnem zdravju idr. Veliko duševnih motenj se začne ravno pri mladih do 24. leta. Program zajame tudi ukrepe za preprečevanje nastanka duševnih motenj. Na duševno zdravje vplivajo tako prirojene lastnosti, na katere oseba ne more vplivati, kot njegove zgodnje izkušnje, morebitna osamljenost in pričakovanja drugih. Pozitivno ali kot varovalo pa nanj vplivajo socialna ter ekonomska varnost, široka in podporna socialna mreža ter družina in učinkoviti načini spoprijemanja s težavami (Maučec Zakotnik idr., 2019, str. 6-7).

Duševno zdravje v Sloveniji ima nizko prioriteto in je v družbi še vedno stigmatizirano. Za zdravljenje in dostopne pomoči državljanom, ki nimajo visokih dohodkov, je namenjeno premalo sredstev iz proračuna, več bi si želeli tudi medsektorskega povezovanja, ki je koristno pri obravnavi posameznika. Na ravni primarnega zdravstva, kjer si večina oseb sprva poišče pomoč, je premalo znanja za prepoznavanje duševnih bolezni, rezultat pa je napačna oblika pomoči, ki jo oseba išče. Pri programih, namenjenih pomoči, je nujno upoštevati neenakosti in specifične potrebe marginaliziranih skupin. To ni le del zdravstvenega sektorja, saj zadeva veliko področij življenja posameznika, ukvarjati pa se je potrebno z rešitvami na ravni celotne populacije (Jeriček Klanšček, Zorko, Bajt in Roškar, 2009, str. 100-105).

Študenti se tekom študija srečujejo z različnimi stiskami in stresorji. Veliko raziskav glede duševnega zdravja je bilo narejenih v času koronavirusa, kjer se je med študenti Fakultete za socialno delo ugotovilo, da se je veliki večini duševno zdravje poslabšalo, vendar ne toliko, da bi potrebovali strokovno pomoč. Tisti, ki so rabili pomoč drugega, so to iskali predvsem pri svojih družinskih članih. Študenti se poslužujejo tudi sprostitvenih tehnik, ki jih lahko izvajajo sami z namenom, da bi si olajšali stisko, ki jo doživljajo. Z oglaševanjem psihološke pomoči pa je težko določiti, kako zadovoljni so bili študenti, saj jih je večina nekje na sredini med zadovoljstvom in nezadovoljstvom. Pri sebi so zaznali spremembe v razpoloženju, najpogosteje med te spada nelagodje, žalost in jeza (Šelih, 2021).

1.2 PODPORA MLADIM

Pomoč in podpora študentom Univerze v Ljubljani je na voljo v obliki psihosocialne svetovalnice. Obiščejo jo lahko vsi študentje in študentke, ki se želijo s strokovnjakom pogovoriti o dilemah, stiskah, prihodnosti... Namenjena je torej vsem, ki se soočajo z različnimi osebnimi situacijami in se jim ob tem pojavijo (Fakulteta za socialno delo, b.d.):

- vprašanja, o katerih bi se želeli z nekom pogovoriti,
- stiske,
- želje po razmisleku o nadaljnjih korakih,
- potrebe po soočanju s preteklimi bolečimi izkušnjami,
- težave pri doseganju ciljev in problemi z motivacijo,
- želja po izboljšanju medosebnih odnosov itd.

Psihosocialna svetovalnica je na voljo na Fakulteti za matematiko in fiziko, Zdravstveni fakulteti, Pedagoški fakulteti ter Akademiji za gledališče, radio, film in televizijo. Svetovalci imajo specialistične, svetovalne in (psiho)terapevtske izkušnje z nudenjem psihosocialne pomoči, prav tako pa lahko študenta usmerijo k drugemu strokovnjaku, če prepoznajo, da bi bil primernejši za obravnavo njegovih stisk. Svetovalnica nudi tudi možnost pogovora preko video-klepeta za tiste, ki jim to bolj ustreza (Pedagoška fakulteta, b.d.).

Članice Univerze v Ljubljani, med katerimi je tudi Fakulteta za socialno delo, imajo zaposleno zaupno osebo za študente in študentke z namenom preprečevanja spolnega in drugega nadlegovanja, nasilja ter trpinčenja. Zagovarja se ničelna toleranca do katerekoli oblike nasilja, zato vsem, ki so imeli kakršnokoli izkušnjo z nasiljem, poskušajo zagotoviti zaščito ter varen prostor, kjer lahko nekomu povejo o neprimerni izkušnji. Naloge zaupne osebe so, da aktivno

posluša in zagotovi varen odnos za študenta, ki je prišel, ga informira in poišče ustrezno pomoč ter podeli nasvete in podporo za nadaljnje ukrepanje (Fakulteta za socialno delo, b.d.).

Univerza v Ljubljani za svoje študente nudi tudi možnost obiska Zdravstvenega doma za študentke, kjer jim je na voljo osebni zdravnik, specialist psihiater in specialist klinični psiholog. Brezplačno jim lahko pomaga tudi Posvet: Center za psihološko svetovanje, svetovalnica Centra za pomoč mladim v Ljubljani in Mariboru, Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, ter društvo Altra. Tako kot ostalim so tudi študentom na voljo TOM telefon, zaupni telefon Samarijan ter Klic v duševni stiski in pa razne spletne strani z dodatnimi informacijami o pomoči ali pa tudi spletna svetovanja (Univerza v Ljubljani, b.d.).

Profesorji lahko med prvimi opazijo, kaj se s študenti dogaja, in jih napotijo na ustrezno pomoč, vendar to predstavlja stisko tudi njim, če ne vedo, kako naj se odzovejo. Opremljeni morajo biti z znanji, kako prepoznati opozorilne znake, pomagati v stiski in katere informacije lahko nudijo, saj se povečuje število študentov, ki imajo za sabo zgodovino psihičnih težav in celo uporabo zdravil za lajšanje psihičnih stisk. Študenti pogosto odlašajo z iskanjem pomoči dokler ni situacija tako daleč, da več ne morejo funkcionirati, sama pomoč, ki jim je na voljo v okviru fakultete, pa na tej stopnji več ne zadostuje. Z leti se povečujejo težave v duševnem zdravju študentov v svetu, na kar kaže tudi stopnja poskusa samomora. Vedno manj so opremljeni z znanjem, kako biti kos vsakdanjim problemom študentskega življenja, vedno bolj pa jih težijo težave v duševnem zdravju, predvsem zaradi vsakdanjih frustracij in razočaranj. Večina raziskav je sicer narejenih z ocenami svetovalcev, ki delajo s študenti, in ne z mnenji študentov direktno. Vedno več možnosti izobraževanja imajo tudi tisti, ki so že pred študijem telesno ali duševno ovirani, vendar se tu pojavlja težava, ker kader profesorjev ni usposobljen za zagotavljanje podpore in pomoči tovrstnim študentom, nismo pa še naredili dovolj prilagoditev, da bi to podporo prejeli kje drugje v okviru univerze. Svetovalne službe imajo poleg primarne naloge podpore študentom tudi možnost sodelovanja s fakultetami in profesorji, izvajanja delavnic za samopomoč, obvladovanje stisk in pritiskov, informiranja glede kariernih možnosti ipd. ter izvajanje raziskav, ki bi pripomogle k razvoju študentov (Sharkin, 2006, str.1-10 in 15-16).

V drugi raziskavi je prav tako navedeno, da mladi ne bi poiskali strokovne pomoči, dokler ne bi bili v res hudi stiski, in da strokovnim delavcem ne zaupajo popolnoma. S stisko se srečuje manjši del mladostnikov, najpogosteje se pojavljajo občutki depresije, medvrstniški odnosi pa jim predstavljajo pomemben varovalen dejavnik (Varjačič, 2018, str. 50).

Medosebni stik med študenti in profesorji ni nezanemarljiv dejavnik, saj ima vpliv pozitivnega učinka na akademsko samopodobo študentov. Študenti, ki imajo več osebnega stika s svojimi profesorji in se od njih ne počutijo popolnoma oddaljeno, kot da so le številka, rajši obiskujejo predavanja, so pri njih bolj zbrani in več sodelujejo. To jim daje neko obliko podpore pri učenju ter jih spodbuja k želji po novih informacijah. Dobro vzpostavljen medosebni stik povečuje avtonomnost študentov, občutek pripadnosti in kompetentnosti. Sprejemljivost profesorja pa vpliva na bližino in podporo, ki jo študent zazna v tolikšni meri, kot jo le on subjektivno zazna. Profesor lahko sebe in svoje osebne lastnosti dojema drugače, kot jih vidijo njegovi študenti, zato pride do odklona pri interpretaciji medosebnega stika profesorjev in študentov. Dober medoseben stik pa gre čez meje zadovoljstva študentov in dostopnosti pri iskanju podpore in pomoči, saj pomaga tudi pri doseganju kakovostnejšega znanja in spodbudi kritično razmišljanje. Kritično razmišljanje pa lahko študente pripelje do bolj učinkovitega reševanja problemskih situacij, povezanih z učnim procesom in njihovim življenjem, v kolikor sta ti dve sferi tematsko povezani (Bardorfer, 2016, 163-173).

Vsaka fakulteta ima organizirano tutorstvo. To je oblika pomoči, ki jo študentje višjih letnikov nudijo študentom nižjih letnikov. Študenti morajo biti seznanjeni s tem, kdo in iz katerega letnika je vsako leto med njimi, da vedo, na koga se obrniti v primeru potrebe po pomoči. Tutorji lahko pomagajo ne samo pri informacijah glede posameznega predmeta, razlaganju snovi in zapiskih, temveč tudi z nasveti glede organizacije dela, tehnikami sprostitev, podporo in drugimi informacijami, ki jih kot bolj izkušeni študentje že imajo. Na Fakulteti za socialno delo se večina študentov nikoli ne obrne na pomoč tutorja, čeprav imajo podporno in dopolnilno vlogo. Glede osebnih težav se študentje redko obrnejo na tutorje, saj je za takšno razkritje potrebno globoko zaupanje, za kar sta odgovorni obe strani. Namen sistema tutorstva je lajšanje izzivov študentov pri vključevanju v študij, nudenju dodatnih informacij, pomoč pri dilemah in pri razumevanju snovi. Največkrat se študentje na njih obrnejo zaradi slabe informiranosti in potrebe po podpori. Poznamo več vrst tutorstva – uvajalno začetno, predmetno, učiteljsko in tutorstvo za posebne skupine. Večjo uspešnost zagotavlja izobraževanje tutorjev, da znajo delati z malimi skupinami in poznajo skupinsko dinamiko, prav tako pa tudi prostovoljnost in zaupen odnos vseh udeležencev, osredotočenost na delo, aktivno sodelovanje študentov, povratne informacije, učinkovito komunikacijo med vsemi udeleženi pri konkretnem problemu študenta in evalvacijo dela. Tutorski sistem je nujen in koristen, poleg njega pa bi bila prav tako zelo koristna svetovalna služba za študente. Tudi tisti

študenti, ki tutorske pomoči niso iskali, samo idejo o tem ocenjujejo kot pomembno v pomoč tistim, ki jo potrebujejo (Majcen, 2008, str. 47-79).

Za nekatere posameznike je pomembna tudi vloga družine, saj v njej zagotovijo potrebe po temeljnem občutku varnosti in pomoči. Družina je najpomembnejša forma, saj lahko nudi podporo, razumevanje in predvsem sprejetost osebe, takšne kot je. V primarni družini naj bi bilo dopustno drugačno mišljenje, morda celo nasprotujoče odraslim članom, vseeno pa je vsak deležen podpore drugih. Največ podpore s strani staršev dobijo tisti, ki so zadovoljni z družinskim življenjem in jim to pomaga tudi pri vseh sferah življenja izven družine. Količina podpore je odvisna tudi od kvalitete komunikacije med posameznikom in njegovim socialnim okoljem, saj razumevanje in zaupanje poglobi odnose in jih naredi primerne za konstruktivno reševanje problemov. Starejši kot so posamezniki, več zaupanja in globokih odnosov iščejo pri vrstniški mreži kot pa pri starših. Mladi pričakujejo podporo odraslih v svojem življenju (tudi šolskih ustanov) preko dobre komunikacije in aktivnega poslušanja, kjer se lahko počutijo kot enakovredni sogovorniki. Ko se srečujejo s povečanjem odgovornosti in dilemami vsakdanjega življenja, morajo imeti ob sebi vsaj eno osebo, na katero se lahko vedno zanesejo in obrnejo. Z odraščanjem nastajajo nove problemske situacije, o katerih morda raje več ne govorijo s sorodniško mrežo, temveč s sovrstniki ali celo profesorji in svetovalci (Bajzek idr., 2008, str. 102-110).

Svetovalne službe so na voljo v izobraževalnih ustanovah mladih, vendar pogosto zaradi prevelikega obsega dela z administracijo ta aspekt dela zamre in le redke uresničujejo podporo in pomoč mladim kot delovno nalogo. Srečujemo pa se še s problemom nezadostnih ponudnikov pomoči v okolju mladih, saj tisti, ki ne prihajajo iz večjih mest težko najdejo podporo, ki bi jim ustrezala. Formalna pomoč v okviru brezplačnega zdravstva je pogosto povezana z dolgimi čakalnimi vrstami, katere predstavljajo veliko oviro, saj je posameznik v stiski v večini primerov z iskanjem pomoči že zelo dolgo odlašal. Na točki, ko pomoč poišče, je problem že tako resen, da potrebuje takojšnje reševanje in ne odlašanje za več mesecev ali celo let. Brezplačna pomoč pa je večinoma omejena tudi časovno, s kratkimi in redkimi srečanji, kjer se ne more narediti veliko glede odpravljanja problema in iskanja ustreznih rešitev. Podpora, ki je na voljo, ima svoje smernice, po katerih deluje in sprejema le določeno populacijo oseb, torej če posameznik s svojimi težavami ali starostjo ne ustreza predpisani skupini, bosta sodelovanje in pomoč zavrnjena. V Sloveniji pomoč mladim s psihosocialnimi težavami nudijo nevladne organizacije, zasebne psihiatrične ambulate, CSD, svetovalni centri itd., ki pa po večini ne ponujajo specializiranih programov pomoči. Nekateri so z

napredkom tehnologije prilagodili svoje načine pomoči in s tem postali dostopni tudi tistim, ki ne živijo v prestolnici ali večjem mestu. To so storili s ponujanjem možnosti telefonskega pogovora in vzpostavite spletnih klepetalnic ali aplikacij. Težava pri zagotavljanju ustrezne pomoči mladim se kaže tudi v pomanjkanju ustrezno usposobljenega kadra. Na vztrajanje k sodelovanju v delovnem odnosu vpliva izkušnja, ki jo oseba dobi od trenutne pomoči, in od tega, kakšne so njene pretekle izkušnje s prejemanjem pomoči. Spodbudo v delovnem odnosu predstavlja to, da so se počutili opaženi in prepoznani kot edinstveni, da so lahko vzpostavili zaupen stik in so začutili interes strokovnega delavca v delovnem procesu (Dekleva idr., 2019, str. 258-264).

Najosnovnejša podpora, ki je na voljo vsem, torej tudi populaciji mladih, je pomoč zdravstvenih in psiholoških strokovnih služb, ki ponujajo medikalizacijo, psihoterapijo, skratka, »popravljanje« vseh, ki so odklonili od družbe, saj je to lažje kot uvajanje sprememb na ravni celotne družbe in družbenih odnosov. Takšne oblike pomoči, ki so dostopne vsem, predstavljajo bližnjice za reševanje problemov. Med njih sodi brezplačno zdravljenje, prilagoditev izobraževalnih vsebin, razne olajšave in prilagajanje okolja, s čimer se poveča strpnost do manjše učinkovitosti teh oseb. S tako vrsto podpore dosežemo usmerjanje ljudi in dodelitev »bonusov« zaradi statusa, ki obenem pomeni stigmo. Empatijo, spodbudo in podporo lahko zagotavlja tudi socialna mreža, v kolikor je podporno vzpostavljena in ustreza potrebam specifične stiske. Poleg pomoči, ki jo zagotavljata javno zdravstvo ali sama socialna mreža, imamo na voljo še skupnostni pristop, kateri stremi k delu na preventivi in promociji ter zagotavljanju pomoči za tiste s težavami v duševnem zdravju, pri katerih so težave še v začetni fazi ali pa se šele začnejo pojavljati. Pri skupnostnem pristopu se dela tudi na aktiviranju in iskanju virov v skupnosti in tudi v osnovnih institucijah za mlade (Mikuš Kos, 2019, str. 282-286).

Ne glede na to, koliko in kakšne pomoči je na voljo, prvi varovalni dejavnik in socialno oporo predstavlja neformalna mreža, med katere sodijo starši, partnerji in sorojenci. Šele nato se posameznik po pomoč obrne na institucije, saj jim le-te ne morejo pomagati materialno, finančno in pri iskanju zaposlitve tako kot starši. Vsak vir pomoči ima torej svojo funkcijo, zato so razne institucije zelo pomembne pri težavah, o katerih se ne želijo pogovarjati z bližnjimi ali nimajo takšnega odnosa, da bi se lahko. Tudi sovrstniki imajo največkrat zgolj emocionalno funkcijo opore (Cupar idr., 2020, str. 67-68).

Študentom in ostalim mladim je zelo pomemben odnos s sovrstniki in njihovo mnenje, kar posledično najbolj vpliva na sprejemanje odločitev, to pa vključuje tudi odločitve o iskanju pomoči. Manj kot so mentalno zdrave in oblike pomoči stigmatizirane, več študentov se bo posluževalo njihovih dejavnosti. Nekateri vseeno menijo, da lahko sami obvladajo svoje stiske, zato se ne poslužujejo toliko pomoči, kot jim je na voljo. Univerza, ki podpira pozitiven odnos, medvrstniško podporo in olajša dostop do storitev pomoči, bo s tem podprla študente v stiski, da si poiščejo pomoč znotraj nje. Nujno je tako študente kot profesorje informirati o možnostih pomoči, ki jo sama univerza ponuja, in zagotoviti tudi vse podrobnosti storitev – njihov namen, lokacijo, uporabnost in predvsem brezplačnost (Hess in Tracey, 2012, str. 328).

Študenti Fakultete za socialno delo bi si, glede na izvedeno raziskavo avtoric De Cecco in Uštar (2003), želeli več povezovanja in primerov iz prakse, skupin za samopomoč, spletno svetovalnico, tematike v učnem procesu, ki bi zajemale tudi delo na sebi ter več spodbude za tiste, ki imajo težave pri samoiniciativi in vključevanju v sodelovanje na vajah ali predavanjih. V pomoč bi jim bila tudi podporna svetovalnica, organizirana s strani študentske organizacije, ki zajema le sovrstnike in ne odraslih strokovnjakov (De Cecco in Uštar, 2003, str. 109).

1.3 STISKE MLADIH

Stiske mladih povzročijo spremembe v vedenju in čustvovanju, vendar so pri nekaterih posameznikih lahko težko zaznavne; pojavljajo se majhni odkloni, zaradi česar jih tisti, ki bi osebno lahko pomagali, niti ne zaznajo, dokler ne postanejo že zelo hude in posledično dolgotrajne. Mladi se srečujejo tudi z oblikovanjem svoje identitete, iskanjem samih sebe, v tem procesu pa prihaja do sprememb v vedenju, zato tega strokovnjak ali odrasel z znanjem ne more takoj pripisati stiski, dokler posameznika v okviru sodelovanja in kontinuirane pomoči bolje ne spozna. Strokovno pomoč za lajšanje svoje stiske bodo mladi poiskali šele, ko bo ta zelo huda in se sami z njo nikakor več ne bodo znali spopadati (Varjačič, 2018). Stisko lahko najhitreje opazijo najbližji, torej starši, prijatelji in drugi sorodniki, vendar je pri študentih, ki se preselijo v večje mesto zaradi študija, to toliko težje, saj imajo s starimi prijatelji in družino pogosto mnogo manj stikov kot pred tem. Novo okolje in profesorji pa med vsemi novimi študenti težko zaznajo negativne spremembe v vedenju ali počutju, kljub njihovem morebitnemu predhodnemu znanju o duševnem zdravju.

Študenti so v zadnjem času vedno bolj dovzetni za doživljanje stisk pri prehodu na fakulteto in v prvem letniku študija. Težje se prilagajajo večjim spremembam, dojemajo jih kot bolj obremenilne. Skozi prvo leto se lahko zgodi veliko sprememb tako v čustvovanju kot v

fizičnem zdravju telesa. Posledici takih občutkov sta depresija in občutek prevzetosti z novostmi, prav tako je v porastu anksioznost. Tesnoba prispeva k večjim občutkom tegobe, večji možnosti zlorabe prepovedanih substanc in večji prizadetosti kognitivnega delovanja. Tistim, ki so doživljali duševne stiske že pred vstopom na fakulteto, se v času študija te težave zaradi stresnega študentskega življenja in pritiskov le še poglobijo. Vsi so izpostavljeni pritiskom domačega in socialnega okolja po doseganju visokih akademskih rezultatov, kar jih spremlja skozi vsa leta študija. Predvsem so pričakovanja in občutek, da jih morajo doseči, povezana s finančnim bremenom, katerega študiranje v drugem kraju prinese. Poleg akademskih dosežkov se vedno pogosteje pričakujejo še dodatna znanja in razvijanje sposobnosti, ki so povezane z obštudijskimi dejavnostmi in vzamejo prosti čas, ki bi lahko bil namenjen sprostitvi. Občutek lastne vrednosti in pozitivna samopodoba sta potemtakem močno povezana z dosežki (Sharkin, 2006, str. 3-6 in 8-10).

Z višjimi akademskimi dosežki študenti med študijskim procesom doživljajo tudi bolj pozitivna čustva, velja pa tudi obratno, da tisti, ki imajo boljše splošno počutje, dosegajo višje akademske dosežke. Ker dobro počutje pozitivno vpliva na širjenje medosebnih odnosov, miselnost, osredotočenost, pozornost itn. lahko sklepamo, da imajo tisti študenti, ki se srečujejo z duševno stisko ali travmo, veliko več težav pri krepitvi miselnih in učnih spretnosti. Zapirajo se vase in s tem izgubijo tudi poglobljene medosebne odnose, kar vse vodi v otežen učni proces, ki bi dopuščal dosego željenih (visokih) akademskih dosežkov (Konrad, 2020, str. 116-117).

Na Visoki šoli za socialno delo so ugotovili, da večina študentov doživlja stiske v povezavi z izpitnimi obdobji, preobremenjenostjo in družino. Največkrat so zaradi tega študenti ostali brez volje, postali so pasivni in imeli so občutke nemoči, stiska pa se je izražala tudi skozi bolečine v trebuhu, slabost, glavobol ipd. Pri lajšanju teh občutij so jim pomagali tako sovrstniki, bližnji družinski člani kot tudi študij in strokovna literatura. Pri samem študiju so največ pomoči prispevali tisti predmeti, kjer se je študent lahko poistovetil s predavano snovjo, torej na področjih, kjer je bil tudi sam ekspert iz lastne izkušnje. Želeli pa bi si še dodatnih metod, s katerimi lahko rešijo tudi svoje stiske, organiziranih skupin za samopomoč, svetovalno službo v okviru visoke šole in dodatna izobraževanja v smeri različnih stisk ter njihovega reševanja. Sam študij na Visoki šoli za socialno delo pa je prispeval k več samorefleksije, boljšemu soočanju s tekočimi problemi, čustveni okrepljenosti ter raziskovanju lastnih virov moči. Študenti so postali bolj razumevajoči do svojih čustev, bolj

se spoštujejo in sprejemajo, pozorni so na izbiro besed ter so dobili pozitiven pogled na življenje (De Cecco in Uštar, 2003, str. 110-115 in 122-123).

Mladi se vedno več srečujejo s pritiski in tekmovalnostjo, ki jo prejemajo s strani okolice. Povečalo se je število tistih, ki so v zdravstvu obravnavani zaradi duševnih ali vedenjskih motenj, to pa povzroči tudi povečano uporabo zdravil za zdravljenje duševnih motenj. Mladi odlašajo z iskanjem pomoči, ker želijo svoje stiske skriti. Prikrivanje pa je povezano s strahom negativnih odzivov okolice in posledično stigme ter z neustreznimi odzivi, ki bi posegali v njihovo osebno in družinsko okolje. Največjo vlogo pri iskanju ustrezne pomoči imajo posamezniki sami in pa njihove družine, veliko manj tega se izvrši s strani ustanov, namenjenih mladim. V obravnavi pa sta širše okolje in socialna mreža izključena iz le-te; pogosto doživljajo marginalizacijo sebe in svojih najbližjih. Izobraževanje doživljajo kot poglobitev primarnih stisk, saj šolsko okolje ni zasnovano kot podporno, temveč stremi le k doseganju čim višjih rezultatov (Dekleva idr., 2019, str. 258-260).

Vedno več mladih se srečuje z občutki stiske glede denarja, diskriminiranosti, varovanja okolja, strahom pred neuspehom in izgubo zaposlitve ter stanovanjskimi problemi. Stisko jim predstavlja tudi strah pred občutkom osamljenosti. Skozi leta so se vsi te dejavniki le še povečali, verjetno je kar nekaj povezanih s koronavirusom, ki je v letu 2020 povzročil zaprtje mnogih gospodarskih obratov in tudi obvezno izolacijo od vseh, ki niso iz istega gospodinjstva. Poleg zaprtja je pogosta praksa, da začetna služba ni dobro plačana ali pa so v prekarni zaposlitvi, kar vpliva ne samo na ekonomsko varnost in varnost zaposlitve, temveč tudi na stanovanjsko problematiko. Stiske ter zaskrbljenost povečujejo še družbena omrežja, vedno več prostega časa pa je preživetega na spletnih mestih, ki poglobljajo strah pred neuspehom in pomanjkanjem denarja. Diskriminacijo večina presenetljivo občuti zaradi starosti, pa tudi zaradi družbenoekonomskega položaja in spola. Z diskriminacijo glede vere ali spola in spolne usmerjenosti se srečuje manjši odstotek populacije, vendar pa je tam, kjer se pojavlja, toliko hujša. Skrbi jih tudi prihodnost celotne družbe, glede katere je veliko mladih pesimističnih, to pa lahko povežemo z zaskrbljenostjo glede okolja (Cupar idr., 2020, str 356-363).

Pritiski pa niso povezani le z zaposlitvijo in uspešno zaključenim izobraževanjem, temveč tudi z izbiro partnerja, s katerim naj bi preživel celo življenje in ti je v oporo. Pričakuje se, da postajajo mladi vedno bolj finančno stabilni in si po zaključku študija uredijo lastno bivališče. Med študijskimi leti morajo študenti potemtakem načrtovati svoje celo življenje in si

pripravljati pot, da bo to mogoče. Prisoten je tudi pritisk vrstnikov, saj se konstantno primerjajo z drugimi, ki že živijo na svojem, imajo veliko prihrankov ali že gotove zaposlitve. Želijo si delati v zaposlitvi, ki ustreza njihovi pridobljeni izobrazbi, vendar se pogosto počutijo premalo kompetentne za delo, kar poudarjajo tudi nekateri delodajalci. Praktičnih izkušenj je malo, kljub pridobljenim visokim nazivom ob zaključku posamezne stopnje študija. Z dolgimi leti študija in morebitnim podaljševanjem študentskega statusa pa se zamika njihova delovna doba, kar jih prav tako spravlja v stisko ob pomisleku na prihodnost. Zaradi slabih zaposlitvenih možnosti, predvsem slabega plačila za delovna mesta, ki so na voljo, se mladi srečajo s stanovanjsko problematiko, saj so najemnine vedno višje, možnost samostojnega nakupa pa skoraj nična. Rezultat tega je občutek, da niso dovolj samostojni in se niso osamosvojili, kar prinaša še večjo stisko (Zvoljenk, 2018, str. 83-87).

1.3.1 SPOLNE ZLORABE IN POSLEDICE V ODRASLI DOBI

Spolne zlorabe, ki se zgodijo že v otroštvu, pustijo na žrtvi psihološke posledice tudi, ko odraste. Pogosto se pojavijo depresija, motnje spanja, disociacija, samouničevanje in vračanje spominov iz preteklosti. Travma se pojavlja pri vseh žrtvah, ne glede na njihov socialni status in izobrazbo. Višja izobrazba in s tem boljše delovno mesto jih lahko ščiti pred drugimi oblikami diskriminacije in stresa, negativni učinki preživete spolne zlorabe pa so vseeno prisotni (Briere in Elliott, 1992, str. 395 in 397).

Dolgoročne posledice spolnih zlorab so odvisne tudi od tega, kdaj se le-ta zgodi. Mnogi ugotavljajo, da so posledice hujše, v kolikor je zloraba storjena v obdobju adolescence. Pri preživelih se pogosteje pojavijo depresija, nizka samopodoba in več negativnih reakcij drugih. Dolgoročne posledice lahko zajemajo poleg že opisanih tudi slabe medvrstniške odnose in učni uspeh ter spolno inhibicijo – žrtev se izogiba stika z osebami nasprotnega spola (Green, 1995, v Šraj, 2010, str. 51-52).

Na negativne posledice v odraslosti vplivajo tudi socialno-ekonomski status družine, kvaliteta starševstva, izpostavljenost drugim oblikam zlorab idr. prav tako pa imajo žrtve večjo možnost ponovne zlorabe v adolescenci ali ko odrastejo. Poleg ponovnih zlorab se pojavlja večja verjetnost za težave v duševnem zdravju, med katere spadajo tudi depresija, poskus samomora, vedenjske težave ter odvisnost od alkohola in cigaret. Spolna zloraba vpliva tudi na medosebne odnose in samopodobo, kjer se zaznajo težavnost vzpostavitve zaupanja, slaba samopodoba, pomanjkanje samozavesti ter občutek krivde. Sekundarna viktimizacija se lahko zgodi že v

času izobraževanja na fakulteti preko neprimernih dotikov, naučene nemoči in zmanjšane samoučinkovitosti (Cashmore in Shackel, 2013, str. 5, 8 in 15).

Študenti socialnega dela se v svojem poklicu srečajo z uporabniki, ki so preživeli zlorabe, lahko pa so bili tudi sami žrtev zlorabe. Predmetnik pokriva tudi te tematike, vendar mora biti pri le-teh občutljiv na izkušnje posameznikov in študenta za delo s takimi primeri dobro izuriti. S tem se na fakultetah srečujejo tudi zaupne in podporne osebe, ki morajo imeti znanje o prepoznavnosti znakov preživele spolne zlorabe in kakšne delovne koncepte v teh primerih uporabiti. Neznanje lahko pripelje do retravmatizacije žrtve, zaprtosti vase, izgorelosti podporne osebe, neetičnega delovanja in občutka nekompetentnosti (Foster, 2017, str. 4-5).

Po Foster (2011, v Foster, 2017, str. 5) bi izobraževanje moralo zajemati:

- poizvedovanje o zlorabi,
- raziskovanje podrobnosti travmatične izkušnje,
- empatično odzivanje,
- učenje pristopov, ki temeljijo na dokazih,
- skrb zase,
- supervizijo.

1.3.2 DUŠEVNO ZDRAVJE IN ŠTUDIJ

Veliko študentov se srečuje s tesnobo in ostalimi duševnimi težavami že v predhodnih obdobjih življenja, skozi študij pa se te le še poglobijo, prav tako njihov delež s časom narašča. Težave se poglobijo, ker se z odraščanjem in novim obdobjem pojavi več okoliščin, ki osebe potiskajo v še večjo anksioznost ali novo stisko. Večina jih skuša težave rešiti s pomočjo bližnjih ali kar sami, zelo malo pa jih dejansko poišče in sprejme pomoč, med katerimi prevladujejo ženske. Še vedno se psihološke pomoči drži stigma, zaradi česar veliko oseb izpade iz sistema pomoči, saj se raje skrijejo in sami soočajo z anksioznostjo, depresijo, samomorilnimi mislimi itd. Dlje časa kot posameznik odlaša z profesionalno pomočjo, večje so njegove težave in ni dosti verjetno, da si jo bo poiskal, dokler ne bo situacija že zelo naporna za vse aspekte življenja in težko rešljiva. Študenti s težavami veliko raje poiščejo pomoč v okviru fakultete, kjer ni tako medicinsko zaznamovana in predvsem ni plačljiva. Kar lahko pri tem stori fakulteta za izboljšanje zaznavanja študentov s težavami v duševnem zdravju in učinkovito reševanje njihovih težav je ozaveščanje o programih, ki so na voljo, redno preverjanje študentov, za katere vedo, da imajo težave, organizirajo lahko izobraževanje

oziroma ozaveščanje študentov o najpogostejših težavah ter krepijo kakovost in profesionalnost svetovalcev, ki so na voljo (Cao idr., 2017, str. 11-13).

Študentska naselja so edina v posameznikovem življenju, ki združujejo karierne, družabne, zdravstvene in podporne aktivnosti. Vsak aspekt je zagotovljen in dostopen preko univerze, katero oseba obiskuje. Težave v duševnem zdravju so med študenti pogost pojav, svetovalni delavci pa se največ srečujejo z anksioznostjo in depresijo. Pri nekaterih se težave pojavijo že bolj zgodaj v življenju in se skozi študij le nadaljujejo, drugi pa šele v času študija začnejo kazati simptomi, katere lahko spodbudijo finančna stiska, spolno nasilje in stres, povezan z medosebnimi razmerji. Kot že omenjeno, polovica vseh, ki se soočajo s težavami v duševnem zdravju, ne prejme potrebne pomoči, prav tako je ne poiščejo tisti, ki prekomerno uživajo alkohol ali prepovedane substance. Pogoste ovire, zaradi katerih se študenti ne poslužujejo možne pomoči, so pomanjkanje časa, zaskrbljenost glede anonimnosti, slaba čustvena odprtost, finance in dvom o ozdravitvi. Poleg tega so mladi slabo informirani, svetovalci, ki so jim na voljo, pa ne zaznajo njihove stiske. Svetovalna pomoč preko spleta, ki je brezplačna, pa se je izkazala kot zelo učinkovita, saj posamezniki lažje ohranjajo anonimnost, je brezplačna, neobvezujoča ter ne povzroča dodatne stigme, saj je popolnoma zasebne narave. Za pozitivno pa se je izkazalo tudi dodatno izobraževanje zaposlenih na fakultetah z namenom prepoznavanja in napotitve tistih v stiski k ustreznemu strokovnjaku, ki jim je na voljo (Eisenberg in Hunt, 2010, str. 4-7).

Težav v duševnem zdravju se na žalost še vedno drži stigma, vendar je javno zaznavanje veliko večje od osebne stigme, ki jo doživlja posameznik. Zasebna je pridruženo povečana pri posameznikih, ki spadajo v bolj ranljive skupine in se zaradi tega vidijo še bolj odklonske ter izključene. Takšno zaznavanje bi lahko spremenili s promoviranjem pomoči in duševnega zdravja kot nekaj vsakdanjega. Fakultete imajo tukaj velik vpliv, saj lahko vplivajo na poglede mladih in jih usmerijo v sprejemajoč odnos. To ne bi bilo koristno samo za sprejemanje duševnega zdravja, da to ne bi več bila tabu tema, temveč bi tiste, ki potrebujejo pomoč, vzpodbudilo, da si jo poiščejo vsaj v okviru ponujene s strani univerze. V obdobju študija se težave povečajo ali razvijejo in v primeru, ko niso pravilno obravnavane, lahko pustijo posledice za celo življenje (Downs, Eisenberg, Golberstein in Zivin, 2010, str. 14-17).

Pri študentski populaciji je zelo pogosta depresija, ki se lahko kaže v različno hudih oblikah, simptomi pa se pojavijo na čustvenem, vedenjskem, fizičnem in kognitivnem področju. Tipični simptomi vključujejo spremembo v vedenju, apetitu, spanju, zmanjšani energiji,

pojavi se občutki nevrednosti in krivde, samomorilne misli ter težave s koncentracijo. Osebe izgubijo zanimanje za prijetne aktivnosti in se umaknejo od družbe, torej je integracija med sovrstnike onemogočena. Izraža se lahko tudi nesodelujoče in samokritično obnašanje, ki lahko izzove profesorje v akademskem prostoru. Fakultete morajo prepoznati visoko verjetnost za možne težave v duševnem zdravju svojih študentov in jim nuditi ustrezno pomoč. Svetovalnice, ki so jim na voljo, pogosto izberejo diagnoze anksioznosti, motnje, povezane z uporabo raznih substanc, prehranjevalne in osebnostne motnje, takšne diagnoze pa otežujejo integracijo posameznika v novo socialno in akademsko okolje ter lahko vplivajo na njegov uspeh (Gilchrist, b.d.).

1.3.3 ZASEBNO ŽIVLJENJE IN ŠTUDIJ

Poklic in študij socialnega dela zahtevata delo na sebi in skrb za sebe, saj se vsakodnevno soočamo s težkimi temami, ki lahko na nas vplivajo, saj ne zmoremo vedno ločiti dela in zasebnega življenja. Skrb zase je nujna tudi zato, da lahko uporabnikom zagotovimo celostne storitve, na katere naše dosedanje izkušnje iz zasebnega življenja in mnenja nimajo vpliva. Sploh v obdobju šolanja pa je težko ločiti ta dva svetova in ohranjati profesionalnost v razredu ter na praksi. Študente socialnega dela bi morali opremiti z osnovnimi metodami skrbi zase, ki bi pripomogle k razločevanju zasebnega in poklicnega življenja ter manjšemu stresu (King in Lewis, 2019, str. 97 in 105).

Pozitivna samopodoba ter samospoštovanje sta ključnega pomena pri ohranjanju dobrega psihološkega počutja in dobrih interakcij z ostalimi. Pripomoreta tudi k večji odpornosti študenta pri soočanju z depresivnimi tematikami med svojim študijem in delom ter pri srečanju s sovražnimi uporabniki. Ravno zaradi tega je nujno, da v sklopu izobraževanja za socialne delavce in delavke posveti posebno pozornost opolnomočenju in samozavesti študentov in študentk. Tisti, ki imajo dobro samopodobo, hkrati tudi manj dvomijo vase in v svoje sposobnosti in bolje sodelujejo z manj prijaznimi uporabniki. Kako posameznik vidi sebe v zasebnem življenju, koliko je lahko sočuten do sebe in če je zmožen samoodpuščanja pozitivno vpliva na kasnejše delo z uporabniki, saj jih lahko socialni delavec teh tehnik ne samo nauči, temveč postavi tudi dober primer (Edwards, Hong, Stevenson, in Turnage, 2012, str. 90 in 97).

Študij socialnega dela vzpodbudi razvoj osebnostnih lastnosti socialnih delavcev s tem, ko študente uči nujnih poklicnih vrednot, metod in teorij. Poleg pridobitve poklicnih znanj in

konceptov ima vsak možnost tudi osebne rasti, ki mu bo v pomoč pri praktičnem delu. Poklicna in zasebna sfera življenja se tako ves čas med seboj povezujeta (Kam, 2020).

Profesorji lahko s podeljevanjem nasvetov pripomorejo k pozitivni samopodobi svojih študentov. Odnos profesorjev naj bo pozitiven in spodbuden, tako kot pri uporabnikih lahko tudi pri študentih spodbujajo krepitev virov moči. Tisti, ki imajo boljše mnenje o sebi in svojih sposobnostih, večjo samozavest, bodo dosegali tudi boljše rezultate na fakulteti (Canfield, 1990).

