

**Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo**

Luka Uršič

Analiza študentskega blagostanja na Fakulteti za socialno delo

Diplomsko delo

Ljubljana, 2024

**Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo**

Luka Uršič

Analiza študentskega blagostanja na Fakulteti za socialno delo

Diplomsko delo

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Ljubljana, 2024

PODATKI O DIPLOMSKEM DELU

Ime in priimek: Luka Uršič

Naslov naloge: Analiza študentskega blagostanja na Fakulteti za socialno delo

Kraj: Ljubljana

Leto: 2024

Št. strani: 90

Št. grafov: 7

Št. tabel: 2

Št. prilog: 5

Št. virov: 78

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Povzetek

V diplomskem delu raziskujem celostno blagostanje dodiplomskih študentk Fakultete za socialno delo. Raziskujem štiri vidike blagostanja: telesno zdravje, čustveno dobro počutje, socialne interakcije in smisel življenja. Zanima me, katera dva vidika blagostanja študentke visoko ocenjujejo ter kaj počnejo, da vzdržujejo to visoko oceno. Hkrati me zanima, katera dva vidika blagostanja študentke nižje ocenjujejo in kaj jim povzroča izzive pri teh dveh vidikih.

V teoretičnem delu predstavim definicije blagostanja in različne modele blagostanja, ki so se razvili do današnjega dne, vse do pojma celostnega blagostanja. Nato opišem, kako je koncept blagostanja povezan s socialnim delom, kako ga je mogoče še bolj integrirati v socialno delo in kakšno vlogo ima v današnji družbi. Izpostavim tudi pomen skrbi za lastno blagostanje pri socialnih delavkah in delavcih. Na koncu predstavim različne definicije študentskega blagostanja in poudarim pomembnost celostnega pristopa ter navedem primere univerz po svetu, ki take pristope upoštevajo.

V kombinirani kvantitativni in kvalitativni raziskavi najprej s spletnim anketnim vprašalnikom na lka.arnes.si pridobim kvantitativne podatke, ki jih analiziram v programu Microsoft Office Excel, z intervjuji pa pridobim kvalitativne podatke.

Ugotovim, da študentke najvišje ocenjujejo vidik blagostanja, imenovan socialne interakcije, sledi čustveno dobro počutje. Ključ do kvalitetnih socialnih interakcij je v prizadevanju za vzdrževanje pomembnih odnosov z načrtovanimi rednimi druženji, pogovori in ohranjanjem stika preko telefonskih klicev ali socialnih omrežij. Kakovostni odnosi pozitivno vplivajo tudi na čustveno dobro počutje. Pisanje dnevnika za izražanje čustev in opravljanje samorefleksije se izkazuje za ključno metodo vzdrževanja dobrega čustvenega počutja. Telesno zdravje in smisel življenja sta najnižje ocenjena vidika. Največji izziv pri skrbi za telesno zdravje je pomanjkanje časa, kar vpliva na trajanje opravljanja telesne aktivnosti, način prehranjevanja in spanec. Pomanjkanje jasne vizije glede strokovne in osebne prihodnosti ter pomanjkanje izpolnjenosti ob opravljanju sedanjih aktivnosti sta glavna izziva na področju smisla življenja.

Ključne besede: blagostanje, študentsko blagostanje, telesno zdravje, čustveno dobro počutje, socialne interakcije, smisel življenja.

Title: Analysis of Wellbeing of Students at the Faculty of Social Work

Graduation Thesis Abstract

In my thesis, I investigate the holistic well-being of undergraduate students at the Faculty of Social Work. I explore four aspects of well-being: physical health, emotional well-being, social interactions, and meaning of life. I want to know which two aspects of well-being students rate highly and what they do to maintain these high ratings. I am also interested which two aspects they rate lower and what challenges they face there.

In the theoretical part, I present the definitions of well-being and the different models of well-being that have evolved to the present day, including the notion of holistic well-being. I then describe how the concept of well-being relates to social work, how it can be further integrated into social work, and what role it plays in today's society. I also highlight how important it is for social workers to care for their own well-being. Finally, I present different definitions of student well-being and emphasize the importance of a holistic approach, giving examples of universities worldwide that follow such approaches.

In a combined quantitative and qualitative research, I first collect quantitative data using an online questionnaire on lka.arnes.si, which I then analyze in Microsoft Office Excel. Additionally, I collect qualitative data through interviews.

I find that students rate social interactions as the most important aspect of well-being, followed by emotional well-being. The key to quality social interactions is to make an effort to maintain meaningful relationships by scheduling regular meetings, conversations and staying in touch via phone calls or social networks. Quality relationships also have a positive impact on emotional well-being. Keeping a journal to express emotions and self-reflect proves to be an important method of maintaining emotional well-being. Physical health and the meaning of life are the least valued aspects. The biggest challenge in taking care of physical health is the lack of time, which affects the duration of physical activity, eating, and sleeping. The lack of a clear vision for the professional and personal future and the lack of fulfillment in current activities are the main biggest challenges related to the meaning of life.

Keywords: well-being, student well-being, physical health, emotional well-being, social interactions, meaning of life.

KAZALO VSEBINE

1. TEORETIČNI UVOD.....	1
1.1. Kaj je blagostanje.....	1
1.2. Različni pristopi k blagostanju.....	2
1.2.1. Hedonistično blagostanje	2
1.2.2. Evdajmonsko blagostanje.....	2
1.2.3. Subjektivno blagostanje	3
1.2.4. Objektivno blagostanje.....	4
1.2.5. Celostno blagostanje	5
1.3. Socialno delo in koncept blagostanja.....	8
1.4. Skrb za lastno blagostanje v socialnem delu.....	10
1.5. Pomen blagostanja v sodobni družbi	12
1.6. Študentsko blagostanje.....	14
1.6.1. Pomembnost študentskega blagostanja	16
1.6.2. Potreba po celostnem pristopu k študentskemu blagostanju	17
1.6.3. Primeri univerz s celostnimi pristopi k študentskemu blagostanju	19
1.7. Prispevek socialnega dela k študentskemu blagostanju.....	21
2. OPREDELITEV PROBLEMA.....	24
2.1. Raziskovalni vprašanji	24
2.2. Hipoteza	24
3. METODOLOGIJA	25
3.1. Vrsta raziskave.....	25
3.2. Spremenljivke	25
3.3. Teme raziskovanja	26
3.4. Merska instrumenta.....	26
3.5. Populacija.....	27
3.6. Zbiranje podatkov	27
3.7. Obdelava podatkov	28
4. REZULTATI	29
4.1. Rezultati kvantitativne raziskave	29
4.1.1. Telesno zdravje	30
4.1.2. Čustveno dobro počutje.....	31
4.1.3. Socialne interakcije	32
4.1.4. Smisel življenja	33
4.1.5. Preverjanje hipoteze	34
4.2. Rezultati kvalitativne raziskave	34
4.2.1. Telesno zdravje	34
4.2.2. Čustveno dobro počutje.....	36
4.2.3. Socialne interakcije	37
4.2.4. Smisel življenja	39
4.2.5. Odgovarjanje na raziskovalni vprašanji	40
5. RAZPRAVA.....	41
6. SKLEPI	46
7. PREDLOGI.....	47
8. LITERATURA IN VIRI	48
9. PRILOGE.....	55
9.1. Priloga A: Anketni vprašalnik	55
9.2. Priloga B: Izpolnjeni anketni vprašalniki.....	57
9.3. Priloga C: Smernice za intervju	60

9.4. Priloga D: Odprto kodiranje	60
9.5. Priloga E: Osno kodiranje	86

Kazalo grafov

Graf 1: Prikaz anketirank po spolni opredelitvi	29
Graf 2: Prikaz anketirank po letniku dodiplomskega študija v šolskem letu 2023/24	29
Graf 3: Povprečne ocene ocenjenih trditev o telesnem zdravju	30
Graf 4: Povprečne ocene ocenjenih trditev o čustveno dobrem počutju	31
Graf 5: Povprečne ocene ocenjenih trditev o socialnih interakcijah	32
Graf 6: Povprečne ocene ocenjenih trditev o smislu življenja	33
Graf 7: Povprečne ocene vsakega vidika blagostanja	34

Kazalo tabel

Tabela 1: Spremenljivke, indikatorji, modalitete	25
Tabela 2: Primer odprtega kodiranja	28

1. TEORETIČNI UVOD

V diplomskem delu uporabljam ženski slovnični spol, ko opisujem osebe, za katere ni točno opredeljena njihova spolna identiteta. Uporabljam ga tudi, ko se nanašam na osebe z žensko spolno identiteto. Včasih uporabim tudi moški slovnični spol, na primer v dobesednih citatih ali pa ko se nanašam na osebe z moško spolno identiteto.

1.1. Kaj je blagostanje

Blagostanje se opredeljuje kot izkušnja zdravja, sreče in blaginje. Vključuje elemente dobrega duševnega zdravja, visokega zadovoljstva z življenjem, občutka smisla v življenju ter sposobnost obvladovanja stresa. Splošno razumevanje blagostanja je, da pomeni dober občutek glede svojega življenja. Vsi si želimo doseči blagostanje, saj vključuje stvari, ki si jih želimo - občutke sreče, zdravja, družbene povezanosti in smisla (Davis, 2019).

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika (SSKJ) imata izraza blagostanje in blaginja enak pomen: obilje materialnih dobrin. Izraz blaginja je v Pravnem terminološkem slovarju uvrščen na področje ekonomije in je definiran kot: »razmere, ki omogočajo udobno, zdravo in varno življenje posameznice ali družbe« (Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša, 2019). Izraz blagostanje pa ima v delu Muska (2015) in v delu avtorice Avsec idr. (2022) širši pomen, ki presega zgolj ekonomski vidik, saj vključuje tudi druge dejavnike, ki prispevajo h kakovosti življenja. Zaradi tega širšega razumevanja sem se tudi sam odločil za rabo izraza blagostanje.

Carter (2016) primerja definicijo blagostanja s kameleonom, saj se spreminja glede na okoliščine in ljudi. Vse pogosteje se uporablja v pogovorih, medijih ter v literaturi na mnogo različnih načinov, zato je pomembno zavedati se kompleksnosti njegove definicije. Carter in Cecily (2019, str. 15) razlagata, da je blagostanje danes koncept, ki je deležen pozornosti mnogih izobraževalnih politik. Njihov cilj je ustvariti pogoje, v katerih bi se lahko študentke ali zaposlene na delovnih mestih opremili z znanjem ter socialnimi in čustvenimi veščinami, s katerimi bi lahko poskrbele za svoje blagostanje in povečale svoj prispevek k izobraževalnemu okolju ter širši družbeni sferi. Tudi Osman (2021, str. 35) omenja, kako se blagostanje in njemu sorodni izrazi (npr. blagostanje in zdravje, duševno zdravje in blagostanje) pojavljajo v javnih storitvah in tudi v velikih podjetjih, ki nam želijo prodati tisto, za kar želijo, da verjamemo, da je dobro za nas. Definicija blagostanja se razlikuje od človeka do človeka. Nekateri vidijo blagostanje kot sopomenko za srečo, drugi pa kot koncept, ki opisuje kakovost življenja ljudi.

V tem pogledu lahko rečemo, da koncept blagostanja zrcali, kako posameznica ali širša družba doživljata svet.

Crisp (2021) razlaga, da blagostanje običajno povezujemo z zdravjem, filozofska uporaba izraza pa je širša, vendar še vedno podobna, in se osredotoča na kvaliteto življenja posameznice. Zdravje je vsekakor pomemben del blagostanja, a je verjetno le eden izmed različnih sestavnih delov blagostanja. Avtor opredeljuje, da je blagostanje osebe tisto, kar je za to osebo dobro.

1.2. Različni pristopi k blagostanju

Da bi še bolje razumeli, kaj je blagostanje, se moramo seznaniti z zgodovinskim razvojem različnih pristopov k njegovemu pojmovanju, nastalih na različnih delih sveta in pod vplivom različnih filozofij in okoliščin.

1.2.1. Hedonistično blagostanje

Musek (2015, str. 46) opisuje dve prominentni tradiciji, ki imata še danes vpliv na pojmovanje blagostanja in na razvoj psihičnega blagostanja. Prva tradicija govori o blagostanju s hedonskega vidika. Ljudje iščejo srečo preko dobrih občutkov. Za hedonski pogled na blagostanje literatura omenja Epikurja in Aristipa kot predstavnika te tradicije. Epikur je neupravičeno štet med predstavnike te tradicije, saj je sam trdil, da so »užitki duha nad užitki mesa«, kar nasprotuje hedonski filozofiji. Schaffner (2023) pojasnjuje, da hedonizem izhaja iz grške besede *hedone*, kar pomeni užitek. Oseba s hedonskim pristopom išče sreče preko iskanja užitka in prijetnih izkušenj ter se hkrati izogiba neprijetnim izkušnjam ter bolečini. Avsec idr. (2022, str. 10) potrjujejo, da je hedonski pristop usmerjen k povečevanju in trajanju prijetnih izkušenj ter zmanjševanju neprijetnih izkušenj.

1.2.2. Evdajmonsko blagostanje

Evdajmonska tradicija, katere predstavnika sta Sokrat in Aristotel, pa poudarja, da sreča niso samo čutni užitki, temveč življenje v skladu z vrednotami, ki se ločujejo od zagledanosti vase in poudarjajo nesebičnost. Aristotel je označil hedonsko uživanje, ki ne vsebuje zgoraj omenjenih vrednot, kot nekaj, kar iz ljudi napravi sužnje čutnih užitkov. Sreča je obravnavana kot sledenje višjim vrednotam in notranjemu glasu (sokratovskemu daimonionu), ki nas spodbuja, da se odpovemo sebični miselnosti (Musek, 2015, str. 46). Schaffner (2023) razčleni

grško besedo evdajmonija, ki združuje besedi *eu*, kar pomeni dobro, in *daimon*, kar pomeni manjši bog ali vodilni duh.

Avsec idr. (2022, str. 13) pojasnjujejo: »Evdajmoniste zanima predvsem kakovost življenja kot celote. Korenine evdajmonskega pristopa segajo v dela Aristotela, predvsem njegovo Nikomahovo etiko, ki dobro življenje razlikuje od užitka. Pravo srečo, evdajmonijo, posameznik doseže, če živi v skladu z dajmonom ali pravim jazom. To pomeni, da se ukvarja z dejavnostmi, ki se ujemajo z njegovimi vrednotami, in skozi aktualizira svoje potenciale oziroma pravo naravo, kar vodi v pozitivno, uspešno delovanje v življenju, osebnostno rast in samoizražanje«.

1.2.3. Subjektivno blagostanje

Hedonistični in evdajmonski model blagostanja sta vplivala na razvoj vseh drugih modelov blagostanja, ki so opisani v nadaljevanju. Eden izmed najbolj znanih in tudi danes relevantnih modelov se imenuje subjektivno blagostanje in je nastal v okviru razvoja pozitivne psihologije.

Musek (2015, str. 47) opisuje, kako je razvoj pozitivne psihologije vplival na razvoj pojma subjektivnega oz. psihičnega blagostanja: »Področje pozitivne psihologije in z njo povezanega psihičnega blagostanja in zdravja, ki ni definirano zgolj kot odsotnost psihičnih motenj, ampak kot prisotnost več pozitivnih individualnih spremenljivk, je postalo torej šele v zadnjih letih predmet načrtnega in obsežnega znanstvenega raziskovanja. Pred tem je bilo opravljenih tudi precejšnje število raziskav, ki so se ukvarjale s posamičnimi spremenljivkami, ki bi lahko vplivale na psihično zdravje ali bile del psihičnega zdravja, med njimi tudi osebnostne lastnosti in slogi kot so samospoštovanje, optimizem, slogi soočanja s stresom, pozitivni afekt idr. Pozitivna psihologija se znanstveno ukvarja z optimalnim človeškim doživljanjem, s katerim pa je pogosto povezano tudi uspešnejše in učinkovitejše delovanje in obnašanje. Njen cilj je raziskovanje razsežnosti pozitivnega doživljanja sveta, drugih oseb in samega sebe, dejavnikov, ki vplivajo na te razsežnosti in tudi spodbujanje dejavnikov, ki ustvarjajo optimalno doživljanje«. Moore (2019) opredeli pozitivno psihologijo kot stroko, ki se ukvarja z dobrim počutjem ljudi in njihovim napredkom na dolgi rok. Omenja, da subjektivno blagostanje nudi en način razumevanja, kaj dobro počutje in napredek pomeni za različne ljudi.

Martin Seligman, pionir pozitivne psihologije, je spodbujal psihologinje, naj se ne omejujejo na tradicionalni pristop, ki se osredotoča izključno na zdravljenje psiholoških težav. Namesto tega je poudarjal pomen raziskovanja pozitivnih vidikov človekovega delovanja, optimalnega

funkcioniranja ter doseganja dobrega življenja (po Avsec idr., 2022, str. 7). Martin Seligman je razvil model blagostanja, imenovan PERMA, ki združuje pet vidikov blagostanja. Vključuje tako hedonistične vidike, kot so pozitivna čustva, kot tudi evdajmonične vidike, kot je smisel življenja. Seligman trdi, da je dobro počutje sestavljeno iz naslednjih petih elementov: pozitivna čustva, zavzetost, pozitivni odnosi, pomen in dosežek (Seligman, 2011, str. 17-18).

Pozitivna čustva vključujejo srečo, veselje in radost. Zavzetost se nanaša na zanimanje in zagnanost za dejavnosti, ki jih izbiramo v življenju, pri čemer visoka stopnja zatopljenosti kaže na stanje zanosa in popolno osredotočenost na dejavnost. Odnosi vključujejo občutja ljubezni, podpore in cenjenja s strani drugih ljudi, ki so ključna za zadovoljstvo in blagostanje. Pomen se nanaša na občutke, da ima naše življenje smisel, usmerjenost in vrednost, ki lahko izhajajo iz povezanosti z nečim večjim od nas samih, kot so vera, dobrodelnost ali osebni cilji. Dosežek zajema tako objektivne dosežke, kot so nagrade ali priznanja, kot tudi subjektivna občutja uspeha in obvladovanja nalog, pri čemer je ključno občutiti sposobnost dokončanja nalog in obveznosti (Avsec idr., 2022, str. 66).

Diener in Ryan (2009) razlagata, da je subjektivno blagostanje izraz, ki opisuje raven zadovoljstva, ki ga ljudje občutijo v svojem življenju na podlagi svojih lastnih presoj. Za ocenjevanje subjektivnega blagostanja se pogosto uporabljajo samo ocenjevalne metode. Te ocene so lahko visoke ali nizke in vključujejo oceno zadovoljstva z različnimi področji življenja, kot so sreča, žalost, emocionalni odzivi na dogodke, medsebojni odnosi, telesno in duševno zdravje, zadovoljstvo z delovnim mestom itd. Osman (2021, str. 138) razpravlja o pomenu merjenja subjektivnega blagostanja, ki nam omogoča globlje analize tega, katere okoliščine in pogoji vplivajo na naše občutke zadovoljstva in sreče. S tem pristopom se lahko bolje razume vrzel med našimi materialnimi življenjskimi pogoji in našo lastno percepcijo teh okoliščin. Spremljanje podatkov o subjektivnem blagostanju nam torej omogoča bolj celovit vpogled v to, kaj nas dejansko osrečuje in zadovoljuje v življenju, ne le glede na materialne dejavnike, ampak tudi glede na naše notranje doživljanje le-teh.

1.2.4. Objektivno blagostanje

Teorije objektivnega blagostanja običajno opredeljujejo blagostanje v smislu objektivnih, zunanjih in univerzalnih pojmovnih kazalnikov kakovosti življenja, kot so socialne lastnosti (zdravje, izobrazba in socialne povezave) ter materialni viri (dohodek, hrana in stanovanje) (Watson idr., 2012). Freimann idr. (2014) delijo mnenje, da je objektivno blagostanje mogoče

enačiti z ekonomskim razvojem, to so resnični, objektivni oz. stvarni življenjski pogoji. Diener in Suh (1997) predstavljata koncept družbenih indikatorjev kot orodje za oceno objektivnih razmer posameznice v določeni kulturni ali geografski skupnosti. Pomembna značilnost družbenih indikatorjev je njihova osnova v zanesljivih, kvantitativnih statističnih podatkih, kar omogoča nepristransko presojo, neodvisno od subjektivnega dojemanja posameznice o svojem socialnem okolju. Ti indikatorji zajemajo širok spekter družbenih vidikov, kar omogoča celovit vpogled v različna področja družbenega življenja. Ko gre na primer za zdravje, se uporabljajo indikatorji, kot so stopnja smrtnosti novorojenčic, razmerje med številom zdravnic in prebivalstvom ter pričakovana življenjska doba. Za analizo kakovosti življenja v povezavi s kriminalom se preučujejo indikatorji, kot so stopnja umorov, število policistk na prebivalko in število posilstev. Poleg tega se uporabljajo tudi indikatorji z drugih področij, kot so ekologija, človekove pravice in izobraževanje, kar omogoča temeljit pregled različnih vidikov družbenega življenja in razmer.

1.2.5. Celostno blagostanje

Carter in Cecily (2019, str. 18) poudarjata celostno blagostanje kot uravnoteženo življenjsko izkušnjo, ki zahteva obravnavo na več področjih. Pomembno je razumeti, kako se posameznica počuti in deluje na različnih ravneh, vključno s kognitivno, čustveno, socialno, telesno in duhovno dimenzijo. To pomeni, da blagostanje ni omejeno zgolj na en vidik, ampak je rezultat harmonije med različnimi vidiki posamezničinega življenja. Norozi (2023) razlaga, da je koncept blagostanja izjemno bogat in večplasten, saj ga raziskujejo in definirajo v različnih disciplinah na različne načine. Filozofinje ga pogosto opredeljujejo kot stanje, v katerem posameznica dosega svoj polni potencial in doživlja smiselno ter izpolnjujoče življenje. Psihologinje se osredotočajo na subjektivne vidike blagostanja, ki vključujejo pozitivna čustva, zadovoljstvo z življenjem in notranji občutek sreče. Sociologinje poudarjajo povezanost blagostanja s socialnimi odnosi in vključenostjo v skupnost, medtem ko javno zdravje obravnava blagostanje kot celostno stanje telesnega, duševnega in socialnega zdravja posameznice. V izobraževanju pa se blagostanje opredeljuje kot optimalni razvoj socialnih, čustvenih in kognitivnih kompetenc posameznice. Ta raznolika pojmovanja blagostanja dopolnjujejo eno drugo in odražajo širšo sliko njegove kompleksnosti. Raziskovanje blagostanja v različnih disciplinah omogoča bolj celovito razumevanje tega koncepta, saj vsaka disciplina prispeva svoj edinstven pristop k njegovemu preučevanju. Celostno blagostanje, ki se nanaša na integracijo telesnega, čustvenega, socialnega in duhovnega zdravja posameznice,

pa predstavlja širši okvir, ki poudarja pomembnost uravnoveženega življenja in zadovoljstva na več ravneh. Ta celostni pristop k blagostanju omogoča boljšo integracijo različnih vidikov življenja in bolj natančno razumevanje dejavnikov, ki vplivajo nanj. Na koncu pa prinaša tudi možnost bolj učinkovitega spodbujanja blagostanja na individualni, skupnostni in družbeni ravni. Tudi Ng in Fisher (2013) poudarjata, da so se psihologinje vse bolj zavedale, da posameznic ni mogoče razumeti zgolj znotraj njihovega osebnega okolja, ampak je treba upoštevati tudi širše družbene, kulturne in ekonomske vplive, ki nanje delujejo. Zato se je razumevanje blagostanja razvilo v smislu večplastnosti, ki presega zgolj individualne vidike in vključuje tudi širše okoljske dejavnike. Celostno razumevanje blagostanja namreč omogoča vpogled v različne ravni človekovega doživljanja in delovanja ter poudarja kompleksno vzajemnost med posameznico in njenim okoljem. Interdisciplinarni pristop k blagostanju se zato zdi nujen in izjemno ploden v sodobnem času. Sodelovanje med različnimi disciplinami omogoča ustvarjanje bolj celovitih konceptov blagostanja. Tak pristop nam omogoča, da bolje razumemo različne vidike blagostanja ter njihove medsebojne povezave in vplive. S tem pa se odpirajo tudi možnosti za razvoj in implementacijo bolj učinkovitih strategij za spodbujanje blagostanja posameznic.

Barman in Choudhury (2014) v svojem članku predlagata model celostnega subjektivnega blagostanja, ki se osredotoča na štiri ključna področja: telesno, psihološko, socialno in duhovno. Poudarjata, da je za razvoj učinkovitega pristopa k subjektivnemu blagostanju ključnega pomena ustvarjanje pozitivnega okolja, bodisi delovnega ali študijskega, kjer posameznica lahko doseže svoj najvišji potencial na vseh štirih omenjenih ravneh. Verjameta, da lahko to pozitivno vpliva na posameznico, njeno družino, skupnost, organizacijo in družbo kot celoto. Njun model celostnega subjektivnega blagostanja prikazuje, kako vsako posamezno področje vpliva na blagostanje posameznice, pa tudi kako so ta področja medsebojno povezana in vplivajo eno na drugo, kar ustvarja celovito subjektivno izkušnjo blagostanja. Model tudi pojasnjuje, da posamezničine misli in njena subjektivna ocena določenega področja vplivajo na njeno kakovost. Glavni cilj tega modela pa je zagotoviti celovit okvir, ki zajema vse možne vidike subjektivnega blagostanja ter ponuja vpogled v kompleksnost in medsebojno povezanost teh področij.

Vedska filozofija opisuje celostno blaginjo, ki poudarja povezanost telesa, uma in duha. Ajurveda, kot izraz tega koncepta, obravnava zdravje kot ravnovesje med telesnim, mentalnim in duhovnim blagostanjem. V njenem holističnem pristopu zdravje ne pomeni le odsotnosti

bolezni, temveč ravnovesje med različnimi vidiki življenja (Balasundaram idr., 2024). Eden izmed modelov celostnega blagostanja je omenjen v *Taittiriya Upanishadi*, ki je vedsko, sanskrito besedilo. Predstavlja koncept celostnega blagostanja, ki združuje materialne in duhovne vidike človeškega obstoja. Čeprav se za *Upanishade* pogosto verjame, da so besedila teologije in religije, v bistvu predstavljajo besedila človeške psihologije in znanstvenih stališč, ki se lahko uporabljajo na področju fiziologije, psihologije in razumevanja jezika v umetni inteligenci (Balasundaram in Sathiyaseelan, 2016). Mishra (2019) podrobno opisuje prakso joge, ki je v *Upanishadah* predstavljena kot koristno orodje za doseganje blagostanja na telesni, čustveni, intelektualni in duhovni ravni. Joga, ki izhaja iz starodavne indijske znanosti in življenjskega sloga, prinaša sprostitev in spodbuja uravnoteženo življenje. Temelji na starodavnih besedilih, kot so *Yoga Sutre* in *Taittiriya Upanishada*, ki poudarjajo, da joga spodbuja blagostanje na vseh ravneh človeškega obstoja. V *Taittiriya Upanishadi* je opisan koncept petih plasti (»*pancha kosha*«) oziroma »*kosh*« človeškega obstoja. Te plasti segajo od grobega telesnega telesa do subtilnejših ravni čustev, uma in duha.