Študenti in študentke pogosto pridejo s »prtljago« ali pa se tekom študija v zasebnem življenju zgodijo težke stvari, ki na njih zelo vplivajo. Pogosto težave v zasebnem življenju vplivajo tudi na njihov študij, saj se lahko pojavijo ovire pri obvladovanju vsega stresa in časa, zastavljanju ciljev in obvladovanju študijskih obveznosti, prav tako pri učenju, težji so tudi vzpostavitev odnosov z drugimi, obvladovanje čustev ter težnja k manj samospoštovanja. Osebni in akademski dosežki so odvisni od posameznikovega obvladovanja prej naštetih aspektov življenja. Disfunkcionalno družinsko ozadje povzroči stres ob vstopu na fakulteto, kjer se oseba sreča z novimi izzivi, kateri lahko obudijo slabe družinske spomine in navade. Ravno zaradi tega je nujno, da fakultete prepoznajo obstoj družinskih travm in študentu zagotovijo potrebno podporo, ki mu bo pomagala pri spoprijemanju z novimi situacijami in pripomogla k uspešnosti v študijskem okolju. Težava se pojavi, ker so ponujene storitve odvisne od razpoložljivih virov univerze, domnevnih potreb okolja in naravnosti univerze. Razviti bi bilo potrebno zaupne storitve, ki obravnavajo zelo velik spekter različnih težav. Avtor besedila predlaga, da se fakultete povežejo s svetovalnicami, centri za duševno zdravje, študentskimi zdravstvenimi službami ipd. s čimer bi širile obseg ponujenih storitev. Storitve morajo zajeti raznolike osebne in psihološke probleme študentov in študentk, kateri morajo o obstoju le-teh biti dobro informirani, dostopne pa naj bodo v raznih oblikah (npr. preko interneta ali telefona), med seboj pa naj strokovnjaki za uspešnejšo obravnavo posameznikov sodelujejo. Ozaveščanje, ki presega meje študentskega kampusa, omogoči poučevanje družbe o osebnih in psiholoških težavah ter programih na voljo (Gilchrist, b.d.).

Motiv za vpis na fakulteto pogosto izhaja iz želje po razrešitvi osebnih stisk in obremenilnih situacij, s katerimi se posamezniki srečujejo v zasebnem življenju že pred vpisom na fakulteto in tudi med samim študijem. Po navadi želijo študenti in študentke pomagati tudi drugim, kot bi si sami želeli pomoči, ki so jo nekoč potrebovali; s tem bi tudi lahko predelali lastne stiske in se osebnostno okrepili. Nekateri menijo, da se mora bodoči socialni delavec najprej naučiti

pomagati sebi in se soočiti s svojimi stiskami, da bi lahko na poklicni poti učinkovito nudil podporo in pomoč drugim (De Cecco in Uštar, 2003, str. 29).

Tudi Dragoš in Rihter (2017) sta prišla do podobnih ugotovitev glede motivov za vpis na študij socialnega dela, pri čemur se je v raziskavi izkazalo, da je najpogostejši motiv želja po pomoči drugim ljudem. Ta osebnostna lastnost je ključna pri delovanju v skrbstvenih poklicih, da jih posamezniki res opravljajo s srcem. Glede na izvedeno raziskavo se je pokazalo, da imajo vsi študenti in študentke FSD vsaj srednjo stopno empatije že ob vstopu na študij, sam predmetnik pa nanjo niti po štirih letih ne vpliva.

1.4 STRES

Stres je močna čustvena reakcija, ki je pogosto razumljena le v negativnem smislu, vendar je v osnovi lahko koristen. Težava sta kroničen stres in tisti, ki se pojavi brez konkretnega razloga. Večinoma se pojavi zaradi informacij, ki pridejo do možganov in se prevedejo v predvideno ogroženost osebkov. Te informacije so stresorski dražljaji, ki zajemajo fizične dražljaje, ogrožajoče situacije in celo potencialne grožnje oziroma predvidevanja. Na stresorje se odzovemo znotraj telesa (npr. drugačna presnova in bitje srca) in zunaj telesa s samim vedenjem. Stres je dejansko reakcija organizma, saj enaka situacija za različne osebe ne povzroči stresnih občutkov, če si znajo ustvariti njim obvladljive postopke. Z različnimi sprostitvenimi tehnikami se pozornost preusmeri od stresa in napetih čustev k samemu sproščanju. Pri stresni situaciji se lahko kot posledica sprostita čustvi jeza (boj), ko ocenimo, da smo stresnim okoliščinam kos, ali strah (beg), v primeru, da situacije ne moremo rešiti nam v prid. Prijeten stres torej občutimo kot agresivnost in vznemirjenje, zada nas z energijo in poveča se naša učinkovitost. Oba primera še nista ogrožajoča za zdravje posameznika; to se zgodi šele, ko možnosti umika nimamo in se pojavi škodljivi ali trpeči stres. Pri zadnji obliki lahko občutimo depresijo, žalost ter zbeganost, posledično se ob dolgotrajnem ponavljanju teh čustev in odzivov telesa razvijejo bolezni. Pojavi se lahko koronarna srčna bolezen, zvišan krvni tlak, možganska kap, migrena, prebavne motnje, zgaga, slabost, zaprtje itd. V stresni situaciji se aktivirajo spomini na nevarnost, zato je tudi razumljivo, da so občutki povezani s strahom in negativnimi čustvi. Ker stresno situacijo sami določimo, pa je ocena škodljivejša kot sama nevarnost. Poleg preteklih izkušenj je pri oceni ključno, kakšen odnos ima posameznik do sebe in svojega življenja, koliko motivacije in trdnosti zase ima. Najpogosteje pa imamo ljudje možnost pregledati situacijo in narediti načrt, kako jo konstruktivno rešiti.

Pred vsako novo situacijo pa se lahko pojavi stres, saj traja kar nekaj časa, da ocenimo, kaj potrebujemo za premostitev ovire, ki je pred nami (Ihan, 2004, str. 41-61).

Telo deluje z večjo pripravljenostjo premagovanja situacije, ki je neznana in ocenjena kot zahtevna ali ogrožajoča. Ko je telo najbolj pripravljeno za delovanje, se to imenuje preplah, v tem stanju pa se odločimo za takojšno reakcijo boj ali beg. V primeru, ko neka zahteva traja daljše obdobje, bi bil preplah neučinkovit, zato se pojavi odpor ali rezistenca. Dolgotrajni stresorji ogrožajo naš občutek varnosti in udobja, zato se tudi močno čustveno odzovemo, kljub temu, da ne ogrožajo našega življenja. Pogosto je prisoten tudi strah, da bomo izgubili nadzor nad stresno situacijo in jo s tem le še poslabšali. Posamezniki se lahko v situacijah, ki niso neposredno življenjsko ogrožajoče, vseeno odzovejo na enak način, kot bi se v ogrožajočih, kar povzroči škodljiv stres, zato je zelo pomembno naučiti se racionalno razmišljati in oceniti položaj, da se stresno neravnovesje ne bo nagnilo k škodljivosti. Pri doživetju stresne situacije sta torej ključna posameznikova interpretacija položaja in čustveno stanje (Looker in Gregson, 1993, str. 37-43).

V Sloveniji je visok odstotek odraslih, ki vsak dan doživljajo stres. Med temi prevladujejo ženske in poleg zaposlenih ter oseb le z osnovno šolo tudi tisti z visoko ali podiplomsko izobrazbo. Pogosteje se pojavlja v mestnem okolju v nižjih in najvišjih družbenih slojih. Stres sam po sebi niti ni nujno škodljiv; lahko ima funkcijo motivatorja, temu pravimo pozitiven stres. Pri negativni obliki pa je dolgotrajen in pojavlja se več stresnih situacij hkrati. Slednji lahko vodi celo k razvoju duševnih bolezni (Jeriček Klanšček, Zorko, Bajt, & Roškar, 2009, str. 20-22).

Za zmanjševanje stresa oziroma njegovih negativnih posledic je zelo učinkovito, če se zna oseba med dnevnimi opravki sprostiti, in nujno je, da to vedenje ponotranji, ne pa uporabi le pred stresno situacijo. Ob doživljanju visoke stopnje stresa se nam spremeni tudi dihanje, tako da je pospešeno in globlje, preseli se iz trebušne votline v prsni koš. Način dihanja torej izraža naša čustva – pri tesnobi se dihanje pospeši in oseba med govorjenjem zajema zrak, pri depresivnem stanju pa oseba globoko vdihne in govori kar med izdihom. S pravilnim, globokim dihanjem pa se naše telo sprosti, zato je to učinkovita vaja za sproščanje. Odpornost na stres, ki je potencialno lahko škodljiv našemu zdravju, lahko povečamo s spremembo življenjskega sloga. Nadzorovana količina maščob v telesu je nujna, saj v primarni beg ali boj reakciji telo za delovanje potrebuje energijo in mišice. Velika količina kofeina pripomore k visoki vznemirjenosti, kar bi se moralo pojaviti zgolj pri ocenjeno zelo ogrožajočih situacijah,

prav tako je škodljivo kajenje. Dobro za človeka pa so telesne aktivnosti, pri katerih se porabijo snovi, nastale zaradi stresne reakcije. Med aktivnostjo se znebimo ali vsaj ublažimo stres, da nato lažje nadaljujemo z delom, ki ga imamo. K dobremu počutju prispevata tudi spanje in počitek, saj možgani takrat delujejo tako, da si naberejo nove moči za spopadanje z izzivi (Looker in Gregson, 1993, str. 37-43).

1.4.1 STRES MLADIH

Obdobje šolanja postaja podobno obdobju zaposlitve, saj se mladi odrasli vse pogosteje soočajo z denarnimi stiskami, pomanjkanjem znanja ali ustreznih informacij in s težavami pri oblikovanju podpirne in dosti velike socialne mreže. Frustracije in konflikti so običajni v zmernih količinah, prepogoste frustracije pa postanejo stresorji, ki vodijo v stres. Pri blažitvi učinkov pomaga socialna mreža, ki mora biti dobro razvita in potrebuje specifično razumevanje problemov študentov, saj se le-ti popolnoma razlikujejo od vrstnikov, ki ne študirajo (Baša, Domanjko in Jevšnik, 2007, str. 77-78).

Mladi se pogosto srečujejo s stresom, kar za njih pomeni slabše odzivanje na okolico, slabše prilagajanje in zaznavanje sprememb. To je značilno tudi za depresijo. Oseba ima občutek, da se je oddaljila od okolice. Z manj intenzivnim čustvovanjem pa se pojavi tudi manjša možnost za pojav stresa. Do realnosti tako postaja posameznik ravnodušen, vendar hkrati tudi manj učinkovit. Napetost, ki jo oseba čuti, ko je pod stresom, se lahko sprosti s fizično aktivnostjo; s tem tudi preusmeri pozornost, vendar vzrok stresa še vedno obstaja, zato se bo tudi ta vrnil (Ihan, 2004, str. 108-115). Študenti pogosto postanejo telesno aktivni, se redno rekreirajo z namenom izboljšanja počutja, vendar je to le kratkotrajna rešitev, saj stresna situacija ostaja in lahko pride tako daleč, da tudi med dejavnostjo ne morejo več preusmeriti svoje pozornosti.

Stres doživlja večina mladih, ki so v obdobju študiranja. Stresu so lahko izpostavljeni skozi celotno leto, vendar se ta poveča v izpitnih obdobjih in v napetih obdobjih kolokvijev ali oddaje seminarских in podobnih nalog. Pogost povzročitelj stresa, povezan s študijem, so obvezna predavanja in obvezne vaje, kjer se pregleduje prisotnost študentov. Prevelik ali negativen stres pa zmanjšuje produktivnost tekom študija, posledica so tudi negativna čustva in odzivi, kot so nejevolja in razdražljivost. Obstajajo zelo raznoliki načini soočanja s stresom; nekateri si pomagajo s športom ali neko obliko rekreacije, da bi ublažili stresorje, drugim je v pomoč družba sovrstnikov, preživetje časa v naravi ali pa preprosto nakupovanje in zabava. Dobro je zaznati, kdaj stresa postane preveč, da se začnemo spopadati z obvladovanjem le-tega in preprečimo morebitne posledice. Večji stres se pojavlja pri študentih, ki imajo poleg

obveznosti na fakulteti še razne obštudijske dejavnosti, opravljajo študentsko delo ali že imajo družino. Vedno manj imajo prostega časa, katerega bi lahko namenili za svoje hobije, druženje s prijatelji in spanje (Kerman, 2019, str. 24-33).

Mladi se ob koncu srednje šole in v obdobju študija srečujejo z vrsto pomembnih odločitev, ki močno vplivajo na njihovo življenje, poleg tega pa še ustvarjajo nova prijateljstva in morebiti iščejo partnerja, kar povzroča dodatno psihično obremenitev in s tem ranljivost. Stresorji se pojavljajo ne glede na družbeni sloj in sposobnosti učinkovitega reševanja problemskih situacij. Najpogostejše so študenti (pre)obremenjeni zaradi šole in finančnega stanja, ta dva dejavnika pa vplivata en na drugega. Pogosto se pojavljajo tudi težave v družini in zahteve hitrega življenjskega sloga, na katere se trudijo prilagajati. Kako posameznik oceni določeno situacijo, ki se pojavi v več različnih obdobjih, je odvisno od njegovih osebnostnih značilnosti in družbenega okolja, zato enak dejavnik (npr. izpitno obdobje) ne povzroči vedno enako stresno reakcijo pri eni osebi. Slog življenja se skozi prehodno obdobje študija dosti spremeni, saj se lahko okoliščine, v katerih oseba živi, popolnoma spremenijo. Mladi so izpostavljeni kupu novosti glede študija, življenja drugje, povečane samostojnosti ter odgovornosti, drugačnega finančnega stanja in občutek varnosti se tako spremeni. Študenti so obremenjeni s prilagajanjem in oblikovanjem novega načrta življenja, svojih ciljev, hkrati pa morajo slediti pričakovanjem domačega okolja, kar vpliva na kvaliteto njihovega življenja. Dejavnik stresa predstavljajo tudi negotove razmere na trgu delovne sile, saj dandanes akademski dosežki niso več zagotovilo za željeno poklicno pot (Baša, Domanjko in Jevšnik, 2007, str. 80-84).

V obdobju študija večina študentov zapusti domači kraj in se vsaj delno odseli v kraj študiranja. S tem začnejo prevzemati odrasle vloge, več odgovornosti in niso več pod konstantnim nadzorom staršev. Kolikor jim je slednje po godu, pa prva dva faktorja prineseta stresno obdobje prilagajanja, večje ekonomske odvisnosti od samih sebe ter bivanjsko problematiko. V stresnih situacijah je za mlade nujna socialna podpora, ki se kaže že kot interakcija in komunikacija s pomembnimi drugimi, s katerimi imajo spletene čustvene vezi. Vir socialne podpore kot pomoč pri razbremenitvi so tudi razne institucije, neprofitne in druge organizacije (Cupar idr., 2020, str. 58 in 65).

1.5 ZNANJE IZ IZKUŠENJ

Ekspertnost iz lastnih izkušenj je pogosto spregledana, saj imajo strokovnjaki svoje metode in predstave, po katerih delajo, ni pa prostora za izkušnje ljudi, ki so določeno krizo preživeli. Znanje iz izkušenj posameznika je pogosto spregledano, saj so strokovnjaki mnenja, da oni

bolje vedo, kar je v nasprotju z načeli socialnega dela, katero meni, da je razumevanje lastnih izkušenj bistvena in začetna točka sodelovanja (Škraban, 2019).

Znanje iz lastnih izkušenj je pomemben dejavnik prakse socialnih delavcev, saj jih izkušnje motivirajo za delo na določenem področju, imajo vpliv na njihovo prakso, delo ter osebne cilje. Pogosto nerešene težave z lastno primarno družino postanejo največji dejavnik, zakaj se nekdo odloči za delo na istem področju, kjer je sam doživel stiske. Socialni delavci želijo za druge uporabnike popraviti to, česar sami niso prejeli, dati želijo, kar bi sami potrebovali, kar pa kaže na to, da svoje delo opravljajo res s srcem. Odnos med vsemi udeleženi v soustvarjanju rešitev temelji na pripravljenosti za sodelovanje in vzpostavitvi delovnega odnosa s strani socialnega delavca. Na to vplivajo izkušnje iz otroštva zaposlenih, saj tisti, ki so naučeni sprejemanja, veliko lažje to vnesejo v delovni odnos, ker jim je nekaj vsakdanjega in domačega. Nasprotno pa ima enak učinek zelo avtoritaren stil starševstva, ki je osebo tako zaznamoval, da se mu hoče pri svojem delu na vsak način izogniti (Kwan in Reupert, 2019, str. 262-263).

Pri delu pa nas usmerjajo tudi načela, ki se jih priučimo v svojem otroštvu. Soustvarjanje želenih ciljev je vedno odnos vsaj dveh udeleženi, oba pa prevzemata odgovornost za lastni prispevek k procesu podpore in pomoči. To veliko lažje udejanja tisti socialni delavec, ki že sam deluje po konceptu avtonomije posameznika in odgovornosti posameznika za spremembe. Vsi se učimo iste teorije, kako delati v praksi, ne moremo pa vplivati na pridobljene izkušnje, ki nas nezavedno usmerjajo, zato je pomembno veliko samorefleksije, da predelamo slabe navade in smo lahko bolj uspešni pri delu z uporabniki (Kwan in Reupert, 2019, str. 263-264).

Socialni delavci, zaposleni na Fakulteti za socialno delo, imajo znanje za ravnanje, da z ljudmi soustvarjamo zelene spremembe, vendar se ta koncept v praksi dostikrat ne uresničuje, kot bi se moral. Tako za uporabnike kot za študente je pomemben občutek pridruženosti v pogovoru. Oseba se mora počutiti slišana in biti v odnosu, kjer se počuti varno ter ne-obsojano (Kodele in Mešl, 2016, str. 112).

Študij poklica, kjer znanje iz lastnih izkušenj vpliva na profesionalno delo bodočega diplomanta ali magistrata, bi moral omogočiti tudi, da »študent izprazni težo nevidnega nahrbtnika na svojih ramenih« (Bizjan, 2004), torej, da se prične zavedati svojih prepričanj in mnenj, ki na njegovo delo v praksi z uporabniki (negativno) vplivajo. Fakulteta bi morala v učnem načrtu zagotoviti delo na identiteti profesionalca, ki se nadaljuje preko intervizij in

supervizij med zaposlitvijo. Opravljanje tovrstnega poklica zahteva prepletanje osebnega in profesionalnega življenja (Bizjan, 2004, str. 304).

Perspektiva in znanje iz izkušenj ljudi sta dragocena, tega se v socialnem delu zavedamo. Biti podporen in sprejemljiv do svojih uporabnikov je v socialnem delu nujno, tega pa se študenti lahko naučijo preko izobraževanja znotraj fakultete, s tem ko vidijo odnos svojih profesorjev do sošolcev z znanjem iz izkušenj. Občutek podpore in povezanosti je ključen za učinkovito vključevanje ekspertov iz izkušenj v učni proces, kjer so te izkušnje sprejete kot nekaj pozitivnega, s tem pa se pozitiven učinek krepi na ostale študente (Fox, 2020).

Čačinovič Vogrinčič (b.d.) govori o tem, da je pomoč profesorja svojemu učencu izviren delovni projekt pomoči, ki se začne, ko profesor v njem vidi eksperta iz lastnih izkušenj, nekoga, ki lahko pojasni, kaj se mu dogaja in tudi kje vidi svojo nemoč. Ta koncept opolnomoči učenca za soustvarjanje, učitelj pa mora zavzeti držo spoštljivega in odgovornega zaveznika. Pri strokovnjakih iz izkušenj, tudi če so to študenti in ne naši uporabniki, bi morali profesorji iskati njihove moči, vire in kompetence (Čačinovič Vogrinčič, b.d., str. 2-9).

Študij na Fakulteti za socialno delo omogoča študentkam in študentom pridobivanje podpore pri spoprijemanju z osebnimi stiskami, in sicer s specifičnimi tematikami, ki jih obravnavamo na predavanjih in vajah, prav tako lahko dobijo podporo pri sošolcih, profesorjih in asistentih ter v samem načinu delovanja fakultete. Osebne okoliščine in posledično znanje iz izkušenj študentov naj predstavljajo pomoč pri predavanjih, pri oblikovanju študijskega programa, izboljša pa naj se tudi nudenje podpore ter razumevanje potreb študentov v stiski, ki to potrebujejo (De Cecco in Uštar, 2003, str. 29).

2. OPREDELITEV PROBLEMA

Na Fakulteti za socialno delo se študentje v okviru učnih načrtov predmetov srečujejo z nekaterimi težkimi temami, ki se jih lahko dotaknejo na osebni ravni. Vsak posameznik se kdaj v življenju znajde pred neko stisko, težkim obdobjem, s katerim se težko sam spopade. Na fakulteti se dotaknemo nekaterih tematik, ki lahko za osebo z izkušnjo stiske ali krize ravno iz tega področja pomenijo oteževalne ali pa morda olajševalne okoliščine. Posameznik lahko doživlja dolgotrajno stisko ali zgolj obdobje, ki mu predstavlja težje shajanje v vsakdanjem življenju. Vsakdo se različno odziva na okoliščine, ki ga obdajajo, in ne moremo posploševati, kaj bo za posameznika predstavljalo oteževalne okoliščine, niti ne moremo vedeti, kaj konkretno bo tej osebi v pomoč in kaj bi si želela v stanju ranljivosti. Srečujemo se s tematikami, ki nas delajo bolj občutljive pri delu z uporabniki, vendar so lahko za nekoga z osebno izkušnjo zelo težke za poslušati, saj lahko v njem vzbudijo celo podoživljanje lastne stiske, v tem primeru pa je nujno, da se nauči še nekaterih tehnik pomoči in da dobi potrebno podporo za premostitev krize. Zaradi občutljivih tematik bi predvidevala, da so tudi profesorji bolj sočutni in uvidevni, razumejo ter znajo pomagati študentu, ko vidijo, da je v stiski ali ko se obrne na njih.

V raziskavi me je zanimalo predvsem, kako se lahko študentje spopadajo s svojo stisko v povezavi s študijem, ki naslavlja take in drugačne stiske. Stiske so lahko iz različnih sfer življenja, torej duševno zdravje, materialne stiske ali pa v povezavi s študijem. Zanimalo me je, ali prejmejo kakšno podporo s strani profesorjev in asistentov ter ali fakulteta sploh ponuja oblike pomoči za študente v stiski, ki so jim dostopni, na katere se dejansko lahko obrnejo po pomoč. Ker je naš predmetnik specifično zastavljen in usmerjen v osebne težave ljudi, naših bodočih uporabnikov, pa me je zanimalo, kako lahko osebne težave vplivajo na odločitve o smeri študija, torej, ali lahko osebna izkušnja vzpodbudi osebo, da si želi pomagati drugim s podobnimi težavami. Študenti te fakultete smo tudi bolj občutljivi na stiske in težave ljudi okoli nas in tudi v družbi nasploh, k čemur prav tako lahko prispevajo lastne izkušnje, ki pri posamezniku vplivajo na njegov razvoj, doživljanje in čustvovanje. Cilj raziskave je torej pridobiti iskrena mnenja in zgodbe študentov 4. letnika Fakultete za socialno delo, ki imajo težke osebne izkušnje in že nekaj izkušenj z zaposlenimi na fakulteti in samim učnim procesom ter lahko podelijo subjektivna mnenja, kaj in kako je njim dejansko bilo v pomoč, kje pa so pogrešali podporo. Izbrala sem zgolj študente 4. letnika 1. stopnje, saj imajo že kar nekaj izkušenj na tej fakulteti. Rezultati raziskave bodo tako v korist predvsem profesorjem na Fakulteti za socialno delo, saj bodo dobili uvid, kaj bi si študentje, ki se soočajo z lastnimi

stiskami, potrebovali, kje so trenutne pomanjkljivosti odnosov in procesa dela ter kako jih lahko podprejo, da jim bo lažje pri študiju, v kolikor so prisotne neke težke osebne okoliščine.

2.1 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA:

1. Kakšna je izkušnja študija na FSD nekoga, ki ima osebno stisko?
2. Kaj je vplivalo na izbiro študija na Fakulteti za socialno delo?
3. Kako so tematike učnih načrtov raznih predmetov pri posamezniku s stisko prispevale tudi k lažšanju le-te?
4. Kakšna je podpora fakultete in profesorjev?
5. Kakšna so bila pričakovanja študentov glede pomoči pri težki osebni izkušnji s strani fakultete?
6. Kako je znanje iz izkušenj študentov in študentk sprejeto v učnem procesu?

3. METODOLOGIJA

3.1 VRSTA RAZISKAVE

Raziskava je kvalitativne narave, saj sem zbirala besedne opise intervjuvancev, ki se nanašajo na raziskovani pojav. Ta vrsta raziskave odkriva področja, ki bi raziskovalcem ostala skrita, če bi uporabljali le kvantitativne metode. Raziskavo lahko umestim tudi med eksplorativne, saj sem raziskovala še dokaj neraziskano, novo področje, ki pa se mi zdi izredno pomembno, saj se študentje katerega koli faksa srečujejo z osebnimi stiskami, pri katerih bi rabili pomoč za premagovanje ali vsaj olajševalne okoliščine, ki stiske ne poglobljajo. Zaradi tako neraziskanega področja pa sem imela težave pri iskanju literature, na katero bi se lahko oprla, sploh v povezavi z našo fakulteto in ne neko zdravstveno smerjo. Pri takih raziskavah se seznanimo z osnovnimi značilnostmi novega področja problematike, jih skušamo opredeliti, definirati in poiskati njihove sestavine. Navadno se uporabljajo manj sistematični postopki zbiranja in analize podatkov ter več različnih postopkov zbiranja gradiva. Osnovna značilnost je tudi proučevanje manjšega števila primerov (Mesec, 2009, str. 79-86), kot sem storila tudi jaz s 5 osebami. Motiv za kvalitativno raziskovanje predstavlja vedoželjnost in željo po reševanju praktičnih, vsakdanjih problemov ljudi. Probleme raziskujemo na način kot jih vidijo ljudje, zato so tudi rezultati usmerjeni v reševanje le-teh. Že v začetku raziskovanja imamo nekakšno predstavo oziroma predrazumevanje o predmetu naše raziskave, ki nas usmerja med samim raziskovanjem. Ugotovitve, do katerih pridemo ob koncu raziskave pa to začetno predrazumevanje razširijo. Za kvalitativno raziskavo je značilno tudi, da raziskovalec vpliva na dogajanje ali odgovore enot raziskovanja. Odkrivajo se različne interpretacije, ki jih nato med sabo primerjamo. Sam proces podrobno opišemo in s tem zagotovimo preverljivost raziskave, vsako ugotovitev pa tudi podkrepimo z argumenti (Mesec, 2020, str. 12-20).

3.2 TEME RAZISKOVANJA

Moje teme raziskovanja so:

- motivi za vpis na fakulteto,
- izkušnja študija,
- izkušnja stiske,
- ovire,
- podpora,
- pričakovanja glede študija,
- stres,

- premagovanje stisk,
- znanje iz izkušenj.

3.3 MERSKI INSTRUMENT

Moj merski instrument predstavljajo smernice za intervju, katere sem oblikovala sama s pomočjo raziskovalnih vprašanj. S popolnoma novo zasnovanim vodilom sem se lahko usmerila v to, kar najbolj zanima mene ob upoštevanju predmetnika Fakultete za socialno delo in načinov dela profesorjev. Smernice so predstavljale okvirna vprašanja, ki sem jih nato pri vsakemu intervjuvancu posebej prilagajala glede na tok pogovora. Smernice obsegajo 14 vprašanj, ki sprašujejo po izkušnjah in mnenju študija študentov Fakultete za socialno delo v povezavi z njihovo osebno stisko. Začetno ali uvodno vprašanje se nanaša na vrsto stiske, kjer intervjuvanci lahko povejo nekaj o njej in jo opredelijo kot dolgotrajno ali trenutno. Naslednje vprašanje se še vedno nanaša na konkretno stisko, zanimajo pa me okoliščine, ki so jo povzročile, in ali je vplivala na izbiro fakultete, nato pa sledijo še motivi za vpis na fakulteto. Zatam pa se 11 vprašanj nanaša na izkušnjo študija, profesorje in vsebino predmetov, pričakovanja študentov glede vsebine posameznih predmetov, stresorje ter pomoč, ki jim je bila na voljo in bila dejansko tudi uspešna. Sestavljena so tako, da vsak intervjuvanec podeli svojo emsko izkušnjo študija na FSD in obenem spopadanja s svojo stisko. Vsakemu zastavljenemu vprašanju je sledilo še nekaj podvprašanj z namenom, da sem od vsakega vprašanega dobila odgovore, ki sem jih potrebovala za kasnejšo analizo transkriptov intervjujev. Sogovornikom sem pred začetkom razložila svojo konkretno temo diplome, še enkrat pojasnila, da bodo vsi odgovori anonimni, ter jih povprašala o dovoljenju za avdio snemanje pogovora, saj je s tem prepis lažji in natančnejši. Predstavljati pa se nisem posebej potrebovala, saj smo se med seboj že poznali.

3.4 POPULACIJA IN VZOREC

Enote vzorca raziskovanja predstavlja 5 študentk Fakultete za socialno delo, ki v šolskem letu 2022/2023 obiskujejo 4. letnik 1. stopnje. Vzorec je neslučajnostni, saj sem intervjuvance izbirala priložnostno, po metodi snežne kepe, torej da je nekdo predlagal ostale osebe, ki bi bile primerne za intervju. Sprva pa sem se poslužila spletnih omrežij, na kar se žal ni odzval nihče, zato sem posameznike, za katere sem vedela, da se soočajo z neko osebno stisko sama vprašala o pripravljenosti za sodelovanje in o predlogih ostalih možnih sodelujočih. Celotno populacijo predstavljajo vsi študenti 4. letnika 1. stopnje in 1. letnika 2. stopnje Fakultete za socialno delo, vendar za sogovornike pri intervjujih nisem imela nobenega študenta 2. stopnje.

3.5 ZBIRANJE PODATKOV

Metoda zbiranja podatkov se imenuje delno standariziran, odprt intervju, za katerega je značilno, da si pri izvedbi intervjujev pomagamo s smernicami po vprašanjih. Smernice nam zadajo rdečo nit vprašanj in pokrijejo ključna vprašanja za našo tematiko, nato pa jih sproti prilagajamo za vsakega intervjuvanca posebej. Dodala sem podvprašanja, da sem si zagotovila odgovor na zastavljena vprašanja in gradivo za analizo ter da so na plan res lahko prišle celostne zgodbe intervjuvancev, njihova mnenja in občutki v povezavi s stisko in študijem na FSD. Glede na to sem vsem zastavila ključnih 14 vprašanj, vendar sem vsakemu vprašanemu postavila različna podvprašanja, da sem dobila celosten odgovor, ki dobro pokrije posamezni sklop tematik. Podatke sem zbiral tako, da sem se z vsakim sogovorcem vnaprej dogovorila za kraj in čas intervjuja, saj so nekateri potekali v živo, drugi pa preko spletnega video-klepet, ki ga omogoča aplikacija Facebook. S časom in načinom pogovora sem se prilagodila sodelujočim, ob začetku pa smo imeli najprej kratek uvodni pogovor in nato sem jih vprašala še za soglasje za avdio-snemanje pogovora, kateri se bo uporabil zgolj za prepis pogovora. Pojasnila sem še anonimnost identitete vsakogar. Pogovor je potekal tako, da je lahko vprašanec imel veliko prostora za izražanje lastnega mnenja, neodvisno od mojega pogleda na obravnavane tematike. Intervjuvanci so mi lahko opisali svoja mnenja in izkušnje, teme pa so se razvijale sproti ob pomoči podvprašanj. Vsak intervju je potekal od nekoliko več kot pol ure do ene ure, celoten pogovor z uvodnim pogovorom in zaključkom pa je bil nekoliko daljši, vse skupaj največ dve uri.

3.6 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Podatke sem obdelala kvalitativno, kar pomeni, da sem jih analizirala na beseden način, brez uporabe merskih postopkov. Vsak intervju sem čim prej po opravljenem pogovoru karseda dobesedno prepisala v Word dokument, zraven pa sem še preverila, ali sem dobila odgovore na vsa zastavljena raziskovalna vprašanja ter koliko je tem, ki niso povezane s tematiko diplomskega dela. Vsak intervju sem črkovno označila (A, B, C...); za tem sem pri vsakem določila enote kodiranja, tako da sem označila odseke intervjuja, ki so pomensko enaki, torej ki spadajo pod enako temo, ter jih še oštevilčila (npr. A5, B67, C18,...). Sledilo je odprto kodiranje, pri katerem sem v Word tabelo vpisala posamezne enote in jim pripisala pojem, te sem nato smiselno združila v kategorije, ter nazadnje v ključne teme. Odprto kodiranje sem še nekajkrat pregledala in popravila, če se kakšen pojem ni ujemal z dodeljeno kategorijo ali temo. Nato sem izvedla še osno kodiranje, kar pomeni, da sem vse podatke ponovno vpisala v nov dokument, tokrat od najsplošnejših (teme) do najbolj konkretnih (pojmi). Tudi to sem za

sabo še pregledala, za morebitne napake in popravke. Odprto in osno kodiranje je v celoti priloženo v prilogah 9.2 in 9.3 na koncu diplomskega dela, primer obeh prilagam tudi tukaj:

Odprto kodiranje:

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
A103	...da si zlo sočuten do tega, ne vem dajat poudarke na to, kaj ta oseba potrebuje.	Sočutje do drugega	Tehnike pomoči	Premagovanje stisk
A104	To kar smo imeli na predavanjih in vajah je bilo za mene osebno dost neuporabno.	Učni načrt predmetov	Nekoristno za stisko	Premagovanje stisk
A105	Za mene osebno je ful pomemben občutek varnosti in tega pač, da me ne vem strokovni delavec ceni in spoštuje.	Občutek varnosti	Občutki	Podpora
A106	Že to mi recimo mi ful pomaga pri moji stiski, da dobim profesorja, ki je občutljiv na to, ki je uvideven, je ozaveščen o tem.	Uvidevnost in ozaveščenost profesorjev	Znanje za ravnanje profesorjev	Premagovanje stisk

Osno kodiranje:

Tema: Izkušnja študija

- Vsebina predmetov
 - Primeri iz prakse (A31, B59, B60, E31)
 - Splošni predmeti (B26)
 - Neosebne teme (B27, C13, D42, D45)
 - Pomoč uporabnikom (B29)
 - Reševanje osebnih težav (B30, D34, D35, D43, E30)
 - Uporabnost znanj v vsakdanjem življenju (B113, C63, D36, D37)
 - Težke teme za spremljanje (D31, D32, D33, E28, E29, E34)

4. REZULTATI

4.1 IZKUŠNJA STISKE

Rezultati so pokazali, da se izkušnja stiske kot take pri posameznikih zelo razlikuje, saj so same stiske različnih oblik. Preko intervjujev sem spoznala, da se posameznice srečujejo s psihičnimi stiskami, ki sežejo še v otroštvo (tesnoba in panični napadi), posledicami zlorab in nasilja, ki lahko še vedno trajajo v času študija (spolne zlorabe, alkoholizem, slabo starševstvo...), stiskami, ki se tičejo bolezni bližnjih in imajo velik psihični vpliv tudi na sogovornico (rak starša) ter s stanovanjsko problematiko in psihološkimi posledicami nezvestobe. Stiske za vse intervjuvanke predstavljajo tudi neko dolgoročno stanje (*»Je dolgotrajna, ja, ker pač jo nekak doživljam že od malega pa vse do dans in se z njo še skos borim.«* - A3), ki se ga ne da rešiti (*»Nekak sm se sprijaznila, da bo skos tuki z mano.«* - A5) in bo za vedno pustilo neke posledice ter jih bo spremljalo, kot je povedala tudi ena intervjuvanka: *»Tu pač ostane in ta strah in vse, in tut pač psihično vpliva nate kot na svojca, ko pač to zveš.«* - C3.

Pri nekaterih posameznicah se je stiska pojavila šele tekom študija, nasprotno pa sta dve povedali, da se je med študijem le še poglobila ali pa je študentka v tem obdobju zaradi nje doživela najhujšo krizo (*»Zdaj ko sem bla stran od meni nevarnih ljudi, pa sem šla iz tega avtopilota v verjetno največjo samomorilno krizo, ki sem jo kdaj doživela.«* - E4).

Sogovornice se s svojo stisko tudi različno spopadajo, saj so nekatere že v preteklosti dobivale - in še vedno dobivajo - strokovno pomoč (*»...mela sm ga v bistvu že od 7. leta, menjaval so se klinični psiholog, psiholog, pedopsihiater...«* - A7), druge pa so z iskanjem pomoči odlašale ali pa preprosto niso rabile več kot pomoč prijateljev in prijateljic. To je odvisno od same teže stiske, saj pri nekaterih ne gre le za en dejavnik, ki jo povzroča, temveč se nabere več stvari, zraven pa se pojavijo še težave v primarni družini in s tem odtujenost od nje (*»...pol se je začel še alkohol am in pol zrt tega alkohola, k ga je blo skos več, so se vse te stiske sam še poglobile.«* - D5), zaradi česar se posameznica ne more obrniti nanjo ali se z vsem kar se dogaja soočati sama.

4.2 MOTIVI ZA VPIS NA FAKULTETO

Glede motivov posameznika, ki ga usmerjajo na študij na Fakulteti za socialno delo, sem ugotovila, da za tiste, pri katerih se je stiska pojavila že prej velja, da jih je nato tudi usmerila v poklic pomoči. Intervjuvanke so izrazile, da si želijo pomagati drugim, razumeti sebe in

ostale v njihovi okolici ter psiho ljudi (*»...glih zato, ker te stiske doživljam že od malega, se mi zdi, da sem bila vedno bla nekaj v tem svetu no in me je vedno zanimala psihologija, pomoč drugim, psiha drugih, tko nasploh pomoč, tko da bi rekla, da definitivno, 100 %, je vplivalo na to mojo izbiro študija.«* - A10), kaj jih usmerja in kaj sproži vedenje, ki je na njih negativno vplivalo. Za nekatere je bilo pomembno tudi to, da so fizično stran od svoje primarne družine, zato jim je študij v Ljubljani predstavljal rešitev (*»Tut si v Ljubljani in sem lahko šla stran od familije. Ostala pa sem zaradi prakse potem...«* - E19). Vse pa so si želele pomagati ljudem, ki doživljajo podobne stvari, kot so jih same, in potrebujejo pomoč, katere one niso prejele ali katero bi si želele. Motiviralo jih je izboljšanje socialnega dela, da bi lahko za ostale naredile to, kar za njih ni nihče (*»...bom posvetila življenje temu, da se mogoče kakšn otrok, al pa mladostnik, al pa odrasu, kokrkoli, am nau rabu tko počutit kokr sm se js, zrt tega ker bom pač js pomagala.«* - D24). Lastne okoliščine so torej vzpodbudile zanimanje za poklic pomoči in željo po znanju o tem, kaj ljudi usmerja. Z znanjem, ki ga bodo pridobile, so imele upanje, da bi bolje razumele svojo situacijo in sebe, zdelo se jim je, da socialno delo ne bo obrnilo občutka krivde na njih, temveč povežalo občutke z vsemi udeleženi in okoljem, v katerem posameznik živi. To opiše tudi ena intervjuvanka: *»Socialno delo pa sem doživljala in ga tut še vedno kot to, da gleda posameznika, kako je umeščen v okolje in kaj vse iz okolja vpliva nanj in to me je ful zanimalo, kaj vse lah vpliva nate.«* E22.