Prva se imenuje »*annamaya kosha*«, ki se nanaša na fizično telo in potrebe le tega. Druga plast se imenuje »*pranamaya kosha*«. Prana pomeni energijo, energija pa je potrebna za fizične aktivnosti. Ta energija skrbi za normalen potek dihanja, srčnega utripa, prekrvavitve in prebave, kar rezultira v sposobnost opravljanja fizičnih aktivnosti. Naslednja plast je »*manomaya kosha*«, ki predstavlja um, razmišljanje ter emocije. Intelektualno plast in sposobnost sprejemanja koristnih odločitev ter diskriminacije predstavlja »*vijnanamaya kosha*«. Zadnja plast se imenuje »*anandamaya kosha*«, ki predstavlja duhovno dimenzijo, globljo srečo in notranji mir (Sharma idr., 2023).

Pri obravnavi celostnega blagostanja je vredno omeniti prispevek Abrahama Maslowa, ki je bil eden najbolj vplivnih psihologov 20. stoletja. Razvil je hierarhijo potreb, ko je opazoval vedenje opic. Ugotovil je, da se posameznice osredotočajo na zadovoljevanje osnovnih fizioloških potreb, kot sta hrana in voda, preden lahko zadovoljijo druge potrebe. Sathiyaseelan in Balasundaram (2016) primerjata Maslowovo hierarhijo potreb z modelom blagostanja petih plasti. Hierarhija potreb po Maslowu vključuje fiziološke potrebe po vodi, hrani, zraku, spanju, kar ponazarja tudi »*annamaya kosha*«. Potrebe po družini, zaposlitvi ter zdravju predstavljajo potrebo po varnosti, »*pranamaya kosha*« pa poudarja varno delovanje notranjih organskih sistemov telesa. Maslow razlaga, da ko sta ti dve vrsti potreb zadovoljeni, posameznica občuti potrebo po ljubezni in pripadnosti. »*Manomaya kosha*« predstavlja um in njegove dejavnosti

razmišljanja, čutenja in hotenja, ki nas usmerjajo do izmenjav čustev z drugimi ljudmi. Potreba po spoštovanju se pojavi, ko so izpolnjene prejšnje, nižje potrebe in posledica izpolnjenosti te potrebe vodi do posamezničinega občutka samozavesti, notranje moči in sposobnosti biti vključena v družbeno koristne aktivnosti. Tudi »*vijnanamaya kosha*« poudarja občutek samozavesti, zdrave samopodobe in uporabo intelekta za koristna in moralna dejanja. Maslow je trdil, da četudi so vse te potrebe zadovoljene, je lahko posameznica nezadovoljna, ker ne živi svojega polnega potenciala. To je imenoval potreba po samouresničevanju. »*Anandamaya kosha*« predstavlja najgloblji, duhovni obstoj človeka in tisti, ki doseže ta nivo, občuti globoko srečo in notranji mir.

1.3. Socialno delo in koncept blagostanja

Globalna definicija socialnega dela, ki sta jo sprejeli Mednarodna zveza socialnih delavk ter delavcev in Mednarodna zveza šol za socialno delo, se glasi:

Socialno delo je v praksi utemeljen poklic in akademska disciplina, ki spodbuja družbene spremembe in razvoj, socialno kohezijo, opolnomočenje in osvoboditev ljudi. Socialno delo temelji na načelih socialne pravičnosti, človekovih pravic, kolektivne odgovornosti in spoštovanja različnosti. Dolžnost socialnega dela, utemeljenega na teorijah socialnega dela, družboslovja, humanistike in lokalnih vednosti, je, da ljudi in strukture angažira, da se spoprijemajo z življenjskimi izzivi in povečujejo blaginjo (Alandžak, 2019, str. 2).

Koncept blagostanja in socialno delo sta tesno povezana, saj se oba osredotočata na izboljšanje kakovosti življenja ljudi. Blagostanje se nanaša na stanje, v katerem posameznica doživlja zadovoljstvo in izpolnitev na vseh ravneh svojega življenja. Socialno delo pa je stroka, ki si prizadeva za izboljšanje blagostanja posameznic, družin, skupin in skupnosti. Blagostanje poudarja pomembnost ravnotežja med različnimi vidiki življenja posameznice, medtem ko socialno delo deluje na praktični ravni, da bi ta cilj dosegli. Tako se lahko blagostanje obravnava kot cilj, ki ga socialno delo aktivno zasleduje in podpira skozi svoje delovanje.

Temeljni nameni socialnega dela so prepoznavanje in nasprotovanje oviram, nepravilnostim in neenakostim, ki obstajajo v družbi. Prav tako vključujejo vzpostavljanje kratkoročnih in dolgoročnih delovnih odnosov s posameznicami, družinami, skupinami, skupnostmi in organizacijami, da se spodbuja njihova zmožnost za premagovanje težav in izboljšanje njihove blaginje. Socialno delo spodbuja vključevanje socialno izključenih, marginaliziranih, ranljivih, razlaščenih in tveganju izpostavljenih ljudi. Oblikuje in uvaja programe ter politike, ki

prispevajo k človekovemu razvoju, blaginji, človekovim pravicam ter spodbujajo družbeno stabilnost in uravnoteženost, pod pogojem, da stabilnost ne ogroža človekovih pravic. Prizadeva si za usklajene, stabilne in medsebojno spoštljive družbe, ki ne kršijo pravic ljudi, ter spodbuja spoštovanje kultur, ideologij, tradicij, prepričanj in religij med raznolikimi družbami in etničnimi skupinami, vendar na način, da se s tem ne ogrožajo temeljne človekove pravice. Opogumlja ljudi za zagovorništvo v povezavi z regionalnimi, mednarodnimi in lokalnimi zadevami ter v mejah etično sprejemljive in sprejete zakonodaje zaščiti ljudi, ki tega ne zmorejo sami. Zavzema se za oblikovanje in izvajanje politik in ukrepov, skladnih z etičnimi načeli socialnega dela, ter izobražuje ljudi z namenom pridobivanja sredstev in storitev, ki so dostopne v njihovih skupnostih. Socialno delo prav tako sodeluje v politični in družbeni akciji z namenom vplivanja na socialno politiko in ekonomski razvoj ter uresničevanje sprememb s pomočjo kritičnega mišljenja in delovanja, hkrati pa si prizadeva za odpravljanje neenakosti. Poleg tega načrtuje, vodi in upravlja organizacije in programe za doseg vseh prej naštetih namenov (Zorn, 2005, str. 10–11).

Gary Vandebos v svojem delu (2015) *Complementary and alternative medicine* (kot navedeno v Robinson, 2020) pravi, da socialna delavka s celostnim pogledom gleda na uporabnico skozi različne vidike življenja, kot so biološki, psihološki, družbeni ali duhovni. Razume, kaj vidiki prispevajo drug k drugemu in pomaga uporabnici, da vsi vidiki njenega življenja prispevajo k blagostanju. Človeško telo sestoji iz več organskih sistemov, ki bodisi podpirajo drug drugega ali pa zatirajo, in tako tudi človeško blagostanje sestoji iz več vidikov, ki imajo pozitiven ali negativen učinek na osebo. Tak pogled lahko socialne delavke spodbudi k uporabi alternativnih pristopov, ki se lahko razlikujejo od običajne prakse. Vse več se poudarja, da socialne delavke razumejo blagostanje v širšem smislu, ki vključuje telesne, socialne, čustvene, kulturne, duhovne, okoljske in ekonomske vidike. Ta pristop omogoča celostno razumevanje različnih potreb in izzivov, s katerimi se soočajo posamezne populacije in skupnosti. Blagostanje se ne nanaša zgolj na odsotnost bolezni, temveč na uravnovešeno stanje telesnega, duševnega in socialnega blagostanja. Socialne delavke morajo zato celostno razumeti dejavnike, ki vplivajo na blagostanje, da lahko učinkovito pomagajo svojim uporabnicam. Pomemben element tega pristopa je zavedanje, da so socialni dejavniki blagostanja, kot so dostop do hrane, čiste vode, primerne dohodka, stanovanja, varnega okolja in izobrazbe, ključni dejavniki, ki vplivajo na blagostanje posameznikov in skupnosti. Zato je pomembno, da socialne delavke delujejo na vseh teh področjih z namenom izboljšanja življenjskih pogojev in blagostanja svojih uporabnic.

Socialno delo je prizadevanje za doseganje blagostanja, saj je to predvsem rezultat socialnih dejavnikov, kot so hrana, voda, dohodek, stanovanje, varno okolje in izobrazba, zato je pomoč ljudem pri zagotavljanju bistvenih virov za vsakdanje življenje in človeški razvoj delo na področju blagostanja. Blagostanje je osrednjega pomena v življenju vsake posameznice. Socialne delavke so pomočnice uporabnicam in skupnostim, ki si prizadevajo zagotoviti vire za doseg blagostanja. Socialne delavke igrajo ključno vlogo pri povezovanju posameznic s potrebnimi viri in podporo ter pri zagovorništvu za sistemske spremembe na nacionalni in mednarodni ravni pri obravnavi zakonodaje, ki vpliva na blagostanje (Bywaters in Napier, 2009). Nobena težava, s katero se sooča posameznica, ni omejena le na eno področje življenja. Zato se socialno delo ukvarja s številnimi področji, kot so: medicinsko, psihološko, sociološko, kulturno in duhovno. Posameznica ni povezana samo z enim od teh področij, ampak z vsakim od njih (Robinson, 2020).

Razumevanje blagostanja in njegove uporabe v socialnem delu je povezano z ekološko sistemsko teorijo. Ekološka sistemska teorija, ki jo je razvil Urie Bronfenbrenner, poudarja medsebojno povezanost ljudi in njihovih okolij na različnih ravneh: mikro, mezo in makro. Ta pristop je izjemno pomemben za razumevanje celostnega blagostanja, saj poudarja, da so posameznice neločljivo povezane s svojimi okolji in da te povezave pomembno vplivajo na njihovo blagostanje. Na mikro in mezo ravneh vključujejo neposredno okolje posameznice, kot so družina, prijatelji, sosedje in delovno mesto. Kvaliteta vsakodnevnih odnosov in interakcij na tej ravni močno vpliva na čustveno in socialno blagostanje posameznice. Dostop do osnovnih virov, kot so prevoz, izobraževanje in stanovanje, prav tako igra ključno vlogo pri zagotavljanju visoke kvalitete življenja. Na makro ravni je vključeno širše kulturno okolje, v katerem posameznice živijo, in zakonodaja, ki vpliva na pogoje za blagostanje. Teorija ekoloških sistemov in pojmovanje blagostanja sta med seboj povezana, saj oba pristopa poudarjata pomen različnih medsebojno povezanih dejavnikov, ki vplivajo na posameznico. Socialna delavka, ki uporablja ekološki sistemski pristop, lahko učinkoviteje naslavlja potrebe svojih uporabnic, saj prepozna, kako različni okoljski dejavniki vplivajo na njihovo blagostanje (Maidment, 2013, str. 18).

1.4. Skrb za lastno blagostanje v socialnem delu

Skrb zase izboljšuje blagostanje in vključuje nameren trud, da vsi vidiki življenja posameznice prejmejo potrebno pozornost, kar mu omogoča nuditi učinkovito pomoč drugim. To je še

posebej pomembno za študentke socialnega dela, ki poleg naloge, da skrbijo za blagostanje svojih uporabnic, lahko prejemajo različne zahteve s strani fakultete, družin in delodajalcev. Študentke socialnega dela pogosto prevzamejo številne vloge, kar lahko vodi do visokih ravni stresa. Te študentke so nemalokrat tudi starši, skrbnice za starajoče se starše in opravljajo številne druge vloge v tem življenjskem obdobju (Moore idr., 2011). Zanimanje lastnih potreb lahko vodi do sočutne izčrpanosti ali izgorelosti, kar sta pogosta pojava med strokovnjaki v pomagajočih poklicih. Sočutna izčrpanost nastopi, ko so posameznice preobremenjene zaradi ponavljajočih se stresnih dogodkov, ki jih doživljajo njihove uporabnice. Posledično lahko to vodi do zmanjšane empatije, čustvene otopelosti in zmanjšane učinkovitosti pri delu. Študija, izvedena v Avstraliji, je pokazala, da je več kot polovica anketiranih strokovnjakinj, ki delajo z uporabnicami, ki se soočajo s travmo, občutila stisko in obup pri svojem delu (Figley, 2002).

Strokovnjakinje, ki nudijo podporo in pomoč drugim, po mnogih letih dela pogosto doživljajo telesno, psihično in čustveno izčrpanost. Izčrpanost je posledica frustracij, ki so povezane z delom, še posebej takrat, ko se strokovnjakinje soočajo z navidezno ali dejansko nerešljivimi težavami. Pomembno se je zavedati, da vsem ljudem v stiski ni vedno mogoče pomagati in je pomoč včasih lahko le delna in začasna (Zdovc, 1998). Jasna povezava med stresom ter slabim telesnim in čustvenim zdravjem nakazuje, kako pomembna je profesionalna skrb zase na področju socialnega dela. Raziskave kažejo, da študentke pogosto nimajo dovolj praktičnih znanj, izkušenj in izobrazbe o tem, kako lahko zanimanje potreb vpliva na njihovo duševno in telesno počutje (Harr in Moore, 2011).

Nacionalno združenje socialnih delavk izpostavlja profesionalno skrb zase kot ključnega pomena za optimalno izvajanje socialnega dela. Ta poudarek izhaja iz spoznanja, da so socialne delavke izpostavljene stresnim dejavnikom, ki lahko vodijo v izgorelost. V okviru svojega dela se srečujejo z različnimi izzivi in zahtevami, ki lahko negativno vplivajo na njihovo blagostanje ter sposobnost učinkovitega opravljanja socialnega dela. Izgorelost in preobremenjenost lahko privedeta do upada kvalitete dela socialnih delavk. Tako tudi njihove uporabnice prejmejo manj kvalitetno pomoč, kot bi jo sicer. V tem kontekstu postane strokovna skrb zase ključnega pomena za ohranjanje etičnega ter profesionalnega vedenja, pa tudi za zagotavljanje kompetentne pomoči uporabnicam v različnih okoljih (Kelly in Clark, 2009).

Skrb za lastno blagostanje pa se lahko deli na osebno in profesionalno. Osebna skrb pomeni zavestno izvajanje aktivnosti, ki prispevajo k celostnemu blagostanju posameznice. Profesionalna skrb pa pomeni vključevanje v dejavnosti, ki podpirajo učinkovito delo v

profesionalni vlogi in ne vplivajo negativno na celostno blagostanje. Številne raziskave ugotavljajo, kako lahko pride do neravnovesja med osebnim in profesionalnim življenjem. Velikokrat profesionalno življenje resno posega v osebno življenje. Pogovorno temu rečemo, da nosimo delo domov. Ko se profesionalni stres in odgovornosti prelijejo v osebni prostor, lahko to povzroči, da je posameznica preobremenjena ali preveč poistovetena s čustveno stisko svojih uporabnic. Po drugi strani pa lahko profesionalno življenje trpi, če osebno življenje preveč posega v delo, na primer zaradi težav v osebnih odnosih. Raziskave poudarjajo, da je ključnega pomena, da posameznice najdejo ravnovesje med osebnim in profesionalnim življenjem, saj to omogoča boljše obvladovanje stresa, večjo učinkovitost pri delu in boljše splošno počutje. Namen skrbi zase je vzpostaviti in vzdrževati to ravnovesje, kar vključuje zavestno izvajanje aktivnosti, ki prispevajo k celostnemu blagostanju in dobrobiti tako na osebni kot na profesionalni ravni (Lee in Miller, 2013).

1.5. Pomen blagostanja v sodobni družbi

Razumevanje pomembnosti blagostanja se je obdržala vse do današnjih časov. Maja leta 2023 so predstavnice držav, ki so del Svetovne zdravstvene organizacije (WHO), za namene doseganja blagostanja sprejele strategijo, ki cilja na doseganje celostnega zdravja posameznice in njenih potomcev. Osredotoča se na sodelovanje med vladnimi in nevladnimi organizacijami in drugimi skupinami ter posameznicami z namenom doseganja višje kakovosti blagostanja prebivalk sveta in samega planeta. Vsebuje šest področij, ki jim posveča pozornost, in sicer: 1. oblikovanje socialne zaščite, ki temelji na pravičnosti, vključenosti in solidarnosti; 2. oblikovanje pravične ekonomije; 3. oblikovanje digitalnih sistemov, ki služijo razvoju človeka; 4. oblikovanje pravičnega zdravstvenega zavarovanja v obliki zdravstvene oskrbe, preventivnih storitev ter 5. merjenje blagostanja. Zanimivo je, da strategija WHO poleg teh petih področij vključuje še 6. skrb za planet ter njegove ekosisteme, ki predstavljajo zdravo okolje, v katerem človek lahko živi (WHO, 2023).

Opredelitev družbenega napredka v širšem smislu kot zgolj obravnavanje ekonomskega napredka ni novost. Nacionalni statistični uradi, vladne agencije in mednarodne organizacije že vrsto let zbirajo in širijo raznolike družbene, okoljske in gospodarske podatke, ki jih štejejo pod indikatorje stanja blaginje (Brandt idr., 2022).

Organizacija za gospodarsko sodelovanje in razvoj (OECD) je mednarodna organizacija, katere vizija je oblikovanje politike, ki spodbuja boljše življenje za vse. Na podlagi šestdesetletnih

izkušenj se trudijo ustvariti svet, ki bo pripravljen na prihodnost. Sodelujejo z vladami, politiki in državljanke, da bi vzpostavili mednarodne standarde, ki so utemeljeni na znanstvenih dokazih, in poiskali rešitve za številne družbene, gospodarske in okoljske izzive (OECD, b. d.). Čeprav je glavni poudarek OECD na ekonomiji in politikah, se ne osredotoča zgolj na to. Pomembnost daje tudi drugim področjem življenja, ki vplivajo na blagostanje človeka. OECD je razvil merski instrument za merjenje in ocenjevanje blagostanja, ki se imenuje »Better Life Index«. Meri stanje enajstih vidikov življenja, ki vključujejo dohodek, izobrazbo, zdravje, ravnovesje med delom in zasebnim življenjem, okoljske razmere, zaposlitev, družbeno angažiranost, socialno okolje, subjektivno blagostanje, stanovanjske razmere ter varnost (OECD, 2022).

Instrument izstopa po prilagodljivosti teh vidikov, ki omogočajo uporabnicam spletne strani, da prilagodijo poudarke glede na svojo izbiro. Poleg tega ima možnost primerjave med državami in regijami po svetu, kar omogoča politikom, raziskovalkam in splošni javnosti, da bolje razumejo dejavnike, ki vplivajo na blagostanje, ter prepoznajo področja, kjer so potrebne izboljšave. Spletna stran omogoča uporabnicam raziskovati podatke in nudi vizualni prikaz podatkov. OECD vsakih nekaj let izda statistično poročilo »How's Life«, ki prikazuje ocene raznih vidikov blagostanja skozi leta med različnimi državami (OECD, 2020).

Poleg številnih organizacij, ki raziskujejo različna področja blagostanja in kako ga doseči, se lahko z znanimi in priljubljenimi tehnikami izboljšanja svojega življenja praktično srečujemo dan za dnem. Ena izmed teh tehnik je čuječnost, ki se je v psiholoških raziskavah začela pojavljati v 70. letih prejšnjega stoletja. Čuječnost predstavlja zavedanje in izkušanje sedanjega trenutka brez njegovega obsojanja z namenom ugotoviti, kaj se osebi dogaja v sedanjem trenutku. Prispeva k temu, da se je posameznica zmožna zavedati lastnega stanja zavesti, čustev in jih je sposobna obvladati v stresni situaciji (Adak idr., 2023). Rosini idr. (2017) so preko raziskave na študentkah ugotovili, da prakticiranje čuječnosti pomaga pri zmanjševanju stresa, izboljša psihološko blagostanje ter vzpodbuja skrb za okolje in iskanje smisla življenja. Tudi Shearer idr. (2015) so preučevali učinke prakse čuječnosti na obvladovanje stresa pri študentkah in študija je pokazala pozitivne učinke pri obvladovanju stresa ter ustvarjanju boljših možnosti za doseg življenjskih ciljev med študentkami.

Na Zahodu je danes meditacija izjemno priljubljena tehnika za doseganje blagostanja, saj se številni ljudje zatekajo k njej zaradi njenih ugodnih učinkov na duševno, čustveno in telesno zdravje. Čeprav se meditacija in čuječnost pogosto zamenjujeta ali združujeta, sta dejansko dve

različni praksi. Meditacija je sestavni del joge, ki ima blagodejen vpliv na duševne in telesne težave. Vse več strokovnjakov z različnih področij duševnega zdravja integrira meditacijo v sklopu svoje pomoči uporabnici. Sprostitev, dosežena med meditacijo, igra ključno vlogo pri našem psihološkem počutju. Meditacija nas poveže z našim čustvenim, miselnim in telesnim svetom in razkriva, kako so ti nivoji med seboj prepleteni. Tisti, ki redno meditirajo, poročajo o občutku notranjega miru, večjem zadovoljstvu v življenju, večji empatiji ter boljšem razumevanju tako sebe kot drugih. Ugotovljeno je bilo, da meditacija in druge tehnike sproščanja vplivajo na ravni nevrotransmiterjev, ki vplivajo na naše razpoloženje in osebnost. V raziskavi, kako redna meditacija, ki je potekala tri mesece, vpliva na blagostanje študentk, je bilo ugotovljeno znatno izboljšanje samoocene blagostanja. Pred začetkom meditacije je povprečna stopnja dobrega počutja študentk znašala 65,4 % najvišje možne ocene, po treh mesecih redne meditacije pa se je ta stopnja povečala na 81,7 % najvišje možne ocene (Vijayaraghavan in Madhava Chandran 2019).

Raziskave iz različnih držav so pokazale, da sta povečanje uživanja določenih vrst hrane, kot sta sadje in zelenjava, ter redno uživanje zajtrka in več obrokov čez dan povezano s splošnim boljšim počutjem. Študentke, ki so sledile tem prehranskim navadam, so poročale o večjem občutku zadovoljstva z življenjem (Firth idr., 2020).

1.6. Študentsko blagostanje

Pri definiranju študentskega blagostanja se soočamo z istim izzivom kot pri definiranju blagostanja nasploh. V pregledu literature o merjenju študentskega blagostanja, ki so ga izvedli Aulia idr. (2020), so analizirali članke, objavljene med letoma 2007 in 2017. Ugotovitve te študije kažejo, da so definicije, ki se uporabljajo za študentsko blagostanje, osnovane na različnih pristopih, kot so duševno zdravje, hedonistični in evdajmonični vidiki.

Eden izmed pristopov, ki obravnava določene vidike blagostanja študentk, je OECD-jev mednarodni projekt PISA. Izvaja se vsake tri leta in temelji na raziskovanju znanja in spretnosti petnajstletnic po vsem svetu. Ne gre le za preverjanje, ali dijakinje ob zaključku obveznega izobraževanja teoretično osvojijo naučeno gradivo, ampak tudi za oceno njihove sposobnosti uporabe tega znanja v novih situacijah, tako znotraj kot zunaj šole. Redna izvedba projekta omogoča državam spremljanje napredka pri doseganju izobraževalnih ciljev, obenem pa obsežnost vključenih držav omogoča globalno primerjavo in izmenjavo dobrih praks (OECD, 2023).

Aulia idr. (2020) so ugotovili, da so se nekatere raziskave osredotočale samo na kognitivni vidik blagostanja, ki predstavlja zadovoljstvo študentk v šoli. Druge raziskave pa so poleg tega merile tudi druge vidike – prevladujoča pozitivna čustva ter odsotnost negativnih čustev. Definicija študentskega blagostanja ni enotna, saj se pristopi razlikujejo. Na podlagi pregleda člankov pa so ugotovili, da je študentsko blagostanje odvisno od pozitivnih čustev, socialnih odnosov, odsotnosti negativnih čustev, dela v šoli, komunikativnosti in dosežkov.

Douwes idr. (2023) so izvedli raziskavo na eni izmed univerz na Nizozemskem, kjer so raziskovali študentsko opredelitev blagostanja in njihovo razumevanje kaj vpliva na njihovo blagostanje. Večina študentk na začetku ni znala točno opredeliti, kaj blagostanje pomeni zanje. Po nekem času pogovora so bili zmožni to bolj jasno definirati. Nekatere študentke menijo, da je ključni vidik študentskega blagostanja duševno zdravje ali subjektivno dobro počutje, ki ga opredeljujejo kot občutek splošnega zadovoljstva ali dobrega počutja. Poleg tega so študentke omenjale, da se njihova raven dobrega počutja sčasoma spreminja, pri čemer ima to lahko pomemben vpliv na njihove študijske dejavnosti. Za nekatere študentsko blagostanje pomeni tudi podporo, ki jo ponuja izobraževalna ustanova, na primer možnost pridobivanja pomoči v primeru težav. Študentkam je bilo skupno, da so večinoma na blagostanje gledale široko, kot na ravnovesje med študijem, odnosi ter obšolskimi dejavnostmi. Izpostavile so, da jim je pomembno poskrbeti za vse vidike lastnega blagostanja – opraviti izpite in si tudi vzeti čas zase, ko je to potrebno. Tako lahko vzdržujejo vse dele življenja brez pretiranega zanemarjanja določenega vidika. Potreba po ravnovesju je bila omenjena tudi v povezavi s trdom in doseganjem zelenih ocen na izpitih, saj sta oba dejavnika vplivala na stres posameznice. Ena izmed intervjuvank je podelila svojo neprijetno in stresno izkušnjo, ko ji je kljub velikemu trdu, da bi si pridobila dovolj kreditnih točk za nadaljevanje študija, spodletelo. Študentke so v spoprijemanju s stresom videle enega izmed ključnih dejavnikov blagostanja. Identificirale so več dejavnikov, ki po njihovem mnenju vplivajo na blagostanje. Med temi dejavniki so lastna samoregulacija, perfekcionizem, motivacijski nivoji, sposobnost načrtovanja in dosežki pri študiju. Poleg tega so poudarile pomen podpore in izmenjave idej s sošolkami ter vzdušje med njimi. Tutorke so po njihovem mnenju ključne zaradi dobrega odnosa, občutka zaupanja, dosegljivosti ter osebnega in časovnega vložka v njihovo izobraževanje. Pri učiteljicah so poudarile pomen empatije, osebne pozornosti, jasnega komuniciranja o pričakovanjih ter povratne informacije. Na ravni šole so poudarile pomen podpornih storitev in vzdušja skupnosti. Prijateljice in družino so izpostavile kot zunajšolske dejavnike, ki pozitivno vplivajo na njihovo blagostanje s podporo ter druženjem. Tudi Muhibbin idr. (2023) potrjujejo, da tako

družinsko kot tudi šolsko okolje pozitivno vplivata na blagostanje. Ugotovili so, da tudi čustvena inteligenca pri posameznici veliko prispeva k njegovemu blagostanju.