Za tiste, ki stiske pred vpisom na študij niso občutile, pa je motiv za vpis še vseeno predstavljal želja po pomoči drugim, ki sicer ni bila tako zakoreninjena, vendar imajo posameznice osebne lastnosti, ki jih usmerjajo v empatijo in sočutje za sočloveka (*»Itak sem že od nekdej rada pomagala ljudem, pa že prej sem bila prostovoljka pri kakih, različnih, takih aktivnostih...«* - B9). Kljub temu da nimajo predhodnih izkušenj s poklici pomoči, kjer bi same bile uporabnice ali pa bi doživljale neke stiske, ob katerih bi si želele pomoči strokovnjaka, jih usmerjajo podobni motivi kot tiste, ki so to doživele. Še vseeno pa jih zanimajo okoliščine, ki vplivajo na delovanje ljudi, in s tem želijo razumeti sebe ter pomembne druge v svoji socialni mreži (*»Upisala sem se tuki, ker me pač zanima človek, zanima me kaku okoliščine vplivajo nate, am zatu da bi lažje razumela sebe in druge.«* - C7).

4.3 IZKUŠNJA ŠTUDIJA

Večina sogovornic je s študijem na Fakulteti za socialno delo imela pozitivno izkušnjo, saj so dobile potrditev, da je to lahko varen prostor, ki te podpre pri osebnih stiskah, prav tako pa so prejele podporo s strani profesorjev in asistentov (*»Imam kar pozitivno izkušnjo, dobila sem*

nek uvid, da je socialno delo res lahko neko tako varno zatočišče, nek varen prostor za osebe, ki doživljajo stiske.» - A23). Študij na tej fakulteti jim je dal občutek, da se lahko obrnejo na zaposlene in da bodo njihove izkušnje sprejete. Veliko so se naučile o sebi in o praksi socialnega dela tudi v povezavi s stiskami - kot so si želele. Tukaj je bilo koristno delo na osebnih problemih na vajah, saj so jih lahko reševale in socialno-delovne koncepte preizkusile na sebi (*»V prvem letniku na vajah smo ogromno delali na sebi, kar mi je ful pomagalo pri najrazličnejših težavah, tk da to je res ena ogromna pozitivna stvar pri našem faksu.» - B13).* Lažje so tudi prepoznale, kaj ni v redu v njihovem zasebnem življenju in kje morajo narediti mejo (*»...sm jo pol tekom faksa ful lažji zaznala oziroma, za nazaj prepoznala kaj vse ni blo v redu in kaj bi mogl bit drgač.» D51).* Pridobile so nekaj tehnik in metod, ki so jim pomagale pri lastnem soočanju s stisko.

Primeri lastnih izkušenj so jim pomagali odkriti druge perspektive možnih rešitev in skupno reševanje s sošolci ali izvajalci predmeta, v kolikor so imele možnost podeliti svoj primer z vsemi. Pomagalo jim je tudi to, da se v stiski niso počutile same in so lahko spoznale, s čim se ukvarjajo drugi ter kako oni rešujejo svoje problematike (*»...vidiš da nisi edini v temu, da majo drugi podobne težave, vidiš na kak način so drugi reševali, kak je drugim pomagalo, lah se mogoč kaj naučiš iz tega.» - B25).*

Pogrešale so tematike, ki bi bolj konkretno pokrivalle njihove stiske, posebno vse, kar je povezano z duševnim zdravjem, saj je to nekaj, s čimer bi si lahko pomagale tako same sebi kot uporabnikom v praksi. Preko kurikulumuma so si želele spoznati tehnike pomoči, ki bi jim pomagale, saj stisko močno povezujejo s socialnim delom (*»Js mam ful težave s tesnobo, s paničnimi napadi, depresijo, in tega sploh ne naslavljam.» - A36).* Poleg tega jim je zelo pomembno, da se teorija povezuje s prakso, saj jo tako lažje razumejo in osmislijo (*»Mogoče bi lahko tut več tko primerov v praksi dajal, da ne bi blo vse tok teoretično.» - A31).* ter da predmeti niso splošni, temveč bolj osebni in konkretni za posamezne stiske (*»Js bi rekla, da nimamo nekih konkretnih predmetov, zdej da bi se ful neki o problemskih situacijah, konkretnih problemih, pogovarjali, se mi zdi, da so kar dokaj splošni.» - B26).*

Kljub temu da si večina želi tematike o lastni stiski in tehnike soočanja z njo, pa je za tiste, ki doživljajo krizo, težko in neprijetno spremljati takšne predmete. Strinjajo se, da so zelo pomembni in koristni za vse, ki nečesa niso doživeli, vendar je za njih same stresno in težavno biti prisoten ter se o tem učiti (*»Ker imam izkušnjo različnega nasilja, ki sem ga doživljala, je pa ta Spol in nasilje – vaje, to sem pa ravno zadnič na terapiji govorila, da mi je pa ful preveč.»*

- E34). Prav tako je bilo oteženo sodelovanje, saj se ponekod sploh niso mogle poistovetiti, da bi lahko izpolnile obveznosti, ker je njihovo doživljanje toliko drugače od naloge na vajah (*»Recimo mel smo pr družini eno vajo, ko se v svoji družini tok nism našla in sm rekla, če lah s fantovo družino krt m se pa ful dobr razumemo.«* - D47). Pri predmetih, ki sicer naslavlajo lastno stisko, vendar tema ni tako težka pa jim je všeč to, da lahko bolje razumejo sebe in svoje doživljanje, podajo kritično mnenje, ki izhaja iz izkušenj, in s tem dobijo nekaj zase (*»Bolj razumem to, kaj sem doživljala, am pa lahko tut kritično pogledam na predavano snov.«* - E27).

Nekoliko negativna izkušnja je bila izpostavljena še glede empatije sošolcev, saj bi si ravno zaradi študija na FSD predstavljale, da bodo od celotne okolice dobile razumevanje in podporo, čemur pa ni bilo tako (*»...mal so me na negativen način presenetli, sem mislila, da bodo bolj tko odprti in skrbni.«* - A34). To je pomembno za medsebojne odnose, ki jih lahko tvorijo z novo okolico, in za izvedbo vaj z osebnimi primeri. Določene vaje so zastavljene tako, da študenti v manjših skupinah podelijo svoje izkušnje, pri čemer se kdo res odpre, nakar bi pričakoval tudi primeren, spodbuden in sočuten odziv preostalih članov skupine, vendar ga nato ne prejme. Nekateri se na povedano sploh ne odzovejo, prav tako so intervjuvanke tukaj izpostavile problem asistentov, ki ne naredijo nič za posameznika, ki je odprl težko temo in mora s tem nadaljevati dan. Prizadelo jih je tudi nerazumevanje, da je za nekoga res težko sodelovati in prisila k temu (*»Tut, če sem izrazla, da mi je zelo težko govorit, je rekla, da pač vsi sodelujemo in moram tudi jaz.«* - E52). Kritika se je pojavila glede časovne omejitve in neodzivnosti s strani izvajalcev vaj (*»Tuki bi mogoče kr predlagala da te vaje z deljenjem osebnih izkušenj naj ne bo uno 10 minut naj vsak neki pove, ker lahko pridejo različne izkušnje na dan in da so bolj uvidevni glede časa pa kako ravnat s tem.«* - A45). Profesorji so bili v veliki meri izpostavljeni kot razumevajoči in pripravljeni za pomoč (*»Ti še vedno lahko razmišlaš o tem, ampak nisi tok vržen v to, da se moraš sam s kom ukvarjat. Sem se varno počutla na njenih vajah in tako.«* - E44), vendar se vseeno najdejo tudi taki, ki niso, in s tem izkušnjo študija na tej fakulteti zelo poslabšajo. To se je zgodilo naslednji intervjuvanki, ki je občutila zasmeh glede svojega doživljanja: *»Takrat je dobesečno rekel: »Potem, če si bila enkrat posiljena, se te ne bo smel več noben nikol dotaknit,« v nekem posmehljivem tonu.«* - E59; s tem je študij postal negativen prostor, spremljal pa jo je občutek izdaje, saj bi pričakovala prijazne in podporne osebe. Niso vse udeležene v raziskavi dobile občutka razumevanja s strani profesorjev in asistentov ter možnosti konstruktivnega dela na lastnih problemih v okviru vaj, saj, kot omenjeno, sošolci in sošolke še nimajo primerne znanja, ki

bi bilo v korist izpostavljenemu posamezniku (*»...ampak to je v bistvu potekalo, da si ti povedal svojemu sogovorniku torej sošolcu svojo stisko in potem on ni vedu kako s tem ravnat in sta se obadva pol dejanksu gledala in študerala kaj bi reku en drugmu.«* - C18).

4.4 OVIRE

Študentke navajajo ovire študijskih obveznosti, ki zraven še poglobljajo njihovo stisko, saj v obdobju hude stiske ali krize vseeno izpolnijo vse, kar fakulteta od njih zahteva, s tem pa se slabša njihovo duševno zdravje (*»Ne bi rekla, da se z obveznostmi spopadam na nek zdrav način... pač stisnem in tut ja no, na račun mojega duševnega zdravja, pač naredim to kar moram naredit, pa tut ni vedno tko kot bi hotla pol, tut kar se rezultata tiče.«* - A56). V povezavi s tem lahko dobijo slabšo oceno, kar posledično ponovno vpliva na njihovo duševno zdravje, saj občutijo nezmogljivost in razočaranje (*»Ni blu, da ne bi kej nrdila, razn mogoče pol s slabšo oceno, kukr bi hotla.«* - C34). Slednje pa jim ne predstavlja vedno prioritete, saj akutna kriza ali intenzivna stiska postaneta središče razmišljanja in dogajanja, obveznosti na fakulteti pa nekaj stranskega (*»Takrat sem bila v tej samomorilnosti tok notr, da mi je itak bilo vseeno, če ne hodim na vaje in ne nrdim faksa, ker me itak ne bo.«* - E70). Težko je odmisлити nekaj, kar se ti dogaja v zasebnem vsakdanjem življenju in zelo vpliva nate, zato da bi se lahko osredotočil zgolj na učenje.

Drugo oviro predstavlja tudi sodelovanje, predvsem na vajah, saj ponekod odpiramo zelo osebne teme, ki lahko ponovno poglobijo stisko in odpirajo stare rane ali pa se posameznica preveč poistoveti s predavanim gradivom. Med takšnimi vajami je ena intervjuvanka doživela celo panični napad: *»Oviro mi je predstavljal tut konkretno, ko smo mel na vajah na modulu, na travmah, smo gledal en film, kjer je bila zgodba ene deklice, s katero sem se ful poistovetila, se me je ful dotaknila in sem dejansko dobila panični napad na faksu.«* - A64. Še težje jim je nato opraviti domače naloge (večinoma refleksije), ker podoživljajo dogodek iz fakultete in občutke iz preteklosti. Nekateri profesorji to razumejo in naloge prilagodijo, če se študent izpostavi, vendar ne vsi; drugi vztrajajo pri tem, da se refleksija napiše, stresu in slabem počutju navkljub. Študentke oa ob tem preprosto niso zmožne za delo in sodelovanje, saj se stiske le poglobljajo (*»Ko je en cel dan za eno temo, ki je pač tema, ki pokriva to kar ti doživljaš, takrat je zelo težko.«* - E82).

Oviro pri aktivnem sodelovanju, ki bi bil za osebo v stiski pozitiven, pa predstavljajo tudi odzivi sošolcev, saj imajo nekatere izkušnje s tem, da so bili po podeljevanju osebnih zgodb dokaj nesočutni, prav tako asistentka ali profesorica ni imela nobene vloge, ki bi ublažila

razgaljenost študentke (*»Te odzivi sošolcev, ko ne moreš vedet kaj bo nekdo reku pa kaj si bo pol mislu o tem.« - A63*).

Akademski prostor je za nekatere pomenil umik od življenja doma in s tem varen prostor, kamor so rade prišle, da so lahko odmislele, kar se jim je vsakodnevno dogajalo, se osredotočile na delo in druženje s sošolci (*»...sem si probala reči, »tk, zdej pa dost, dej zdej pa posluš malo, pa boš pol doma se s tem ukvarjala.« - B46*). Želja po umiku, tako fizičnem kot mentalnem, ostaja, vendar je mentalni umik dostikrat težek, saj se ne moremo popolnoma odklopiti od zasebnega življenja in se osredotočiti na akademski prostor (*»...če nimaš poravnane življenja ne moreš glih normalno funkcionirat, pri drugih stvareh v vsakdanjem življenju.« - B47*). Fakulteta kot varen prostor in priložnost za umik pa na drugi strani tudi ni vedno opcija, saj je imela ena od intervjuvank zelo slabo izkušnjo s profesorjem, kar je povzročilo, da ni več želela priti na fakulteto in seveda poglobilo njeno stisko (*»Sem bila že tako v paniki, ker kar ni hotel razumet, sem samo zblebetala ven, da ja pač sem bila posiljena in so mi ti dotiki ful preveč...« - E57*).

Kot zadnjo pa jim je oviro predstavljala tudi misel na prihodnost v poklicu pomoči in opravljanje poklica s svojo stisko, saj so nekatere imele občutke neprimernosti za opravljanje dela, ker tudi njih nekaj teži (*»Sm se kr obremenjevala s tem, da js pa pč ne vem, ne morem bit dobra socialna delavka, ker me bo itak vse iz tira vrgl.« - D79*). Glede tega jim je bila v oporo celotna izkušnja študija na Fakulteti za socialno delo, saj so spoznale, da s tem ni nič narobe, da niso edine v tem, ter se do neke mere naučile obvladovati stisko pri poklicnem udejstvovanju.

4.5 PODPORA

Ugotovila sem, da si študentke želijo tako podpore profesorjev kot sošolcev in sovrstnikov. Na naši fakulteti velikokrat preko vaj podelimo osebne izkušnje, nato pa so odzivi prepuščeni posameznikom, kateri niso vedno toliko sočutni, kot bi oseba potrebovala. Nepravi odzivi poglobijo stisko in povzročijo negativne občutke ter izpostavljenost študenta ali študentke. Takšno izkušnjo je opisala tudi ena intervjuvanka: *»...sploh pa sem se bedno počutila, da sem tko mogoč bla odkrita, iskrena z drugimi in da sem dala en tak zlo oseben del sebe ven in ne vem... nisem dobila nič tko... niti ne vem »o šit, a res«, kako tako skrbno izjavo nazaj.« - A41*. Takrat bi si želela, da ima profesor ali asistent, ki vodi učno uro, znanje za zapiranje izpostavljenih problemov in hkrati nudi takojšno podporo (*»Mi manjka to, da bi znal pol tudi profesorji nekak usmerit neko podporo za tiste, ki nekaj osebnega povejo.« - A42*), da lahko

oseba zapusti učilnico in nadaljuje z dnevom brez podoživljanja stiske. Nekateri profesorji uporabljajo koncepte, ki zaprejo problem in zaokrožijo učno uro, intervjuvanke pa so izpostavile predvsem tiste, ki imajo ozadje iz svetovanja in ga izvajajo poleg poučevanja (*»Ko sem pa zgruntala, da se lahko, ko je kdo od profesorjev al pa sploh asistentov, govoril o tem, recimo sploh Šeme pri psihologiji, da če je karkoli, če so pretežke teme, al če ne vem, kaj to vzbudi, al če se česarkoli zavedamo svoje stiske, da se lahko obrnemo nanjo.«* - E118).

Profesorji so študentom in študentkam vedno na voljo za pomoč in svetovanje glede strokovne podpore, kam naj se oseba v stiski obrne, po večini pa podpore ne izvajajo sami, kar študentke tudi razumejo, saj bi to lahko bilo sporno (*»Sem pa se obrnila tut tko po priporočila za druge, pač na psihoterapevte zunaj faksa, to pa sem vedno dobila podporo.«* - A51). Nekateri, ki zaznajo težko krizo študentke, se angažirajo in ji skušajo s svojim znanjem za ravnanje priskočiti na pomoč, kolikor le lahko (*»...sem v bistvu z asistentom se pogovarjala o tem, ker mi je bil ful velik v pomoč pri teh stiskah in pri tem, da sem sploh šla iz fleta.«* - E46). Dotičen asistent je intervjuvanki nudil ogromno podpore in pomoči pri soočanju s krizo, zraven jo je podpiral tudi v učnem procesu in bil kadarkoli na voljo za svetovanje, ko je to potrebovala (*»Spodbujal me je k temu, da imam recimo pravico it med vajami ven, ko mi je preveč, na stranišče, al ven na čik, al karkoli,...«* - E47). Le z redkimi je podelila svojo izkušnjo, predvsem v obdobju, ko je bila kriza najhujša, tega ni vedelo veliko zaposlenih, to pa tudi zato, ker je doživela nespodbuden in nerazumevajoč odziv vsaj ene izmed zaposlenih. Zelo pomembno in v spodbudo ji je bilo to, da je asistent vse delal z njo in jo vključeval v krizni tim; nobena odločitev ni bila sprejeta na silo (*»Se je takoj odzval, prilagodil, v smislu tega, če sem se pripravljena se pogovarjat o tem.«* - E85).

Pri odpiranju težkih tem med učnimi urami je zelo nujno, da ima profesor znanje za ravnanje v primerih, ko je za študenta predavana snov prezahtevna, ker se preveč poistoveti, in mu lahko profesor primerno pomaga. Študentki, ki je na fakulteti doživela panični napad zaradi težkih tematik, je bilo ključno, da je profesor vedel, kako se odzvati in ji bil v pomoč (*»Z mano se je pol še pogovarjal, mi je pomagal in tut ko sm bla že boljše, rekel da mi je na voljo, če kaj rabim.«* - A70). Znanje o stiskah ali krizah in pristopi ter oblike pomoči so nujne, saj študentkam ponudijo veliko uteho (*»Tudi samomorilnost je zelo razumel, da mi ne more samo rečt ne smeš bit, ampak pač, da najdeva skupaj načine, kako čim dlje obstat.«* - E97).

Nekatere pa podpore v akademskem prostoru niso iskale in prejele, za kar sta bila glavna 2 razloga – eden je bil ta, da si niso predstavljale možnosti akademske pomoči in so se raje

zaupale sovrstnikom, za katere menijo, da jih lahko zaradi starosti in podobnih izkušenj bolje razumejo (*»...vrstniki bolj pa lažje razumejo mojo stisko, ker pač nekatere same grejo čez to, oziroma lažje razumejo, kako je bit v mojih letih...«* - B42). Drug razlog pa je bil, da so imele občutek neslišnosti in nerazumljenosti s strani zaposlenih na fakulteti, zato so stiske raje obdržale zase (*»...maš občutek, da če bi ti neko svojo stisko podelil, da ne bo to prejeto kukr bi lahko bilo, ker si že zavrnen pri nekem splošnem mnenju.«* - C28). Pri obeh je skupno to, da intervjuvanke svojih težav niso ocenile kot tako hude, da bi potrebovale strokovno pomoč in ne bi mogle same s svojo socialno mrežo najti sprotnih rešitev.

Poleg izvajalcev predmetov imajo pričakovanja za sočutje tudi od svojih sošolcev in sošolk (in sicer zaradi izbrane smeri študija), deležne pa so ga bile s strani tistih, s katerimi imajo poglobljene prijateljske odnose (*»Ja, sošolka [me je podprla].«* - C54). Poleg tega jim to prinaša še možnost podpore pri študiju, saj zaradi stiske težje spremljajo predavanja ali občasno manjkajo (*»...tut če sm rabila govort o tej osebni stvari sem lahko govorila o tem, in mi je blo v bistvu zlo fajn, da sm mela oboje, da sm mela neko podporo v šoli in podporo v zasebnem življenju.«* - C56). Sošolci na tej fakulteti hitreje opazijo sovrstnika v stiski in mu priskočijo na pomoč, kot pa bi nekdo, ki ne študira poklica pomoči (*»Kdaj je komu lažje povedat, al pa ne vem opazjo če nisi dobre volje, pa te kdo pol vpraša, k te mogoč kdo drug ne bi.«* - D83). Pri težjih oblikah stiske in krize pa je intervjuvanka do pomoči pri sošolcih prišla šele po dolgem procesu skupnega dela in izboljšanja počutja, ko si je upala svoje občutke podeliti s sovrstniki in jih prositi za pomoč (*»Potem lahko že take stvari, kot vprašala prijatelje za pomoč pri določeni nalogi, pač sošolce, ker prej ne bi upala sploh.«* - E101).

Izpostavljena težava pa je to, da študentke niso zadostno informirane o možnostih pomoči in podpore, ki jim jo Univerza v Ljubljani nudi. Večina jih ni samoiniciativnih glede raziskovanja, hkrati pa nikjer drugje ne izvejo za ugodnosti, ki so študentom na voljo. V primeru, ko vedo za obstoj določene možnosti podpore, se nanjo vseeno ne obrnejo in ne poznajo podrobno njenega delovanja (*»Kukr sm vidla tm na spletni strani je v bistvu, če se ne motm, pač zaupne osebe so pa neka ta svetovalnica kar se mi zdi ful fajn no, ampak poznam pa ne, ne vem kako to deluje, kak je zastavljen, ampak se mi zdi fajn.«* - D94).

4.6 PRIČAKOVANJA GLEDE ŠTUDIJA

Študentke so glede pričakovanj, ki so jih imele v zvezi s študijem na FSD pred začetkom, izpostavile predvsem to, da so pogrešale vsebine iz področja duševnega zdravja (*»Tku na splošno pa bi si želela, da bi mel velik več o duševnem zdravju, ker me zanima ta tema, ampak*

me zanima v povezavi pač s človekovimi stiskami.« - C66) ter povezovanje teorije s praktičnimi izkušnjami (*»Manjka mi to, da povezujejo profesorji s prakso res, s tem kako izgleda to v praksi.« - A83*). Področje duševnega zdravja se posameznicam zdi pomembno, saj se največ stisk pojavlja na tem področju oziroma posledično vplivajo tudi na duševno zdravje (*»Tudi če imaš neko socialno stisko, ne vem recimo, da nimaš stanovanja al kokrkol, definitivno vpliva na tvoje duševno zdravje in ja, to mi je res tko absurdno, da nimamo teh tematik no.« - A79*). Slednje na fakulteti predstavlja velik manko, saj nam primanjkuje znanja pri delu z uporabniki na tem področju, prav tako pa bi si študenti in študentke lahko pomagali pri lastnih težavah, ki se največkrat tičejo (vsaj posredno) tudi duševnega zdravja. Težave s slednjim vplivajo tudi na rezultate študijskih dosežkov.

Ugotovila sem, da so vse pričakovale tematike, ki bi bile povezane direktno z njihovo stisko pri predmetu, ki naslavlja take stiske (*»Prčakvala pa sm tut te stvari, kako se recimo otrok sooča z nečim, kako delat s posameznikom k doživlja stisko v družini recimo al pa potem če ma starš al pa bližnji hudo bolezen kaku se ostali člani s tem spopadajo.« - C69*). Pri nekaterih je stiska dovolj splošna, da so lahko pričakovale omembo le-te, občutile pa so razočaranje, če pričakovanja niso bila izpolnjena in se je neko stanje zgolj omenilo (*»Js sm prčakvala, da se bomo o tematiki, povezani z mojo stisko, definitivno pogovarjali pri predmetu Spol in nasilje, kar tut smo se, ampak mogoče ne tolko... recimo o problemih varanja, nezvestobe in take stvari, to smo pač sam omenli.« - B83*). Želele bi si seveda pomoč sebi, vendar menijo, da bi jim to koristilo tudi pri delu z uporabniki (*»...pa kak lah pomagaš takim uporabnikom, oziroma, če se tebi to zgodi, tut lahko sam sebi pol pomagaš.« - B85*). Poleg težav v zasebnem življenju pa so pričakovale, da bodo spoznale metode dela, ki jim bi koristile v praksi, saj sicer doživljajo stisko zaradi neznanja in občutka nekompetentnosti (*»Začela sem delat recimo študentsko delo v smeri socialnega dela, sem ful rabla analizo tveganja razumet in me je blo ful strah, ker pač od tega drugega letnika in tega predmeta pa nisem nič odnesla.« - E111*).

Študentke menijo tudi, da nas sociološki predmeti, katere imamo v učnem načrtu, ne naučijo dejanskega dela socialnih delavcev in delavk (*»... predvsem ker nam te sociološki predmeti v praksi ne pomagajo, ne naučijo nas dejanskega dela socialnega delavca.« - A82*).

Intervjuvanke so izrazile, da pred vstopom niso imele nobenih pričakovanj glede podpore in pomoči, ki bi jo fakulteta lahko nudila študentom v stiski (*»Najprej nisem sploh razmišljala o tem, da ti faks lahko ponudi podporo.« - E114*). Skozi študij so spoznale nekatere oblike in predvsem sočutnost ter pripravljenost za pomoč profesorjev, kar jih je pozitivno presenetilo

(»Zlo sem pozitivno presenečena no, moram rečt, da pred vpisom nisem glih tok razmišlala [o podpori faksa nekomu v stiski].« - A85). Upale so, da jim bodo v pomoč predmeti, ki bi naslavljali njihove stiske, torej da bi preko njih spoznale tehnike pomoči in lajšanje le-teh. Menijo, da bi s tem imeli korist naši uporabniki in študentje sami *(»To bi blu dost bul koristn, če se mene vpraša, tku za lastne stiske pa s čim se posameznik spopada.« - C68).* Pričakovale so, da se bodo priučile konkretnih metod dela, ki jih lahko takoj uporabijo v poklicni praksi in pri sebi *(»So taki predmeti tut tko, da so točn ti predmeti tisti k so mi pol tut pomagal tku na seb nrdit dost.« - D91).*

4.7 STRES

Stres je med študenti zelo pogosto prisoten, izzove pa ga za začetek že sam občutek nekompetentnosti za izvajanje socialnega dela *(»...tesnoba, panika, občutke, da nisem dovolj kompetentna, zmožna.« - A92).* Pojavi se ob obveznostih na fakulteti, ki imajo rok oddaje ali pa jih spremlja še ocena/del ocene. Torej je to v veliki meri prisotno v izpitnem obdobju, kadar se nabere veliko stvari, hkrati pa imajo posameznice v ozadju še vedno svojo stisko, katere ne morejo preprosto odmisлити ali odpraviti in se posvetiti zgolj izpitom *(»...zravn pa ne moreš nehat razmišlat na neko čist tretjo stvar, ki ti v bistvu ful vpliva na življenje.« - B103).* To v povezavi s stisko vse le poslabša, saj se obenem soočajo z več stresnimi okoliščinami, fakulteta pa jim predstavlja prioriteto. Obveznosti so se povečale predvsem v četrtem letniku, kar jim je poleg povečanega stresa poglobilo tudi stisko *(»Veliko kritiko pa bi izpostavila glede obveznosti v 4. letniku, ko je potrebno spisati še diplomu in maš tok več stvari, pač pri meni osebno je to zelo poglobilo stisko in povečalo stres, saj je čisto preveč vsega.« - A98).* Zaradi povečanega obsega dela se študentke počutijo izčrpano in demotivirano, kar povzroči pojav novih stisk, ki lahko postanejo dolgotrajne, v kolikor v tekočem študijskem letu ne uspejo uspešno opraviti zadanih obveznosti *(»Ko maš vse na kupu se ful hitr počutiš izgorelega, izčrpanega, lahko pa zgubiš motivacijo za vse skup, pa lahko pol vodi še v neko depresijo al pa neki, neke hude notranje stiske.« - B105).*

Manjši stres predstavljajo edino refleksije, saj smo jih napisali res že veliko že in ne predstavljajo prevelikega napora, hkrati pa večinoma niso del ocenjevalnega procesa *(»Na refleksije sem recimo že dobr prpravlena, jih spišm mimgrede, kr smo jih že tok napisal in sm se pač naučila bol tko.« - C86).*

Razen dejanskih obveznosti na fakulteti pa povečan stres in s tem stisko povzročajo tudi finance, saj se nekateri preživljajo sami in težko zraven obvezne prisotnosti na fakulteti najdejo

študentsko delo, ki jim omogoča takšno fleksibilnost ter pri katerem opravijo dovolj ur, da zaslužijo, kolikor potrebujejo (*»...ta stiska, da lah še delam ane... pač js itak mam drgač družinsko pokojnino po atiju in pol sm mela še štipendijo, zdej je pač vrjetn nam več mela.«* - D96). Obvezna prisotnost povzroča stres in pogloblja stisko tudi iz drugih razlogov; ker se nekdo, ki preživlja krizo in ne more iz stanovanja zelo težko prisili prihajati na obvezne vaje in predavanja (*»Ne omogoča tega, da ne bi rabu umirat od stresa, da ne moreš it na faks, ko se boriš zato, da preživiš, ker pač vseeno pa je neka meja, kolk pa moraš bit tam.«* - E125). Izostanek ni mogoč, saj drugače ne opraviš predmeta ali dobiš obsežne dodatne naloge, za katere so prav tako že prej navedle, da predstavljajo dejavnik stresa.

4.8 PREMAGOVANJE STISK

Spoznala sem, da se redke študentke srečajo s strokovno pomočjo, ki bi jim pomagala v času soočanja s hudo stisko in lajšala njene posledice. To se je zgodilo v primeru, ko je posameznica imela profesionalno pomoč že v otroštvu, vmes z njo prekinila, potem pa se je potreba ponovno pojavila (*»...mela sm ga v bistvu že od 7. leta, menjaval so se klinični psiholog, psiholog, pedopsihiater.«* - A7). Intervjuvanka je imela tudi izkušnjo pomoči tehnike, katere se učimo, pomagal pa ji je razumevajoč asistent, ki je zaznal potrebo po podpori in pomoči (*»Kasneje tudi s pomočjo kriznega tima, ki sva ga skupi zastavlja in sm bla res vključena v vsak korak oblikovanja in izvedbe.«* E10). Glede premagovanja lastnih stisk s pomočjo priučenih tehnik pomoči za uporabnike so sogovornice večinoma povedale, da jim koncepti, ki jih obravnavamo, niso posebej v pomoč, saj bi za njihov konkreten položaj potrebovale zelo specifične tehnike, česar pa fakulteta seveda ne more zagotoviti za vse študente v stiski (*»Rabila bi neke konkretne vsebine o tem kako te stiske zgledajo, v povezavi s čem so lahko, kako se pač izražajo pri ljudeh, am tle s poudarkom da je pri vsakemu verjetno lahko drgač, ker je vsak svoj človek.«* - A101). Želele bi si že samo več konkretnih vsebin iz duševnega zdravja, saj bi morda našle uteho v razumevanju, kako neka motnja poteka, koliko ljudi se z njo srečuje in kaj lahko glede tega storijo (*»...da bi se o nečem takm učil, bi verjetno lahko men pa še marsikomu, k se spopada vmes s svojo stisko, kej pomagal razumet al pa dat neko uteho.«* - C67).

Niso pa izražale želje le po konkretnih vsebinah o njihovih stiskah in tehnikah za le-te, saj je to nemogoče zagotoviti za vsakega študenta posebej; zelo veliko bi jim pomenila že sama sočutnost predavateljev in poudarki o tem, da je vsakdo svoj človek, ki potrebuje nekaj drugega (*»Za mene osebno je ful pomemben občutek varnosti in tega pač, da me ne vem strokovni*

delavec ceni in spoštuje.« - A105). Ozaveščenost in uvidevnost profesorjev ter asistentov bi pripomogli k lajšanju posledic stiske ob podoživljanju le-te pri težkih temah, ki jih pokriva učni načrt, ter zagotavljali bolj varen učni prostor za študenta ali študentko (*»Že to mi recimo mi ful pomaga pri moji stiski, da dobim profesorja, ki je občutljiv na to, ki je uvideven, je ozaveščen o tem.*« - A106). Za njih je pomembna podpora, občutek sprejetosti in aktivno poslušanje, kjer ima študentka možnost zaupati nekomu, ki jo nato želi podpreti, ne ne vsiljuje pa svojih rešitev, temveč skuša razumeti situacijo in dovoli, da ima študentka na dogajanje svoj pogled na dogajanje (*»Je vedno pustil, da sem razmišljala kar razmišljam in pač pogledal je kje me lahko podpre.*« - E96).

Pri tistih, ki so se našle v tem, kar se učimo med študijem, pa so tehnike, namenjene uporabnikom, prišle prav tudi za lastno uporabo in kot pomoč pri predelovanju ter lajšanju stiske (*»...da sem razmišljala o vprašanju čudeža, al pa na primer lestvica, kje ste, kam si želim prit, kaj pomeni za mene 1, ka pomeni za mene 10... Tko da sem v bistvu že sama sebi pomagala z uporabo tih socialnodelovnih konceptov.*« - B15). Splošno znanje o možnih metodah pomoči je torej pozitivno pripomoglo tudi k reševanju lastne stiske. Več jih je izpostavilo tudi refleksije, in sicer nekatere v pozitivni luči, saj je pomagala pri lajšanju in razumevanju samih sebe; za druge pa ni imela nobene posebne vrednosti. Pri posameznih predmetih, ki naslavlja neke okoliščine, s katerimi se (skoraj) vsak v svojem sreča življenju, so pogrešale splošna znanja in tehnike, katere so lahko v pomoč vsem (npr. Socialno delo s starimi, Ljudje z ovirami idr.) (*»Zdej res ne dolg nazaj smo mel tut smrt v družini in bi lahko pokrtil tut te tematike, pa spet nism dobila nč, kar bi mi koristilo, da lažje grem čez to izgubo.*« - C74).

Pomoč študentki v prvi vrsti pogosto predstavljajo njeni prijatelji, kjer pa se ločijo tisti, ki prihajajo iz iste fakultete, saj med podeljevanjem svojih težav na možno reševanje in pomoč vplivajo pridobljene socialnodelovne izkušnje. Tako je ena intervjuvanka opazila, da med pogovori s sošolkami o njeni stiski uporabljajo socialnodelovne koncepte, ki so se jih naučili pri posameznih predmetih (*»Pri pogovoru so nekatere uporabljale, ne vem, koncepte socialnega dela in smo se v bistvu pol na tak način tut učile reševanja problemov...*« - B71).

Nekaterim je bilo v pomoč že samo to, da so se lahko odmaknile od okolja, ki je predstavljal stisko (*»Mi je blo lažji nekak it na faks, oziroma mi je blo pač čist v redu, da če, ne vem, če je bla slaba situacija pač mi je bil faks tut nekak kot umik, pač važn da sm šla od doma.*« - D67) in da so težave, ki se pojavljajo v zasebnem življenju, odmislele kolikor so le lahko (*»Na vaje*

pa predavanja sm use šla, kr sm pač tam odmislna vse drugo.» - C35). Takrat ko pa je stisko poglobila neka tematika v okviru učne snovi, pa so študentke izražale željo po alternativnih možnostih dela (v okviru vaj), saj vsak ni zmožen opraviti obveznosti, če jih vrnejo v najhujše obdobje stiske ali krize, kar nekateri asistenti in profesorji razumejo, vendar ne vsi. Poleg tega bi si želele več možnosti krajših odmorov, med katerimi se lahko zberejo in nato ponovno zbrano sledijo učni uri (*»Rabila bi več pavz, da lahko malo zadiham, grem na čik, tolko da maš tisto konstantno, da si na predavanjih. vajah in nisi nazaj v tem odnosu nasilnem.» - E130).*

Študentke se zavedajo tudi lastne odgovornosti pri spremembah, saj nihče ne more narediti nekaj namesto njih in dejansko rešiti njihove stiske (*»Ampak tk, da bi mi konkretno lah pomagali nrdit neko spremembo pa mislim, da bi lah sam sama.» - B97).* Nimajo prevelikih pričakovanj s strani profesorjev, razen spodbudno besedo, razumljiv odnos in pomoč pri informiranju. To bi jim bilo v veliko pomoč, da jih stiska ne zaznamuje še bolj in se ne poglobi. Preko učnega procesa so tudi dobile sporočilo, da naj se bolj zavzamejo zase in so sočutne do sebe enako, kot bi bile do uporabnikov, kar jih je okrepilo in opolnomočilo za spopadanje s svojo stisko (*»Če bi neki rekla uporabnici pa bi bla iskrena, zakva ne rečm tega tut sama seb pa zakaj zase to ne mislm. Zakva bi se js krivo počutila, če se njej ni treba, ane.» - D109).*

4.9 ZNANJE IZ IZKUŠENJ

Z analizo odgovorov sem prišla do ugotovitev, da se študenti, ki so eksperti iz lastnih izkušenj in svoje izkušnje tudi podelijo med predavanji ali vajami večinoma počutijo cenjene in spoštovane. Menijo, da se profesorji odzovejo spoštljivo in da nihče ne dvomi v to, kar čutiš in kar si preživel (*»So pa vsi profesorji spoštljivi do osebnih izkušenj.» - A46).* Osebne izkušnje so dragocene in cenjene s strani profesorjev ter asistentov, s katerimi se je skozi študij posameznica srečala (*»...po eni stran dragocen in da v bistvu tut ostali na faksu cenjo, da maš neko izkušnjo...» - D68).* Pri podelitvi lastnih izkušenj jih, kot rečeno, zaposleni sprejmejo pozitivno, vendar zadržano, z namenom ohranitve strokovnega odnosa. Opažene stiske in izkušnje bodo naslovili, morda posameznika pohvalili za delitev, vendar se okoli tega ne bodo preveč zapletli v pogovor ali reševanje situacije (*»O tem sm pisala sam enkrat v eseju za prakso in k sm mela pr Mojci Šeme zagovor, am vem da mi je neki rekla pol, da se ji je fajn zdel, da sm svojo lastno izkušnjo tut vpletla o to« - D53).* Je pa tudi odvisno od študentk in študentov z izkušnjo stiske, ali so to pripravljeni deliti, saj vsi ne želijo govoriti o svoji osebni situaciji.

Pozitivno je bila izpostavljena tudi Katedra za duševno zdravje v skupnosti, saj imajo profesorji, ki delujejo v njej, osebni pristop, da ustvarijo varen odnos za študenta, ki je ekspert iz izkušenj in se je izpostavil (*»Te tudi kaj vprašajo, in da so občutljivi pri tem spraševanju, znajo na nek način... majo nek odnos, da se lahko počutiš varno in da nisi izzvan, in da lahko pač poveš tolk, kokr ti je v redu.«* - E77). V primeru, ko vejo za osebne okoliščine nekoga, pa jih spoštujejo, prav tako tudi njihovo osebno izbiro s kom ter koliko to želijo deliti. Osebne izkušnje so cenjene in se smatrajo kot nekaj dobrega za učni proces, vendar nikogar ne silijo v podelitev česar koli, hkrati ohranjajo strokoven odnos do vseh (*»Juš me je tudi vprašal, ko je govoril o različnih stiskah tam, pa je rekel, je osebno mene vprašal, če mi je okej, da me sprašuje o stvareh, kolk sem jaz pripravljena povedat in to.«* - E139). Študentke menijo, da je nujno znati individualno pristopiti do eksperta iz izkušenj in se o delikatnih temah pogovoriti na samem, s poudarkom na občutku varnosti in zaupanja.