1.6.1. Pomembnost študentskega blagostanja

Leta 2022 je bilo v Sloveniji evidentiranih skupno 402 samomorov, od tega 46 pri mladih v starostni skupini od 10 do 29 let. Ti alarmantni podatki kažejo zloveščo podobo duševnega zdravja, še posebej med mlajšim prebivalstvom (SURS, 2022a). Leta 2022 je SURS (2022b) izvedel raziskavo, v kateri so slovenske državljanke ocenjevale svojo srečo v obdobju štirih tednov na petstopenski lestvici od 1 - "nikoli" do 5 - "vedno". Presenetljivo je približno 33% anketirank (od teh 33% je bilo 13,6% anketirank v starostni skupini od 16 do 24 let) poročalo, da so občasno, redko ali nikoli doživele srečo.

Obdobje na fakulteti prinaša svoje izzive in zahteve. Spremembe, ki jih doživi posameznica, lahko zelo vplivajo na njen način življenja, prehranjevalne in spalne navade, hkrati pa se lahko srečuje še z akademskimi in finančnimi izzivi (Conley idr., 2013). Študentke se soočajo z edinstvenim izzivom samostojnega usklajevanja zahtev študija, dela, vzpostavljanja novih in ohranjanja starih odnosov in drugih stvari. V kolikor med tem težkim obdobjem prejmejo primerno podporo, lahko to pozitivno vpliva na njihovo življenje v prihodnosti, kjer se bodo spoprijemale s podobnim izzivom usklajevanja (Baldwin idr., 2017).

Za to, da študentke kakovostno zaživijo zunaj šolskega okolja, je potrebno več kot zgolj teoretsko znanje. Potreben je razširjen nabor spretnosti, ki študentke usmerjajo v raznovrstne izzive, ki jih prinaša življenje. Bistvene življenjske spretnosti presegajo tradicionalni učni načrt in vključujejo finančno pismenost, reševanje problemov, učinkovito komunikacijo in skrb zase. Na univerzah se o tem velikokrat sploh ne razpravlja. Čeprav akademsko znanje tvori jedro visokega šolstva, se diplomanti pogosto znajdejo brez ključnih življenjskih veščin, ki so ključne za uspeh v resničnem svetu. Integracija praktičnih življenjskih veščin v kurikulum je lahko rešitev opisanega neželenega stanja. To je mogoče uresničiti prek specializiranih predmetov ali celovitih programov, institucije lahko študentke opolnomočijo s spretnostmi, kot so kritično razmišljanje, učinkovita komunikacija in reševanje problemov. To ne samo izboljša njihovo akademsko pot, temveč jih tudi opremi za izzive poklicnega in osebnega življenja. Ena od skupnih skrbi študentk je negotovost glede relevantnosti njihovih študijskih programov za prihodnje kariere. V študiji raziskovalcev Doygun in Güleç (2012) se večina turških študentk boji brezposelnosti in prihodnosti. Za premostitev tega razkoraka je ključno usklajevanje

študijskih programov z delovnimi potrebami. To vključuje strateški pristop k razvoju kurikulumov, zagotavljanje, da študentke pridobijo praktične in uporabne veščine. Z jasnostjo o povezavi med študijskimi prizadevanji in poklicnimi potmi lahko institucije opolnomočijo študentke, da sprejemajo informirane odločitve o svoji izobraževalni poti in prihodnjih poklicnih prizadevanjih (Doygun in Güleç, 2012).

Brown (2018) navaja, da na študentsko blagostanje v Veliki Britaniji negativno vpliva naraščajoče število študentk na posamezen letnik, pomanjkanje osebnih odnosov in izmenjav med študentkami ter finančne skrbi, ki so povezane s stroški šolnine. Nekaterе študentke so bolj ranljive oz. dovzetne za psihično stisko kot druge. To vključuje tiste študentke, ki imajo finančne težave, se spopadajo s stresom zaradi medosebnih odnosov, z nizko stopnjo socialne podpore ter tiste, ki so bile žrtve spolnega nasilja. Te skupine študentk se soočajo z dodatnimi izzivi in pogosto potrebujejo posebno pozornost in podporo (Hunt in Eisenberg, 2010). Twenge (2020) navaja, da v ZDA nasploh naraščajo duševne težave med najstnicami in ta težava ni omejena samo na študentke na fakultetah. Avtor poudarja uporabo tehnologije, kot so pametni telefoni in družabna omrežja, kot enega od dejavnikov, ki prispevajo k razširjanju psihičnih stisk med mladimi ljudmi. Eisenberg (2019) prav tako omenja raziskave, ki proučujejo povezavo med uporabo tehnologije ter posledičnimi spremembami v načinu osebnega druženja med mladimi in vzorci spanja. Te raziskave kažejo na negativen vpliv, ki ga ima uporaba tehnologije na osebna druženja med mladimi in na njihove vzorce spanja, prav tako pa prispeva k naraščanju psihičnih stisk.

1.6.2. Potreba po celostnem pristopu k študentskemu blagostanju

Akademski uspeh študentke je vsekakor povezan s stanjem celostnega blagostanja, ki vključuje telesno, psihično, čustveno, intelektualno, socialno in duhovno blagostanje. Nizka kakovost kateregakoli od teh vidikov ne le omejuje sposobnosti študentk za učenje, ampak vpliva tudi na njihovo vztrajnost pri študiju in njegovo uspešno dokončanje (Douce in Keeling, 2014). Tudi Eisenberg idr. (2009) so ugotovili, da obstaja povezava med duševnimi težavami in slabšim akademskim uspehom tako pri dodiplomskih kot tudi pri podiplomskih ameriških študentkah. Njihova analiza dolgoročnega spremljanja študentk je pokazala, da so depresija, anksioznost in prehranjevalne motnje močno napovedovale nižje povprečne ocene. Prisotnost depresije in anksioznosti pa je bila dodatno povezana z večjim tveganjem opustitve študija. De Luca idr. (2016) so preko raziskave odkrili, da samomorilne misli, duševne motnje ter zloraba drog negativno vplivajo na akademski uspeh dodiplomskih ameriških študentk. Auerbach idr. (2016)

so preučevali podatke iz anket o duševnem zdravju študentk v 21. državah, ki jih je izvedla Svetovna zdravstvena organizacija. Ugotovili so, da obstaja negativna povezava med duševnimi motnjami in dokončanjem visokošolskega izobraževanja. Študentke, ki so že ob vstopu na fakulteto imele duševne težave, so bile bolj nagnjene k opustitvi študija kot tiste, ki so se s težavami soočale po začetku študija.

Hkrati so ugotovili, da so poleg znanja in sposobnosti, ki si jih posameznica pridobi z akademsko izobrazbo, za delo potrebne tudi druge veščine – komunikacija ter sodelovanje z drugimi člani delovne skupine (Heckman idr., 2006).

Še en pomemben vidik promoviranja pomembnosti blagostanja je poudarek na preprečevanju problemov, namesto da jih samo odpravljamo. Spodbujanje blagostanja je proaktiven pristop, s katerim se ustvarja podporno okolje, gradi osebne in socialne vire moči ter spodbuja vedenja, ki prispevajo k blagostanju. Poleg tega se je pomembno zavedati, da ima vsaka posameznica individualne potrebe, ki jih je treba upoštevati, in da je ključno posameznice opolnomočiti, da prevzamejo aktivno vlogo pri skrbi za lastno blagostanje. Posameznice lahko krepijo lastno blagostanje z aktivnim sodelovanjem v različnih zdravstvenih in podpornih programih, ki jih ponuja šolsko okolje in z izobraževanjem o zdravem načinu življenja (Norozi, 2023).

Maturkanič idr. (2020) opisujejo, da se celostni pristop h blagostanju nanaša na proces razvijanja vzorcev vedenja, ki vodijo k izboljšanju različnih vidikov blagostanja in k povečanju sreče v življenju. Celostni pristop omogoča študentkam ohranjanje zdravega ravnovesja, ki vpliva ne le na njihovo telesno zdravje, ampak tudi na njihov socialni, čustveni in duhovni vidik življenja. Namesto da bi se osredotočali le na težave, celostni pristop poudarja osebno odgovornost in prepričanost v posamezničino sposobnost, da poskrbi za svoje potrebe. Ta pristop se razlikuje od drugih zaradi svoje osredotočenosti na interese, veščine, moči, sposobnosti študentk, kar spodbuja njihovo pozitivno motivacijo za spremembo, namesto da bi iskale motivacijo za spremembo v strahu pred tem, kaj se bo zgodilo, če se ne spremenijo. Celostni pristop obravnava osebo kot celoto, pri čemer se upošteva telesne, čustvene, socialne, intelektualne, okoljske, psihološke, kulturne in duhovne vidike življenja. Duhovna plat blagostanja je pogosto spregledana v sodobnih izobraževalnih sistemih. Vzrok za to lahko najdemo v pretirani osredotočenosti na samo en vidik blagostanja ali pa v nepripravljenosti za obravnavo duhovnega vidika.

Meritve, ki zajemajo samo en vidik blagostanja, na primer zadovoljstvo z življenjem, so zelo občutljive na trenutno razpoloženje posameznice in ne upoštevajo drugih pomembnih vidikov blagostanja. Če se zanimamo samo za določen vidik blagostanja, izgublamo dragocene informacije, ki bi lahko bile koristne. Evropska družboslovna raziskava blagostanja kaže, da sta Francija in Španija dosegli podobne ocene blagostanja, vendar z različnimi podrobnostmi. Francija se je izkazala z visoko ravno angažiranosti, kar nakazuje na aktivno vključenost v različne dejavnosti pri delu, študiju ali drugih dejavnosti. Raven t. i. kompetence je bila zmerno ocenjena, kar nakazuje na to, da se posameznice počutijo precej sposobne in učinkovite v svojih dejavnostih. Raven samopodobe pa je bila nizko ocenjena, kar nakazuje na nizko samozavest posameznic in nižji občutek glede lastne vrednosti. Španija je dosegla zmerno raven angažiranosti, nizko raven kompetence in visoko raven samopodobe (Huppert in So, 2011).

1.6.3. Primeri univerz s celostnimi pristopi k študentskemu blagostanju

Različne univerze po vsem svetu uporabljajo celostne modele blagostanja, ki so osredotočeni na različna področja študentskega življenja. Modeli se razlikujejo od univerze do univerze. Zavezana k blagostanju vsake študentke, je Univerza Augustana (2023) v ZDA razvila model, ki združuje ključne ravni blagostanja in poudarja meddisciplinarne povezave do uspeha. V modelu je predstavljenih šest ravni, vključno s telesnim, čustvenim, duhovnim, akademskim, socialnim in finančnim blagostanjem - vse so zasnovane za spodbujanje razvoja študentk in njihovega blagostanja. Model Univerze Michigan (b. d.) zajema osem ravni blagostanja – telesno, čustveno/mentalno, okoljsko, finančno, poklicno, socialno, intelektualno ter duhovno. S poudarkom na večplastnih vidikih študentskega življenja skušajo univerze zagotoviti celovito podporo študentkam med njihovim študijskim obdobjem. Univerzitetni kolektiv za blagostanje na Univerzi v Michiganu je skupina študentk, zaposlenih in profesorice, ki delujejo skupaj z namenom podpore in uresničevanja zavezanosti k izboljšanju blagostanja študentk in širše skupnosti. Njihov cilj je ustvariti univerzo, ki s primerom in prizadevanji kaže pomembnost blagostanja študentk in celotne univerzitetne skupnosti. Oblikujejo celosten pristop na ravni celotne univerze, ki priznava raznolikost identitet študentk. Poudarjajo, da sta duševno zdravje in blaginja povezana z okoljem posameznice ter socialnimi in političnimi dejavniki, zato se zavedajo, da reševanje teh izzivov zahteva celostni pristop. Tega ne more doseči ena sama enota ali oddelek, temveč mora biti soustvarjeno s člani celotne univerze, pri čemer sleherna posameznica prispeva k temu, da postane Univerza v Michiganu boljši kraj za življenje, delo in študij.