Ena sogovornica pa je imela tudi negativno izkušnjo podeljevanja lastnega mnenja v zvezi z doživeto situacijo. Počutila se je zelo nesprejeto in utišano, saj podelitev njenega doživljanja, katero ni bilo skladno s teorijo in predavanjem, ni bilo sprejeto, temveč zavrnjeno kot napačno (*»Profesorji večinoma nč ne... ne slišjo, kar ni v bistvu različica njihovega, kar so že oni povedal.«* - C38). Učni proces je dojela kot osredotočen na teorijo, od katere strokovnjak ne odstopa kljub temu, da študent poda mnenje, za katerega izrecno pove, da izhaja iz lastne izkušnje. Niti se ne bo nihče ustavil pri temu, da te podpre pri delitvi ali ti ponudi podporno besedo, saj je ključna že napisana teorija (*»...ampak potem bodo pa spet šli nazaj na tisto svojo teorijo, in svoje te mehanizme, kaku se soočat s temi stvarmi in iz teorije naprej pač predaval.«* C40).

Same po sebi intervjuvanke večinoma menijo, da jim znanje iz izkušenj lahko koristi pri delu v praksi, ker bodo lažje razumele uporabnike, ki doživljajo podobne okoliščine, kot so jih one same (*»...pa mu bom lažje pomagala, ker bom iz lastnih izkušenj vedla kk je blo pa meni tkrt, pa kaj bi js takrat potrebovala, ka bi želela, ka bi mogoče ne-želela, in se mi zdi, da pač lastne izkušnje ogromno pripomorejo k samemu znanju.«* - B56). Posledično bodo lažje soustvarjale rešitve na področju, katerega osebno poznajo in se zavedajo teže situacije. Zaradi svojih izkušenj jim je lažje tudi razumeti literaturo tega področja, ker izhaja iz dejanskega primera (*»To je težek poklic, kjer se bomo v vsakdanjem življenju soočali s problemi uporabnikov in se mi zdi, da neko teorijo lažje interpretiramo, lažje razumemo v praksi, če pač izhajamo iz izkušenj.«* - B58). Druga sogovornica pa je razmišljala, da bi znanje iz lastnih izkušenj lahko za nekoga predstavljalo oviro pri delu, saj svoje občutke in doživljanja preneseš na uporabnika

in predvidevaš, da zaradi podobne situacije mislita in potrebujeta enako (*»Po drug stran je pa mogoče lah to tut ovira, zrt tega ker pol ne vem, pač kr mislš da kr men se je pa isto dogajal, se prav js sm se tkrt tko počutla, se prav se on tut tko, pač kar pa ni res.«* - D70). V socialnem delu in na fakulteti zelo poudarjamo unikatnost in neponovljivost uporabnikov ter njihovih interpretacij, zato posploševanje in predvidevanje o istem doživljanju ne bi bilo ustrezno. Študentka meni, da je potrebno pri sebi reflektirati, kakšen odnos imaš do neke teme, in da ne sklepaš sam za uporabnika (*»Včasih je dobr, da loh poveš iz svojga vidika, včasih je bolj da pa mogoče ne, kr pol preveč sklepaš.«* - D72).

5. RAZPRAVA

Raziskavo glede motivov za vpis na študij socialnega dela sta nekaj let nazaj že izvedla Dragoš in Rihter (2017), ki sta prišla do enakih ugotovitev kot jaz, tj. da se najpogosteje študenti odločijo za smer študija socialnega dela zaradi želje po pomoči drugim ljudem. To se uvršča tudi med ključne osebnostne lastnosti za strokovnega delavca v poklicu pomoči. Ugotovila sta še, da imajo študenti in študentke pri vstopu na fakulteto srednjo stopnjo empatije, kar lahko iz odgovorov svoje analize potrdim tudi jaz. Tudi De Cecco in Uštar (2003) sta ugotovili, da motivi za vpis pogosto izhajajo iz želje po razrešitvi osebnih stisk ter želje drugim pomagati tako, kot bi nekoč študenti sami potrebovali. Z analizo sem ugotovila, da so študentke večinoma izražale željo po takšni pomoči drugim, kot je same niso prejele, ali pa samo splošno nagnjenost k empatiji in pomaganju. V kolikor se je njihova stiska pojavila pred vpisom na študij, je to vplivalo na izbrano smer, ker so ostalim želele zagotoviti to, kar bi same potrebovale, hkrati pa so skušale bolj razumeti sebe ter kaj se jim dogaja. Tiste, pri katerih se je stiska pojavila kasneje, pa so od nekdanj čutile željo pomagati tistim, ki to potrebujejo, in razumeti ljudi ter družbo.

Univerza v Ljubljani (b.d.) študentom na nekaj članicah ponuja psihosocialne svetovalnice za vsakogar, ki potrebuje pogovor, se sooča s stiskami, težavami pri doseganju ciljev, motivacijo idr. Poleg tega je na vsaki članici zaposlena tudi zaupna oseba za študente in študentke, saj se zagovarja ničelna toleranca do nasilja. Vzpostavljen je še Zdravstveni dom za študente, kjer sta poleg osebnega zdravnika na voljo tudi psihiater in klinični psiholog. Z raziskavo pa sem prišla do ugotovitev, da večina študentk ne pozna te oblike pomoči, saj jim je nihče v okviru izobraževanja ni predstavil kot dostopno podporo, same pa niso raziskovale v to smer, ker menijo, da akademski prostor ni namenjen podeljevanju stisk in težav ter pomoči pri premagovanju le-teh. V okviru že obstoječe podpore bi zato potrebovale več informiranja na fakulteti in da se oblike svetovanja ter pomoči vsaj omenijo oziroma na kratko predstavijo. To opisujeta tudi avtorja Hess in Tracey (2012, str. 328), ki pravita, da morajo biti profesorji informirani o možnostih pomoči na univerzi ter študentom zagotoviti informacije o njihovem namenu, lokaciji ter brezplačnosti kot ključen vidik ponujene pomoči. Sharkin (2006) navaja, da so ravno profesorji na fakulteti tisti, ki lahko opazijo, kaj se s študenti dogaja, ter jih napotijo na ustrezno pomoč, za kar morajo biti opremljeni s potrebnim znanjem in informacijami - prav tako kot Varjačič (2018, str. 50), ki pravi, da študenti sami zelo redko poiščejo pomoč, dokler niso v res hudi stiski, razlog za to pa je med drugimi tudi nezaupanje v strokovne delavce. Udeležene študentke v moji raziskavi so izražale občutke nerazumljenosti in so pri nekaterih

profesorjih ali asistentih opazile nekompetentnost za dajanje pomoči študentu, ki npr. sredi učne ure doživi panični napad ali tesnobo. Izrazile so, da so določeni profesorji na voljo za pomoč in podporo, vendar le v kolikor študent pristopi do nje ali njega in izrecno vpraša, kar ga muči ali kar potrebuje.

Študentka je omenila tudi, kako pomembno ji je, da ima profesorja, ki je razumljiv, občutljiv in uvideven. To ji pomaga pri delu in napredku glede svoje stiske, počuti se bolj spoštovano in lažje sodeluje, prav tako ji je to pomembno zaradi kasnejše poklicne prakse. Bardorfer (2016) prav tako pravi, da medosebni stik med študenti in profesorji vpliva na samopodobo študentov, njihovo sodelovanje in predstavlja obliko podpore pri učenju. Študentom se na tak način krepi občutek kompetentnosti in pripadnosti. Sprejemljivost profesorjev pa vpliva na bližino in podporo, ki ju študent zazna.

Bajzek idr. (2008) kot obliko podpore študentom navajajo tudi družino, katera lahko nudi podporo, razumevanje in sprejemanje posameznika. Tisti, ki prejmejo podporo staršev, so navadno zadovoljni tudi s preostalimi sferami svojega življenja. Mladi pa si želijo podpore še ostalih odraslih, torej v okviru akademskih ustanov, kjer bi se lahko počutili kot enakovredni sogovorniki. Poleg odraslih, Hess in Tracey (2012, str. 328) ugotavljata, da sta zelo pomembna sovrstniški odnos ter podpora, ki vpliva tudi na (ne)iskanje strokovne pomoči. Z odgovori sodelujočih v moji raziskavi sem prišla do ugotovitev, da imajo študentke, ki doživljajo stiske ali krize na naši fakulteti, pogosto težave v primarni družini, katera je tudi vsaj delni povzročitelj tovrstnih stisk. Tega ni moč zaznati pri vseh intervjuvankah, pa vseeno večina ni mogla poiskati pomoči doma, niti ni občutila sprejetosti ter podpore družine. Navajale so, da so enakovrednost, slišnost in razumljenost v okviru fakultete zelo pomembne in so jim v pomoč, rajši si tudi svetovanje poiščejo med profesorji ali asistenti, se raje zaupajo njim kot pa družini, s katero morda niti nimajo več stikov in jim ne predstavlja varnega prostora tako kot fakulteta. Za vse sodelujoče so v ospredju podpore še vrstniki, na katere se obrnejo glede osebnih stisk, stisk, povezanih s študijem in podporo med premagovanjem stisk. Nekatere se na njih raje obrnejo že zaradi podobne starosti in s tem podobnih emskih izkušenj, kar naj bi po njihovem mnenju pripeljalo tudi do boljšega razumevanja problemov.

De Cecco in Uštar (2003, str. 109) sta pred nekaj leti na Fakulteti za socialno delo izvedli raziskavo na podobno temo, kjer sta prišli do ugotovitev, da si študenti želijo skupin za samopomoč, spletno svetovalnico, primere iz prakse in tematike, ki bi zajemale tudi delo na sebi. Intervjuvanke sedaj so izrazile podobno; da bi si želele pridobiti spretnosti s spopadanjem

z lastno stisko, kar bi jim koristilo tudi pri delu z uporabniki, želele bi si konkretnih tehnik pomoči in metod dela, ki jih lahko uporabijo same, s čimer bi se bolj razumele, si olajšale stisko in hkrati pridobile znanje za delo v praksi. Primeri iz prakse in znanje iz lastnih izkušenj vrednotijo kot bistvene za razumevanje sebe in teoretičnih konceptov. Pomagajo jim osmisliti snov in jih spodbudijo k sodelovanju, primeri iz prakse izvajalcev predmetov pa naredijo predavano snov bolj zanimivo in razumljivo.

Z raziskavo sem prišla do ugotovitev, da se študentke in študenti srečujejo z zelo raznolikimi stiskami, ki povzročajo spremembe v njihovem čustvovanju, duševnem in telesnem zdravju. Intervjuvanke, ki so se srečevale z depresijo ali tesnobo, so povedale, da to predstavlja oviro tudi za obiskovanje obveznih predavanj in vaj, druženje, prehranjevanje in spanje. Študentke so se srečevale z ovirami pri študiju, saj jim ni več predstavljal prioritete in niso bile zmožne opraviti vseh obveznosti oziroma so jih opravljale z zelo velikim naporom, kar je njihovo stisko le še povečalo. Med predavanji so bile nekatere z mislimi odsotne, saj niso mogle odmisлити zasebnega življenja in popolnoma slediti pouku; v tem času od predavane snovi niso kaj dosti odnesle, saj so naredile zgolj minimum. Težje so sodelovale pri nekaterih vajah, kjer se niso mogle umestiti v dano nalogo ali so se vanjo preveč umestile in je to ponovno poslabšalo njihovo stisko. Pri tem so bili nekateri profesorji oz. asistenti razumljivi in jim ponudili alternative, drugi pa so vztrajali, da se vaja oziroma neka obveznost opravi. Stisko je poslabšalo tudi sodelovanje in spremljanje predmetov, ki so se dotikali njihovih stisk, v primeru, da je bilo vse zelo natančno razloženo in se dotikalo težkih izkušenj (npr. različne oblike nasilja). Takrat so študentke povedale, da si želijo več krajših odmorov ali nekaj, kar bi jim lahko dalo občutek varnosti in zaradi česar jim ne bi bilo treba podoživljati preteklih dogodkov. Zaradi bremena rastoče stiske in obveznosti pa se študentke težko pripravijo za delo in pogosto se jim zgodi, da na izpitih ne dosežejo takšnih rezultatov, kot bi si želele, ali celo ne opravljajo izpitov sproti, temveč jih morajo, ko je stiska prevelika, prestaviti.

Do podobnih ugotovitev so prišli tudi naslednji avtorji: Sharkin (2006) pravi, da se pri prehodu na študij zgodi več sprememb, ki se odražajo v čustvovanju in fizičnem zdravju, posledica letih pa je lahko depresija ali anksioznost. Tisti, ki so se s stiskami srečevali že prej, se v času študija te le še poglobijo, pojavijo pa se tudi nove, povezane s finančnim bremenom in samostojnostjo. Študenti občutijo veliko pritiskov, povezanih z akademskimi dosežki, kar je s pridruženno stisko zelo obremenjujoče. Konrad (2020) tudi ugotavlja, da se tisti, ki se srečujejo s stisko, bolj zapirajo vase, s tem pa izgubljajo poglobljene odnose in doživljajo otežen učni proces, zaradi katerega ne dosegajo željenih akademskih dosežkov. Raziskava na Visoki šoli

za socialno delo (De Cecco in Uštar, 2003) je pokazala, da veliko študentov doživlja stiske med izpitnimi obdobji in zaradi preobremenjenosti. Takrat postanejo pasivni in brez volje, lažji pa so jim tisti predmeti, kjer se lahko s predavano snovjo poistovetijo. Zadnja ugotovitev o poistovetenju je v nasprotju z ugotovitvami moje raziskave, kjer študenti preko znanja iz lastnih izkušenj kakšno snov lažje razumejo in jo kritično ovrednotijo ter se vključujejo v sodelovanje, vendar jim je težko spremljati to, kar so sami že izkusili. Navajale so, da se ujamejo v preteklost in podoživljanje, kar jih spremlja tudi po predavanju in poslabša splošno počutje.

Dekleva idr. (2019) so z raziskavo ugotovili, da študenti izobraževanje doživljajo kot poglobitev svojih stisk, saj ga ne doživljajo kot podpornega in so preobremenjeni z rezultati. Do takšnih ugotovitev sama nisem prišla, saj so nekatere občutile veliko podpore in pomoči ter varnost na fakulteti, tako da se takšno zaznavanje razlikuje med posameznimi fakultetami in tudi v tem, s kakšnimi profesorji ima študent stik. Stiske intervjuvank so bile zelo raznolike; srečevale so se s stanovanjsko problematiko, težavami z varanjem, različnimi oblikami nasilja, rakavim obolenjem starša, finančno stisko, slabimi odnosi z družino, alkoholizmom bližnjih, prihodnostjo ter anksioznostjo in paničnimi napadi. Te stiske so se tekom študija razširile zaradi dejavnikov v okviru fakultete, kot npr. neprimerni odzivi profesorjev in asistentov, občutek neslišnosti, preobremenjenost, poistovetenje med učnimi urami; povečale pa so se tudi iz razlogov v zasebnem življenju, na katere posameznice niso mogle vplivati. Tudi Cupar idr. (2020) navajajo, da se mladi srečujejo predvsem s finančnimi težavami, diskriminiranostjo, stanovanjskimi problemi in osamljenostjo. Opisujejo, da se stiske pojavijo tudi zaradi družabnih omrežij, strahu pred neuspehom in diskriminiranostjo na podlagi osebnih okoliščin. Sama tega pri vzorcu intervjuvank nisem zaznala, zelo verjetno pa v celotni populaciji obstajajo študenti in študentke, ki se srečujejo tudi s tako obliko stiske.

Škraban (2019) govori o osebnih izkušnjah, ki so pogosto spregledane zaradi ustaljenih metod, po katerih delajo strokovnjaki in so s tem mnjenja, da oni najbolj vedo. Socialno delo se zavzema za uporabnike kot eksperte iz lastnih izkušenj, to pa je začetna točka sodelovanja. Preko analize odgovorov intervjuvank sem prišla do ugotovitev, da se na Fakulteti za socialno delo ne počutijo vedno sprejete in varne za podeljevanje znanja iz izkušenj. Nekatere so izrazile, da je v učnem procesu znanje iz lastnih izkušenj sprejeto kot nekaj dragocenega, do česar so profesorji spoštljivi in jih zanima, kaj imaš za povedati, saj to vidijo kot nekaj, kar doprinese k učenju ostalih študentov in tudi oni sami dobijo nov uvid. Vendar tako ni pri vseh; nekateri so nesočutni in ne dojemajo lastnih izkušenj kot nekaj pozitivnega, študenti zato pri

njihovih urah ne želijo podeljevati osebnih zgodb, saj bi se zaradi odziva počutili še slabše. Te ugotovitve podpre zapis Kodele in Mešl (2016, str. 112) o tem, da je tudi za študente socialnega dela pomemben občutek pridruženosti v pogovoru, kjer se lahko počutijo slišane in varne. Kwan in Reupert (2019) menita, da je znanje iz izkušenj pomemben del prakse socialnih delavcev, ki lahko vpliva na odločitev o smeri dela in na poklicne cilje. Navajata, da si socialni delavci želijo za druge zagotoviti to, česar sami niso imeli, bi pa potrebovali, ko so se srečevali z različnimi stiskami. Bizjan (2004, str. 304) prav tako kot prejšnja avtorja meni, da znanje iz lastnih izkušenj vpliva na poklicno delo socialnega delavca, zato bi moral študij vsem študentom omogočiti razbremenitev od svojih stisk in jim pomagati, da se zavejo, kaj jih usmerja pri delu ter razmišljanju. Kasneje so za to zadolžene intervizije in supervizije, med študijem pa bi moral učni načrt omogočiti tudi delo na sebi, saj se pri takšnem poklicu vedno prepletata zasebno in profesionalno življenje. Udeležene v raziskavi so prav tako izrazile željo po delu na sebi in pomoči pri lastnih težavah, kar po eni strani ni delo fakultete, po drugi pa vseeno vpliva na poklicno prakso. Profesorji bi se morali zavedati, da morajo, ko se študent odpre in podeli svoje izkušnje, z njimi skrbno ravnati, da se stiska ne poglobi in da se ne bodo popolnoma zaprli vase. Nekateri to že delajo, in sicer tako, da spoštujejo njihova mnenja in izkušnje ter ne dvomijo v to, kar študentka doživlja ali čuti, čeprav se razlikuje od teorije. To je bilo pozitivno izpostavljeno pri večini zaposlenih na Katedri za duševno zdravje pa tudi ponekod drugje. Negativne zaznave študentk pa so jim odvzele moč, da bi se izpostavile in podelile svoje izkušnje, saj so se počutile zasmehovane in kot da je vsak odklon od teorije napačen.

Fox (2020) govori o tem, kako v socialnem delu poudarjamo dragoceno znanje ekspertov iz lastnih izkušenj, kar lahko študenti ponotranjijo tudi preko odnosa profesorjev do tistih študentov, ki imajo znanje iz izkušenj. Izkušnje morajo biti sprejete pozitivno, s tem se bo krepil še občutek povezanosti in podpore med preostalimi. De Cecco in Uštar (2003) sta izvedli raziskavo na Visoki šoli za socialno delo, na podlagi katere sta ugotovili, da naj osebne izkušnje postanejo vir pomoči za predavanja in že takrat sta ugotavljali, da sta potrebna podpora ter razumevanje študentov v stiski. Ko profesor vidi svojega učenca kot eksperta iz izkušenj, se mu lahko pridruži in mu pomaga, z njim lahko raziskuje vire moči in kompetence, to pa bo študenta opolnomočilo (Čačinovič Vogrinčič, b.d.).

Kot pravi Fox (2020), se res veliko poudarja znanje iz izkušenj uporabnikov, to pa je dobro razširiti na študente, ki niso nič manj, ko se soočajo s stiskami. Študentom lastne izkušnje pomagajo osmisliti teorijo, in pripoznanje profesorjev, da je to, kar čutijo ter doživljajo v redu,

pripomore k njihovem opolnomočenju. Študentke menijo, da so osebne izkušnje pozitivno ovrednotene, poudarjajo pa, kako ključen sta pristop in ravnanje s temi izkušnjami s strani profesorjev ter asistentov, torej da v njih ne silijo in jih skušajo podpreti, kjer lahko, če jih z njimi podelijo. Želijo si biti razumljene, se iz njih nekaj naučiti ter začititi podporo. Kar sta raziskovali De Cecco in Uštar (2003), ni še popolnoma prešlo v prakso, je pa v veliki meri zagotovljeno pri asistentih in profesorjih, ki razumejo osebne stiske in izrazijo empatijo do študenta, pri katerem jo zaznajo. Vrednost jim pripišejo zaradi tega, ker lahko s tem pomagata tudi drugim, oni sami se prav tako nekaj naučijo in s tem skrbno ravnajo, da ustvarijo varen prostor za študenta, ki je pripravljen svoje izkušnje deliti z vsemi.

Študentke zelo pogosto doživljajo stres, ki pogloblja njihovo stisko, ugotovila pa sem, da sta razloga zanj največkrat preobremenjenost z obveznostmi na fakulteti ter poistovetenje med predavanji. Pridruženo so se pojavili občutki nekompetentnosti, tesnobe in panike zaradi vseh obveznosti ter ocenjenih del oz. izpitnih obdobj. Stres v povezavi z obveznostmi na fakulteti je povezan tudi z njihovo stisko, saj se je ob tem poglobila. Poglobila se je, ker zasebnega življenja ne moreš spraviti v ozadje, ko imaš druge obveznosti, zato bi si ob tem študentke želele razumevanja in prilagoditve z dogovorjenimi roki oddaje. Izražale so tudi občutke izčrpanosti in pomanjkanja motivacije na koncu, kar je vodilo v hude notranje stiske. Obvezna prisotnost na predavanjih in vajah je prav tako stresor, ki pogloblja lastno stisko, saj ko so v krizi, se težko pripravijo do sodelovanja in druženja, težko tudi izpolnjujejo sprotne obveznosti, to pa jim naloži dodatno breme, katero pogloblja začetno stisko. Želele bi si razumevanje fakultete in izvajalcev predmetov, da med doživljanjem krize študentu omogočijo izostanek iz predavanj ter zamik oddaje obveznosti in mu tako pomagajo, da se stiska ne pogloblja. Stresor predstavlja tudi že omenjeno poistovetenje, za katerega bi potrebovale več krajših odmorov ali nekaj, kar bi jim lahko dalo občutek varnosti, zavedanje, da so zgolj na predavanjih in lahko ločijo lastno doživljanje od predavane snovi. Ihan (2004) predlaga nekatere vrste sprostitve od stresa, vendar mora vsak posameznik najti nekaj, kar ustreza njemu. Najpogosteje se študenti zatečejo k fizični aktivnosti, kjer skušajo preusmeriti svojo pozornost od stresne situacije. Stres pomeni tudi slabše odzivanje na okolico in prilagajanje na spremembe. Kerman (2019) ugotavlja, da se stres poveča med izpitnimi obdobji in oddaji seminarskih nalog. Dejavniki stresa so prav tako predavanja in obvezne vaje ter razne obštudijske dejavnosti ali študentsko delo. Do enakih ugotovitev sem prišla tudi sama in jih predhodno razložila. Nasprotno pa Cupar idr. (2020) govorijo o stresu zaradi oddaljenosti od

primarne družine ter novega okolja, kar pri študentkah socialnega dela z izkušnjo stiske ni bilo moč zaznati, saj jih je večina študij uporabila kot možnost umika od vira stiske.

Raziskovala sem tudi pričakovanja študentov glede pomoči in študija pred vstopom na fakulteto, o čemer nisem našla že obstoječih raziskav, z lastno analizo pa sem prišla do ugotovitev, da so študentke predvsem pogrešale konkretne vsebine iz področja duševnega zdravja, ki bi zajele tudi njihove stiske. Želele so si, da bi se naučile tehnik pomoči, ki jih lahko uporabijo na sebi, da si pomagajo lajšati stisko, poudarile so tudi, da bi to prav tako bilo koristno v praksi. Področje duševnega zdravja so v večji meri pričakovale tudi zato, ker se večina težav pojavlja ravno tam oziroma je z njim tesno povezanih mnogo naših uporabnikov in študentov poklica pomoči. Kjer imajo lastne izkušnje, si lahko predavano snov osmislijo in jo dobro razumejo, tam, kjer te možnosti nimajo, pa jim koristi podeljevanje izkušenj predavateljev iz prakse, da bolje razumejo koncepte dela. Študentke se zavedajo, da vseh stisk ni mogoče obravnavati, vseeno pa menijo, da bi morale biti tiste pogostejše konkretnejše predstavljene predvsem s tehnikami podpore in pomoči, katere bi bile koristne tudi pri drugih podobnih stiskah. To potrebo po poznavanju metod dela so izrazile zato, ker se sicer v praksi srečujejo s stisko občutka nekompetentnosti. Glede podpore in pomoči študentom, ki ju nudi fakulteta, pa večinoma niso imele nobenih pričakovanj, ker akademski prostor niso dojemale kot nekaj, kjer se lahko zaupaš in prejmeš pomoč, ki jo potrebuješ. Kasneje so spoznale, da temu ni tako in da je večina profesorjev pripravljena pomagati študentu, ki izrazi potrebo po pomoči, vseeno pa so pričakovale večjo informiranost s strani fakultete ali tutorjev ipd. ki bi jim predstavili, kaj vse je na voljo v okviru Fakultete za socialno delo ali Univerze v Ljubljani.

Cao idr. (2017) ugotavljajo, da študenti in študentke rajši poiščejo pomoč v okviru fakultete, saj je manj stigmatizirana kot v okviru zdravstvene ustanove. Ključna je tudi brezplačnost. Menijo, da lahko fakulteta k izboljšanju duševnega zdravja svojih učencev pripomore z ozaveščanjem o možnostih pomoči, izobraževanju o pogostih stiskah in ukrepih za le-te ter s krepitvijo kakovostnega kadra svetovalcev. Tudi sama sem ugotovila, da so finančna sredstva ter stigmatiziranost lahko ovira, zato je vzpostavljen program psihosocialne svetovalnice zelo uporaben, manjka pa nam zadostno informiranje študentov o tem ter izobraževanja o pogostih oblikah stisk ter tehnike pomoči za njih. To so izpostavljale intervjuvanke, ki so od zastavljenih programov na FSD lahko vzele nekaj zase in si s tem pomagale, vendar v manjši meri, kot bi si želele. Nekaterim so bile določene metode dela v podporo, kot npr. uporaba lestvice, samorefleksija, vprašanje čudeža idr. Ponekod je bila stiska tako velika, da so si študentke poiskale zunanjo pomoč, saj to, kar so prejele v okviru fakultete, ni zadostovalo. Izobraževanje

bi na naši fakulteti lahko uvedli v red program študija in dopolnili učni načrt nekaterih predmetov, saj sem pri vseh sodelujočih zaznala veliko potrebo po konkretnih vsebinah o stiskah, zakaj nastanejo, kako se izražajo in kakšne so (tudi lastne) tehnike pomoči. Pri premagovanju stisk pa je v pomoč lahko še odnos predavateljev, kateri naj bodo ozaveščeni in sočutni. Tudi avtorja Eisenberg in Hunt (2010) opisujeta ugotovitve, kjer se je pokazalo, da je koristno izobraževanje zaposlenih z namenom prepoznavanja in napotitve študentov do ustrezne pomoči. Poleg tega se je kot učinkovita izkazala spletna svetovalnica, saj pokrije vidike anonimnosti, brezplačnosti, zagotavlja visoko stopnjo zasebnosti in s tem ne povzroča dodatne stigme. To je seveda primerno za začetne faze stiske oz. tiste, ki ne zahtevajo nadaljnje strokovne pomoči, ni pa je omenila nobena intervjuvanka, torej predpostavljam, da o tej možnosti niso informirane. Downs, Eisenberg, Golberstein in Zivin (2010) menijo, da lahko fakulteta vpliva na pogled mladih in jih usmeri v sprejemajoč odnos, s čimer se zmanjša stigmatiziranost, kar je predvsem koristno za poklic socialnega dela nasploh.

Ker zasebno in poklicno (ali študij) življenje nista nikoli povsem ločena, King in Lewis (2019) navajata, da že sam poklic socialnega dela zahteva veliko dela na sebi ter skrbi zase, zato da bi lahko uporabnikom zagotovili celostne storitve. Študentke, ki sem jih intervjuvala, so prav tako imele pomisleke o ustreznosti poklica, in sicer zaradi svojih bremen, vendar so skozi študij s pogojem reflektiranja in samozaznave to začele prepoznavati bolj kot prednost (vsaj do neke mere). Edwards, Hong, Stevenson in Turnage (2012) prav tako menijo, da je študente socialnega dela potrebno opolnomočiti in jih naučiti samoodpuščanja, saj tako ne bodo dvomili v svoje sposobnosti in bodo bolj sodelovali z ljudmi.

Glede premagovanja stisk je torej nujno delo na njih v okviru vaj ali predavanj, ki bi pokrile takšne tematike, študentke pa se tudi zavedajo lastne odgovornosti za spremembe, saj ne more nihče narediti nekaj namesto njih. Delo na lastnih problemih v okviru vaj jim je omogočilo na problem pogledati iz druge perspektive in s tem odkriti nove možne rešitve. Različne tehnike pomoči, ki jih pokriva predmetnik, so posameznicam do neke mere pomagale olajšati stisko, s katero se spopadajo, vendar nikoli popolnoma odpraviti ali jo spraviti na minimum. Potrebovale bi več konkretnih vsebin in pripravljenost profesorjev za pomoč. Tiste, ki so iskale svetovanje in napotitve pri profesorjih, so to v večini dobile in bile s predlogi zadovoljne, le ena intervjuvanka pa je imela zelo konkretno izkušnjo pomoči, ko je asistent pomagal po vseh svojih močeh z znanjem, ki ga ima in ji tako pomagal prebroditi najhujšo krizo. Želele bi si, da je več asistentov in profesorjev tako razumnih in pripravljenih pomagati, da si prizadevajo nuditi podporo, ko zaznajo hudo stisko študenta. Menijo, da bi napotki, kako socialno delo

pomaga uporabnikom in ne samo, zakaj je pomembno na določenem področju dela, bili zelo koristni tako za delo kot za soočanje z lastnimi stiskami, saj predmetnik pokriva ključne tematike, vendar se v tehnike podpore in pomoči ne poglobi zadosti. Predmeti na fakulteti posameznike soočijo z njihovo stisko, kar jih lahko do neke mere okrepi in jim da občutek, da niso edini, ki se s tem soočajo.

Gilchrist (b.d.) govori o tem, da študenti socialnega dela pogosto pridejo na fakulteto s »prtljago«, ki vpliva tudi na študij, zato mora fakulteta študentu zagotoviti ustrezno podporo, ki pomaga pri spoprijemanju s težavnimi situacijami. Za študente naj zagotovijo dostopne storitve, ki zajamejo razne osebne in psihološke probleme. Canfield (1990) pa pravi, da spodbuden in spoštljiv odnos profesorjev pripomore h krepitvi virov moči študentov, s tem pa lahko razvijejo boljše mnenje o sebi in svojih sposobnostih. Tudi Kam (2020) meni, da se zasebna in poklicna sfera življenja ves čas prepletata, zato osebna rast in premagovanje stisk koristijo tudi v poklicni praksi. De Cecco in Uštar (2003) ugotavljata, da želijo študenti socialnega dela v okviru študija predelati lastne stiske in se osebnostno okrepiti, hkrati pa je pomembno pomagati sebi in se soočiti s svojimi stiskami zato, da lahko kasneje uporabnikom nudiš učinkovito pomoč.

Uporabljeno metodologijo lahko ovrednotim pozitivno, saj so bili besedni opisi najprimernejši za zbiranje tovrstnih podatkov, pridobila sem tudi dolge odgovore, kar so mi omogočale smernice, ki sem jih pri vsaki posameznici prilagajala glede na tok pogovora. Tri intervjuje sem izvedla v živo in dva preko video-klepeta. Glede samih odgovorov zaradi spletne izvedbe nisem zaznala nobenih negativnih razlik, saj so v obeh primerih intervjuji potekali tekoče, brez težav s povezavo ali razumevanjem in bili približno enake dolžine. Razlika je le na osebni ravni, saj lahko v živo do sočloveka izraziš več empatije in opore, kot če se povežeš preko spleta. Zelo pomemben je bil vidik anonimnosti in da zaradi občutljivih tem celotni transkripti niso priloženi v diplomsko delo, saj bi se po nekaterih odgovorih lahko prepoznala identiteta sogovornic. Nekatere so me za te namene prosile, da določenih imen profesorjev in asistentov ne vključim v zapis pogovora.

6. SKLEPI

Na podlagi izvedene raziskave sem prišla do naslednjih sklepov:

- Najpogostejši motiv za vpis na FSD je želja po pomoči drugim ljudem in želja drugim pomagati, kot bi nekoč same potrebovale. Ne glede na to, kdaj se je stiska pojavila študentke zanimata človek in družba, kako le-ta vpliva nanj in kakšni so razlogi za pojav stisk.
- Čuti se velik manko na strani predmetov in predavanj o duševnem zdravju.
- Študentke bi želele več vsebin o konkretnih stiskah – kako nastanejo, kako jih prepoznamo, kakšne so metode dela in tehnike pomoči tem osebam. Ti napotki bi bili koristni tako za delo v praksi, kot za lastno soočenje s stiskami in težavami.
- Študentke so pričakovale več tem, ki se tičejo njihovih stisk in pokrijejo bolj razširjene težave v duševnem zdravju, ter težave s katerimi se veliko posameznikov sreča vsaj enkrat v življenju. Razočaralo jih je, da jih določeni predmeti niso bolj podprli z znanjem, ki bi jim bil v pomoč, da bi se konkretnije pogovarjali o posameznih težkih situacijah ali težavah z duševnim zdravjem in v zvezi s tem tudi konkretno opredelili vlogo socialnega delavca (npr. tehnike dela pri družini, ki je utrpela smrt bližnjega ali se srečuje s kronično boleznijo).
- Največ stresa, ki zraven samo še poglobi stisko, se čuti v izpitnem obdobju in okoli ocenjenih del, saj je težko razmejiti zasebno življenje od študija in se v času soočanja s hudimi stiskami posvetiti obveznostim. Stres predstavlja še občutek nekompetentnosti in strah za prihodnost.
- Stres in posledično poglobljanje stiske povzroča obvezna prisotnost na predavanjih in vajah, saj je v obdobju krize težko izpolniti obveznosti.
- Velika večina profesorjev je spodbudnih, sočutnih, razumevajočih do študentov in študentk ter ima znanje za ravnanje.
- Mnenje študentk je, da so profesorji dostopni za podporo in pomoč ali usmeritve glede le-te.
- Nekatere vsebine so za posameznike, ki doživljajo krizo ali ob njih podoživljajo svoje stiske, pretežke za spremljanje in sodelovanje, pri čemur bi študentke potrebovale razumevanje in empatijo profesorjev, da bi znali ali prilagoditi vajo ali obveznosti v zvezi z njo.
- V pomoč pri premagovanju stisk študentk so jim nekatere refleksivne vaje, tehnike dela z uporabniki, ki jih v učnem procesu posameznih predmetov obravnavamo

(predvsem Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika, Socialno delo z družino in modula Psihosocialna podpora in pomoč ter Duševno zdravje v skupnosti) in delo na lastnih problemih na vajah.

- Znanje iz lastnih izkušenj je večinoma pozitivno sprejeto, profesorji in asistenti so do izkušenj spoštljivi, jih cenijo ter dovolijo da čutiš/misliš kar čutiš. Poslušajo, kaj imaš za povedati in izkušnjo umestijo v predavanje. Študentke bi si želele, da je sprejeto vsako mnenje in odstopanje od teorije pri tistih, ki do lastnih izkušenj niso sprejemljivi.
- Lastne izkušnje predstavljajo tako prednost kot oviro, saj posameznica lažje osmisli in kritično ovrednoti predavano teorijo. S tem lahko tudi aktivno sodeluje, bolje razume doživljanja uporabnikov, vendar pa to predstavlja oviro, če zaradi svojih izkušenj preveč predvideva o želenih izidih ali na katerem področju ne more delati, ker je preveč vpeta v svoje nepredelane občutke.
- Izkušnja študija študentk s stisko je večinoma pozitivna glede odprtosti profesorjev in pripravljenosti za pomoč, v kolikor se posameznik izpostavi in ubesedi svoje stiske ter občutke, ni pa tako pri vseh izvajalcih predmetov in pri sošolcih.
- Pri podeljevanju lastnih izkušenj s profesorji ali sošolci na vajah bi posameznice od izvajalca predmeta potrebovale znanje, da izkušnjo lepo zaokroži in zapre, saj ne morejo zgolj nadaljevati ure po težkem razkritju, ki lahko nato stisko poslabša.
- Študentke niso imele pričakovanj glede podpore in pomoči, ki ju lahko fakulteta nudi, kasneje pa so spoznale, da je to tudi mogoče, glede česar pa so slabo informirane in ne poznajo različnih oblik brezplačne pomoči študentom, ki jo Univerza v Ljubljani ponuja.
- Veliko študentk FSD doživlja kot varen prostor, kamor se lahko umaknejo od težav v zasebnem življenju ali pa predavanja in vaje pomenijo tako fizičen kot mentalen odmik od realnosti stiske, ki jih čaka, ko gredo domov. Pojavljajo se težave z osredotočanjem in sodelovanjem, občutek varnosti pa je izključen pri predmetih, kjer podoživljajo svoje stiske in se v predavani snovi preveč najdejo.

7. PREDLOGI

Na podlagi izvedene raziskave in analize odgovorov ter pregleda literature sem prišla do naslednjih predlogov:

- V učni načrt predmetov se vnesejo konkretnije vsebine, ki pokrivajo razne težave z duševnim zdravjem in pogoste stiske, prepoznavanje le-teh, tehnike spopadanja z njimi in vloga socialnega delavca pri uporabniku, ki se z njimi srečuje.
- Informiranje študentov o možnostih pomoči v okviru Univerze v Ljubljani s strani tutorjev in profesorjev. Ob začetku vsakega letnika bi lahko namenili nekaj minut, kjer se ne bi predstavilo le programe, temveč tudi ozavestilo o duševnem zdravju in brezplačni pomoči.
- Organiziranje seminarja za profesorje in asistente, kjer se jim predstavi zaželen odziv na študente, ki jim zaupajo svojo stisko ali med njihovimi predavanji podelijo težke osebne izkušnje, ter tehnike pomoči ob najpogostejših stiskah (npr. panični napad, tesnoba, depresija itd.) in informiranje o pomoči, ki je v okviru univerze tem študentom na voljo (kam naj jih napotijo).
- Ozaveščanje profesorjev o prilagodljivosti posameznih učnih ur za tiste, ki se preveč poistovetijo ali se ne morejo umestiti v primer in ob tem občutijo stisko ter se vrnejo k neprijetnim dogodkom.
- Profesorji naj imajo večjo stopnjo tolerance in razumevanja do študentov v stiski, kateri pridejo do njih in jim razložijo zakaj potrebujejo daljši rok za oddajo ali zakaj ne morejo ves čas biti prisotni na vajah. Torej razumevanje do preživljanja krize, ki ne pomeni takoj ne-opravljenе vaje ali pridruženo veliko večjo količino dela že obstoječim obveznostim.
- Več kratkih odmorov med predavanji predmetov, ki pokrivajo zahtevne tematike, kot npr. nasilje in smrt, da se lahko študent miselno odmakne in ne podoživlja svojih izkušenj.
- Čim večja stopnja sprejemanja znanja iz izkušenj kot pozitiven doprinos predmetom. Le-to naj se umesti v učno uro in pri študentu preveri, kako se počuti ter koliko želi deliti. Nikakor se posameznika ne bi smelo siliti v sodelovanje pri temah, ki so zanj pretežke in jih še ni predelal. Profesorji naj to razumejo in mu ponudijo pogovor ali ga informirajo o možnih oblikah pomoči, ko to potrebo zaznajo.
- Skrbno ravnanje s podeljenimi izkušnjami, kjer profesor ali asistent odprto temo tudi zaokroži, pri čemur od tega nekaj dobijo tako izpostavljen posameznik kot vsi prisotni

v skupini. Pri tem je nujen tudi časovni obzir, saj na vajah kjer se odpirajo osebne tematike, oseba, ki deli, ne more kar preklopiti in pozabiti na težke izkušnje.