Univerza Stanford (Stanford University, 2024) skrbi za devet vidikov blagostanja študentk. Poudarjajo skrb za telesno zdravje kot osrednji steber celostnega blagostanja. Imajo zdravstveni dom za študentke, ki jim nudi raznovrstno pomoč ob boleznih, poškodbah ali življenjsko ogrožajočih situacijah in raznovrstne športne aktivnosti, ki omogočajo vzdrževanje zdravega življenjskega sloga. Študentkam nudijo individualna svetovanja, delavnice za razvoj veščin ter skupinska terapevtska srečanja, ki so namenjena izpolnitvi njihovih čustvenih potreb. Poleg tega imajo dostop do strokovnjakinj, ki jim pomagajo pri izboljšanju blagostanja ter nudijo podporo v času težav. Hkrati zagotavljajo anonimno vrstniško svetovanje, ki ga izvajajo usposobljene študentke, s čimer omogočajo dodatno čustveno podporo in povezovanje med študentkami. Poudarjajo pomene socialne povezanosti, občutka pripadnosti in povezanosti s skupnostjo kot ključne dele blagostanja. Zato imajo veliko skupnostnih centrov, v katerih nudijo študentkam priložnosti za povezovanje z drugimi, odkrivanje sebe ter občutek pripadnosti. Nekatere izmed številnih tovrstnih skupnosti se posvečajo azijsko-ameriškim študentkam, črnskim študentkam in študentkam čilsko-latinskega izvora. Univerza poudarja, da je občutek samozavesti pri upravljanju s financami pomemben za blagostanje, ne glede na to, ali študentke že dolgo upravljajo svoje finance ali se s tem soočajo prvič. Ker finančna stabilnost lahko vpliva na blagostanje, je za univerzo ključno, da študentkam zagotovi ustrezne vire in storitve, ki jih opremijo z znanjem o dostopu do finančnih virov, pripravijo na finančni uspeh ter na življenje po diplomi. Z namenom izpolnjevanja duhovnih potreb Univerza v Stanfordu poudarja povezavo z nečim večjim od samega posameznice. Pri iskanju smisla lahko duhovnost in religija delujeta kot temelj za študentkino povezovanje s samim seboj, drugimi in nečim večjim. S tem namenom sodelujejo s 30 verskimi organizacijami, ki ponujajo storitve za duhovni vidik blagostanja. Zagotavljanje podpore študentkam, ki so doživele spolne zlorabe, je pomemben del njihove skrbi za socialni vidik blagostanja. Poleg tega imajo oddelek, ki se osredotoča na preprečevanje diskriminacije in vseh oblik nasilja, s čimer si aktivno prizadevajo ustaviti in odpraviti te probleme v univerzitetni skupnosti. Čas na fakulteti je obdobje, ko nekatere študentke prihajajo v stik z alkoholom in drogami. Nekatere imajo morda že izkušnje iz preteklosti, ki so jih pripeljale do okrevanja ali odločitve za abstinenčno življenje. Druge morda nimajo veliko izkušenj s substancami in jih morda prvič konzumirajo. Univerza v Stanfordu si prizadeva zmanjšati zlorabo nezakonitih in legalnih substanc, podpirati v okrevanju študentke, ki se odločijo za abstinenčno življenje ter spodbujati varno in odgovorno uporabo substanc za tiste, ki se odločijo za uporabo legalnih substanc. V ta namen organizirajo izobraževalne programe in omogočajo študentkam obisk zdravstvenega oddelka v okviru univerze, ki pomaga pri zdravljenju odvisnosti. Omenjena univerza skrbi za karierni, akademski

in osebni razvoj študentk tako da jih spodbuja k odkrivanju in razvijanju lastnih sposobnosti in moči. To omogoča študentkam, da se lažje usmerijo na svojo karierno pot, ki jo lahko oblikujejo že med študijem na univerzi in tudi po zaključku študija. Oddelek za javno varnost na tej univerzi obstaja z namenom zagotavljanja varnega in varnega okolja, ki spodbuja svobodo izražanja in gibanja, tako za ljudi kot za njihovo lastnino na univerzi, v okviru zveznih, državnih in lokalnih zakonov in uredb (Stanford University, 2024).

Univerza v Bostonu ima model blagostanja s sedmimi vidiki: telesno, duhovno, intelektualno, okoljsko, finančno, socialno in čustveno blagostanje (Boston University, b.d.).

1.7. Prispevek socialnega dela k študentskemu blagostanju

Kakor sem že opisal v poglavju socialno delo in koncept blagostanja, socialno delo že po svoji osnovni opredelitvi deluje v smeri doseganja blagostanja svojih uporabnic. Med uporabnicami so lahko tudi študentke.

Socialno delo danes ne obsega zgolj svetovanja in podpore ter pomoči, temveč se tudi aktivno vključuje v študentsko življenje. Socialne delavke prevzemajo nove vloge, kot so zagotavljanje psihosocialne podpore, mentorstvo, zagovorništvo in koordinacija različnih programov, ki podpirajo študentsko blagostanje. S svojim znanjem in veščinami pomagajo študentkam premagovati različne ovire, kot so duševne težave, stres, prilagajanje na novo okolje in družinske težave, kar lahko prispeva k izboljšanju njihovega akademskega uspeha. Socialne delavke, ki delujejo v visokem šolstvu, omogočajo tudi mreženje in sodelovanje z drugimi strokovnjakinjami, kot so psihologinje, pedagoginje in zdravstvene delavke, kar lahko vodi k oblikovanju celovitih strokovnih podpornih sistemov za študentke. Poudarek na raznolikosti in vključenosti je še ena izmed ključnih točk. Socialne delavke v visokem šolstvu si prizadevajo ustvariti okolje, ki je prijazno in vključujoče za vse študentke, ne glede na njihovo socialno, etnično idr. ozadje, (spolno idr.) identiteto ali življenjske okoliščine (Lambert in Siegel, 2024).

Socialne delavke v šolah igrajo ključno vlogo ne le v šolskem okolju, ampak tudi v sodelovanju s skupnostmi pri reševanju širših družbenih problemov, ki vplivajo na šolsko okolje. Te strokovnjakinje se ukvarjajo z izzivi na ravni skupnosti, kot so nasilje, kriminal, pomanjkanje skupnostnih storitev, rasizem in revščina. Z reševanjem teh problemov socialne delavke ciljajo na odpravljanje ovir pri učenju ter ustvarjanje okolij, kjer lahko vse učenke uspevajo in uresničijo svoj polni potencial (Huxtable, 2022).

Delovni odnos med socialno delavko in študentko je temelj uspešnega sodelovanja in posledično doseganja kakovostnega nivoja blagostanja. Delovni odnos vse vpletene definira kot sodelavke v izvirnem delovnem projektu, ki soustvarjajo deleže v rešitvi problemov (Čačinovič Vogrinčič idr., 2009). Socialna delavka se v času, ki ga preživi s študentko v delovnem odnosu, zaveže soustvarjanju rešitev v smeri doseganja blagostanja študentke. Socialna delavka se osebno posveti študentki, z njo vzpostavi spoštljiv odnos in se odpove moči, ki ji ne pripada. Študentki omogoča imeti varen, konstruktiven in zdravilen odnos, ki pozitivno prispeva k njenemu blagostanju.

Skupaj ustvarjata izvirni delovni projekt sodelovanja, kjer se socialna delavka osredotoči na specifične potrebe študentke in temu ustrezno prilagaja svoj pristop. Z delovnim projektom se zaveže za kontinuirano pomoč študentki (Čačinovič Vogrinčič idr., 2009).

Socialna delavka pri svojem delu s študentko za doseganje njenega blagostanja uporablja različne načine krepitev moči skozi štiri glavne metode. Ena izmed teh metod je aktiviranje že obstoječih virov. Druga metoda vključuje ustvarjanje novih virov ali lajšanje dostopa do teh virov. Prav tako pomemben način krepitev moči je pravična razdelitev virov. Četrta metoda pa je ustvarjanje povsem novih virov (Dragoš idr., 2008). Najprej spodbuja študentko, da prepozna in uporabi svoje obstoječe vire moči. Pomaga ji identificirati njene osebne veščine, talente in podporne sisteme, kot so družina, prijatelji ali drugi viri podpore. S tem ji omogoča, da bolje izkoristi svoje obstoječe vire za doseganje blagostanja. Poleg tega socialna delavka deluje kot posrednica, ki študentki pomaga pridobiti dostop do potrebnih virov. To vključuje lajšanje dostopa do različnih storitev in podpornih mehanizmov, ki so ji na voljo. Z zagovorništvom in sodelovanjem z različnimi organizacijami si prizadeva, da bi študentke imele enak dostop do virov, ki jih potrebujejo. S tem prispeva k zmanjševanju neenakosti in krepitevi moči študentk. Nazadnje socialna delavka sodeluje pri razvoju novih programov in storitev, ki lahko študentki pomagajo pri doseganju blagostanja. S tem ustvarja nove priložnosti in možnosti, ki lahko študentki nudijo dodatno podporo in ji omogočajo boljšo kakovost življenja.

Socialno delo lahko torej igra pomembno vlogo pri podpori študentkam pri doseganju njihovega blagostanja. S poudarkom na raznovrstnih vlogah, kot so mentorstvo, zagotavljanje psihosocialne podpore in zagovorništvo, z vzpostavitvijo delovnega odnosa in soustvarjanjem izvirnih delovnih projektov pomoči, z uporabo različnih metod krepitev moči in zagovorništva socialne delavke ustvarjajo okolje, ki spodbudno vpliva na kreiranje pristopov k doseganju visoke kakovosti blagostanja. S tem študentkam, ne glede na njihovo ozadje ali življenjske

okolščine, omogočajo uspešno študijsko pot in osebni razvoj.

2. OPREDELITEV PROBLEMA

Na Fakulteti za socialno delo sem se seznanil s konceptom soustvarjanja ciljev in doseganja teh ciljev skupaj z uporabnikom, da bi dosegli stanje zadovoljstva. Nedavno sem naletel na koncept blagostanja, ki se mi je zdel zelo pomemben za delo v socialnem delu, saj omogoča celosten pristop k uporabniku. Koncept celostnega blagostanja je še posebej relevanten, saj zajema številne vidike življenja, ki vplivajo na blagostanje uporabnika.

Pomoč drugim je zahtevna dejavnost, ki od socialnih delavcev zahteva visoko raven lastnega blagostanja. Le socialni delavci, ki sami dosegajo visoko kvaliteto blagostanja, lahko učinkovito pomagajo drugim na vseh področjih njihovega življenja. Zato me je še posebej zanimalo, kakšno je stanje blagostanja med študenti na Fakulteti za socialno delo. Da bi to raziskal, sem se osredotočil na štiri vidike blagostanja, ki sem jih po pregledu literature ocenil kot pomembne: telesno zdravje, čustveno dobro počutje, socialne interakcije in smisel življenja. Ugotoviti sem želel, ali študentje, ki se pripravljajo na to zahtevno poklicno pot, sami dosegajo zadostno raven blagostanja, kako skrbijo za svojo blagostanje in kako se soočajo z morebitni izzivi.

2.1. Raziskovalni vprašanji

Za namene kvalitativnega dela raziskave sem postavil dve raziskovalni vprašanji, in sicer:

1. raziskovalno vprašanje: Kako študentke vzdržujejo vidike blagostanja ki jih visoko ocenjujejo?
2. raziskovalno vprašanje: Kaj študentkam povzroča izzive pri vzdrževanju vidikov blagostanja, ki jih nižje ocenjujejo?

2.2. Hipoteza

Za namene kvantitativnega dela raziskave sem postavil naslednjo hipotezo:

Hipoteza: Študentke na Fakulteti za socialno delo UL višje ocenjujejo kakovost svojega telesnega zdravja in socialnih interakcij kot pa čustveno dobrega počutja in smisla v življenju.

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave

Moja raziskava je kombinirana. Je kvantitativna, vključuje namreč zbiranje podatkov, ki jih preštevamo in kvantitativno analiziramo (Mesec, 2009, str. 85). Je tudi kvalitativna, izkustveno gradivo sestavljajo besedni opisi in pripovedi sogovornikov (Mesec, ibid, str. 84). Moja raziskava je empirična, z njo bom zbiral novo izkustveno gradivo in ga uporabil za preverjanje hipotez in znanstveno dokazovanje (Mesec, ibid, str. 84).

3.2. Spremenljivke

Tabela 1: Spremenljivke, indikatorji, modalitete

Spremenljivka	Indikator	Modalitete
Spol (spolna identiteta)	Označen odgovor na vprašanje številka 1 »Spol«	– ženski – moški – nebinarna oseba – drugo
Letnik dodiplomskega študija v šolskem letu 2023/24	Označen odgovor na vprašanje številka 2 »Letnik dodiplomskega študija, ki ga obiskujete v šolskem letu 2023/24«	– 1. letnik – 2. letnik – 3. letnik – 4. letnik
Telesno zdravje	Označen odgovor na vprašanje številka 2 »Telesno zdravje«: – Vsak dan dobim dovolj spanca. – Redno se ukvarjam s telovadbo. – Moja prehrana je uravnotežena in zdrava. – Čez dan imam dovolj energije za opravljanje vseh obveznosti. – Redko se počutim telesno utrujen/a ali izčrpan/a.	Lestvica od 1 do 5: – sploh se ne strinjam, – ne strinjam se, – se ne strinjam in niti ne nasprotujem, – se strinjam, – povsem se strinjam.
Čustveno dobro počutje	Označen odgovor na vprašanje številka 2 »Čustveno dobro počutje«: – Uspešno obvladujem stresne situacije. – Pogosto doživljam pozitivne emocije, kot sta sreča in zadovoljstvo. – Sem čustveno stabilen/stabilna in redko doživljam nenadne spremembe razpoloženja. – Zavedam se svojih čustev in jih znam ustrezno izraziti. – Pogosto se počutim sproščeno in mirno.	Lestvica od 1 do 5: – sploh se ne strinjam, – ne strinjam se, – se ne strinjam in niti ne nasprotujem, – se strinjam, – povsem se strinjam.
Socialne interakcije	Označen odgovor na vprašanje številka 2 »Socialne interakcije«: – Imam tesne in podporne odnose z družino. – Imam tesne prijatelje, na katere se lahko zanesem. – Imam dobre odnose z osebjem na fakulteti.	Lestvica od 1 do 5: – sploh se ne strinjam, – ne strinjam se, – se ne strinjam in niti ne nasprotujem, – se strinjam, – povsem se strinjam.