- Predstavitev več konkretnih tehnik podpore in pomoči, ki jih socialni delavec lahko uporabi v praksi, hkrati pa si s tem lahko pomagajo tudi študenti in študentke, ki se sami srečujejo s podobno stisko na obravnavanem področju. S tem bi fakulteta naredila nekaj za dobro počutje in duševno zdravje svojih študentov in jih obenem naučila znanja za ravnanje v poklicni praksi.
- Predlagam tudi, da si rezultate moje raziskave in odprto kodiranje, ki se nahaja v prilogi 9.2, preberejo zaposleni asistenti in profesorji FSD, saj bi jim ugotovitve lahko koristile pri načrtovanju nadaljnje prakse; uporabijo jih lahko kot smernice za načrtovanje učnih ur in informiranje študentov o podpori, ki jo potrebujejo ter za svoje pristope do študentov v stiski.

8. LITERATURA

Bajzek, J., Bajzek, R., Bedernjak, K., Červek, A., Sraka, J., Sraka, M., & Strniša Tušek, Š. (2008). *Odiseja mladih*. Radovljica: Didakta.

Bardorfer, A. (2016). *Medosebni stik v visokošolskem izobraževanju: vloga pri dejavni udeležbi, motivaciji za študij in znanju študentov* (Doktorsko delo). Pedagoška fakulteta, Koper.

Baša, L., Domajnko, B., & Jevšnik, M. (2007). Dejavniki stresa med študenti. *Obzornik Zdravstvene Nege*, 41(2/3). Pridobljeno 10. 11. 2022 s <https://obzornik.zbornica-zveza.si:8443/index.php/ObzorZdravNeg/article/view/2628/2560>.

Bizjan, B. (2004). Na profesionalno pot neobremenjeni s prtljago. *Socialna pedagogika*, 8(3). Pridobljeno 3. 4. 2023 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-BB0E22OP>.

Briere J, & Elliott M. D. (1992). Sexual abuse trauma among professional women: validating the trauma symptom checklist-40 (TSC-40). *Child abuse & neglect*, 16(3). Pridobljeno 18. 3. 2023 s <http://s1097954.instanturl.net/wp-content/uploads/2017/01/CAN-TSC40.pdf>.

Canfield, J. (1990). Improving students' self-esteem. *Educational leadership*, 48(1). Pridobljeno 7. 4. 2023 s <http://adventurestoawesome.org/wp-content/uploads/2015/08/Jack-Canfield-10-Steps-to-Inprove-Student-Self-Esteem.pdf>.

Cao, H., Chen, W., Deng, L., Fang, X., Lin, X., Liu, L., Liu, F., Zhao, H., & Zhou, N. (2017). Chinese college freshmen's mental health problems and their subsequent help-seeking behaviors: A cohort design (2005-2011). *PLoS ONE*, 12(10). Pridobljeno 18. 3. 2023 s <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185531>.

Cashmore J, & Shackel R. (2013). *The long-term effects of child sexual abuse*. Pridobljeno 18. 3. 2023 s https://aifs.gov.au/sites/default/files/cfca/pubs/papers/a143161/cfca11_0.pdf.

Cupar T., Deželan T., Klanjšek R., Lahne, D., Lavrič M., Majce M., Matijašič M., Nacevski K., Naterer A., Prešeren J., Radovan M., Rutar T., Sardoč M., Uršič M., & Vombergar N. (2020). *Mladina 2020: položaj mladih v Sloveniji*. Pridobljeno 7. 2. 2023 s https://mlad.si/e-katalogi/Mladina_2020/.

Čacinovič Vogrinčič, G. (b.d.). *Soustvarjanje v šoli: teorija in praksa procesov soustvarjanja*. Pridobljeno 7. 4. 2023 s http://www.sous-slo.net/wp-content/uploads/2016/02/program2_dr-gabi-cacinovic-vogrincic.pdf.

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

Dekleva B., Klemenčič Rozman M. M., Razpotnik Š., Sande M., Škraban J., & Tadič D. (2019). Pomen uporabniške perspektive na področju duševnega zdravja mladih. *Socialna pedagogika*, 23(3-4). Pridobljeno 7. 2. 2023 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-LQ9ZDDAJ>.

Downs, M. F., Eisenberg, D., Golberstein, E., & Zivin, K. (2009). Stigma and Help Seeking for Mental Health Among College Students. *Medical Care Research and Review*, 66(5). Pridobljeno 19. 3. 2023 s <http://www-personal.umich.edu/~daneis/papers/hmpapers/Stigma%20Eisenberg%20et%20al%202009.pdf>.

Dragoš, S., & Rihter, L. (2017). Empatija in (izobraževanje za) socialno delo. *Socialno delo*, 56(1). Pridobljeno 9. 4. 2023 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-VLOIVQJT>.

Edwards, B., Hong, J. Y., Stevenson, P. A., & Turnage F. B. (2012). Social work students' perceptions of themselves and others: self-esteem, empathy and forgiveness. *Journal of social service research*, 38(1). Pridobljeno 3. 4. 2023 s <http://dx.doi.org/10.1080/01488376.2011.610201>.

Eisenberg, D., & Hunt, J. (2010). Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior Among College Students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1). Pridobljeno 19. 3. 2023 s <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>.

Fakulteta za socialno delo (b.d.). *Psihosocialna svetovalnica*. Pridobljeno 4. 4. 2023 s <https://www.fsd.uni-lj.si/fakulteta/studenti/psihosocialna-svetovalnica/>.

Fakulteta za socialno delo (b.d.). *Zaupne osebe (nasilje)*. Pridobljeno 4. 4. 2023 s <https://www.fsd.uni-lj.si/fakulteta/studenti/zaupne-osebe/>.

Foster, J. M. (2017). A Survey of Students' Knowledge about Child Sexual Abuse and Perceived Readiness to Provide Counseling Services. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 9(1). Pridobljeno 18. 3. 2023 s <http://dx.doi.org/10.7729/91.1165>.

Fox, J. (2020). Perspectives of experts-by-experience: an exploration of lived experience involvement in social work education. *Social work education*, 41(4). Pridobljeno 4. 4. 2023 s

<https://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.1080/02615479.2020.1861244?scroll=top&needAccess=true&role=tab>.

Gilchrist, Z. L. (b.d.). Personal and psychological problems of college students. *Encyclopedia of education*. Pridobljeno 7. 4. 2023 s <https://www.encyclopedia.com/education/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/personal-and-psychological-problems-college-students>.

Hess, T. R., & Tracey, T. J. G. (2013). Psychological Help-Seeking Intention Among College Students Across Three Problem Areas. *Journal of Counseling and Development*, 91(3). Pridobljeno 18. 3. 2023 s <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00100.x>.

Ihan, A. (2004). *Do odpornosti z glavo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Jeriček Klanšček, H., Zorko, M., Bajt, M. & Roškar, S. (2009). *Duševno zdravje v Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Kam, K. P. (2020). 'Social work is not just a job': The qualities of social workers from the perspective of service users. *Journal of social work*, 20(6). Pridobljeno 3. 4. 2023 s <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1468017319848109>.

Kerman, N. (2019). *Obvladovanje stresa s strani študentov v času študija* (Diplomsko delo). Pridobljeno 10. 11. 2022 s <https://dk.um.si/Dokument.php?id=132274&lang=slv>.

King, M. D., & Lewis, L. M. (2019). Teaching self-care: The utilization of self-care in social work practicum to prevent compassion fatigue, burnout, and vicarious trauma. *Journal of human behavior in the social environment*, 29(1). Pridobljeno 3. 4. 2023 s [researchgate.net 10.1080/10911359.2018.1482482](https://researchgate.net/publication/341135920181482482).

Kodele, T., & Mešl, N. (2016). Udejanjanje sodobne doktrine socialnega dela. *Socialno delo*, 55(3). Pridobljeno 3. 4. 2023 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-TD4DT8XA/816f6036-97c6-44df-87ee-77cff3c8f307/PDF>.

Konrad, S. Č. (2020). Medosebna usmerjenost, subjektivno psihološko blagostanje in akademski dosežki študentov. *Sodobna Pedagogika*, 71(2). Pridobljeno 10. 11. 2022 s <https://www.sodobna-pedagogika.net/arhiv/nalozi-clanek/?id=1693>.

Kwan, C. K., & Reupert, A. (2019). The Relevance of Social Workers' Personal Experiences to Their Practices. *The British Journal of Social Work*, 49(1). pridobljeno 3. 4. 2023 s <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcy017>.

Looker T., & Gregson, O. (1993). *Obvladajmo stres. Kaj lahko z razumom storimo proti stresu*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Majcen, M. (2008). *Tutorstvo na Fakulteti za socialno delo* (Diplomska naloga). Pridobljeno 25. 1. 2023 z Repozitorij Univerze v Ljubljani.

Maučec Zakotnik, J., Švab, V., Anderluh, M., Zvezdana Dernovšek, M., Konec Juričič, N., Dominkuš, D., Ferlan Istinič, M., Čobal, N., Zupančič, A., Vinko, M., & Makivić, I. (2019). *MIRA za duševno zdravje: nacionalni program duševnega zdravja*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Mesec, B. (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I: načrt raziskave (študijsko gradivo za interno uporabo)*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Mesec, B. (2020). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II (študijsko gradivo za interno uporabo)*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Mikuš Kos, A. (2019). Duševne težave in motnje otrok ter mladostnikov – kako zmanjšati razkorak med potrebami in možnostmi pomoči. *Socialna pedagogika*, 23(3-4). Pridobljeno 7. 2. 2023 s <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-ITAYKY4E/3af155a6-5cb7-4a7b-954e-841f18fddb22/PDF>.

Pedagoška fakulteta (b.d.). *Psihosocialna svetovalnica*. Pridobljeno 4. 4. 2023 s <https://www.pef.uni-lj.si/studij/psihosocialna-svetovalnica-za-studentke-in-studente-ter-zaposlene/>.

Sharkin, B. (2006). *College students in distress: a responce guide for faculty, staff, and campus community*. Binghamton: The Haworth press, inc.

Šelih, P. (2021). *Koronavirus in duševno zdravje študent in študentov Fakultete za socialno delo* (Diplomsko delo). Pridobljeno 9. 11. 2022 z Repozitorij Univerze v Ljubljani.

Škraban, J. (2019). Jasna Russo, Angela Sweeney (ur.) (2016) Searching for a rose garden: challenging psychiatry, fostering mad studies. *Socialno delo*, 58(2). Pridobljeno 4. 4. 2023 s https://www.revija-socialnodelo.si/mma/Spletna_2019-2.pdf/2019081309500457/.

Šraj, T. (2010). Spolne zlorabe: povezanost psihičnih posledic s starostjo ob zlorabi, s trajanjem zlorabe in podporo žrtvam v okolju. *Psihološka obzorja*, 19(2). Pridobljeno 9. 4. 2023 s http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2010_2/sraj.pdf.

Univerza v Ljubljani (b.d.). *Študenti v duševni stiski. Anksioznost*. Pridobljeno 11. 4. 2023 s <https://www.uni-lj.si/studij/dusevno-zdravje/anksioznost>.

Varjačič, A. (2018). *Vloga šolskih svetovalnih delavcev pri obravnavanju duševnih stisk mladih* (Magistrsko delo). Pridobljeno 10. 11. 2022 z Repozitorij Univerze v Ljubljani.

Zvoljenk, S. (2018). *Stiske mladih v obdobju podaljšane mladosti* (Diplomsko delo). Pridobljeno 9. 2. 2023 s <https://egradiva.fsd.uni-lj.si/search/extshow/2199>.

9. PRILOGE

9.1 SMERNICE ZA INTERVJU

1. Mi za začetek lahko poveš nekaj o svoji stiski?
2. Kdaj se je pojavila stiska in kaj jo je povzročilo?
 - Kako je stiska vplivala na tvojo odločitev o študijski smeri?
3. Kateri so bili tvoji motivi za vpis na fakulteto?
4. Kakšna je tvoja izkušnja študija na Fakulteti za socialno delo, kot nekoga z izkušnjo osebne stiske?
5. Kakšna se ti zdi vsebina predmetov, ki si jih spremljal/-a na fakulteti, v razmerju do soočanja z osebnimi težavami?
6. Ali si se komu od profesorjev zaupal/-a glede svoje stiske tekom študija? Kakšen je bil njihov odziv?
7. Kako si se spopadal/-a z obveznostmi na fakulteti v času premagovanja stiske?
8. Kako se ti zdi osebna izkušnja, ko postaneš ekspert iz lastne izkušnje, cenjena znotraj učnega procesa?
9. Kaj je zate kaj predstavljalo izrazito in konkretno oviro pri študiju?
10. Kaj ali kdo na fakulteti te je lahko pri stiski in študiju najbolj podprl in kako?
11. Kako učni načrt posameznih predmetov pokriva tvoja pričakovanja glede premagovanja lastnih stisk?
12. Kako je fakulteta uresničila tvoja pričakovanja glede podpore in pomoči študentom v stiski?
13. Kakšne stresorje dodatno doživljaš v povezavi z obveznostmi ali učnim procesom na fakulteti?
14. Kako ti je uspelo z refleksivnimi vajami in tehnikami pomoči, ki jih pokriva učni načrt raznih predmetov, prebroditi stisko ali jo vsaj olajšati?

9.2 ODPRTO KODIRANJE

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
A1	Moja stiska je predvsem tesnoba in panični napadi.	Tesnoba in panični napadi	Oblika stiske	Izkušnja stiske
A2	Pojavlja se je že ko sem bla mejhna, verjetno zarad družinskih razmer pa tut moje nagnjenosti k tesnobi, glede na genetiko.	Družinske razmere	Pojav stiske	Izkušnja stiske
A3	Je dolgotrajna ja, ker pač jo nekaj doživljam že od malega pa vse do dans in se z njo še skos borim.	Dolgotrajna stiska	Oblika stiske	Izkušnja stiske
A4	Ni, da je neko obdobje sploh ne bi blo.	Dolgotrajna stiska	Oblika stiske	Izkušnja stiske
A5	Nekak sm se sprijaznila, da bo skos tuki z mano.	Dolgotrajna stiska	Oblika stiske	Izkušnja stiske
A6	Na faksu je blo prvič, da nisem mela psihologa,...	Psiholog	Oblika pomoči	Premagovanje stisk
A7	...mela sm ga v bistvu že od 7. leta, menjaval so se klinični psiholog, psiholog, pedopsihiater.	Strokovnjaki	Oblika pomoči	Premagovanje stisk
A8	...potem mamo pa tuki še eksistencialno krizo, panično motnjo, generalizirano motnjo... Velik mam pa tut intrusive thoughts, torej da bo šlo neki narobe in js 100 % verjamem v to, mam še težave z disociacijo, tko da ne čutim telesa, mam povsod mravlince, trese me, srce mi ful bije.	Duševne težave	Oblika stiske	Izkušnja stiske
A9	Panični napadi so pa povezani al z zdravjem, mislim torej da bom umrla, al pa z odnosi. Kdaj sam zmrznem in drugi ne morjo vedt, da mam panični napad, js pa sam nič ne morem delat, ne morem se premaknit, ne nič.	Panični napadi	Oblika stiske	Izkušnja stiske
A10	...gljih zato, ker te stiske doživljam že od malega, se mi zdi, da sem bila vedno bla nekaj v tem svetu no in me je vedno zanimala psihologija, pomoč drugim, psiha drugih, tko nasploh pomoč, tko da bi rekla, da definitivno, 100 %, je vplivalo na to mojo izbiro študija.	Stiske drugih	Pomoč drugim	Motivi za vpis na fakulteto
A11	Med faksom sem dobila še več stisk, tako na osebnem področju in kot posledica faksa, mogoče zaradi osamljenosti, am ker se nisem toliko našla z ljudmi na faksu no, tako da sem tukaj imela še eno dodatno stisko.	Osamljenost	Stiska zaradi fakultete	Izkušnja stiske
A12	Tudi stres povezan s študijskimi obveznostmi je vplival na večje stiske ja.	Študijske obveznosti	Večanje stiske	Stres
A13	Včasih dvomim v svoje sposobnosti, razmišljam če sem sploh prava za ta faks.	Lastne sposobnosti	Dvom	Motivi za vpis na fakulteto
A14	...te obveznosti tudi poglobijo stiske, sploh če kaj doživljam na osebnem	Obveznosti na fakulteti	Stiska zaradi fakultete	Izkušnja stiske

	področju, pol če mam še kaj za nrdit...			
A15	...večkrat se zgodi, da pač zmrznem in dolgo ne morem nič delat, sem pač ne vem, samo v postelji, ker se ne morem premakniti, recimo zaradi tesnobe, in se potem stvari samo nalagajo in itak pol mam sam manj časa, in se tako sklene nek začaran krog.	Obveznosti na fakulteti	Stiska zaradi fakultete	Izkušnja stiske
A16	Stiska sam dodatno še poglobi, ker mam še za faks za nrdit.	Obveznosti na fakulteti	Stiska zaradi fakultete	Izkušnja stiske
A17	Težko je, ko nisi že tko al tko sposoben funkcionirat in maš pol sam dodatno obveznost za nrdit.	Obveznosti na fakulteti	Stiska zaradi fakultete	Izkušnja stiske
A18	Stres mi je povzročil že sam faks, ker je bolj zahteven, kot katerokoli drugo izobraževanje.	Zahtevnost izobraževanja	Izobraževanje	Stres
A19	Pomoč drugim, am pol tematike s področja psihologije, sociologije, tko no...	Skrb za druge	Pomoč drugim	Motivi za vpis na fakulteto
A20	Pričakovala sem, preden sem se vpisala, da bo tudi s področja duševnega zdravja in teh zadev no, ampak to sem pol vidla da ni.	Področje duševnega zdravja	Razočaranje	Pričakovanja glede študija
A21	Ampak je pa bil vseeno eden izmed mojih motivov, ker sem se želela o tem učiti.	Duševno zdravje	Učenje	Motivi za vpis na fakulteto
A22	Zanimajo me stiske drugih, želim si pač več vedt o teh stiskah in kako ljudem ob tem pomagat.	Stiske drugih	Pomoč drugim	Motivi za vpis na fakulteto
A23	Imam kar pozitivno izkušnjo, dobila sem nek uvid, da je socialno delo res lahko neko tako varno zatočišče, nek varen prostor za osebe, ki doživljajo stiske.	Varen prostor	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
A24	Se počutim v redu, varno, tko se mi zdi da mam dosti podpore tut s strani profesorjev...	Podpora profesorjev	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
A25	...vedno, če ma kdorkoli kakršnokoli težavo se lahko na kogarkoli obrne. Js osebno nisem mela še nikoli izkušnje da bi me kdo res, da bi me tak zavrnil	Podpora profesorjev	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
A26	Vsebina predmetov na faksu se mi zdi ok, veliko sem se naučila, kar, še enkrat, pred faksom nisem pričakovala da ima socialno delo toliko za dat in, ne vem, da so take vsebine kot so...	Spoznavanje socialnega dela	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
A27	Zlo mi manka to, da ni vsebin glede, am... duševnega zdravja.	Področje duševnega zdravja	Pričakovane tematike	Pričakovanja glede študija
A28	Ni nobenega splošnega predmeta kerga bi mel vsi, da ne bi bil sam kot izbirni predmet al pa modul. To se mi zdi da zelo manjka.	Duševno zdravje	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
A29	Tudi tematike kot samomor, anksioznost in depresija, kako pomagaš, prva pomoč...	Neuporabne vsebine	Negativna izkušnja	Izkušnja študija

A30	Veliko naših uporabnikov ima težave s tem in se mi zdi mal tko absurdno, da ne nagovarjamo teh tematik. To je recimo tko ena taka kr dost velka kritika in bolj kot ne tut edina no, kar se vsebine tiče.	Duševno zdravje	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
A31	Mogoče bi lahko tut več tko primerov v praksi dajal, da ne bi blo vse tok teoretično.	Primeri iz prakse	Vsebina predmetov	Izkušnja študija
A32	Glede sošolcev bom tko rekla, da sem tuki mal negativno presenečena, ker sem res mislila, da bodo ful vsi tko odprti pa ne vem, bolj tko mogoč skrbni.	Odnosi s sošolci	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
A33	Js sm pršla z miselnostjo, okej rada bi se o tem ful naučila, rada bi pomagala ljudem, tko sem na nek način že nasploh naravnana, da sem nekak bolj skrbna za druge, sploh če so mi dosti blizu in se z njimi dosti družim.	Skrb za druge	Pomoč drugim	Motivi za vpis na fakulteto
A34	...mal so me na negativen način presenetli, sem mislila, da bodo bolj tko odprti in skrbni.	Odnosi s sošolci	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
A35	[glede vsebine predmetov in moje stiske] bi izpostavlja kr kritiko, ker ni vsebin s področja duševnega zdravja, in tu se nisem sploh naučila kako obvladovati recimo svoje stiske.	Duševno zdravje	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
A36	Js mam ful težave s tesnobo, s paničnimi napadi, depresijo, in tega sploh ne naslavljamo.	Duševno zdravje	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
A37	Js osebno nisem nič za sebe dobila.	Znanje za ravnanje	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
A38	Pa tut tko za uporabnike ane nimam nekega znanja, na katerega se lahko uprem da bi jim lahko učinkovito, pa tudi znotraj socialnega dela pomagala in bi jim bla v podporo.	Znanje za ravnanje	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
A39	Nisem pa realno nikol še dobila občutka, ko sem nekaj delila tko na vajah, znotraj skupine al pa kej, da bi zdej js dobila kakšno podporo.	Deljenje izkušenj	Občutki	Podpora
A40	večkrat mi je to poslabšalo stisko, ker sem tko »okej zdej sm povedala in kaj zdej«, pač sem se še slabše počutila,...	Deljenje izkušenj	Poslabšanje stiske	Izkušnja stiske
A41	...sploh pa sem se bedno počutila, da sem tko mogoč bla odkrita, iskrena z drugimi in da sem dala en tak zlo osebni del sebe ven in ne vem... nisem dobila nič tko... niti ne vem »o šit, a res«, kako tako skrbno izjavo nazaj.	Skrb za drugega	Občutki	Podpora
A42	Mi manjka to, da bi znal pol tudi profesorji nekak usmerit neko podporo za tiste, ki nekaj osebnega povejo.	Deljenje izkušenj	Občutki	Podpora
A43	Pri vajah je čudno pač, ko delamo v krogu in si v skupini z nekom k se ne	Delo v skupini	Negativna izkušnja	Izkušnja študija

	družiš in pol je čudn k končaš pač podeliš in pol je tišina k čakas zaključni krog.			
A44	Pol je tut v krogu, tisti k poslušajo, velka odgovornost z odzivi, težko je tut njim kaj naredit ker je cilj sam prit hitro čez krog... Ne veš kaj bi naredu in ti je težko, ne veš kako se z vsebino spopadat da ne poslabšaš sošolcu, ki je deliu in zato znajo skupine bit neprijetne.	Delo v skupini	Odzivi sošolcev	Izkušnja študija
A45	Tuki bi mogoče kr predlagala da te vaje z deljenjem osebnih izkušenj naj ne bo uno 10 minut naj vsak neki pove, ker lahko pridejo različne izkušnje na dan in da so bolj uvidevni glede časa pa kako ravnat s tem.	Vaje	Omejitev časa	Izkušnja študija
A46	So pa vsi profesorji spoštljivi do osebnih izkušenj.	Osebnosti izkušenj	Odzivi profesorjev	Znanje iz izkušenj
A47	Mi je pa zaradi slabih odzivov poglobilo stisko, za primer se spomnem v 1. letniku, ko sem se začela jokati, sošolka pa je sam začela svojo zgodbo govorit naprej in ni nič komentirala.	Deljenje osebnih zgodb	Poslabšanje stiske	Izkušnja stiske
A48	Počutila sem se ranljivo in butasto, zakaj sem to sploh povedala komurkoli. Nočem izpast kot da iščem pozornost.	Deljenje osebnih zgodb	Poslabšanje stiske	Izkušnja stiske
A49	Sem dost odprta do svojih težav, čeprav zdaj na faksu manj... s tem sem se želela povezati z osebo in pokazati, da mam vsi težave in da ji bi blo lažje, če ma tut ona kake težave, da sem ji v podporo.	Skrb za druge	Medsebojna pomoč	Izkušnja stiske
A50	Sem se zaupala profesorici in sem tut specifično iskala tko psihoterapijo, ampak žal, kar tudi razumem, ker bi bilo sporno, so pač zavrnili.	Psihoterapija	Iskanje pomoči	Podpora
A51	Sem pa se obrnila tut tko po priporočila za druge, pač na psihoterapevte zunaj faksa, to pa sem vedno dobila podporo.	Svetovanje	Iskanje pomoči	Podpora
A52	...če bi pršla s kako tko, neko na hitro težavo, oziroma tko da bi mi lah na hitro svetovali, da definitivno bi mi pomagali.	Manj zahtevne težave	Iskanje pomoči	Podpora
A53	Profesorica, na katero sem se obrnila pa me ni potem več nič spraševala, ona ni nagovorila teme, js tudi ne...	Naslavljanje težav	Odzivi profesorjev	Znanje iz izkušenj
A54	V bistvo mam kar pogosto s tem stisko [obveznosti na fakulteti]...	Velika stiska	Obveznosti na fakulteti	Ovire
A55	Imam status študenta s posebnimi potrebami, ravno zaradi teh mojih čustvenih stisk, am katerega do sedaj še nisem uporabila, ker bi se nekak počutila krivo, ker si tko kdaj mislim da dobr sej mam vsi neko stisko. Realno si pa tut moram kdaj reči, da verjamem pa da nimajo vsi vsak dan	Status študenta s posebnimi potrebami	Sočutnost do sebe	Ovire

	težave z anksioznostjo in paničnimi napadi, ker kdaj mi je res ful hudo in bi mogla bit mal bol sočutna do sebe.			
A56	Ne bi rekla, da se z obveznostmi spopadam na nek zdrav način... pač stisnem in tut ja no, na račun mojega duševnega zdravja, pač naredim to kar moram naredit, pa tut ni vedno tko kot bi hotla pol, tut kar se rezultata tiče.	Slabši rezultat dela	Obveznosti na fakulteti	Ovire
A57	Včasih, zaradi kakih paničnih napadov ali pa realno kake situacije v družini, nisem glih najbolj sposobna za karkol realno, in sem dobila negativno oceno oziroma slabše naredila neko nalogo.	Slabši rezultat dela	Obveznosti na fakulteti	Ovire
A58	[biti ekspert iz lastne izkušnje] se mi zdi pa kar pozitivno [cenjeno], ker vsak spoštuje mnenje in izkušnje posameznika.	Lastno mnenje in izkušnje	Spoštovanje	Znanje iz izkušenj
A59	Jaz nisem imela izkušnjo da bi kdo dvomil, da bi rekel ne razmišljaš prav ali nimaš prav.	Dojemanje razmišljanja	Spoštovanje	Znanje iz izkušenj
A60	Vedno vsak spoštuje to kar čutiš, tut če je zlo različno od drugega, od realnega... tko sem jaz doživela.	Lastno mnenje in izkušnje	Spoštovanje	Znanje iz izkušenj
A61	te moje stiske, oziroma moje težave v duševnem zdravju, pa tut kakšna situacija v družini, kar pol tut posledično vpliva na moje duševno zdravje.	Težave v duševnem zdravju in zasebno življenje	Ovira pri študiju	Ovire
A62	Ovira mi je bla tut kdaj sodelovat na vajah, da si iskren pa 100 % tam in sodeluješ pri kakšnih teh osebnih temah...	Podeljevanje osebnih izkušenj	Sodelovanje na vajah	Ovire
A63	Te odzivi sošolcev, ko ne moreš vedet kaj bo nekdo reku pa kaj si bo pol mislu o tem.	Odzivi sošolcev	Sodelovanje na vajah	Ovire
A64	Oviro mi je predstavljal tut konkretno, ko smo mel na vajah na modulu, na travmah, smo gledal en film, kjer je bila zgodba ene deklice, s katero sem se ful poistovetila, se me je ful dotaknila in sem dejansko dobila panični napad na faksu.	Panični napad	Poistovetenje	Ovire
A65	Nisem bla pol zmožna bit na teh vajah in nrdit pač... odgovorit na ta vprašanja v zvezi z vajami.	Nezmožnost za delo	Poistovetenje	Ovire
A66	Realno sem mogla tut refleksijo napisat, ampak mi je blo ful težko, kar sem tut asistentki napisala pol in mi je nekak rekla, da ne rabm tok poglobljeno napisat, glede na to da sem doživela panični napad in nisem želela podoživljat tega.	Nezmožnost za delo	Poistovetenje	Ovire
A67	Včasih se počutiš kot nek freak, in tut me je bilo sram zadnič, sam niso vedel kak postopat, kaj narest in nisem jezna na njih no, na odzive.	Neznanje o pomoči	Občutek sramu	Ovire
A68	Asistentka tut ni vedela kaj narest,...	Odziv asistenta	Pomoč	Ovire

A69	...profesor pa se je znal odzvat, je vedel kaj narest in je z mano dihal, mi pomagal, pa tut podelil svojo osebno izkušnjo, kar mi je dost pomenil no.	Odziv profesorja	Pomoč	Ovire
A70	Z mano se je pol še pogovarjal, mi je pomagal in tut ko sm bla že boljše, rekel da mi je na voljo, če kaj rabim.	Dostopnost za pomoč	Pogovor	Podpora
A71	Tut ovira je pač, ko našo izobrazbo dajemo v nič s tem konceptom enakovrednih sogovornikov.	Položaj v družbi	Izobrazba	Ovira
A72	Demotivira me pol zraven še itak plača, in položaj v družbi, bi kr rekla da so velike sistemske spremembe potrebne no, ker meni zde to dejansko povzroča tudi stisko, tesnobo in ko razmišljam kako živet naprej pa ko mam tok dela za faks in ne bomo za to nagrajeni in me realno skrbi kako preživet potem, ko si sam zase.	Stiska in tesnoba za prihodnost	Prihodnost	Ovira
A73	To pogloblja moje stiske pa občutek tesnobe, ko razmišlam potem o bivanjski stiski v prihodnosti in položaju v družbi.	Bivanjska stiska	Prihodnost	Ovire
A74	Nič me ni ful podprlo... težko rečem, ker js mogoče niti nisem tut tok iskala neke podpore no, nism se tok izpostavljala,...	Ne-iskanje pomoči na fakulteti	Občutek izpostavljanja	Podpora
A75	... razen pač to, da sem vprašala za priporočila.	Priporočila	Podpora profesorja	Podpora
A76	Verjamem pa, da če bi stopla do kakega profesorja, bi dobila podporo.	Pozitivna predvidevanja	Podpora profesorja	Podpora
A77	Na področju duševnega zdravja zelo slabo [pokrivajo predmeti pričakovanja], tuki se mi zdi kar velka lukna, tko malo je ironično, da tega nimamo na našem faksu.	Področje duševnega zdravja	Razočaranje	Pričakovanja glede študija
A78	Duševno zdravje je tesno povezano z vsemi stiskami, ki jih doživljaš v življenju.	Duševne težave	Oblika stiske	Izkušnja stiske
A79	Tudi če imaš neko socialno stisko, ne vem recimo, da nimaš stanovanja al kokrkol, definitivno vpliva na tvoje duševno zdravje in ja, to mi je res tko absurdno, da nimamo teh tematik no.	Socialna stiska in duševno zdravje	Pričakovane tematike	Pričakovanja glede študija
A80	preden sem prišla na faks, ko sem gledala katere predmete bomo meli, sem si mislna da to res ful dobr pokriva... am zde bi tut rekla da ja, čeprav kaki predmeti se slišijo zanimivo, pa se mi potem ne zdijo glih najbolj uporabni.	Področje duševnega zdravja	Pričakovane tematike	Pričakovanja glede študija
A81	predmet Zasvojenosti je bil velik minus, tam sem res ful pričakovala da se bomo res velik naučil o zasvojenostih, kako pride do tega, kakšne stiske doživljajo, am kako jim pomagat... in nič od nič ni bilo	Predmet Zasvojenosti	Razočaranje	Pričakovanja glede študija

A82	... predvsem ker nam te sociološki predmeti v praksi ne pomagajo, ne naučijo nas dejanskega dela socialnega delavca.	Sociološki predmeti	Razočaranje	Pričakovanja glede študija
A83	Manjka mi to, da povezujejo profesorji s prakso res, s tem kako izgleda to v praksi.	Povezovanje primerov s prakso	Praktični vidik	Pričakovanja glede študija
A84	...da bi iz prakse, iz dela odnesli kake vsebine in jih dali v teorijo pol, namesto same teorije...	Povezovanje primerov s prakso	Praktični vidik	Pričakovanja glede študija
A85	Zlo sem pozitivno presenečena no, moram rečt, da pred vpisom nisem glih tok razmišlala [o podpori faksa nekomu v stiski].	Pozitivno presenečenje	Pomoč profesorjev	Pričakovanja glede študija
A86	Definitivno se mi zdi da kdorkoli se pač obrne na profesorje pač bodo dobili definitivno vsaj kakšno usmeritev in prijazno besedo.	Usmeritve in podpora	Pomoč profesorjev	Pričakovanja glede študija
A87	Ne bo noben tko, da bi te odvrnu oziroma zavnu, al pa biu nesramen do tebe, al pa ne uslišal tvojih stisk.	Podpora in pomoč	Podpora profesorja	Podpora
A88	Dobiš lahko bolj neke usmeritve...	Usmeritve	Podpora profesorja	Podpora
A89	...dobr mogoče kako svetovanje ja, da bi ti svetovali za kakšno stisko ja, ampak tko da bi bla prou pr njih vključena v nek proces podpore in pomoči, ne, kar je sporno in kar razumem.	Svetovanje	Iskanje pomoči	podpora
A90	Verjetno glede usmeritve in kakih bol tko uizi svetovanj al pa neki tko, tut kaka podporna beseda...	Svetovanje	Iskanje pomoči	Podpora
A91	Al pa razumevanje glede kakih rokov oddaje, če maš kako stisko, da ti podaljšajo rok al kokrkoli.	Oddaja obveznosti	Razumevanje	Podpora
A92	...tesnoba, panika, občutke, da nisem dovolj kompetentna, zmožna.	Občutki tesnobe in panike	Negativni občutki	Stres
A93	Realno se pojavijo kar pogosto, pomoje tko ob vsaki obveznosti, ki jo imamo na faksu, čutim tesnobo.	Pogosti občutki tesnobe	Pogost stresor	Stres
A94	...zlo pogosto se pojav in glede katerihkoli obveznosti.	Študijske obveznosti	Pogost stresor	Stres
A95	Refleksije mi ne predstavljajo tok velke stiske, kot recimo izpiti, seminarske, projektne naloge, takšne stvari.	Ocenjena dela	Pogost stresor	Stres
A96	...če imaš kak rok sem tko mal... tut za refleksijo, sem mal tesnobno »okej, okej, moram še to nrdit«.	Rok oddaje	Negativni občutki	Stres
A97	...če ni za oceno, je manjši stres.	Neocenjena dela	Manjši stresor	Stres
A98	Veliko kritiko pa bi izpostavila glede obveznosti v 4. letniku, ko je potrebno spisati še diplomu in maš tok več stvari, pač pri meni osebno je to zelo poglobilo stisko in povečalo stres, saj je čisto preveč vsega.	Študijske obveznosti	Pogost stresor	Stres
A99	Ne bi rekla pač, da so mi te vsebine [učnega načrta predmetov], mislm te naloge kokrkol pomagale.	Vsebina nalog	Nekoristno za stisko	Premagovanje stisk

A100	Se mi zdi, da sem bila že prej veliko samoreflektivna v glavi in ne bi rekla, da je to bil način, vsaj za mene osebno, ki bi mi pomagal no.	Samorefleksija	Nekoristno za stisko	Premagovanje stisk
A101	Rabila bi neke konkretne vsebine o tem kako te stiske zgledajo, v povezavi s čem so lahko, kako se pač izražajo pri ljudeh, am tle s poudarkom da je pri vsakemu verjetno lahko drugač, ker je vsak svoj človek.	Vsebine o konkretnih stiskah	Pomoč pri lažšanju stiske	Premagovanje stisk
A102	...zraven konkretne neke tehnike, ne vem, pač recimo za anksioznost, ka pa js vem... tehnike sproščanja, pa pol pogovor, neke metode znotraj pogovora...	Tehnike pomoči za anksioznost	Tehnike pomoči	Premagovanje stisk
A103	...da si zlo sočuten do tega, ne vem dajat poudarke na to, kaj ta oseba potrebuje.	Sočutje do drugega	Tehnike pomoči	Premagovanje stisk
A104	To kar smo imeli na predavanjih in vajah je bilo za mene osebno dost neuporabno.	Učni načrt predmetov	Nekoristno za stisko	Premagovanje stisk
A105	Za mene osebno je ful pomemben občutek varnosti in tega pač, da me ne vem strokovni delavec ceni in spoštuje.	Občutek varnosti	Občutki	Podpora
A106	Že to mi recimo mi ful pomaga pri moji stiski, da dobim profesorja, ki je občutljiv na to, ki je uvideven, je ozaveščen o tem.	Uvidevnost in ozaveščenost profesorjev	Znanje za ravnanje profesorjev	Premagovanje stisk
A107	Že to se mi zdi, da je ful velik korak, recimo to bi izpostavla kot neki pomembnega kar nas učijo.	Občutljivost strokovnih delavcev	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
B1	Torej začelo se je lani, tko v prvi polovici šolskega leta, ko sva šla narazn s fantom...	Razhod s fantom	Pojav stiske	Izkušnja stiske
B2	...pol sm pa zvedla, da me vara in sm se itak hotla takoj odselit.	Varanje in odselitev	Pojav stiske	Izkušnja stiske
B3	Bi pa rekla da moja travma ni dolgotrajna, saj je to trajalo nekaj mescov in potem sm rabla tut še par mescov, da sm to predelala in prebolela.	Kratkotrajna stiska	Oblika stiske	Izkušnja stiske
B4	Lahka bi rekla, da je dolgotrajna, v tem smislu, da je pustla na meni posledice, am da zdej ne zaupam sočloveku.	Dolgotrajna stiska	Oblika stiske	Izkušnja stiske
B5	Opazla sem sama pri sebi, pri sklepanju novih partnerskih razmerij, da sem težko najdla zaupanje v njihove besede.	Težave z zaupanjem	Oblika stiske	Izkušnja stiske
B6	Stiska se je pojavila med študijem šele, zaradi tega varanja pa skupnega življenja.	Razhod s fantom	Pojav stiske	Izkušnja stiske
B7	Pol je pa še par dodatnih problemov nastalo, ker pač z njim itak nism mogla bit v stanovanju, tk da sm iskala hitro neke poceni opcije al pa	Stanovanjska problematika	Oblika stiske	Izkušnja stiske