Spremenljivka	Indikator	Modalitete
	– Pogosto sodelujem v družabnih aktivnostih z drugimi študenti. – Imam občutek pripadnosti v svojem socialnem krogu.	
Smisel življenja	Označen odgovor na vprašanje številka 2 »Smisel življenja«: – Imam jasno vizijo o tem, kaj želim doseči v življenju. – Redno si zastavljam cilje in si prizadevam, da jih dosežem. – Čutim povezanost z nečim večjim od sebe. – Moje aktivnosti in študij mi prinašajo občutek izpolnitve. – Čutim, da prispevam k nečemu pomembnemu v svetu.	Lestvica od 1 do 5: – sploh se ne strinjam, – ne strinjam se, – se ne strinjam in niti ne nasprotujem, – se strinjam, – povsem se strinjam.

3.3. Teme raziskovanja

- Telesno zdravje,
- čustveno dobro počutje,
- socialne interakcije,
- smisel življenja.

3.4. Merska instrumenta

Merski instrument pri kvantitativnem delu raziskave je nestandardizirani spletni anketni vprašalnik, ki sem ga sestavil na podlagi prebrane literature, ki opisuje pomembne vidike celostnega blagostanja. Na začetku vprašalnika sem pojasnil, da pri študentkah dodiplomskega študija v šolskem letu 2023/24 raziskujem štiri vidike blagostanja: telesno zdravje, čustveno dobro počutje, socialne interakcije in smisel življenja. Razložil sem, da naj ocenijo, do kolikšne mere se strinjajo z navedenimi trditvami za vsako področje, in sicer z uporabo lestvice od 1 do 5. Študentke sem povabil tudi na kratke intervjuje za kvalitativni del raziskave. Za prijavo na intervju ali morebitna vprašanja sem zapisal svoj e-naslov, na katerega so se lahko obrnile.

Anketni vprašalnik vsebuje šest vprašanj zaprtega tipa, za katere Mesec (2009, str. 244) navaja, da jih je lažje kvantitativno obdelati in primerjati med seboj. Prvi dve se nanašata na opredelitev po spolni identiteti in letnik dodiplomskega študija v šolskem letu 2023/24, ki ga posameznik obiskuje. Ostala štiri vprašanja se nanašajo na štiri vidike blagostanja, ki jih raziskujem. Pri vsakem izmed teh vprašanj je nanizanih pet trditev, za katere anketiranke ocenijo, do kolikšne mere se z njimi strinjajo z vrednostmi od 1 do 5. Vrednost 1 pomeni, da se s trditvijo sploh ne strinjajo, in vrednost 5 pomeni, da se s trditvijo povsem strinjajo. Višja, kot je ocena, bolj

pozitivno stanje blagostanja izraža, saj so trditve zapisane tako, da visoke ocene pomenijo bolj pozitivno stanje blagostanja. Na primer, pri telesnem zdravju je bila ena izmed trditev: »Vsak dan dobim dovolj spanca.« Višje, kot je anketiranka to ocenila, bolj je to nakazovalo na višjo kakovost njenega blagostanja pri telesnem zdravju.

Pri kvalitativnem delu raziskave so smernice za intervju moj pripomoček za zbiranje kvalitativnih empiričnih podatkov. Za vsak raziskovani vidik blagostanja sem pripravil dve vprašanji in v poteku intervjuja po potrebi zastavil podvprašanja, zato je bil moj intervju delno standardiziran.

3.5. Populacija

Populacijo predstavljajo vsi študenti in študentke dodiplomskega študija na fakulteti za socialno delo v šolskem letu 2023/24.

Izvedel sem intervjuje s 16 osebami, pri čemer sem vključil po štiri osebe iz vsakega letnika, torej po štiri iz prvega, drugega, tretjega in četrtega letnika. Moje vzorčenje je neslučajnostno, saj vsaka oseba ni imela enake možnosti, da je izbrana. Do večine oseb, s katerimi sem opravil intervju, sem imel lažji dostop kakor do drugih. Uporabil sem priložnostni vzorec, kjer sem izbiral sogovornike, do katerih sem imel najlažji dostop. Uporabljal sem metodo snežne kepe.

3.6. Zbiranje podatkov

Povezavo in vabilo do anketnega spletnega vprašalnika na platformi ka.arnes.si sem ob koncu maja 2024 trikrat poslal v Facebook skupino z 863 članicami, v kateri so nekdanje ali sedanje študentke socialnega dela. Anketni vprašalnik je bil tako aktiven od 20. 5. do 3. 6. Prosil sem tudi predstavnice letnikov, da anketni vprašalnik objavijo v Facebook skupine za posamezne letnike.

Intervjuji so potekali od 25. 5. 2024 do 8. 6. 2024. Nekatere izmed sogovornic so se javile za intervju, ko so videli mojo objavo ankete v Facebook skupini. Njih sem po intervjuju prosil, naj vprašajo svoje sošolce in sošolke, ali bi opravili intervju z mano. Nato sem na tak način pridobljene sogovornice spet prosil, naj vprašajo svoje sošolce in sošolke. S tem sem uporabljal metodo snežne kepe. Intervjuji so potekali preko spletne aplikacije ZOOM, intervjuje sem tudi posnel.

3.7. Obdelava podatkov

Zbrane podatke iz anketnega vprašalnika sem izvozil v program Microsoft Office Excel. Ocene petih trditev za štiri vidike blagostanja vsake anketiranke sem v programu Microsoft Office Excel seštel z uporabo funkcije SUM. Nato sem z uporabo funkcije AVERAGE izmeril povprečno oceno vsakega vidika blagostanja.

Izračunal sem tudi modus za skupno ceno vsakega vidika blagostanja s funkcijo MODE, mediano za skupno oceno vsakega vidika s funkcijo MEDIAN, standardni odklon za skupno oceno vsakega vidika blagostanja s funkcijo STDEV ter najvišjo in najnižjo skupno oceno vsakega vidika blagostanja s funkcijo MAX in MIN.

Intervjuje sem najprej dobesedno zapisal. Nato sem pomenljive izjave v intervju označil s kodami (A1, A2 ...). Sledilo je odprto kodiranje, pri čemer sem izjave uvrstil v kategorije, nadkategorije in teme. Nato sem izvedel še osno kodiranje.

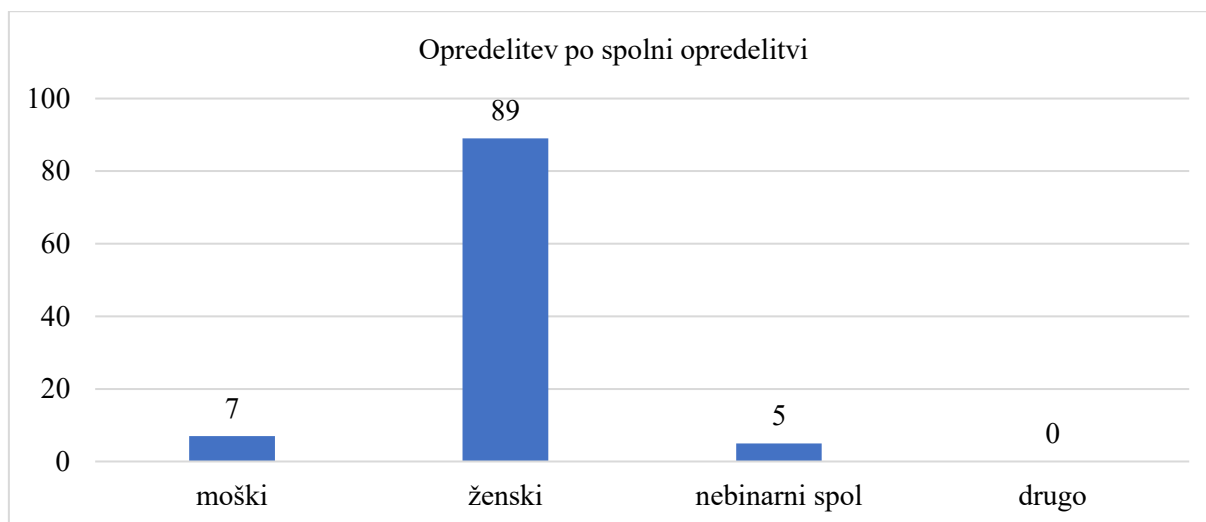
Tabela 2: Primer odprtega kodiranja

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
J11	Zelo mi je važno, da se znam odklopiti. Treningi kimboksa mi pri tem pomagajo, da čisto pozabim na stvari, s katerimi se ubadam na fakulteti in na praksi.	Pomen odklopa	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
J12	Drugo pa bi rekel, da znaš postaviti mejo med profesionalnim in zasebnim življenjem, da se znaš sprostiti.	Postavljanje meja med profesionalnim in zasebnim življenjem	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
J13	Tudi, da imaš dobre prijatelje, s katerimi se lahko kaj pogovoriš. Moški imamo včasih težave s tem. Glede čustev težko kaj komu odpremo.	Pomembnost dobrih prijateljev za pogovor	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje

4. REZULTATI

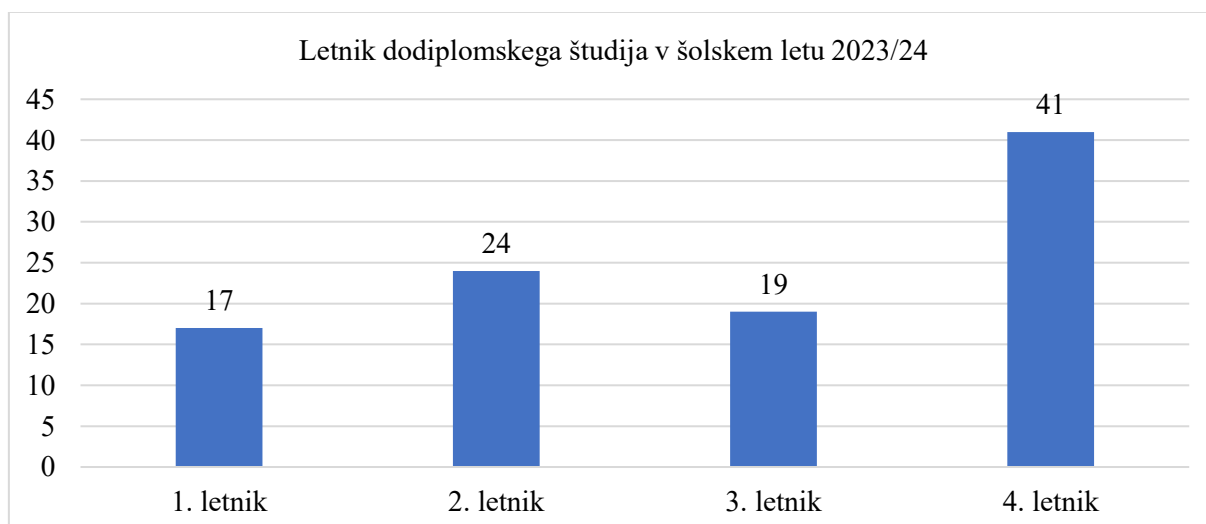
4.1. Rezultati kvantitativne raziskave

Graf 1: Prikaz anketirank po spolni opredelitvi



Na vprašanje o spolni opredelitvi je odgovorila 101 anketiranka, od tega se jih je 88 % (oziroma 89 oseb) opredelilo z ženskim spolom, 7 % (oziroma sedem oseb) opredelilo z moškim spolom in 5 % (oziroma 5 oseb) kot nebinarna oseba. Preostalo možnost kjer se je lahko anketiranka opredelila za kar koli drugega ni izbrala nobena.

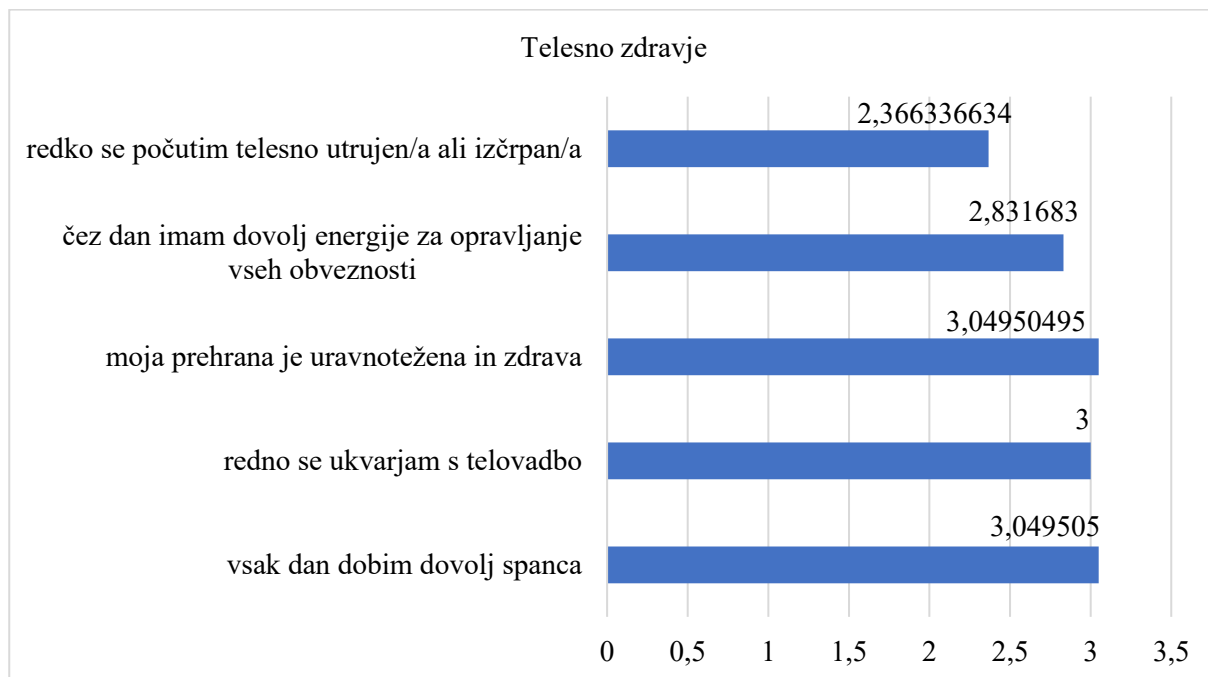
Graf 2: Prikaz anketirank po letniku dodiplomskega študija v šolskem letu 2023/24



Na vprašanje, kateri letnik dodiplomskega študija v šolskem letu 2023/24 anketiranka obiskuje je odgovorila 101 anketiranka, od tega se je 41 anketirank opredelilo za 4. letnik, 24 anketirank za 2. letnik, 19 anketirank za 3. letnik in 17 anketirank za 1. letnik.