	študent, sam itak traja preden kej najdeš.			
B8	Nisem neke mela sploh konkretne želje kam si želim it in so me informativni na socialnem delu še najbolj prepričali.	Neodločenost	Informativni dan	Motivi za vpis na fakulteto
B9	Itak sem že od nekdaj rada pomagala ljudem, pa že prej sem bila prostovoljka pri kakih, različnih, takih aktivnostih...	Skrb za druge	Pomoč drugim	Motivi za vpis na fakulteto
B10	nisem vedla kam drgam, pa mi je blo to še najbolj domače, pa tut ni blo neko visoko... pač ni bla neka visoka omejitev.	Neodločenost	Informativni dan	Motivi za vpis na fakulteto
B11	Praksa mi je itak vlko, pač pomagala, da res vidm, da hočem to delat.	Praktično delo	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
B12	Kar se osebnih stisk tiče, pa se mi zdi, da naš faks res nauči človeka kak reševat notranje stiske, kk bit bolj odprt z njimi, pa mogoče kk jih delit, pa mogoče kk sam sebi pomagat.	Sprejemanje lastnih stisk	Pomoč drugim	Motivi za vpis na fakulteto
B13	V prvem letniku na vajah smo ogromno delali na sebi, kar mi je ful pomagalo pri najrazličnejših težavah, tk da to je res ena ogromna pozitivna stvar pri našem faksu.	Tematike na vajah	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
B14	...mi je ful pomagalo, js sm že sama pri sebi, ko sem pač v glavi razmišlala, reševala toto stisko ane, sem v bistvu sama s sabo opravljala pogovore take kot smo se učili z uporabniki.	Uporaba socialno-delovnih konceptov in refleksije	Tehnike pomoči	Premagovanje stisk
B15	...da sem razmišljala o vprašanju čudeža, al pa na primer lestvica, kje ste, kam si želim prit, kaj pomeni za mene 1, ka pomeni za mene 10... Tko da sem v bistvu že sama sebi pomagala z uporabo ttih socialnodelovnih konceptov.	Uporaba socialno-delovnih konceptov in refleksije	Tehnike pomoči	Premagovanje stisk
B16	Mi je bilo kr fajn, da sem imela vsaj neko znanje kako lahko že sam sebi pomagaš, oziroma kak lah na splošno rešuješ probleme.	Znanje za ravnanje	Tehnika pomoči	Premagovanje stisk
B17	Že v prvem letniku bla kr pozitivno presenečena, ko smo prišli na vaje Psihologije in Vzpostavljanja delovnega odnosa in osebnega stika, zato ker, sploh pri Vzpostavljanju delovnega odnosa, smo delali dejansko na svojih problemih.	Reševanje lastnih problemov na vajah	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
B18	Sem lah prišla na vaje, ko me je nekaj ful mučlo, pa smo ne vem, vadli kak bo zgledal pogovor, ko bomo enkrat zaposleni kot socialne delavke in smo dejansko povedal svoje konkretne probleme, pa pol v paru oziroma v skupini obravnavale.	Reševanje lastnih problemov na vajah	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
B19	To mi je ful pomagalo že na tak način, dobesedno reševanje.	Vsebine o konkretnih stiskah	Pomoč pri lažšanju stiske	Premagovanje stisk

B20	Recimo pri psihologiji smo veliko delali na sebi ane, in se mi zdi da ne vem, da je faks ful dobro, pozitivno vplival na mene, zato ker sem,...	Delo na sebi	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
B21	...se mi zdi, da sem bolj življenjsko začela gledat na kere stvari, mal bol tk sm se začela poglablat v neke stvari.	Nova perspektiva	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
B22	Človek včasih sploh ne zaveda, da ima nek problem, oziroma ma problem, ampak ga ne vidi recimo v taki luči.	Neopažen problem	Osvetljevanje raznih perspektiv	Izkušnja študija
B23	Pol recimo, ko se na faksu o tem pogovarjaš, se lah hitr prepoznaš, pa vidiš... že sam to, da ga prepoznaš, ne vem, da ti pomaga potem o tem razmišlat, al pa najt kake rešitve, mogoče tut pogovor o nekih težavah s katerimi se soočaš, lahko potlej tut vidiš, ne vem razmišlanje o tem še iz druge perspektive.	Zaznavanje problemov	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
B24	Pri Spol in nasilje kake primere, ko je kdaj rekla profesorica, da se večkrat študentke same najdejo pol na istem mestu, pa se prej sploh niso zavedale.	Zaznavanje problemov	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
B25	...vidiš da nisi edini v temu, da majo drugi podobne težave, vidiš na kak način so drugi reševali, kak je drugim pomagalo, lah se mogoč kaj naučiš iz tega.	Zaznavanje podobnih težav pri drugih	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
B26	Js bi rekla, da nimamo nekih konkretnih predmetov, zdej da bi se ful neki o problemskih situacijah, konkretnih problemih, pogovarjali, se mi zdi, da so kar dokaj splošni.	Splošni predmeti	Vsebina predmetov	Izkušnja študija
B27	...mogoč niso spet tk osebni.	Neosebne teme	Vsebina predmetov	Izkušnja študija
B28	Zveš marsikaj novega, sploh pa kaj o reševanju problemov.	Reševanje problemov	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
B29	Je pa bol kak boš ti pomagal uporabnikom, ne pa sam sebi,...	Pomoč uporabnikom	Vsebina predmetov	Izkušnja študija
B30	...razen mogoče Psihologija, Vzpostavljane delovnega odnosa na vajah, ker smo pač dejansko svoje probleme reševali.	Reševanje osebnih težav	Vsebina predmetov	Izkušnja študija
B31	Vsebina predmetov ni mogoč, glih konkretno na neke osebne stiske, ampak se mi zdi vseeno, da večkrat omenjamo, nevem kak si lah pomagamo...	Reševanje problemov	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
B32	...pri nekaterih predmetih te lah naučijo tk mal bol takega odprtega razmišljanja, al pa mogoč, da gledaš na situacijo iz drugih vidikov.	Nova perspektiva	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
B33	...tvoje razmišljanje, da je kot usmerjeno... da se ti naučiš bolj življenjsko razmišljat.	Nova perspektiva	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
B34	Js bi pr tem izpostavila Psihologijo, ker sem na enem predavanju enkrat dejansko am, neki poslušala, kar se je	Reševanje lastnih problemov na vajah	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija

	tičlo mojih stisk, al kk naj rečem, ko smo se pogovarjali neki o ljubosumju, pa sem si neki pol lahko razložila s tem.			
B35	Spol in nasilje je predmet kjer lahko na tak način študentkam pomaga, al pa da bi se prepoznale in prej sploh vedle niso, da so mogoče v nekem nasilnem partnerskem odnosu, al pa v nekem odnosu, kjer ni glih enakovredno razporejena moč.	Zaznavanje problemov	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
B36	Glede svojih stisk se nisem glih zaupala komu...	Nezaupanje	Iskanje pomoči	Podpora
B37	...razen mogoče na enih mentorskih skupinah, kar se je tičlo problemov na praksi, ki so me spravljale v večjo stisko.	Zaupanje stisk povezanih s študijem	Iskanje pomoči	Podpora
B38	Takrat je bila asistentka, Mojca Šeme, zelo taka, am... pač razumevajoča pa hotla je pomagat odpraviti težave, tak da sm mela kr dobro izkušnjo.	Razumevanje profesorja	Podpora profesorja	Podpora
B39	Prav o svoji stiski pa enostavno nisem govorila profesorjem, zato ker niti ne razmišljam o tem, da bi svoje neke take osebne težave zaupala profesorjem...	Ne-iskanje pomoči na fakulteti	Občutek izpostavljanja	Podpora
B40	...mam dost svojih vrstnikov in ostalih ljudi, ki mi lah pomagajo...	Pomoč sovrstnikov	Iskanje pomoči	Podpora
B41	...nimam neke potrebe po tem, da bi iskala zdej neko akademsko pomoč pa se izpostavljala...	Ne-iskanje pomoči na fakulteti	Občutek izpostavljanja	Podpora
B42	...vrstniki bolj pa lažje razumejo mojo stisko, ker pač nekatere same grejo čez to, oziroma lažje razumejo, kako je bit v mojih letih...	Pomoč sovrstnikov	Iskanje pomoči	Podpora
B43	Večinoma kar povem, povem prijateljem.	Pomoč sovrstnikov	Iskanje pomoči	Podpora
B44	Ni blo pa spet tok hudo, da bi rabila neko strokovno pomoč.	Manj zahtevne težave	Iskanje pomoči	Podpora
B45	...težko je blo tut pr iskanju kje zdej živet, sam vseen ni pa blo tk, da sam s prijatli pa družino ne bi mogla najt sprotnih rešitev.	Pomoč bližnjih	Iskanje pomoči	Podpora
B46	Itak je težko ne, obvladovat osebne stiske z pač obveznostmi študija, sploh zato, ker imaš večino dneva, večino časa v glavi pač to kar se ti dogaja.	Obvladovanje stisk in obveznosti	Obveznosti na fakulteti	Ovire
B47	...če nimaš poravnane življenja ne moreš glih normalno funkcionirat, pri drugih stvareh v vsakdanjem življenju.	Zasebno življenje in študij	Ovira pri študiju	Ovire
B48	Velkokrat sem na predavanjih, al pa vajah pač nehala poslušat, ker sem tolk odtavala v glavi...	Zasebno življenje in študij	Ovira pri študiju	Ovire
B49	...sem si probala rečt, »tk, zdej pa dost, dej zdej pa posluši malo, pa boš pol doma se s tem ukvarjala.«	Zasebno življenje in študij	Ovira pri študiju	Ovire

B50	Včasih je blo vsega preveč, sm mela tak občutek, da je vsega preveč, ampak pač, če maš nek rok za oddajo, tk ne moreš kaj.	Obvladovanje stisk in obveznosti	Obveznosti na fakulteti	Ovire
B51	Nisem hotla se izpostavlat pa met kot neke privilegije, ko sem si vedn rekla, da ni tok hudo pa da ma vsak, tut tko med sošolci neke svoje stiske.	Pomanjševanje lastnih težav	Občutek izpostavljanja	Podpora
B52	Bol se mi je zdel, da sej vsi nardijo kar morjo in da moje okoliščine niso dost težke, da bi zdej to prosla profesorje.	Pomanjševanje lastnih težav	Občutek izpostavljanja	Podpora
B53	Pa sej na konc sm vse nrdila, tko da je šlo čist v redu skozi in sm si lah dokazala bi rekla, da se da.	Zadovoljstvo z rezultatom dela	Obveznosti na fakulteti	Ovire
B54	Na izpite sem tut vedno šla, ko sem se hotla prjavit in opravlat, ampak se mogoče kdaj nisem tok dobro odrezala, kot bi se hotla.	Slabši rezultat dela	Obveznosti na fakulteti	Ovire
B55	Stvari, ki se nam dogajajo, se na našmu faksu lahko dobro obnesejo, zato ker, se mi zdi, da recimo, če se bom se kdaj soočila z uporabnikom, k bo pač bil v podobni stiski kot sem bla jaz, se mi zdi, da se bom lažje poistovetla z njim...	Poistovetenje z uporabniki	Izkušnje kot pomoč v praksi	Znanje iz izkušenj
B56	...pa mu bom lažje pomagala, ker bom iz lastnih izkušenj vedla kk je blo pa meni tkrt, pa kaj bi js takrat potrebovala, ka bi želela, ka bi mogoče ne-želela, in se mi zdi, da pač lastne izkušnje ogromno pripomorejo k samemu znanju.	Izkušnje kot nadgradnja znanja	Izkušnje kot pomoč v praksi	Znanje iz izkušenj
B57	Na našem faksu so osebne izkušnje ful cenjene, zato ker dejansko lažje razumemo.	Boljše razumevanje težav	Cenjene osebne izkušnje	Znanje iz izkušenj
B58	To je težek poklic, kjer se bomo v vsakdanjem življenju soočali s problemi uporabnikov in se mi zdi, da neko teorijo lažje interpretiramo, lažje razumemo v praksi, če pač izhajamo iz izkušenj.	Boljše razumevanje težav	Cenjene osebne izkušnje	Znanje iz izkušenj
B59	Pri Spol in nasilje, smo se eno uro pogovarjali o pogovoru s partnerjema, kjer pač je šlo za nasilje in nam je blo jasn šele ko smo vidli na konkretnem primeru, ko smo mel igro vlog s profesorico.	Primeri iz prakse	Vsebina predmetov	Izkušnja študija
B60	...primere iz svoje službe, zaradi tega da smo si lahko, am teorijo razlagal pa dejansko vidli kak to v praksi zgleda.	Primeri iz prakse	Vsebina predmetov	Izkušnja študija
B61	Js bi rekla, da nekih večjih ovir ni bilo,...	Brez večjih ovir	Ovira pri študiju	Ovire
B62	Nisem bila dovolj motivirana za samo opravljanje izpitov.	Motivacija	Ovira pri študiju	Ovire
B63	...če pomislm na tretji letnik, ko pač je bla ta moja stiska najhujša, mi nekot izpiti niso predstavljal prioritete v tistem obdobju.	Prioriteta v življenju	Ovira pri študiju	Ovire

B64	Vse se je zgodilo lih dobr mesec, mesec pa pol pred izpitnim obdobjem in pol sem itak skos nekaj razmišlala o tem, kaj pa zakaj je blo, kaj bom zdej nrdila, kdo je kriv...	Zasebno življenje in študij	Ovira pri študiju	Ovire
B65	Nisem se tok ukvarjala s faksom, ker sem mela druge stvari v glavi, pa tut če sem se trudila, da ne bi, ko so ble še tk sveže.	Zasebno življenje in študij	Ovira pri študiju	Ovire
B66	...pri kakem predmetu, če smo se o kaki taki stvari pogovarjal, blo malce neprijetno o tem poslušat...	Neprijetni občutki ob temi lastne stiske	Poistovetenje	Ovire
B67	...nisem bila lih v razpoloženju, da bi se spominjala svoje stiske.	Spominjanje stiske	Poistovetenje	Ovire
B68	Definitivno [so me podprle] prijateljice in sošolke...	podpora sovrstnikov	Iskanje pomoči	Podpora
B69	...podprle so me s tem, da že v prvi vrsti, da so me poslušale, ko sem jim pripovedovala o svoji tiski, da so bile dejansko zainteresirane, da mi pomagajo, ne sam da so pač poslušale, ker jim govorim.	Aktivno poslušanje	Pogovor	Podpora
B70	Tut to, da smo dejansko skupaj reševale probleme.	Skupno reševanje problemov	Pomoč pri lažšanju stiske	Premagovanje stisk
B71	Pri pogovoru so nekatere uporabljale, ne vem, koncepte socialnega dela in smo se v bistvu pol na tak način tut učile reševanja problemov...	Socialnodelovni koncepti	Tehnike pomoči	Premagovanje stisk
B72	Ko sm govorla o tiski, pa sm opazla, ka me je sošolka vprašala, ko js mogoč nikol ne bi na tak način, iz tiste perspektive pogledala na problem.	Različne perspektive problema	Tehnike pomoči	Premagovanje stisk
B73	Sm pa tut vidla, kak bom lah js to uporabljala pri reševanju problema nekoga drugega.	Znanje za ravnanje	Učenje iz izkušenj	Izkušnja študija
B74	Sam pogovor s sošolkami, k je lah biu kdaj tut socialnodelovno naravnat, bi rekla, da je men najbolj pomagal glede stiske.	Socialnodelovni pogovor s sošolkami	Pogovor	Podpora
B75	Kar se tiče samega študija pa spet bolj sošolke, pa prijateljice, da so mi poslale kake zapiske, če kdaj nism mogla spremlat predavanj, al pa ne vem, da niti nisem pršla ko sm mela res slabe dneve.	Deljenje zapiskov	Podpora pri študiju med stisko	Podpora
B76	Mi je kera rekla tut, da se lah skupi učimo pa me probala bol spravt, prpavt na učenje, da ne bom vedn odtavala z mislimi.	Skupno učenje	Podpora pri študiju med stisko	Podpora
B77	...se mi je znal dostkrat zgodit, da sm sam odtavala pa se nism znala prsilt k razmišljanju al pa poslušanju.	Zasebno življenje in študij	Ovira pri študiju	Ovire
B78	Glede tega so ble v tistem obdobju kr supr no, tut če nism bla pripravljena, sprejet njihovo pomoč vedn, mi je to vseen pomagal...	Vztrajanje sošolk pri pomoči	Razumevanje	Podpora
B79	Pri vsakem predmetu, kjer smo meli tut vaje, ane, sem definitivno več	Povezovanje primerov s prakso	Praktični vidik	Pričakovanja glede študija

	pričakovala od vaj, in po navadi se je to tut izpolnilo, torej, da smo na vajah, teorijo, ki smo jo dobili na predavanju dejansko v praksi probali izvest, kar mi je pač itak pomagalo.			
B80	Mislil da je itak vsakemu lažje, če vidi neki dejansko kak to zgleđa, ne sam pač na papirju.	Povezovanje primerov s prakso	Praktični vidik	Pričakovanja glede študija
B81	Je bil mogoč kak predmet, ko sm si js mislala mogoč krneki, pa se je pol izkazal, da je v bistvu ful, am pripomoglo k samemu mojemu, totemu socialodelavskemu razmišljanju.	Prispevek k socialno-delovnemu razmišljanju	Obravnavane tematike	Pričakovanja glede študija
B82	Spol in nasilje sem bla na vajah ful presenečena, al pa recimo Psihologija, mogoče predavanje me ni tolik pritegnalo, medtem ko vaje – super. Štiri leta je mimo pa še zdej razmišlam o njih.	Super izkušnja vaj	Obravnavane tematike	Pričakovanje glede študija
B83	Js sm pričakovala, da se bomo o tematiki, povezani z mojo stisko, definitivno pogovarjali pri predmetu Spol in nasilje, kar tut smo se, ampak mogoče ne tolko... recimo o problemih varanja, nezvestobe in take stvari, to smo pač sam omenli.	Problemi varanja in nezvestobe	Pričakovane tematike	Pričakovanja glede študija
B84	Nismo pa dejansko nič... v bistvu ne spomnem se niti enga predmeta, kjer bi se res konkretno o tem pogovarjali,...	Problemi varanja in nezvestobe	Pričakovane tematike	Pričakovanja glede študija
B85	...pa kak lah pomagaš takim uporabnikom, oziroma, če se tebi to zgodi, tut lahko sam sebi pol pomagaš.	Učenje konkretnih tehnik pomoči	Pričakovane tematike	Pričakovanja glede študija
B86	Recimo sploh eno tako vprašanje se mi zdi, kak... am potem ko se ti neki takega zgodi, kak začet spet dajat upanje, oziroma zaupanje v nekoga.	Nasveti za zaupanje	Tehnike pomoči	Premagovanje stisk
B87	Js sm sama pri sebi opazila, da še zdej, pa je že mimo, pa sem to prebolela že vse, še vedno težko zaupam novi osebi.	Težave z zaupanjem	Posledice	Izkušnja stiske
B88	Prav ne morem več nobenemu zaupat, pol ugotovim, mislim sej nikol ne moreš bit 100 %, ampak ne vem no...	Težave z zaupanjem	Posledice	Izkušnja stiske
B89	Okej men se zdi, da so kar odprti kar se tega tiče [podpore in pomoči študentom]...	Pozitivno presenečenje	Pomoč profesorjev	Pričakovanja glede študija
B90	... sploh ta nova kaj je... ko je mlada raziskovalka, zaupna oseba na faksu, ko nam je prišla povedat da se lahka na njo obrnemo, nas je ful podpirala naj pridemo povedat, če kdo kaj rabi.	Pogovor z zaupno osebo na fakulteti	Pogovor	Podpora
B91	Večkrat, ko smo meli kake predstavitve, ko nam je kdo kaj govoru so vedno rekli pridite takrat pa takrat, v zvezi s tem, če karkoli potrebujete.	Pripravljenost za pomoč	Podpora profesorja	Podpora

B92	Glede tega se mi zdi ful super, ker se mi zdi, da jih je večina pripravljena pomagat.	Pripravljenost za pomoč	Podpora profesorja	Podpora
B93	...viko kera je bla pol, am, demotivirana al kk naj rečem, da pač je bla tko, zakaj bi jim hodla karkoli govorit, če pa tiste ko so, se itak ni nič spremenilo, nič se ni izboljšalo.	Demotiviranost zaradi slabih izkušenj drugih	Pomoč profesorjev	Pričakovanja glede študija
B94	Js bi rekla, da so ful pripravljeni pomagat, ampak če so pa res neke take ekstremne stvari pa pol, pač se sam poleže prah.	Pripravljenost za pomoč	Podpora profesorja	Podpora
B95	Za kake take bolj osebne stiske pa se mi zdi, da so kar pripravljeni pomagat ja, sploh tisti, ki so, preden so bili profesorji, bli zaposleni še kje drugje, na primer na centru, al pa na ttem SOS telefonu, al pa ne vem, v kakih teh terapevtskih skupinah oziroma za samopomoč.	Pripravljenost za pomoč	Podpora profesorja	Podpora
B96	Bi tut rekla, da bi na faksu dobla neko podporo, pa že to, da bi lah nekom povedala pa bi mi prisluhni, pa mogoče še iz svojega vidika dal kak komentar al pa nasvet...	Razumevanje profesorja	Podpora profesorja	Podpora
B97	Ampak tk, da bi mi konkretno lah pomagali nrdit neko spremembo pa mislim, da bi lah sam sama.	Lastna odgovornost za spremembe	Prevzemanje odgovornosti	Premagovanje stisk
B98	Sploh pri neki zdej stanovanjski stiski, če bi jo izrazla, valda da ne bi mi profesor reku pridi k meni živet, ane, ampak bi mi sam mogoče pomagal najt neke opcije, kak si lah sama pomagam.	Skupno raziskovanje rešitev	Znanje za ravnanje profesorjev	Premagovanje stisk
B99	Največ stresa je tko al tko med izpitnim obdobjem ane, ko so pač mal bol resne zadeve, ker pač moraš nrdit neke obveznosti.	Študijske obveznosti	Pogost stresor	Stres
B100	Čez samo leto mam sicer neke obveznosti tudi, ampak še vseeno ni to zdej a boš naredu al ne, pač nardiš jih čim boljši, ampak ni tk stresno kot samo izpitno,...	Neocenjena dela	Manjši stresor	Stres
B101	...ker je razlika, al moraš ti samo oddat neko refleksijo iz vaj, al samo dejansko opraviti izpit če hočeš napredovat v višji letnik.	Izpitno obdobje	Pogost stresor	Stres
B102	Blo je naporno med stiskami, ko se vse hkrati nabere ane, sploh ko maš tok različnih obveznosti za opraviti,...	Študijske obveznosti	Večanje stiske	Stres
B103	...zravn pa ne moreš nehat razmišlat na neko čist tretjo stvar, ki ti v bistvu ful vpliva na življenje.	Kopičenje obveznosti in zasebno življenje	Večanje stiske	Stres
B104	Po drugi strani ti pa tut faks vpliva na življenje ane, ker če ne nardiš stvari, ki jih moraš, pol pač so sankcije.	Vpliv fakultete na zasebno življenje	Večanje stiske	Stres
B105	Ko maš vse na kupu se ful hitr počutiš izgorelega, izčrpanega, lahko pa zgubiš motivacijo za vse skup, pa	Izgorelost in izčrpanost	Večanje stiske	Stres

	lahko pol vodi še v neko depresijo al pa neki, neke hude notranje stiske.			
B106	Iz refleksij smo se že tk na splošno naučili ane, da pač greš nazaj, se vrneš v neko situacijo, še enkrat greš čez vse kar se je zgodilo, kar ti da mogoče neko nov vidik.	Različne perspektive problema	Tehnike pomoči	Premagovanje stisk
B107	Ko večkrat o tem razmišlaš opaziš še mogoč nekaj kar prej mogoče še nisi, al pa maš mogoč zdej še nova znanja in ko greš za nazaj gledat.	Različne perspektive problema	Tehnike pomoči	Premagovanje stisk
B108	Refleksije so mi do neke mere pomagale pri stiski, jo olajšat, tko do neke mere.	Uporaba refleksij	Pomoč pri lažšanju stiske	Premagovanje stisk
B109	...recimo iz Vzpostavljanja delovnega odnosa, na primer tisto vprašanje o čudežu, al pa lestvica od 1 do 10, al pa vprašanje izjem, predvsem to, mi je pomagalo ja, kak v podobni situaciji, kako je blo pa takrat drgač, da je blo bolj, pa take zadeve.	Socialnodelovni koncepti	Tehnike pomoči	Premagovanje stisk
B110	... sem parkrat tut uporablja dejansko tehniko samopomiritve, ki smo se jo naučili na vajah Spol in nasilje, ko v bistvu gre za globoko dihanje v obliki kvadratka.	Tehnika samopomiritve iz vaj	Tehnike pomoči	Premagovanje stisk
B111	Tut iz Psihologije se marsikaj spomnem, tk kakih uprašanj, ko pol začneš o sebi razmišlat.	Vprašanja o sebi iz vaj	Pomoč pri lažšanju stiske	Premagovanje stisk
B112	Tut ne vem predavanja Spol in nasilje, ko smo se pogovarjali med razlikami moški in ženski spol, ful opažam, da gledam zdej bolj na te razlike in pol tut povežem s svojo situacijo pa, kok pogosto bi blo da ženska to nrđi, kako se js obnašam med fanti pa on med puncami.	Vsebine predmeta in lastna stiska	Pomoč pri lažšanju stiske	Premagovanje stisk
B113	Tta znanja, ki jih pridobimo na faksu so ful uporabna v vsakdanjem življenju dejansko.	Uporabnost znanj v vsakdanjem življenju	Vsebina predmetov	Izkušnja študija
C1	Se prav moja stiska je v bistvu dolgotrajna,...	Dolgotrajna stiska	Oblika stiske	Izkušnja stiske
C2	gre za rakavo obolenje staršev in je v bistvu pač tut če je rak odstranjen ne, še vedno maš, celo življenje so ta neka zdravljenja, zdravila.	Rakovo obolenje	Pojav stiske	Izkušnja stiske
C3	Tu pač ostane in ta strah in vse, in tut pač psihično vpliva nate kot na svojca, ko pač to zveš.	Strah	Oblika stiske	Izkušnja stiske
C4	Misl'm sm nekaku predelala, ampak vseenu je težku, ker maš potem tut ti strah, če boš ti tu dubu.	Strah	Oblika stiske	Izkušnja stiske
C5	Pojavlja se je med študijem, torej točno je tu konc leta 2021.	Med študijem	Pojav stiske	Izkušnja stiske
C6	Mene je vedno zanimala psihologija in sem gledala alternative in sm nekaku naletela na socialno delo.	Psihologija in socialno delo	Dvom	Motivi za vpis na fakulteto

C7	Upisala sem se tuki, ker me pač zanima človek, zanima me kako okoliščine vplivajo nate, am zatu da bi lažje razumela sebe in druge.	Skrb za druge	Pomoč drugim	Motivi za vpis na fakulteto
C8	Izkušnja je precej slaba, zaradi tega ker se naš faks zelo velik osredotoča na druge, ko so bolj mogoče v večjih stiskah, kokr smo mi sami.	Prostor za stiske študentov	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
C9	Študentje mamto tut neke stiske, in glih nimamo možnosti, da bi ne vem na faksu to lahko podeljeval.	Prostor za stiske študentov	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
C10	Sm slišala da je neka oseba zaupna na faksu ampak recimo js nikol nism zvedla kdo je to, kje se nahaja, kako lahko pridem do nje tut če bi pač hotla.	Neinformiranost o pomoči	Iskanje pomoči	Podpora
C11	Kar se tiče osebnih stisk študentov bi rekla da je res ful slabo.	Prostor za stiske študentov	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
C12	Tud kadar profesorjem izrazimo kakšno stisko, ne vem da kaj nisi mogu nardit u roku al pa ne vem jim dejansku poveš neko osebno situacijo, ker pričakuješ okej, socialno delo, sej njim lahko povem, sej bodo razumel sem js že mela izkušnjo da sem dobila pač nek negativen odziv nazaj, da pač vsi majo neke težave in vsi majo pač isto kokr js za oddat in to ni razlog da js ne bom oddala.	Nerazumevanje s strani profesorjev	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
C13	Js mam neko specifično, ni glih kokr mi govorimo o nasilju al pa takih stvareh, ni spet tok težka, al pa da bi mojo situacijo lahko js povezala s tem.	Neosebne teme	Vsebina predmetov	Izkušnja študija
C14	Tričetrtine naših predmetov je neuporabnih tako v praksi SD kokr v zasebnem življenju.	Neuporabne vsebine	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
C15	Absolutno nič mi ni pomagalo, recimo ko smo mel SD z družino, js sm mela tko kakšne družinske težave mi ni tista utopična razlaga ne pomagala pr tem, da bi js realne stiske lahko reševala.	Neuporabne vsebine	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
C16	Tut Vzpostavljjanje delovnega odnosa pač tu se mi ni glih zdelu neki kar bi js lahko uporabila v svojem zasebnem življenju kaj tazga.	Neuporabne vsebine	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
C17	Pr vajah Psihologije se mi je sicer zdelo fajn da se neki odpiramo govorimo o nekih stiskah,...	Reševanje lastnih problemov na vajah	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
C18	...ampak to je v bistvu potekalo, da si ti povedal svojemu sogovorniku torej sošolcu svojo stisko in potem on ni vedu kako s tem ravnat in sta se obadva pol dejanku gledala in študerala kaj bi reku en drugmu.	Delo v skupini	Odzivi sošolcev	Izkušnja študija
C19	Ni pa recimo profesorca nikol pršla do osebnih stisk, al pa da bi o njih tku spregovoril pred vsemi.	Naslavljanje osebnih stisk	Negativna izkušnja	Izkušnja študija

C20	Sej pravim tričetrt predmetov je neuporabnih zame blo. Nč ni tazga kar sem uzela zase.	Neuporabne vsebine	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
C21	Ubistvu se nisem [nikomur zaupala o stiski].	Ne-iskanje pomoči na fakulteti	Občutek izpostavljanja	Podpora
C22	Sem pa kdaj kašno stvar namignla, al pa tku povedala da se z nečim soočam in da mi zrt tega pač mi ni do nezga sodelovanja al pa neki tko, če so kj hotl, ampak nism prejela nobenga odziva, kokr pač okej sj ne rabš, ne.	Občutek neslišnosti	Pogovor	Podpora
C23	Ni blo pa nč kakšne so moje stiske, če mi lahko pomagajo, karkoli da bi bilo v zvezi s socialnim delom.	Občutek neslišnosti	Pogovor	Podpora
C24	Nisem pa se direkt zaupala...	Ne-iskanje pomoči na fakulteti	Občutek izpostavljanja	Podpora
C25	...ker ubistvo ti profesorji ti dajo vedt da je med nami zid in da so oni strokovnjaki, mi smo pa res njihovi učenci.	Odtujenost med profesorji in študenti	Podpora profesorja	Podpora
C26	Js sm ful dobila občutek če že maš drugačno mnenje od profesorjev in ga izraziš na glas je to zlo pogumno bom rekla.	Neodprtost za drugačna mnenja	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
C27	To je tko redko da bi nekdo uzal drugačno mnenje v obzir, ker če ne druzga grejo pa vsi v to obrambo,...	Neodprtost za drugačna mnenja	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
C28	...maš občutek, da če bi ti neko svojo stisko podelil, da ne bo to prejeto kukr bi lahko bilo, ker si že zavrnen pri nekem splošnem mnenju.	Občutek neslišnosti	Pogovor	Podpora
C29	Js mam občutek, da bi doživela neko zavrnitev in bi mi bilo pol sm še slabš, kr bi nek tak banalen odgovor dobila.	Deljenje izkušenj	Občutki	Podpora
C30	Ful sem se mogla borit s to motivacijo in s tem, da sm kdaj že hotla pač obupat in se posvetit am, popolnoma temu, kar se mi je dogajalo,...	Obvladovanje stisk in obveznosti	Obveznosti na fakulteti	Ovire
C31	...ampak pol sem nekaku pač se zbrala in nrdila stvari.	Zasebno življenje in študij	Ovira pri študiju	Ovire
C32	Se pa še zde v bistvu soočam s tem, da mi primanjkuje motivacije, ker... pač še vedno ta stiska traja.	Motivacija	Ovira pri študiju	Ovire
C33	Kar se tiče izpitov, oddaje seminarških pa tu, sm za vse se nekaku prsilla, da sm nardila u roku.	Obvladovanje stisk in obveznosti	Obveznosti na fakulteti	Ovire
C34	Ni blu, da ne bi kej nrdila, razn mogoče pol s slabšo oceno, kukr bi hotla.	Slabši rezultat dela	Obveznosti na fakulteti	Ovire
C35	Na vaje pa predavanja sm use šla, kr sm pač tam odmislna vse drugo.	Odmik od stiske	Pomoč pri lažanju stiske	Premagovanje stisk
C36	Tud če niso ble obvezne sm vseen šla, ker mi je itak pomagal že za snov,...	Skupno učenje	Podpora pri študiju med stisko	Podpora

C37	...pol pa tut da nism skus sama pa razmišlam o tem kaj se mi dogaja pa zakaj glih moji mami to.	Odmik od stiske	Pomoč pri lažšanju stiske	Premagovanje stisk
C38	Profesorji večinoma nč ne... ne slišjo, kar ni v bistvu različica njihovega, kar so že oni povedal.	Nesprejeto osebno mnenje	Odzivi profesorjev	Znanje iz izkušenj
C39	Vsako drugačno mnenje, k ga ti podaš, pa tud če bi js izrecno rekla okej men je pa tu pomagalo, am ja bodo mogoče pokimal in rekl fajm...	Osebne izkušnje	Odzivi profesorjev	Znanje iz izkušenj
C40	...ampak potem bodo pa spet šli nazaj na tisto svojo teorijo, in svoje te mehanizme, kaku se soočat s temi stvarmi in iz teorije naprej pač predaval.	Nesprejeto osebno mnenje	Odzivi profesorjev	Znanje iz izkušenj
C41	Ne bodo se ustavljal pr tem in ti dal neko pripoznanje, da si ti pač neki prispevov s tem k si sam neki doživeu.	Nesprejeto osebno mnenje	Odzivi profesorjev	Znanje iz izkušenj
C42	Glede na to, da sem mela neko družinsko stisko, me je to zagotovo tut oviralo pri študiju.	Zasebno življenje in študij	Ovira pri študiju	Ovire
C43	Družina je tista neka točka, kjer smo po mojem vsi ranljivi in če nek tvoj družinski član trpi, posledično pol tut verjetno ti trpiš.	Zasebno življenje in študij	Ovira pri študiju	Ovire
C44	To se je recimo men dogajalo, am da sm dost trpela zraven pač tiste osebe, ki je tut doživljala.	Zasebno življenje in študij	Ovira pri študiju	Ovire
C45	Pomagalo mi je, da sm mela ob seb fanta, pa določene prijatle,...	Pomoč bližnjih	Iskanje pomoči	Podpora
C46	...me je pa hkrati tu tut oviralo, ker sem ne vem, to podelila s prjatli s katerimi sem mislna, da lahko to podelim in me je potem to nekaku še bolj zaznamovalo in me oviralo...	Odziv prijateljev	Pomoč	Ovire
C47	Tu pa zatu, kr sem dobila pač tak odziv nazaj, k ga pač nočeš dobit.	Odziv prijateljev	Pomoč	Ovire
C48	Negativni odzivi te pa ful am lahko ovirajo pr tem, da bi ti sploh povedou še komu, pa da bi se skupaj s temi ljudmi s tem spopadou. Pač, da bi ti oni pomagal pr tem.	Odziv prijateljev	Pomoč	Ovire
C49	Dejansku mi je sam socialna mreža pri tem vsem pomagala, drugu nč.	Pomoč bližnjih	Iskanje pomoči	Podpora
C50	Blu mi je težku pol tut na faksu še bol, ko sm rekla, da sm dobila te negativne odzive od določenih prijatlov, zarad tega ker, ko sem bla v nekem ranljivem položaju,...	Zasebno življenje in študij	Ovira pri študiju	Ovire
C51	...in če se nekomu izpoveš, to nrdiš da se bi bulš počutu.	Deljenje izkušenj	Občutki	Podpora
C52	Če dobiš nek negativen odziv ti pa potem zbije motivacijo za karkoli. Tko za faks...	Motivacija	Ovira pri študiju	Ovire
C53	...in tut za tu, da bi svojo stisko rešu in pol dejansko maš občutek uno okej, očitno je pa prou, da se mi tu dogaja in da mam probleme.	Prevzemanje krivde	Sočutnost do sebe	Ovire

C54	Ja sošolka [me je podprla].	Pomoč sovrstnikov	Iskanje pomoči	Podpora
C55	Če sem rabila, ne vem karkoli glede faksa, sem pač dobila to pomoč,...	Deljenje zapiskov	Podpora pri študiju med stisko	Podpora
C56	...tut če sm rabila govort o tej osebni stvari sem lahko govorila o tem, in mi je blo v bistvu zlo fajn, da sm mela oboje, da sm mela neko podporo v šoli in podporo v zasebnem življenju.	Aktivno poslušanje	Pogovor	Podpora
C57	Neki družga na faksu, kukr profesorji, asistenti, predmeti, ki jih mam, teme k jih obravnavamo, pa men ni neki pomagalo.	Pomoč zunaj fakultete	Iskanje pomoči	Podpora
C58	Nism se mogla na tu opret kokrkol, da bi mi blo lažje al osebno, al pa z delom za faks pa učenjem.	Pomoč zunaj fakultete	Iskanje pomoči	Podpora
C59	Stiske sm podelila samu sošolki, k sm vedla da bo razumela pa mela tak odziv k mi ne bo sam poslabšou usega.	Pomoč sovrstnikov	Iskanje pomoči	Podpora
C60	Men se zdi, da naš učni načrt se sicer dotakne nekih teh stisk in se poglobimo v določene teme.	Poglobljenost v določene stiske	Obravnavane tematike	Pričakovanja glede študija
C61	Letos, ko mam vaje pri Spol in nasilje predmetu, se mi zdi res, da je supr, ker delamo z ljudmi k so dejansku vsakodnevno v praksi.	Povezovanje primerov s prakso	Praktični vidik	Pričakovanja glede študija
C62	Predavanje iz tega predmeta, pa obdelujemo dobesednu zgodovino in tu pač ne morem... Fajn je razumet zgodovino in jo poznat, ampak bi rajš vidla, da bi se mau prestavl v ta čas in govoril kaj se dns dogaja, kaku je dans z nasiljem,...	Zgodovinski vidik dela	Obravnavane tematike	Pričakovanja glede študija
C63	Pozitivno me je presenetu predmet Socialno delo z družino, ker js si prej nism znala predstavlat, kako bi človek delou s skupino in tam sm res vidla kaku lahko delaš z nekom.	Uporabnost znanj v vsakdanjem življenju	Vsebina predmetov	Izkušnja študija
C64	Glede duševnega zdravja me je negativno presenetl, ker mi duševno zdravje na faksu se mi zdi, da povezujemo samo z neko odvisnostjo.	Področje duševnega zdravja	Razočaranje	Pričakovanja glede študija
C65	Js nisem zaznala, da bi se pogovarjal o osebnostnih motnjah, da bi se pogovarjal o nekih motnjah k se razvijejo zaradi tega, ker pač se človeku zgodijo stvari.	Duševne motnje	Razočaranje	Pričakovanja glede študija
C66	Tku na splošno pa bi si želela, da bi mel velik več o duševnem zdravju, ker me zanima ta tema, ampak me zanima v povezavi pač s človekovimi stiskami.	Področje duševnega zdravja	Razočaranje	Pričakovanja glede študija
C67	...da bi se o nečem takm učil, bi verjetno lahko men pa še marsikomu, k se spopada vmes s svojo stisko, kej pomagal razumet al pa dat neko uteho.	Vsebine o konkretnih stiskah	Pomoč pri lažšanju stiske	Premagovanje stisk

C68	To bi blü dost bul koristn, če se mene vpraša, tku za lastne stiske pa s čim se posameznik spopada.	Učenje konkretnih tehnik pomoči	Pričakovane tematike	Pričakovanja glede študija
C69	Prčakvala pa sm tut te stvari, kako se recimo otrok sooča z nečim, kako delat s posameznikom k doživlja stisko v družini recimo al pa potem če ma starš al pa bližnji hudo bolezen kaku se ostali člani s tem spopadajo.	Socialna stiska in duševno zdravje	Pričakovane tematike	Pričakovanja glede študija
C70	Tku kje jih lahko socialno delo podpre.	Vloga socialnega dela	Pričakovane tematike	Pričakovanja glede študija
C71	Dostkrat omenmo neko socialno delo v zdravstveni oskrbi, pr marsikaterm predmetu se to pojav, ampak potem nekaku ne pridemo dost dlje od tega, sam da je socialno delo pomembno, da je pomembno, da so v oporo ne vem, pacientom, družini.	Vloga socialnega dela	Pričakovane tematike	Pričakovanja glede študija
C72	Ne opremjo nas pa s tem kaku bi to oporo svojcem, k jim ne vem... k jim nekdu umira, al pa zvejo neko hudo diagnozo.	Učenje konkretnih tehnik pomoči	Pričakovane tematike	Pričakovanja glede študija
C73	Točn s temi napotki pa bi si pomoje lahko tut js sama pr seb tkrt pomagala, al pa tut še zdej.	Vsebine o konkretnih stiskah	Pomoč pri lajšanju stiske	Premagovanje stisk
C74	Zdej res ne dolg nazaj smo mel tut smrt v družini in bi lahko pokril tut te tematike, pa spet nism dobila nč, kar bi mi koristlo, da lažje grem čez to izgubo.	Vsebine o konkretnih stiskah	Pomoč pri lajšanju stiske	Premagovanje stisk
C75	Al pa kako naj družina ravna z demenco, kje jih socialni delavec v praksi lahko podpre.	Vloga socialnega dela	Pričakovane tematike	Pričakovanja glede študija
C76	Ni blo predmeta kjer bi se posvetil stiski teh k majo neke zdravstvene težave...	Stiska zaradi zdravstvenih težav	Pričakovane tematike	Pričakovanja glede študija
C77	...mamo neke zaupne osebe, mamo neke stvari katerim se lahko obrneš po pomoč, ampak js za njih ne vem pa sm že 4 leta tuki.	Pomoč na fakulteti	Razočaranje	Pričakovanja glede študija
C78	Tut glede profesorjev, če neko stisko izrazš nekaj ne dobiš nezga odziva nazaj, ker... nazaj dobiš v bistvu njihovu tut pritoževanje kok majo pa oni recimo dela in v kakšni stiski so oni,...	Slab odziv na stiske	Pomoč profesorjev	Pričakovanja glede študija
C79	...naše stiske sopa tku bul potisnjene v ozadje, ker mormo mi gledat pač na stiske drugih očitnu, na svoje mormo pa nekaj pozabt, al ne vem js sm dejansku tku dojela.	Pomoč na fakulteti	Razočaranje	Pričakovanja glede študija
C80	Faks nas prpravlja na tu, da prevzamemo vse stiske drugih ljudi in da med tem kao poskrbimo zase, ampak lastne stiske pa pač si mormo sami pomagat, kukr znamo.	Duševno zdravje	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
C81	Js se na neko podporno skupino, al pa neki, nism nikol obrnila, vem da je pač tista organizacija ZaFSD to je vse kar js vem da mamo.	Neinformiranost o pomoči	Iskanje pomoči	Podpora

C82	Tam se mi zdi, da so sm zbrani ti k hočjo bit tutorji pa na splošno k se hočjo podružt med sabo, ni pa to neka skupina, kjer bi človek lahko podeljevou svoje stiske in težave, ker se pač ukvarjajo s tem kako izboljšat fakulteto.	Neinformiranost o pomoči	Iskanje pomoči	Podpora
C83	Ja mi povzroči to dodaten stres, zatu ker se dejansko sam še nalagajo stvari.	Študijske obveznosti	Večanje stiske	Stres
C84	Maš že v zasebnem življenju ful stvari in potem se na faksu še kr naprej neki dogaja, je treba neki pisat, razne seminarske, intervjuje delat umes, predstavitve, pol zraven se pa še za izpite prpravlat.	Študijske obveznosti	Večanje stiske	Stres
C85	To je kr precej stresno, ker se mi zdi, da si ne predstavljajo am kok dela mamo dejansko z vsem tem.	Študijske obveznosti	Pogost stresor	Stres
C86	Na refleksije sem recimo že dobr prpravljena, jih spišm mimgrede, kr smo jih že tok napisal in sm se pač naučila bol tko.	Neocenjena dela	Manjši stresor	Stres
C87	Seminarske se mi zdijo dobra ideja kot namest izpita, ne pa kot nek pogoj za izpit, al pa kot neka umesna naloga, ker ful časa pa energije uzame, al pa recimo kakšno izvajanje intervjujev.	Študijske obveznosti	Pogost stresor	Stres
C88	Niso mi pomagale nič, am ker te refleksije k jih mi delamo, niso v povezavi s takimi stvarmi k mene težijo.	Vsebina nalog	Nekoristno za stisko	Premagovanje stisk
C89	Redko kdo se s tem srečuje no, kr smo mi delal.	Učni načrt predmetov	Nekoristno za stisko	Premagovanje stisk
C90	Tut tehnike pomoči mi ne pomagajo dejansko nč,...	Učni načrt predmetov	Nekoristno za stisko	Premagovanje stisk
C91	Mislm kdo se mogoče pr čem zamisl, al pa začne zravn kej bol o seb razmišlat, sam pr men je blo tok drgač od tega kar sm js mela, da si nism mogla nikakor pomagat.	Samorefleksija	Nekoristno za stisko	Premagovanje stisk
C92	To k sm pa omenila prej kakšne teme bi ble koristne pr raznih predmetih, take tehnike dela in potem tut pomoči pa predvidevam, da bi mi bul lahko ble v pomoč.	Vsebine o konkretnih stiskah	Pomoč pri lajšanju stiske	Premagovanje stisk
D1	...bi pač jo opredelila kot dolgotrajno.	Dolgotrajna stiska	Oblika stiske	Izkušnja stiske
D2	Je dolgotrajna ampak tko niha veš, včasih je bl, včasih mn, ne vem odvisn od situacije.	Dolgotrajna stiska	Oblika stiske	Izkušnja stiske
D3	Pojavla se je, ker mami ni zmogla oziroma ni hotla, ni pač bla sposobna kokrkoli, pravilno ne vem furat lajfa bi temu rekla.	Družinske razmere	Pojav stiske	Izkušnja stiske
D4	Ni pač bla sposobna recimo skrbet zame normaln oziroma tko, ne vem je ful prepuščala skrb drugim,...	Družinske razmere	Pojav stiske	Izkušnja stiske

D5	... pol se je začel se alkohol am in pol zrt tega alkohola, k ga je blo skos več, so se vse te stiske sam še poglobile.	Alkohol v družini	Pojav stiske	Izkušnja stiske
D6	ne najdem se glih najbl, ne vem recimo zdej nimava stikov in pol pač če jo srečam kje ne vem, al nej pozdravm, al nej grem mim.	Stiki z družino	Oblika stiske	Izkušnja stiske
D7	Trenutno je najbl tu no, k ne vem pač kk ta stik kenslat, ker mi pač res ni do teh stikov, in pol pa še kk bi poleg tega še s staro mamom, pač pri keri pa živi ane, da bi z njo pa loh ohranila vse stike.	Stiki z družino	Oblika stiske	Izkušnja stiske
D8	Pol je bl k ne pač to hendlanje tega, pač da ne vem, zrt tega ne zgubiš drugih ljudi okrog sebe in postavi neko mejo, da ne, js teh stikov ne želim, ker je sam nek pritisk in pač ne vem, psihiiranje in se ne grem tega.	Stiki z družino	Oblika stiske	Izkušnja stiske
D9	Formalno sem še zmeri vezana na njo, čeprav pač niti nimava stikov, niti ne živiva skup, niti mi nč ne plačuje, niti mi ni nč že zadnjih 5 let. Še vseen pa sm na papirju na njo vezana.	Formalna vezanost	Oblika stiske	Izkušnja stiske
D10	Pol se mi itak skos šteje še njen dohodek pr štipendiji pa tko.	Formalna vezanost	Oblika stiske	Izkušnja stiske
D11	Zdej sm dobila pošto, da morm spremenit naslov, ker živim pr fantovi družini in je to zunajzakonska skupnost in me je dolžan preživlat.	Formalna vezanost	Oblika stiske	Izkušnja stiske
D12	Ona je zdej dobivala tut DSP na moj ime, kar me je ful motil na začetku, ker je izdan na moj ime in js ga ne rabm, ne vidm nč od njega.	Formalna vezanost	Oblika stiske	Izkušnja stiske
D13	Že pred vpisom, od 2015 naprej že traja.	Pred študijem	Pojav stiske	Izkušnja stiske
D14	Pač tist kar me je pa res začel obremenjevat je blo pa pomoje ene 2015, k sva se selile 2-3x, pa pol je tut z enim partnerjem nehala po parih letih k sm že mislna da bo to kul pa pol ni bl.	Pogoste selitve	Pojav stiske	Izkušnja stiske
D15	Pa v tistih letih se je tko mal začela pretirana uporaba alkohola.	Alkohol v družini	Pojav stiske	Izkušnja stiske
D16	...so se začele te vsakdanje težave, preveč alkohola vsak dan, pol neko norenje sred noči, vpitje pa tko.	Alkohol v družini	Pojav stiske	Izkušnja stiske
D17	Tkrt sm pol mogoče tut mal bl začela se zase postavlat, k se prej mogoče tok nism in pol je tu izvalo še več nekega nezadovoljsta.	Družinske razmere	Pojav stiske	Izkušnja stiske
D18	Stiska je definitivno vplivala na odločitve o študiju.	Vpliv na izbiro študija	Pomoč drugim	Motivi za vpis na fakulteto
D19	Vedla sm, da bom študirala neki družboslovnega in sm se odločila, da grem na informativne.	Družboslovna smer	Informativni dan	Motivi za vpis na fakulteto

D20	K sm gledala ker so sploh te družboslovni faksi, itak sm pač bl kr ne razmišljala o Ljubljani, ne o Primorski al pa Mariboru in sm najdlja pol socialno pedagogiko pa socialno delo, ker me pa pedagoška pač ni tko zanimala.	Družboslovna smer	Informativni dan	Motivi za vpis na fakulteto
D21	Ne vem v bistvo kk sm pršla točen do tega FSD-ja, pol sm šla na informativne in mi je blo ful faj.	Družboslovna smer	Informativni dan	Motivi za vpis na fakulteto
D22	... da pa sej bom js pomagala, recimo kr ne vem, men noben ni pomagou, bom pa js drugim.	Skrb za druge	Pomoč drugim	Motivi za vpis na fakulteto
D23	S tem filingom sm se pol upisvala, da bom pa js nekomu pomagala, tko kokr bi men nekdo mogu pa mi ni.	Skrb za druge	Pomoč drugim	Motivi za vpis na fakulteto
D24	...bom posvetila življenje temu, da se mogoče kakšn otrok, al pa mladostnik, al pa odrasu, kokrkoli, am nau rabu tko počutit kokr sm se js, zrt tega ker bom pač js pomagala.	Skrb za druge	Pomoč drugim	Motivi za vpis na fakulteto
D25	Hotla sm js pomagat nekomu drugmu, kokr bi mogu nekdo men.	Skrb za druge	Pomoč drugim	Motivi za vpis na fakulteto
D26	Da bi dobil pomoč k jo rabjo, k jo zaslužjo in je lahko nekomu drugmu lepš. Ne bi hotla, da gre nek otrok čez isto k js, da živi v temu pa da nima se kam umaknit.	Skrb za druge	Pomoč drugim	Motivi za vpis na fakulteto
D27	Nek mladostnik mogoče nima kam za it in ne ve o možnostih kako pa si lohk pomaga.	Skrb za druge	Pomoč drugim	Motivi za vpis na fakulteto
D28	Tut mogoče najt neke lukne v zakonu, da ne bodo mel teh težav kokr jih mam js še skos, da sm vezana na mami, da ma od tega ona nek bonus.	Zakonodaja	Učenje	Motivi za vpis na fakulteto
D29	Vpisala sem se pač deloma tut zrt tega [stiske]...	Lastna stiska	Študij socialnega dela	Motivi za vpis na fakulteto
D30	...pol kr misliš ne vem, da s tem k boš šu pa neki tazga študirat, da boš pa pol kr tut svoje stvari porihtov.	Lastna stiska	Študij socialnega dela	Motivi za vpis na fakulteto
D31	Prve dve let mi je blo ful tko okej to ful ni bl kul, da sm na temu faksu...	Težke teme za spremljanje	Vsebina predmetov	Izkušnja študija
D32	kr mi je pol velikrat, pač recimo k smo mel kšn nasilje, al pa recimo teme alkoholizma al pa tut pač sam družine al pa kej... Velikrat mi je pač bl mal neprijetn oziroma fulkrat te pač pol tku asociira na kakšno stvar in pol pač se ne počutiš dobr.	Težke teme za spremljanje	Vsebina predmetov	Izkušnja študija
D33	Na kakšnih vajah al pa kej tazga, am in mi pač neki časa vmes pol ni bl kul.	Težke teme za spremljanje	Vsebina predmetov	Izkušnja študija
D34	Zadn let al pa dve mi je pa dobr, zrt tega kr se mi zdi, da smo pač predvsem v sklopu modula [psihosocialna pomoč] zlo velik v bistvu delal s sabo.	Reševanje osebnih težav	Vsebina predmetov	Izkušnja študija

D35	Mi je pomagal tku tut predelat kake stvari...	Reševanje osebnih težav	Vsebina predmetov	Izkušnja študija
D36	Ful fajm se mi zdi k smo v okviru modula na primer se učil kk postavlat meje, pač kk postavt sebe na prvo mesto...	Uporabnost znanj v vsakdanjem življenju	Vsebina predmetov	Izkušnja študija
D37	...sm dobila neka znanja, k če bi hodila na kakšn drug faks, mogoče ne bi dobila, am tukej pa sm jih.	Uporabnost znanj v vsakdanjem življenju	Vsebina predmetov	Izkušnja študija
D38	V zadnjem času je ful pozitivna izkušnja in se mi zdi, da mi je koristl.	Delo na sebi	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
D39	Včasih mi je bl težk poslušat te nekatere teme, zdey v zadnih 2 letih recimo mi pa ni več neprijetn.	Delo na sebi	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
D40	S pomočjo kakšnih vaj sm se okrepila...	Krepitev moči	Pomoč pri lajšanju stiske	Premagovanje stisk
D41	...al pa tko recimo k vidiš pol na faksu, da je dost folka k ma podobne izkušnje, al pa pač uporabniki, k majo podobne izkušnje in pol vidiš, da ni tok bed oziroma, da se da it prek tega in pol pač se nekaj navadiš oziroma okrepiš.	Krepitev moči	Pomoč pri lajšanju stiske	Premagovanje stisk
D42	Sama vsebina bi rekla, da se mogoče niti ne ukvarja tok s tem.	Neosebne teme	Vsebina predmetov	Izkušnja študija
D43	Najbl so te vaje na primer, k se res učimo dejansk v praksi postavalt meje, rečt ne, take stvari, sam to v okviru modula.	Reševanje osebnih težav	Vsebina predmetov	Izkušnja študija
D44	...mogoč bl odnos profesorjev oziroma predavateljev, da ti nekaj dajo vedit, da tvoje osebne stiske niso nč slabga in da pač se jih da shendlat.	Razumevanje profesorja	Podpora profesorja	Podpora
D45	Predmeti k pokrivajo moje stiske, pa tko na predavanjih mi niti ni blo tok neprijetn, zrt tega ker se mi zdi, da se ne spuščáš tok v neki vase.	Neosebne teme	Vsebina predmetov	Izkušnja študija
D46	Pr vajah mi je blo pa kdaj tko mal neprijetn oziroma mogoče nism pol kakšne vaje znala izpelat prou.	Neprijetni občutki ob temi lastne stiske	Poistovetenje	Ovire
D47	Recimo mel smo pr družini eno vajo, ko se v svoji družini tok nism našla in sm rekla, če lah s fantovo družino krt m se pa ful dobr razumemo.	Naslavljanje osebnih stisk	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
D48	Mi je blo pol ja včasih tk mal zmedeno oziroma nism vedla kk se kere stvari lotit, al pa mi je bl sam neprijetn.	Neprijetni občutki ob temi lastne stiske	Poistovetenje	Ovire
D49	Pr ns je blo dost psihičnega nasilja s strani mami nad mano in nad mamo in kdr smo govoril o tem na začetku, me je kdaj pol tko mal stisnlo oziroma mi je blo pol mal neprijetn.	Neprijetni občutki ob temi lastne stiske	Poistovetenje	Ovire
D50	Po en stran mi je pomagal tko prepoznat te stvari, da mogoče kakšno stvar k je prej nism prepoznala kot neko nasilje oziroma pač, da ni prov, pa da tega se ne počne...	Zaznavanje problemov	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija

D51	...sm jo pol tekom faksa ful lažji zaznala oziroma, za nazaj prepoznala kaj vse ni blo v redu in kaj bi mogl bit drgač.	Zaznavanje problemov	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
D52	...mal si tak am žalostn, al pa tku že zrt tega k poslušáš na vajah recimo druge k majo urejene odnose pač odnose, oziroma vsaj deluje da jih majo...	Naslavljanje osebnih stisk	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
D53	O tem sm pisala sam enkrat v eseju za prakso in k sm mela pr Mojci Šeme zagovor, am vem da mi je neki rekla pol, da se ji je fajn zdel, da sm svojo lastno izkušnjo tut vpletla o to.	Boljše razumevanje težav	Cenjene osebne izkušnje	Znanje iz izkušenj
D54	Mislím, da smo govorile pol o tem glede na to da Mojca je itak taka empatična.	Naslavljanje težav	Odzivi profesorjev	Znanje iz izkušenj
D55	Nikol nism skrivala tko, al pa na vajah, če bi me kdo vprašal, pač sem zmeri povedala, da bi pa prov govorila pa ne.	Naslavljanje težav	Odzivi profesorjev	Znanje iz izkušenj
D56	Nism čutila neke potrebe po tem nekomu povedat, ker maš za to prjatle, fanta, k poveš.	Pomoč bližnjih	Iskanje pomoči	Podpora
D57	Zdej sm se tok uspela odmaknt, da mi dejansko, mi ni kul, da bi ful govorila o tem.	Umik od dejavnikov stiske	Pogovor o stiski	Znanje iz izkušenj
D58	...da bi nekomu tko razlagala ful ne čutem nekem potrebe no.	Umik od dejavnikov stiske	Pogovor o stiski	Znanje iz izkušenj
D59	...če ful velik o tem govorim se mi zdi, da me sm še bol prepravla in pol pač sm sam bol slabe volje.	Deljenje osebnih zgodb	Poslabšanje stiske	Izkušnja stiske
D60	Ni me tok oviral nč, kr sm že pred faksom se dost umaknila oziroma tko ne vem nism bla tok doma.	Brez večjih ovir	Ovira pri študiju	Ovire
D61	Spopadala sm se na ta način, da sm se umaknila nekam na tiho, na mir, kjer me noben ni motu.	Odmik od stiske	Pomoč pri lažšanju stiske	Premagovanje stisk
D62	Nikol ni tok ful oviral, razn enkrat v prvem letniku, v bistvu ta stvar, situacija, ko je bla mami hospitalizirana.	Zasebno življenje in študij	Ovira pri študiju	Ovire
D63	To je blo lih en dan pred izpitom, je bla pa fora, da se nism sploh še nč učila za tist izpit, ker smo mel en dan prej drug izpit.	Obvladovanje stisk in obveznosti	Obveznosti na fakulteti	Ovire
D64	To je bla res taka situacija, da me je tko oviral, da me je pač, se nism sploh mogla učit.	Obvladovanje stisk in obveznosti	Obveznosti na fakulteti	Ovire
D65	Drgač sm pa zmerej nekaj se umaknila k fantu, kjer je bla tišina pa mir, da me noben ni obremenjeval.	Umik k fantu	Pomoč	Ovire
D66	Že od prej sm bla v bistvu navajena, da to nekaj ne sme vplivat na moj študij in da moram še vseen stvari nrdit.	Obvladovanje stisk in obveznosti	Obveznosti na fakulteti	Ovire
D67	Mi je blo lažji nekaj it na faks, oziroma mi je blo pač čist v redu, da če, ne vem, če je bla slaba situacija	Odmik od stiske	Pomoč pri lažšanju stiske	Premagovanje stisk

	pač mi je bil faks tut nekaj kot umik, pač važn da sm šla od doma.			
D68	...po eni stran dragocen in da v bistvu tut ostali na faksu cenjo, da maš neko izkušnjo...	Boljše razumevanje težav	Cenjene osebne izkušnje	Znanje iz izkušenj
D69	...in da lahk glede nje neki poveš, pa da pač pomagaš s tem drugim.	Izkušnje kot nadgradnja znanja	Izkušnje kot pomoč v praksi	Znanje iz izkušenj
D70	Po drug stran je pa mogoče lah to tut ovira, zrt tega ker pol ne vem, pač kr mislš da kr men se je pa isto dogajal, se prav js sm se tkr tko počutla, se prav se on tut tko, pač kar pa ni res.	Predvidevanje o želenih izidih	Strokovnjak ve vse	Znanje iz izkušenj
D71	Tut na faksu pač se je povdarjal, da morš take stvari mal prefiltrirat oziroma mal tko... zadržat kdaj.	Predvidevanje o želenih izidih	Strokovnjak ve vse	Znanje iz izkušenj
D72	Včasih je dobr, da loh poveš iz svojga vidika, včasih je bolš da pa mogoče ne, kr pol preveč sklepaš.	Predvidevanje o želenih izidih	Strokovnjak ve vse	Znanje iz izkušenj
D73	ko sm pa kej rekla na vajah, da smo se o nečem pogovarjal pa sm rekla js pa to pa to in vem da men je bl tk pa tk ane, se mi zdi, da so zmerej tko sprejel z nekim spoštovanjem.	Lastno mnenje in izkušnje	Spoštovanje	Znanje iz izkušenj
D74	Mal zadržan, ampak tko kot neki pozitivnega no.	Zadržanost	Odzivi profesorjev	Znanje iz izkušenj
D75	Nikol ti ni blo pol bedn, da si povedou, zmeri si se počutu dobr da si povedov pa zmeri so ti pač dal nekot občutk, okej hvala da si delila, prou je da si delila, so pa vseen ohranjal en un strokoven odnos.	Lastno mnenje in izkušnje	Spoštovanje	Znanje iz izkušenj
D76	Ni blo pa glih tko nekih pogovorov pa neki. Bi rekla, da je bil tak primeren odnos.	Naslavljanje težav	Odzivi profesorjev	Znanje iz izkušenj
D77	Vmes kakšn let al pa dve mi je blo mogoč mal neprijetno oziroma, da sem pol že razmišlala, da mogoče pa js nism za ta faks, ker je preveč takih stvari, k pač so se men dogajale in me pol trigira.	Dvom o ustreznem poklicu zaradi stiske	Prihodnost	Ovire
D78	Sm tku razmišlala, da mogoče pa ni dobr, da nekdo k ma takšne izkušnje dela v temu am in mi je bla v bistvu edina ovira to da sm preveč, ne vem premlevala te stvari.	Dvom o ustreznem poklicu zaradi stiske	Prihodnost	Ovire
D79	Sm se kr obremenjevala s tem, da js pa pč ne vem, ne morem bit dobra socialna delavka, ker me bo itak vse iz tira vrgl.	Dvom o ustreznem poklicu zaradi stiske	Prihodnost	Ovire
D80	Pol ugotoviš, da so to neke brezvezne skrbi, ampak sm pa zlo velik o tem razmišlala.	Dvom o ustreznem poklicu zaradi stiske	Prihodnost	Ovire
D81	Podpre te celotna izkušnja faksa, ker dobiš tok enga znanja oziroma izkušenj, kak sam sebe... kako delat sam na seb.	Nove izkušnje	Občutki	Podpora
D82	Sošolci so mogoče mal bol občutljivi za take stvari, kot pa nekdo k ne študira tega.	Podpora sošolcev	Razumevanje	Podpora

D83	Kdaj je komu lažje povedat, al pa ne vem opazjo če nisi dobre volje, pa te kdo pol vpraša, k te mogoč kdo drug ne bi.	Podpora sošolcev	Razumevanje	Podpora
D84	Od drugih tko na faksu pa ne. Drugih dejavnosti se nism v bistvu nič udeleževala, loh da so pa ne vem za njih.	Neinformiranost o pomoči	Iskanje pomoči	Podpora
D85	V prvem letniku k sm začela na faksu itak nimaš pojma kva se dogaja in mi je blo v redu.	Nepoznavanje tematik	Obravnavane tematike	Pričakovanja glede študija
D86	Mogoče sm mal več pričakvala od Socialnega dela z družino, Sej je bl ful fajn, se mi zdi, da smo delal take praktične stvari, ampak bi si mogoče želela še kej mrbit iz družinske terapije.	Družinska terapija	Pričakovane tematike	Pričakovanja glede študija
D87	Tega socialnega dela z družino je v praksi tok mal in pol pač ni blo neke prave literature. Tam sm več pričakvala no.	Področje socialnega dela z družino	Pričakovane tematike	Pričakovanja glede študija
D88	Zlo so mi všeč Travme na modulu k so praktične.	Uporabnost v praksi	Praktični vidik	Pričakovanja glede študija
D89	K rešitvi usmerjeno socialno delo, se mi zdi, da smo mel dost tk, da smo mogli sami vodit pogovore v parih in nas je naučila pač to vprašanje čudeža pa te fore... Tori neke metode k jih pol lah dejansko v pogovoru uporabiš.	Uporabnost v praksi	Praktični vidik	Pričakovanja glede študija
D90	Je biu edini tak predmet k smo dejansk rekl oki tole pa tole lahk rečš pal. A veš, da nisi tko, zdej morm pa js ugibat kaj bom reku, ampak tuki maš 10 stvari in jih uporablej	Uporabnost v praksi	Praktični vidik	Pričakovanja glede študija
D91	So taki predmeti tut tko, da so točn ti predmeti tisti k so mi pol tut pomagal tku na seb nrdit dost.	Vsebine predmeta in lastna stiska	Pomoč pri lažšanju stiske	Premagovanje stisk
D92	Zasvojenosti sm tut pričakvala, da bomo ful več se naučil kk z nekom delat v tem primeru pa tko pač, pa na konc nismo čist nič. In da se navežem na mojo stisko, bi mi to dejansko lahko kej pomagal, ne vem kako bit do mami, kaj narest, sm nism dobila nobenga znanja iz tega na konc.	Učenje konkretnih tehnik pomoči	Pričakovane tematike	Pričakovanja glede študija
D93	...se mi pa zdijo vsi taki dostopni, da do kogarkoli bi šla bi me pač najbrš poslušal.	Pripravljenost za pomoč	Podpora profesorja	Podpora
D94	Kukr sm vidla tm na spletni strani je v bistvu, če se ne motm, pač zaupne osebe so pa neka ta svetovalnica kar se mi zdi ful fajn no, ampak poznam pa ne, ne vem kako to deluje, kak je zastavljen, ampak se mi zdi fajn.	Pogovor z zaupno osebo na fakulteti	Pogovor	Podpora
D95	...k smo mel na zoom-u recimo, mi je blo kul k sm lah ful delala pa tku, pač k se sama preživlam k je to z mami.	Delo ob študiju	Pogost stresor	Stres

D96	...ta stiska, da lah še delam ane... pač js itak mam drgač družinsko pokojnino po atiju in pol sm mela še štipendijo, zdej je pač vrjetn nam več mela.	Kopičenje obveznosti in zasebno življenje	Večanje stiske	Stres
D97	Mela sm neki sredstev, ampak vseen je tko da ne vem, sm hotla kupt avto k sm rabla da se na faks vozm. Iz štipendije in pokojnine pa za avto zih nam našparala.	Delo ob študiju	Pogost stresor	Stres
D98	Pa tut taka sm, da mam rada svoj dnar, rada sm neodvisna...	Delo ob študiju	Pogost stresor	Stres
D99	Js ful težk rečm ne in pol kr zmeri delam. Tut če sm čist zmatrana, pol kr rečm, da bom delala k mam slabo vest, da bi mogu nekdo namest mene.	Izgorelost in izčrpanost	Večanje stiske	Stres
D100	Olajšat mi je pa ratal, sam niti ne s kakšnimi posebnimi metodami in tehnikami, niti se ne spomnem da bi neki ful tega delal.	Učni načrt predmetov	Nekoristno za stisko	Premagovanje stisk
D101	Z refleksijami tut ne, k so mi odveč, nekaj prisiljene.	Samorefleksija	Nekoristno za stisko	Premagovanje stisk
D102	Mi je pomagal skos kakšne vaje na ta način, da ne vem sem dobila un občutek okej sej se drugim take stvari dogajajo, al pa ne vem pač js sm v redu, pač da nism js kriva za to kar se dogaja.	Skupno reševanje problemov	Pomoč pri lajšanju stiske	Premagovanje stisk
D103	Pa tut to, da si izpostavljen taki situaciji in ti je ful neprijetn, ampak pol itak moraš it prek tega.	Vsebine o konkretnih stiskah	Pomoč pri lajšanju stiske	Premagovanje stisk
D104	Če je men neprijetn, k na vajah govorimo o nasilju, pač o tem bomo govorl še ful kajta in tut delala bom na temu področju in pač mi ne sme bit neprijetn, pač moraš neki nrdit, da se tega znebiš.	Lastna odgovornost za spremembe	Prevzemanje odgovornosti	Premagovanje stisk
D105	Te soočijo s tem, da se ne izogibaš temu cel lajf, ampak se moraš sprijaznt.	Vsebine o konkretnih stiskah	Pomoč pri lajšanju stiske	Premagovanje stisk
D106	...so mi kakšne vaje pomagale k so mogoče mal bol intimne kokr predavnja.	Intimnost vaj	Znanje za ravnanje profesorjev	Premagovanje stisk
D107	Tut, da smo se mi učil okej ti poveš uporabniku, kar vš mož dela ni prov, al pa da mu poveš kaj lah on nrđi, al pa ne vem, loh se na tega pa tega obrne, loh gre v varno hišo al karkoli.	Znanje za ravnanje	Tehnike pomoči	Premagovanje stisk
D108	S takimi stvarmi sm pol dobila uno sporočil da zakaj bi dovolila da se do mene tko obnšana nekdo, če bi js uporabniku rekla, da to pa ni prov.	Znanje za ravnanje	Tehnike pomoči	Premagovanje stisk
D109	Če bi neki rekla uporabnici pa bi bla iskrena, zakva ne rečm tega tut sama seb pa zakaj zase to ne mislm. Zakva bi se js krivo počutila, če se njej ni treba, ane.	Znanje za ravnanje	Tehnike pomoči	Premagovanje stisk

D110	Na ta način razmišlaš, da si ti tut lahk kot uporabnik in kva bi sam seb reku.	Različne perspektive problema	Tehnike pomoči	Premagovanje stisk
E1	Moja stiska je dolgotrajna in sploh ne vem zares iz česa se je začela.	Dolgotrajna stiska	Oblika stiske	Izkušnja stiske
E2	Rekla bi, da izvira že iz psihičnega nasilja v primarni družini.	Žrtev nasilja	Pojav stiske	Izkušnja stiske
E3	Najbolj se je povečala nekje v zadnjih treh letih, ko sem bla žrtev nasilja, kdaj se je šlo za enkratne dogodke, sem bla pa tut v nasilni zvezi dolgo časa...	Žrtev nasilja	Pojav stiske	Izkušnja stiske
E4	Zdaj ko sem bla stran od meni nevarnih ljudi, pa sem šla iz tega avtopilota v verjetno največjo samomorilno krizo, ki sem jo kdaj doživela.	Samomorilna kriza	Oblika stiske	Izkušnja stiske
E5	To je blo zdej par let nazaj in takrat sem se izolirala, nisem mogla niti iz sobe, kaj šele iz stanovanja.	Samomorilna kriza	Oblika stiske	Izkušnja stiske
E6	Čist minimalno sem jedla in minimalno spala, najprej ker drugače nisem mogla, kasneje pa ker je pač bil tudi to način samodestrukcije.	Samomorilna kriza	Oblika stiske	Izkušnja stiske
E7	Potem se je vsak moj dan vrtel samo okrog sestavljanja načrta za samomor... torej nekaj sem postopno prekinjala stike, predvsem preko interneta in telefona, ker v živo se itak zaradi krize že dolgo nismo vidli.	Samomorilna kriza	Oblika stiske	Izkušnja stiske
E8	Želela sem tut uredit vse obveznosti, ki sem jih obljubila drugim, pol sm preštevala tablete s katerimi bi vse končala lahko.	Samomorilna kriza	Oblika stiske	Izkušnja stiske
E9	Ker pa me en asistent iz faksa in mislim, da lahko rečem tut prijatelj, res pozna, je zgruntal, da sem res slabo, da mi res ni dobr in z veliko vztrajnosti pa časa mi je lahko pomagal.	Vztrajanje asistenta pri pomoči	Razumevanje	Podpora
E10	Kasneje tudi s pomočjo kriznega tima, ki sva ga skupi zastavlja in sm bla res vključena v vsak korak oblikovanja in izvedbe.	Krizni tim	Oblika pomoči	Premagovanje stisk
E11	Tuki sem mela znova krizo, še močnejšo, ker mi je blo grozno, da bom zdaj morala živet, ker sem se tako dolgo, tori nekaj let vrtela v tej prepričanosti, da bom končala vse.	Obupanost	Poslabšanje stiske	Izkušnja stiske
E12	Kot da je to bil že del mene, zdaj pa sem morala ta del odstranjevat in živet.	Obupanost	Poslabšanje stiske	Izkušnja stiske
E13	To je bla čist nova stiska, res močna in akutna in noro mi je pomagalo, da sem lahko veliko govorila o tem in bla razumljena.	Vztrajanje asistenta pri pomoči	Razumevanje	Podpora
E14	Že pred. Od tako 13. leta nekje, mislim takrat sem imela prvi poskus samomora.	Pred študijem	Pojav stiske	Izkušnja stiske

E15	Takrat pa se je pojavila nekako zaradi vsesplošnega psihičnega nasilja in manipulativnosti v primarni družini.	Žrtev nasilja	Pojav stiske	Izkušnja stiske
E16	Je vplivala, v smislu tega, da sem vedla kako sem se jaz počutila, dokler nisem pač z asistentom in s to socialno mrežo se povezala, sem se počutila res sama v tej stiski.	Občutek samote	Študij socialnega dela	Motivi za vpis na fakulteto
E17	Sem razmišljala, da bi zelo rada pač preprečila to, da so ljudje sami v teh stiskah in sem na podlagi tega se odločila za nek poklic pomoči.	Vpliv na izbiro študija	Pomoč drugim	Motivi za vpis na fakulteto
E18	Preko enega prostovoljnega socialnega dela, ki sem ga opravljala tekom gimnazije, sem pol bila tko okej, socialno delo, to je nekaj kar bi mi lahko ležalo.	Lastna stiska	Študij socialnega dela	Motivi za vpis na fakulteto
E19	Tut si v Ljubljani in sem lahko šla stran od familije. Ostala pa sem zaradi prakse potem...	Daleč od doma	Študij socialnega dela	Motivi za vpis na fakulteto
E20	...ker na začetku smo imeli tako... predmete, ki niso res konkretno povezani s socialnim delom, da sem mislna, da sem mal zajebala, da sm šla na to.	Vloga socialnega dela	Pričakovane tematike	Pričakovanja glede študija
E21	Na podlagi svoje stiske in osamljenosti v stiski, sem želela nekomu pač pomagat in socialno delo pač je tukaj kar.	Stiske drugih	Pomoč drugim	Motivi za vpis na fakulteto
E22	Socialno delo pa sem doživljala in ga tut še vedno kot to, da gleda posameznika, kako je umeščen v okolje in kaj vse iz okolja vpliva nanj in to me je ful zanimalo, kaj vse lah vpliva nate.	Lastna stiska	Študij socialnega dela	Motivi za vpis na fakulteto
E23	Name je pač vplivalo ogromno dejavnikov in na mojo stisko, ane, tak da sem mal s tem želela povezati.	Lastna stiska	Študij socialnega dela	Motivi za vpis na fakulteto
E24	Je v Ljubljani in je stran od nasilja v primarni družini. Sem se želela osamosvojiti, mislila sem, da če bom sama tako nekje zaživela izven nasilja, da bom tut lažje furala lajf.	Daleč od doma	Študij socialnega dela	Motivi za vpis na fakulteto
E25	...bom v malo manjši stiski in je to v bistvu bilo tut zelo res. Je blo ful hudo, ko sem ob vikendih na začetku domov hodila, potem pa zlo hitro ne več, ker mi je blo preveč.	Daleč od doma	Študij socialnega dela	Motivi za vpis na fakulteto
E26	Če povezujem s stisko, je v bistvo dobra izkušnja, zaradi tega ker lahko preko določenih predmetov, sploh teh modulskih zdaj, povezujem kaj tut s svojim doživljanjem.	Delo na sebi	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
E27	Bolj razumem to, kaj sem doživljala, am pa lahko tut kritično pogledam na predavano snov.	Reševanje problemov	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
E28	Kdaj je pa tudi težje, zaradi tega, ker ne zmorem kot tretja oseba objektivno gledati na to kar slišimo, zaradi tega, ker če se povezuje z neko	Težke teme za spremljanje	Vsebina predmetov	Izkušnja študija

	mojo izkušnjo, je podobno neki moji izkušnji, ki sem jo doživela, se zelo težko oddaljim od tega in sem znotraj, se vrnem na čas stiske in ne morem v bistvo poslušati in slediti snovi, kot bi želela.			
E29	Težko je poslušati o povzročiteljih, ugotovila sem da očitno res ne bom mogla delati na tem področju, dokler se ne porihtam,...	Težke teme za spremljanje	Vsebina predmetov	Izkušnja študija
E30	...ker sem pač na duševnem zdravju, sem lahko vmes povezovala [s stisko], tut ne vem, kaj smo delali... delo z ljudmi v krizah...	Reševanje osebnih težav	Vsebina predmetov	Izkušnja študija
E31	Zdelo se mi je, da bi lahko še veliko več slišali o krizah, nasploh, al pa da bi kdo, ki je doživljal krize in če bi bil pripravljen, kaj povedal, kak gost al kaj, tista Maja je bila izjemna...	Primeri iz prakse	Vsebina predmetov	Izkušnja študija
E32	Se ful bol razumeš tudi kaj, ker jaz zdej, če razmišljam o svojih krizah se mi zdi, da pač je težje, zaradi tega, ker... Mislim jaz sem doživljala samo na eno specifično, na en način ne, in ni nujno pri vseh enako, sploh ne.	Nova perspektiva	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
E33	Letos to normalizacijo pač res ne morem, pri Organizaciji duševnega zdravja, se mi ne zdi, da bi kakorkoli pokrivala, pa tut ni treba se mi zdi, da je preveč eno in isto.	Duševno zdravje	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
E34	Ker imam izkušnjo različnega nasilja, ki sem ga doživljala, je pa ta Spol in nasilje – vaje, to sem pa ravno zadnjič na terapiji govorila, da mi je pa ful preveč.	Težke teme za spremljanje	Vsebina predmetov	Izkušnja študija
E35	Je res nujno slišati te stvari, ampak da je predavateljica, ki je izjemna...	Tematike na vajah	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
E36	...ampak tako vživeta v to, da se jaz počutim, kot da sem nazaj v tistem nasilnem odnosu in bi rabla neko pavzo vmes, da mi klikne da »ne, samo v predavalnici sem, poslušam o tem«, ker mi je ful težko, mi začne tesnoba, panika, vse me začne stiskati.	Nezmožnost za delo	Poistovetenje	Ovire
E37	Tok je živo vse, tut tiste filme, ki smo jih gledal, mislim dejanske žrtve govorijo al pa kaj in se mi je zdelo, šit, ker je tok podobnosti, tok se najdeš v nečem, am, da ja je zlo težko mi preživeti to.	Spominjanje stiske	Poistovetenje	Ovire
E38	Potem tut ne morem spremljati, se mi zdi, da zlo težko bom kaj dejansko dobila od teh vaj.	Nezmožnost za delo	Poistovetenje	Ovire
E39	Trenutno se samo retravmatiziram, ker nisem dovolj močna, da bi lahko, kot študentka socialnega dela sodelovala,...	Spominjanje stiske	Poistovetenje	Ovire
E40	...ampak sodelujem bolj kot nekdo, ki je bil žrtev.	Nezmožnost za delo	Poistovetenje	Ovire

E41	Psihologija vaje v prvem letniku, se mi zdi, da je asistentka Šeme znala to, da če, ko odpre nekaj, torej odpre neko temo, stisko, ki jo ti doživljaš, zna potem to tudi zapret do konca vaj.	Podpora profesorjev	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
E42	Ne pusti te potem v tistem, da si zdaj ozavestil to, da »ja šit, to se mi dogaja, res mi je težko«, da mal povlečeš nekaj ven iz tistega, kar si na stran potisnil.	Podpora profesorjev	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
E43	...potem tut to zaokroži tut in zapre.	Podpora profesorjev	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
E44	Ti še vedno, lahko razmišlaš o tem, ampak nisi tok vržen v to, da se moraš sam s kom ukvarjat. Sem se varno počutla na njenih vajah in tako.	Varen prostor	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
E45	Povedala sem nekaj asistentom in tudi profesorjem, eni so zvedli šele kasneje, ne ko sem bila v najhujši stiski, ker takrat mogoče nismo bili v stiku.	Deljenje izkušenj	Občutki	Podpora
E46	...sem v bistvu z asistentom se pogovarjala o tem, ker mi je bil ful velik v pomoč pri teh stiskah in pri tem, da sem sploh šla iz fleta.	Dostopnost za pomoč	Pogovor	Podpora
E47	Spodbujal me je k temu, da imam recimo pravico it med vajami ven, ko mi je preveč, na stranišče, al ven na čik, al karkoli,...	Razumevanje profesorja	Podpora profesorja	Podpora
E48	...da če bi bila to kakršnakoli težava pri tem, s strani am teh izvajalcev vaj, da naj se obrnem nanj, in da bi skupaj potem se pogovarjali o tem.	Pripravljenost za pomoč	Podpora profesorja	Podpora
E49	Iz njegove strani sem dobila ful veliko podporo.	Pripravljenost za pomoč	Podpora profesorja	Podpora
E50	S strani ene od izvajalk vaj, am... pa sem dobila ogromno nerazumevanja, ki ga pa potem tut nisem predstavlja nikomur, ker se mi je zdelo, da bo z vsem sam preveč dela.	Nerazumevanje s strani profesorjev	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
E51	...zakaj ne sodelujem tok, al pa ne vem, kot malo posmehovanje, ko nisem mogla zares... ful sem zadihano govorila, ker sem bla živčna in me je tako »no, no, saj nisi na maratonu«.	Nerazumevanje s strani profesorjev	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
E52	Tut, če sem izrazila, da mi je zelo težko govorit, je rekla, da pač vsi sodelujemo in moram tudi jaz.	Nerazumevanje s strani profesorjev	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
E53	Glede na to, da smo na socialnem delu, bi se lahko mal približala posamezniku.	Nerazumevanje s strani profesorjev	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
E54	Sm takrat enkrat nekaj rekla, da je »bullshit« nekaj glede vaj, in pol je bila ful jezna in osebno užaljena.	Nerazumevanje s strani profesorjev	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
E55	...recimo me je en dotik profesorja zmotil in sem potem imela cel napad tesnobe.	Dotik profesorja	Občutek sramu	Ovire

E56	On se je želel pogovoriti in ni razumel, ko sem rekla, da se mi zdi pomembno, da preveri dotike.	Nerazumevanje s strani profesorjev	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
E57	Sem bila že tako v paniki, ker kar ni hotel razumet, sem samo zblebetala ven, da ja pač sem bila posiljena in so mi ti dotiki ful preveč...	Dotik profesorja	Občutek sramu	Ovire
E58	...grozno mi je bilo, da sem to povedala, ker v bistvu nisem hotla, ampak sem se počutila izdano in kot da se moram jaz zagovarjat in opravičevati, al pa razlagat.	Zagovarjanje stiske	Občutek sramu	Ovire
E59	Takrat je dobesedno rekel »potem, če si bila enkrat posiljena, se te ne bo smel več noben nikol dotaknit«, v nekem posmehljivem tonu.	Nerazumevanje s strani profesorjev	Negativna izkušnja	Izkušnja študija
E60	Tukaj se je pa začelo, da mi faks ni več varen prostor,...	Izguba občutka varnosti	Ovira pri študiju	Ovire
E61	Prej sem dostkrat bežala na faks, kot ko sem bila še v nasilni zvezi. Tam sem se počutila bolj varno, ker so stvari, ki me zanimajo, ker so ljudje, ki so prijazni do mene...	Varen prostor	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
E62	...zdaj pa mam to stisko, da mi je ful težko it na faks in da se bojim časa, ko bo konec prakse.	Izguba občutka varnosti	Ovira pri študiju	Ovire
E63	Hotela sem ful biti sama in se izolirati od vsega, krati pa so te obvezne vaje, ki jih pač rabiš narditi. Tako, da hodila sem sam na to kar je obvezno, oziroma prvi teden sem samo izostala na vsem skupaj.	Velika stiska	Obveznosti na fakulteti	Ovire
E64	Hodla sem sam na obvezne stvari in takoj šla.	Velika stiska	Obveznosti na fakulteti	Ovire
E65	Sem tut vedno med vajami doživljala te panične napade in je blo res naporno.	Panični napad	Poistovetenje	Ovire
E66	Potem, ko sem prišla domov sem spet samo prespala ves dan, ker mi je blo tok naporno to.	Težave v duševnem zdravju in zasebno življenje	Ovira pri študiju	Ovire
E67	In res nisem nič od vaj dobila takrat, ker sem bla preveč v stiski, da bi sploh... Jaz sem takrat imela samo funkcijo preživetja vključeno pač nisem mogla delat česar koli drugega, da bi sploh dojela kaj jaz poslušam tam pač.	Težave v duševnem zdravju in zasebno življenje	Ovira pri študiju	Ovire
E68	Sem res pol na koncu se ful morala skupaj spraviti, da sem sploh letnik naredila.	Prioriteta v življenju	Ovira pri študiju	Ovire
E69	Če se ne bi s tem asistentom povezala, da mi je pri tem pomagal, ven iz tega, tut na prijateljski odnos, pomoje ne bi naredila letnika takrat.	Podpora in pomoč	Podpora profesorja	Podpora
E70	Takrat sem bila v tej samomorilnosti tok notr, da mi je itak bilo vseeno, če ne hodim na vaje in ne nrdim faksa, ker me itak ne bo.	Prioriteta v življenju	Ovira pri študiju	Ovire

E71	Ene 3 asistenti al pa kaj tak, so bili zelo razumevajoči in pripravljeni, da sem recimo lahko kasneje oddala, pač čez rok in so še vedno upoštevali potem mi in ocenili.	Oddaja obveznosti	Razumevanje	Podpora
E72	To mi je blo ful pomembno, ker sem rabla čas, da sem se sploh k sebi spravla in potem, da sem lahko začela kaj pisat.	Razumevanje profesorja	Podpora profesorja	Podpora
E73	Če pa nekomu nisem izrecno povedala razloga, kaj je in zakaj bi kasneje oddala neko seminarsko, pa mi niso tega pustili.	Odziv asistenta	Pomoč	Ovira
E74	Šele letos začela delit te stvari, ker dokler ne poveš, itak ne morejo vedet in ne moreš imeti nekega odziva.	Odtujenost med profesorji in študenti	Podpora profesorja	Podpora
E75	Zdej na modulu, ko dost kaj rečemo, pri Veri al pa nekaj, am ona zelo ceni, recimo tako jo zanima še več kaj imaš za povedat in tako.	Boljše razumevanje težav	Cenjene osebne izkušnje	Znanje iz izkušenj
E76	Na naši katedri, v večini no, se mi zdi, da je zelo cenjeno to, am, da lahko poveš kaj iz osebnih izkušenj.	Lastno mnenje in izkušnje	Spoštovanje	Znanje iz izkušenj
E77	Te tudi kaj vprašajo, in da so občutljivi pri tem spraševanju, znajo na nek način... majo nek odnos, da se lahko počutiš varno in da nisi izzvan, in da lahko pač poveš tolk, kokr ti je v redu.	Lastno mnenje in izkušnje	Spoštovanje	Znanje iz izkušenj
E78	...da pač nisem mogla iz stanovanja, da nisem sploh mela te mentalne kapacitete, da bi lahko spremljala kaj se dogaja, ne vem tudi, ko sem bila doma in smo rabli kaj prebrat, kak povzetek o tem napisat al pa nekaj, al pa seminarske pisat,	Obvladovanje stisk in obveznosti	Obveznosti na fakulteti	Ovire
E79	Js nisem mogla brat sploh, petkrat sem prebrala en odstavek in nisem vedela kaj piše, am in nisem več mogla, ker se mi zdi, da sem bla tako, pač tako mi je manjkalo spanca in hrane, in neke... varnosti in vsega tega.	Obvladovanje stisk in obveznosti	Obveznosti na fakulteti	Ovire
E80	Nisem sploh bila zmožna, am intelektualno se udeleževati, sploh nisem mogla brat in pisat in te stvari, tako da to mi je ful oteževalo in to je bla kar ovira.	Zasebno življenje in študij	Ovira pri študiju	Ovire
E81	Smo imeli tudi o spolnem nasilju in o samomorilnosti, o samopoškodovanju, motnje hranjenja... pač povsod kjer se najdeš notri, je potem mau težje.	Nezmožnost za delo	Poistovetenje	Ovire
E82	Ko je en cel dan za eno temo, ki je pač tema, ki pokriva to kar ti doživljaš, takrat je zelo težko.	Nezmožnost za delo	Poistovetenje	Ovire
E83	Ko je blo spolno nasilje, sem si samo rekla, da ne bom šla, ker pač ne bi mogla, ne bi mogla tam obstat.	Nezmožnost za delo	Poistovetenje	Ovire

E84	...na to se je potem zlo odzval, to, ker sem takrat mela zlo samomorilne misli in tako.	Vztrajanje asistenta pri pomoči	Razumevanje	Podpora
E85	Se je takoj odzval, prilagodil, v smislu tega, če sem se pripravljena se pogovarjat o tem.	Dostopnost za pomoč	Pogovor	Podpora
E86	Potem sva sproti tudi delala plane...	Vztrajanje asistenta pri pomoči	Razumevanje	Podpora
E87	Iz tega, da nisem mogla iti iz stanovanja, sem prišla do tega da sem bila tri ure na prehodu recimo.	Podpora in pomoč	Podpora profesorja	Podpora
E88	Sva sproti delala plan za vsak dan posebej, ker mi je bilo takrat težko preživeti en dan...	Skupno raziskovanje rešitev	Znanje za ravnanje profesorjev	Premagovanje stisk
E89	... pač da sem si zapoignila cel dan, zato da nisem mela tistega časa, kjer bi razmišljala o tem, kako je vse slabo in kako hočem, da me ni več tukaj.	Skupno raziskovanje rešitev	Znanje za ravnanje profesorjev	Premagovanje stisk
E90	Tut s tem, ko nisem mogla jest takrat, da je ne vem, kdaj prinesel kaj za jest, al pa da sva se zmenila, da grem z njim al s kom drugim jest, zato ker je lažje, če si še z nekom.	Skupno reševanje problemov	Pomoč pri lažšanju stiske	Premagovanje stisk
E91	Formirala sva krizni tim okoli mene, jaz sem lahko določila kdo je, torej komu zaupam in pač kaj je njihova vloga, nikol ni nič potekalo brez mene.	Krizni tim	Oblika pomoči	Premagovanje stisk
E92	Skupaj smo pač, da sem lahko dorekla vse kar, pa kolk je njim v redu, pa kok je meni v redu.	Skupno reševanje problemov	Pomoč pri lažšanju stiske	Premagovanje stisk
E93	Še vedno tut se lahko obrnem nanj.	Uvidevnost in ozaveščenost profesorjev	Znanje za ravnanje profesorjev	Premagovanje stisk
E94	Preko maila sem mela to stvar, da sem ne vem jaz lahko kadarkoli sem hotla, ob kerikoli uri, napisala karkoli sem takrat čutla glede stiske in je bilo že to veliko da sem vedla, da lahko povem nekomu, pošljem kaj čutim glede stiske.	Krepitev moči	Pomoč pri lažšanju stiske	Premagovanje stisk
E95	Bil je vedno na voljo, da je potem tut kaj odpisal glede tega in da sva lahko skupaj razmišljala o nečem.	Skupno reševanje problemov	Pomoč pri lažšanju stiske	Premagovanje stisk
E96	Je vedno pustil, da sem razmišljala kar razmišljam in pač pogledal je kje me lahko podpre.	Uvidevnost in ozaveščenost profesorjev	Znanje za ravnanje profesorjev	Premagovanje stisk
E97	Tudi samomorilnost je zelo razumel, da mi ne more samo reči ne smeš bit, ampak pač, da najdeva skupaj načine kako čim dlje obstat.	Razumevanje profesorja	Podpora profesorja	Podpora
E98	Glede študija pa je naprej preveril sploh kok je meni to pomembno s faksom, a je moja primarna stvar zdej, da preživim al me zraven tega tudi faks še vleče.	Podpora in pomoč	Podpora profesorja	Podpora

E99	...je tut reku, da lahko do njega pristopim za pomoč, da se skupaj dogovarjava z asistenti glede vaj.	Razumevanje profesorja	Podpora profesorja	Podpora
E100	Če sem mela kako stisko glede kerega predmeta, da sem se lahko obrnila nanj, ampak sam toliko, da sva se pogovarjala o tem.	Uvidevnost in ozaveščenost profesorjev	Znanje za ravnanje profesorjev	Premagovanje stisk
E101	Potem lahko že take stvari, kot vprašala prijatelje za pomoč pri določeni nalogi, pač sošolce, ker prej ne bi upala sploh.	Pomoč sovrstnikov	Iskanje pomoči	Podpora
E102	Pa skup smo se učili recimo...	Skupno učenje	Podpora pri študiju med stisko	Podpora
E103	Za socialno delo sem res upala, da bo več tako v smislu... psihologije socialnega dela, tako da tega sem bila vesela v prvem letniku.	Psihologija socialnega dela	Pričakovane tematike	Pričakovanja glede študija
E104	Vaje so ble izjemne in to sem res rabla, to me je ful potegnilo notr.	Tematike na vajah	Pozitivna izkušnja	Izkušnja študija
E105	...to je pa pol specifika tega kaj si dejansko želiš, na katerem področju si želiš delat...	Uporabnost v praksi	Praktični vidik	Pričakovanja glede študija
E106	To pa sem potem dobila, ko sem se pač vpisala na modul Duševnega zdravja v skupnosti.	Področje duševnega zdravja	Pričakovane tematike	Pričakovanja glede študija
E107	Tista prva stvar, Duševno zdravje v skupnosti, ni zares dosegla vsega kar sem si predstavljala...	Področje duševnega zdravja	Razočaranje	Pričakovanja glede študija
E108	...sem si ful predstavljala, da bo nekaj dosti širšega, v bistvu pa je bilo vse opredeljeno na eno nalogo, ki jo bomo naredili.	Področje duševnega zdravja	Razočaranje	Pričakovanja glede študija
E109	Ko smo meli z Mojco te Krize pa Dolgotrajne stiske, mi je pa ful dalo in isto vaje takrat. Tedva se mi zdita, da sta pa res pokrila ta krog, kar me je zanimalo.	Področje duševnega zdravja	Pričakovane tematike	Pričakovanja glede študija
E110	Pri zasvojenostih sem hotela kaj več, recimo analiza tveganja se mi je takrat zdela najbolj brezvezna, zdaj se mi pa zdi ena najbolj uporabnih, ko mi jo je razložil Juš, ki sploh nas naj ne bi tega učil prej.	Predmet Zasvojenosti	Razočaranje	Pričakovanja glede študija
E111	Začela sem delat recimo študentsko delo v smeri socialnega dela, sem ful rabla analizo tveganja razumet in me je blo ful strah, ker pač od tega drugega letnika in tega predmeta pa nisem nič odnesla.	Uporabnost v praksi	Praktični vidik	Pričakovanja glede študija
E112	Tut, da je prišla gospa, ki dela na področju rejništva recimo, mi je blo zlo pomembno.	Povezovanje primerov s prakso	Praktični vidik	Pričakovanja glede študija
E113	Al pa na modulu pri krizah in stiskah, predavanja in vaje se mi je zdelo, da so ful pokrile, zato ker me je res zanimalo in sem dejansko spremljala.	Področje duševnega zdravja	Pričakovane tematike	Pričakovanja glede študija
E114	Najprej nisem sploh razmišljala o tem, da ti faks lahko ponudi podporo.	Pozitivno presenečenje	Pomoč profesorjev	Pričakovanja glede študija

E115	Si že prepričan, je določeno s strani okolice na sploh, da maš nek ta občutek, da je faks neka uradna stvar, da so profesorji avtoriteta, da je hierarhičen odnos, da osebnih stvari ne smeš nosit v akademski prostor.	Odtujenost med profesorji in študenti	Podpora profesorja	Podpora
E116	Nisem na začetku sploh pomislila na to, da bi lahko karkoli delila.	Pomoč zunaj fakultete	Iskanje pomoči	Podpora
E117	...poslušas od družine in ne vem kaj, da itak, če pa boš povedal, da si mel kako stisko, da potem pa ne boš več zaposljiv, da ne moreš pomagat drugim, če sam nisi v redu, kar je največji bullshit, kar sem ga kdaj slišala.	Deljenje izkušenj	Občutki	Podpora
E118	Ko sem pa zgruntala, da se lahko, ko je kdo od profesorjev al pa sploh asistentov, govoril o tem, recimo sploh Šeme pri psihologiji, da če je karkoli, če so pretežke teme, al če ne vem, kaj to vzbudi, al če se česarkoli zavedamo svoje stiske, da se lahko obrnemo nanjo.	Pripravljenost za pomoč	Podpora profesorja	Podpora
E119	Tut s temi psihosocialnimi svetovalnicami, te finte, ki jih ma, se mi je zdelo zelo pomembno, in takrat sem šele začela dojemati, da se lahko obrneš po pomoč, to mi je blo zelo pomembno, da je ta možnost.	Psihosocialne svetovalnice v okviru fakultete	Iskanje pomoči	Podpora
E120	Mi je blo zelo pomembno, da takrat, ko sem se obrnila na tega asistenta, da se je odzval.	Pripravljenost za pomoč	Podpora profesorja	Podpora
E121	En človek ali dva, če štejem Mojco, ki je potem mi letos, ko sem se obrnila glede terapije nanjo, če koga pozna, predlagala nekoga in mam zdej izjemno terapevtko, recimo mi to ful pomeni.	Priporočila	Podpora profesorja	Podpora
E122	Samo pri njima sem se počutla dost varno, da jima povem.	Občutek varnosti	Občutki	Podpora
E123	Ko sem v krizi se hočem odmaknit od vseh, tako da se skos oddaljim in potem ne morem nikamor.	Izoliranost	Pogost stresor	Stres
E124	men je ful, ful velik stres to, da moraš obvezno bit na vajah. Se mi zdi zelo pomembno, da bi lahko za študente, ki so v neki akutni krizi al kakorkoli, da bi se lahko to kaj prilagodilo.	Študijske obveznosti	Pogost stresor	Stres
E125	Ne omogoča tega, da ne bi rabu umirat od stresa, da ne moreš it na faks, ko se boriš zato, da preživiš, ker pač vseeno pa je neka meja, kolk pa moraš bit tam.	Študijske obveznosti	Pogost stresor	Stres
E126	Dvakrat lahko mankam, enkrat si bolan in izkoristiš en bonus, pol sem pa v tiski in pol kr ne smem bit.	Študijske obveznosti	Pogost stresor	Stres
E127	Men se je stiska pol skos poslabšala, ko sem se silila it na faks, tako da to je bil ful stresor.	Vpliv fakultete na zasebno življenje	Večanje stiske	Stres

E128	Pri Spol in nasilje pa bi neki rabla, da lahko prerežem to, da nisem v tem odnosu, ampak so samo vaje. 5 minutna pavza mi je ful premalo.	Spominjanje stiske	Poistovetenje	Ovire
E129	To, da greš kadarkoli lahko ven iz učilnice, iz predavalnice, če ti je pretežko, je pa to, da vem, da moram prit nazaj in ta nek strah, kako bodo zdaj vsi vedli, da sem očitno nekaj takega doživela.	Odzivi sošolcev	Sodelovanje na vajah	Ovire
E130	Rabila bi več pavz, da lahko malo zadiham, grem na čik, tolko da maš tisto konstantno, da si na predavanjih. vajah in nisi nazaj v tem odnosu nasilnem.	Odmori med vajami	Tehnike pomoči	Premagovanje stisk
E131	Vem, da se mi je to dogajalo, ampak da sem se zmožna o tem učiti, ne vem ful bi lažje šla skozi, če bi blo več pavz recimo.	Odmori med vajami	Tehnike pomoči	Premagovanje stisk
E132	Pri Psihologiji se spomnim, da mi je bila ena stvar tako bedna za napisat, pismo sebi in mi je blo že to všeč, da je razumela, da ne mormo vsi sebi tega napisat, ker se ne maramo vsi, je rekla pa, da naj se delamo, kot da pišemo kolegici.	Uvidevnost in ozaveščenost profesorjev	Znanje za ravnanje profesorjev	Premagovanje stisk
E133	Napisala sem neko sočutno pismo in sem ga zdaj, nedolgo nazaj prebrala in sem se zjokala zraven, sem vidla kolk mi je že uspelo od takrat.	Pismo sebi	Pomoč pri lajšanju stiske	Premagovanje stisk
E134	To da še kar sem tukaj, pa je bil to prvi letnik, in takrat mi je ful pomagalo, da sem dala ven.	Pismo sebi	Pomoč pri lajšanju stiske	Premagovanje stisk
E135	Risali smo družinsko drevo, ne dolgo od tega je brat na najbolj nasilen način šou ven iz familije in se nas pač, se je odklopi od nas, in me je ful osamozavestla preko teh vaj, ker sem ga kar pozabila napisat na družinsko drevo zraven.	Uporaba socialnodelovnih konceptov in refleksije	Tehnike pomoči	Premagovanje stisk
E136	Pol sem se lah pogovarjala z njo o tem.	Uvidevnost in ozaveščenost profesorjev	Znanje za ravnanje profesorjev	Premagovanje stisk
E137	Torej to, da so neke vaje, kjer lahko greš v sebe in da ponuja pole tega še pogovor o tem, ne da po razkritju sam moraš it.	Uvidevnost in ozaveščenost profesorjev	Znanje za ravnanje profesorjev	Premagovanje stisk
E138	Tut na vseh teh modulskih vajah, kjer pač se lahko prosto pogovarjamo, lah rečemo karkoli in se potem o tem debatira, al pa ne, če nam ni fajn.	Uvidevnost in ozaveščenost profesorjev	Znanje za ravnanje profesorjev	Premagovanje stisk
E139	Juš me je tudi vprašal, ko je govoril o različnih stiskah tam, pa je rekel, je osebno mene vprašal, če mi je okej, da me sprašuje o stvareh, kolk sem jaz pripravljena povedat in to.	Naslavljanje težav	Odzivi profesorjev	Znanje iz izkušenj
E140	To, da znajo tut individualno pristopit je pomembno.	Naslavljanje težav	Odzivi profesorjev	Znanje iz izkušenj
E141	Zame to, da jaz ne zmorem s sabo ravnati tako pomočno in z ljubeznijo,	Vsebina nalog	Nekoristno za stisko	Premagovanje stisk

	al karkoli, te tehnike, ki se jih učimo niso nekaj pomagale.			
E142	Sem pa opazla, da tako v podzavesti se je pa ohranilo, sem se lažje kaj izrazila, lažje sem razložila svoja čustva tako, preko tega, kar smo se učili, preko tega kar smo vidli, kako socialni delavec govori z uporabnikom.	Socialnodelovni koncepti	Tehnike pomoči	Premagovanje stisk
E143	Na tak način sem lažje potem povedala neke stvari, al pa opredelila svoje meje, al pa sploh sama razumela, kaj me zdaj v bistvu sploh muči. Na način kako smo mi raziskovali sem potem lahko sama pri sebi raziskovala.	Socialnodelovni koncepti	Tehnike pomoči	Premagovanje stisk

9.3 OSNO KODIRANJE

Tema: Izkušnja stiske

- Oblika stiske
 - Tesnoba in panični napadi (A1)
 - Dolgotrajna stiska (A3, A4, A5, B4, C1, D1, D2, E1)
 - Duševne težave (A8, A78)
 - Panični napadi (A9)
 - Kratkotrajna stiska (B3)
 - Težave z zaupanjem (B5)
 - Stanovanjska problematika (B7)
 - Strah (C3, C4)
 - Stiki z družino (D6, D7, D8)
 - Formalna vezanost (D9, D10, D11, D12)
 - Samomorilna kriza (E4, E5, E6, E7, E8)
- Pojav stiske
 - Družinske razmere (A2, D3, D4, D17)
 - Razhod s fantom (B1, B6)
 - Varanje in odselitev (B2)
 - Rakavo obolenje (C2)
 - Med študijem (C5)
 - Alkohol v družini (D5, D15, D16)
 - Pred študijem (D13, E14)
 - Pogoste selitve (D14)
 - Žrtev nasilja (E2, E3, E15)
- Stiska zaradi fakultete
 - Osamljenost (A11)
 - Obveznosti na fakulteti (A14, A15, A16, A17)
- Poslabšanje stiske
 - Deljenje izkušenj (A40)
 - Deljenje osebnih zgodb (A47, A48, D59)
 - Obupanost (E11, E12)
- Medsebojna pomoč
 - Skrb za druge (A49)
- Posledice
 - Težave z zaupanjem (B87, B88)

Tema: Motivi za vpis na fakulteto

- Dvom
Lastne sposobnosti (A13)
Psihologija in socialno delo (C6)
- Učenje
Duševno zdravje (A21)
Zakonodaja (D28)
- Pomoč drugim
Stiske drugih (A10, A22, E21)
Skrb za druge (A19, A33, B9, C7, D22, D23, D24, D25, D26, D27)
Sprejemanje lastnih stisk (B12)
Vpliv na izbiro študija (D18, E17)
- Informativni dan
Neodločenost (B8, B10)
Družboslovna smer (D19, D20)
- Študij socialnega dela
Lastna stiska (D29, D30, E18, E22, E23)
Občutek samote (E16)
Daleč od doma (E19, E24, E25)

Tema: Izkušnja študija

- Pozitivna izkušnja
Varen prostor (A23, E44, E61)
Podpora profesorjev (A24, A25, E41, E42, E43)
Spoznavanje socialnega dela (A26)
Občutljivost strokovnih delavcev (A107)
Praktično delo (B11)
Tematike na vajah (B13, E35, E104)
Reševanje lastnih problemov na vajah (B17, B18, B34, C17)
Delo na sebi (B20, D38, D39, E26)
Nova perspektiva (B21, E32)
Zaznavanje problemov (B23, B24, B35, D50, D51)
Zaznavanje podobnih težav pri drugih (B25)
Reševanje problemov (B28, B31, E27)
Nova perspektiva (B32, B33)
- Vsebina predmetov
Primeri iz prakse (A31, B59, B60, E31)
Splošni predmeti (B26)
Neosebne teme (B27, C13, D42, D45)
Pomoč uporabnikom (B29)
Reševanje osebnih težav (B30, D34, D35, D43, E30)
Uporabnost znanj v vsakdanjem življenju (B113, C63, D36, D37)
Težke teme za spremljanje (D31, D32, D33, E28, E29, E34)
- Negativna izkušnja
Duševno zdravje (A28, A35, A36, A30, C80, E33)
Odnosi s sošolci (A32, A34)
Znanje za ravnanje (A37, A38)
Delo v skupini (A43)
Neuporabne vsebine (A29, C14, C15, C16, C20)
Prostor za stiske študentov (C8, C9, C11)
Nerazumevanje s strani profesorjev (C12, E50, E51, E52, E53, E54, E56, E59)
Naslavljanje osebnih stisk (C19, D47, D52)
Neodprtost za drugačna mnenja (C26, C27)
- Odzivi sošolcev

- Delo v skupini (A44, C18)
- Omejitev časa
Vaje (A45)
- Osvetljevanje raznih perspektiv
Neopažen problem (B22)
- Učenje iz izkušenj
Znanje za ravnanje (B73)

Tema: Ovire

- Obveznosti na fakulteti
Velika stiska (A54, E63, E64)
Slabši rezultat dela (A56, A57, B54, C34)
Zadovoljstvo z rezultatom dela (B53)
Obvladovanje stisk in obveznosti (B46, B50, C30, C33, D63, D64, D66, E78, E79)
- Sočutnost do sebe
Status študenta s posebnimi potrebami (A55)
Prevzem krivde (C53)
- Ovira pri študiju
Težave v duševnem zdravju in zasebno življenje (A61, E66, E67)
Zasebno življenje in študij (B47, B48, B49, B64, B65, B77, C31, C42, C43, C44, C50, D62, E80)
Brez večjih ovir (B61, D60)
Motivacija (B62, C32, C52)
Prioriteta v življenju (B63, E68, E70)
Izguba občutka varnosti (E60, E62)
- Sodelovanje na vajah
Odzivi sošolcev (A62, E129)
Podeljevanje osebnih izkušenj (A63)
- Poistovetenje
Panični napad (A64, E65)
Nezmožnost za delo (A65, A66, E36, E38, E40, E81, E82, E83)
Neprijetni občutki ob temi lastne stiske (B66, D46, D48, D49)
Spominjanje stiske (B67, E37, E39, E128)
- Občutek sramu
Neznanje o pomoči (A67)
Dotik profesorja (E55, E57)
Zagovarjanje stiske (E58)
- Pomoč
Odziv asistenta (A68, E73)
Odziv profesorja (A69)
Odziv prijateljev (C46, C47, C48)
Umik k fantu (D65)
- Prihodnost
Bivanjska stiska (A73)
Dvom o ustreznem poklicu zaradi stiske (D77, D78, D79, D80)

Tema: Podpora

- Občutki
Deljenje izkušenj (A39, A42, C29, C51, E45, E117)
Skrb za drugega (A41)
Občutek varnosti (A105, E122)
Nove izkušnje (D81)
- Iskanje pomoči
Psihoterapija (A50)
Svetovanje (A51, A89, A90)

- Manj zahtevne težave (A52, B44)
- Nezaupanje (B36)
- Zaupanje stisk povezanih s študijem (B37)
- Pomoč sovrstnikov (B40, B42, B43, B68, C54, C59, E101)
- Pomoč bližnjih (B45, C45, C49, D56)
- Neinformiranost o pomoči (C10, C81, C82, D84)
- Pomoč zunaj fakultete (C57, C58, E116)
- Psihosocialne delavnice v okviru fakultete (E119)
- Pogovor
 - Dostopnost za pomoč (A70, E46, E85)
 - Aktivno poslušanje (B69, C56)
 - Socialnodelovni pogovor s sošolkami (B74)
 - Pogovor z zaupno osebo na fakulteti (B90, D94)
 - Občutek neslišnosti (C22, C23, C28)
- Občutek izpostavljanja
 - Ne-iskanje pomoči na fakulteti (A74, B39, B41, C21, C24)
 - Pomanjševanje lastnih težav (B51, B52)
- Podpora profesorja
 - Priporočila (A75, E121)
 - Pozitivna predvidevanja (A76)
 - Podpora in pomoč (A87, E69, E87, E98)
 - Usmeritve (A88)
 - Razumevanje profesorja (B38, B96, D44, E47, E72, E97, E99)
 - Pripravljenost za pomoč (B91, B92, B94, B95, D93, E48, E49, E118, E120)
 - Odtujenost med profesorji in študenti (C25, E74, E115)
- Razumevanje
 - Oddaja obveznosti (A91, E71)
 - Vztrajanje sošolk pri pomoči (B78)
 - Podpora sošolcev (D82, D83)
 - Vztrajanje asistenta pri pomoči (E9, E13, E84, E86)
- Podpora pri študiju med stisko
 - Deljenje zapiskov (B75, C55)
 - Skupno učenje (B76, C36, E102)

Tema: Pričakovanja glede študija

- Obravnavane tematike
 - Prispevek k socialnodelovnemu razmišljanju (B81)
 - Super izkušnja vaj (B82)
 - Poglobljenost v določene stiske (C60)
 - Zgodovinski vidik dela (C62)
 - Nepoznavanje tematik (D85)
- Razočaranje
 - Področje duševnega zdravja (A20, A77, C64, C66, E107, E108)
 - Predmet Zasvojenosti (A81, E110)
 - Sociološki predmeti (A82)
 - Duševne motnje (C65)
 - Pomoč na fakulteti (C77, C79)
- Pričakovane tematike
 - Socialna stiska in duševno zdravje (A79, C69)
 - Področje duševnega zdravja (A27, A80, E06, E109, E113)
 - Problemi varanja in nezvestobe (B83, B84)
 - Učenje konkretnih tehnik pomoči (B85, C68, C72, D92)
 - Vloga socialnega dela (C70, C71, C75, E20)
 - Stiska zaradi zdravstvenih težav (C76)
 - Družinska terapija (D86)

- Področje socialnega dela z družino (D87)
- Psihologija socialnega dela (E103)
- Praktični vidik
 - Povezovanje primerov s prakso (A83, A84, B79, B80, C61, E112)
 - Uporabnost v praksi (D89, D90, E105, E111)
- Pomoč profesorjev
 - Pozitivno presenečenje (A85, B89, E114)
 - Usmeritve in podpora (A86)
 - Demotiviranost zaradi slabih izkušenj (B93)
 - Slab odziv na stiske (C78)

Tema: Stres

- Večanje stiske
 - Študijske obveznosti (A12, B102, C83, C84, C85)
 - Kopičenje obveznosti in zasebno življenje (B103, D96)
 - Vpliv fakultete na zasebno življenje (B104, E127)
 - Izgorelost in izčrpanost (B105, D99)
- Izobraževanje
 - Zahtevnost izobraževanja (A18)
- Negativni občutki
 - Občutki tesnobe in panike (A92)
 - Rok oddaje (A96)
- Pogost stresor
 - Pogosti občutki tesnobe (A93)
 - Študijske obveznosti (A94, A98, B99, C87, E124, E125, E126)
 - Ocenjena dela (A95)
 - Izpitno obdobje (B101)
 - Delo ob študiju (D95, D97, D98)
 - Izoliranost (E123)
- Manjši stresor
 - Neocenjena dela (A97, B100, C86)

Tema: Premagovanje stisk

- Oblika pomoči
 - Psiholog (A6)
 - Strokovnjaki (A7)
 - Krizni tim (E10, E91)
- Nekoristno za stisko
 - Vsebina nalog (A99, C88, E141)
 - Samorefleksija (A100, C91, D101)
 - Učni načrt predmetov (A104, C89, C90, D100)
- Pomoč pri lažšanju stiske
 - Vsebine o konkretnih stiskah (A101, B19, C67, C73, C74, C92, D103, D105)
 - Skupno reševanje problemov (B70, D102, E90, E92, E95)
 - Uporaba refleksij (B108)
 - Vprašanja o sebi iz vaj (B111)
 - Vsebine predmeta in lastna stiska (B112, D91)
 - Odmik od stiske (C35, C37, D61, D67)
 - Krepitev moči (D40, D41, E94)
 - Pismo sebi (E133, E134)
- Tehnike pomoči
 - Tehnike pomoči za anksioznost (A102)
 - Sočutje do drugega (A103)
 - Uporaba socialmodelovnih konceptov in refleksije (B14, B15, E135)
 - Znanje za ravnanje (B16, D107, D108, D109)

- Socialnodelovni koncepti (B71, B109, E142, E143)
- Različne perspektive problema (B72, B106, B107, D110)
- Nasveti za zaupanje (B86)
- Tehnika samopomiritve iz vaj (B110)
- Odmori med vajami (E130, E131)
- Znanje za ravnanje profesorjev
 - Uvidevnost in ozaveščenost profesorjev (A106, E93, E96, E100, E132, E136, E137, E138)
 - Skupno raziskovanje rešitev (B98, E88, E89)
 - Intimnost vaj (D106)
- Prezemanje odgovornosti
 - Lastna odgovornost za spremembe (B97, D104)

Tema: Znanje iz izkušenj

- Odzivi profesorjev
 - Osebnostne izkušnje (A46, C39)
 - Naslavljanje težav (A53, D54, D55, D76, E139, E140)
 - Nesprejeto osebno mnenje (C38, C40, C41)
 - Zadržanost (D74)
- Spoštovanje
 - Lastno mnenje in izkušnje (A58, A60, D73, D75, E76, E77)
 - Dojemanje razmišljanja (A59)
- Izkušnje kot pomoč v praksi
 - Poistovetenje z uporabniki (B55)
 - Izkušnje kot nadgradnja znanja (B56, D69)
- Cenjene osebne izkušnje
 - Boljše razumevanje težav (B57, B58, D53, D68, E75)
- Pogovor o stiski
 - Umik od dejavnikov stiske (D57, D58)
- Strokovnjak ve vse
 - Predvidevanje o želenih izidih (D70, D71, D72)