4.1.1. Telesno zdravje

Graf 3: Povprečne ocene ocenjenih trditev o telesnem zdravju

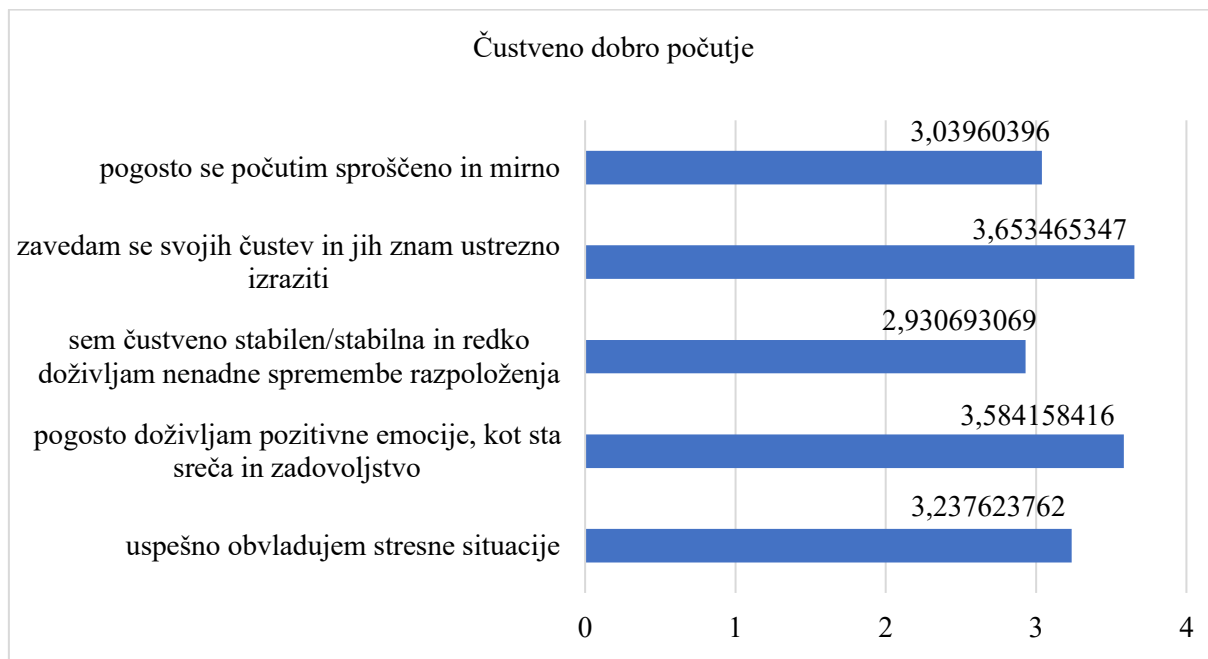


V raziskavi sem imel za področje telesnega zdravja pet trditev, ki so služile kot indikatorji kakovostnega telesnega zdravja. Anketiranke so vsako trditev ocenile na lestvici od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni, da se sploh ne strinjajo, in 5 pomeni, da se povsem strinjajo. Najvišja možna skupna ocena za vseh pet trditev (vsak dan dobim dovolj spanca, redno se ukvarjam s telovadbo, moja prehrana je uravnotežena in zdrava, čez dan imam dovolj energije za opravljanje vseh obveznosti, redko se počutim telesno utrujen/a ali izčrpan/a) je bila 25, kar bi nakazovalo na odlično telesno zdravje, medtem ko je najnižja možna ocena bila 5, kar bi nakazovalo na zelo slabo telesno zdravje. Trditve je ocenila 101 anketiranka.

Modus znaša 15, kar pomeni, da je največ anketirank doseglo to skupno oceno. Mediana (srednja vrednost) znaša 14, kar nakazuje, da je polovica anketirank imela skupno oceno enako ali manjšo od 14 in druga polovica enako ali večjo od 14. Najnižja skupna ocena znaša 5, kar pomeni, da je vsaj ena anketiranka ocenila vse trditve z najnižjo možno oceno. Najvišja skupna ocena znaša 25, kar pomeni, da je vsaj ena anketiranka ocenila vse trditve z najvišjo možno oceno. Povprečna skupna ocena znaša 14,2, kar predstavlja aritmetično sredino vseh ocen. Standardni odklon znaša 3,51, kar kaže na to, koliko so bile ocene anketirank razpršene okoli povprečne vrednosti.

4.1.2. Čustveno dobro počutje

Graf 4: Povprečne ocene ocenjenih trditev o čustveno dobrem počutju

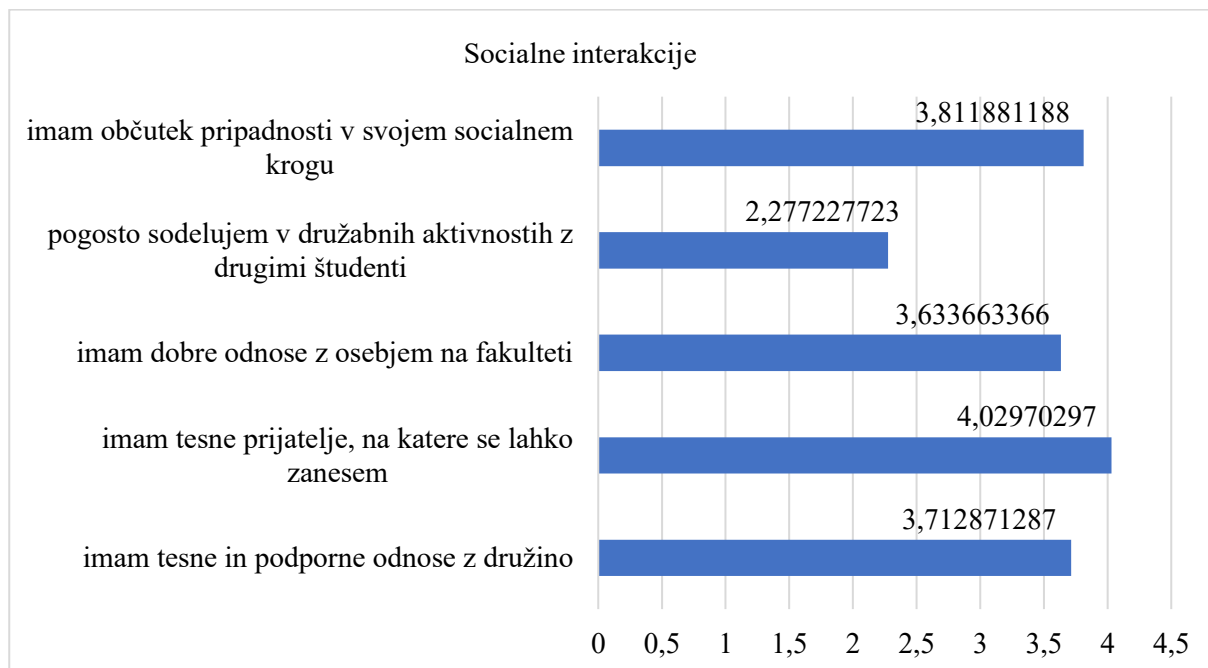


V raziskavi sem imel za področje čustvenega dobrega počutja pet trditev, ki so služile kot indikatorji kakovostnega čustveno dobrega počutja. Anketiranke so vsako trditev ocenile na lestvici od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni, da se sploh ne strinjajo, in 5 pomeni, da se povsem strinjajo. Najvišja možna skupna ocena za vseh pet trditev (uspešno obvladujem stresne situacije, pogosto doživljam pozitivne emocije, kot sta sreča in zadovoljstvo, sem čustveno stabilen/stabilna in redko doživljam nenadne spremembe razpoloženja, zavedam se svojih čustev in jih znam ustrezno izraziti, pogosto se počutim sproščeno in mirno) je bila 25, kar bi nakazovalo na odlično čustveno dobro počutje, medtem ko je najnižja možna ocena bila 5, kar bi nakazovalo na zelo slabo čustveno dobro počutje. Trditve je ocenila 101 anketiranka.

Modus znaša 20, kar pomeni, da je največ anketirank doseglo to skupno oceno. Mediana (srednja vrednost) znaša 17, kar nakazuje, da je polovica anketirank imela skupno oceno enako ali manjšo od 17 in druga polovica enako ali večjo od 17. Najnižja skupna ocena znaša 7 in najvišja skupna ocena znaša 23. Povprečna skupna ocena znaša 16,4, kar predstavlja aritmetično sredino vseh ocen. Standardni odklon znaša 3,11, kar kaže na to, koliko so bile ocene anketirank razpršene okoli povprečne vrednosti.

4.1.3. Socialne interakcije

Graf 5: Povprečne ocene ocenjenih trditev o socialnih interakcijah

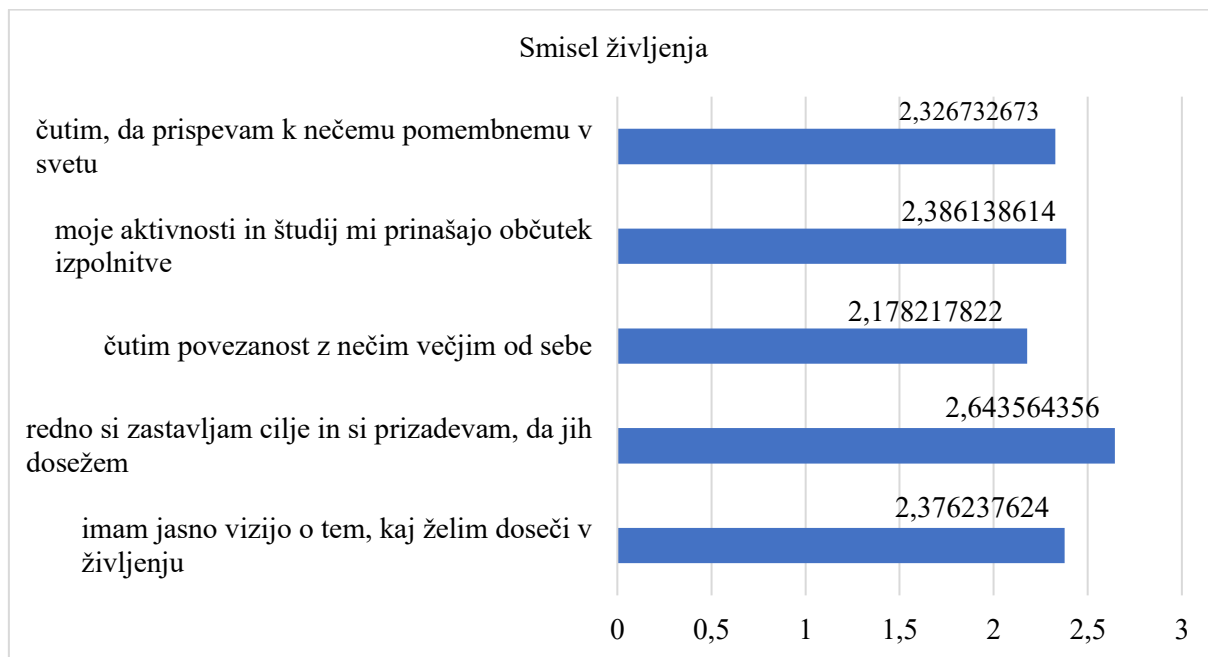


V raziskavi sem imel za področje socialnih interakcij pet trditev, ki so služile kot indikatorji kakovostnega socialnega življenja. Anketiranke so vsako trditev ocenile na lestvici od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni, da se sploh ne strinjajo, in 5 pomeni, da se povsem strinjajo. Najvišja možna skupna ocena za vseh pet trditev (imam tesne in podporne odnose z družino, imam tesne prijatelje, na katere se lahko zanesem, imam dobre odnose z osebjem na fakulteti, pogosto sodelujem v družabnih aktivnostih z drugimi študenti, imam občutek pripadnosti v svojem socialnem krogu) je bila 25, kar bi nakazovalo na odlično socialno življenje, medtem ko je najnižja možna ocena bila 5, kar bi nakazovalo na zelo slabo socialno življenje. Trditve je ocenila 101 anketiranka.

Modus znaša 19, kar pomeni, da je največ anketirank doseglo to skupno oceno. Mediana (srednja vrednost) znaša 18, kar nakazuje, da je polovica anketirank imela skupno oceno enako ali manjšo od 18 in druga polovica enako ali večjo od 18. Najnižja skupna ocena znaša 10 in najvišja skupna ocena pa znaša 25, kar pomeni, da je vsaj ena anketiranka ocenila vse trditve z najvišjo možno oceno. Povprečna skupna ocena znaša 17,5, kar predstavlja aritmetično sredino vseh ocen. Standardni odklon znaša 3,04, kar kaže na to, koliko so bile ocene anketirank razpršene okoli povprečne vrednosti.

4.1.4. Smisel življenja

Graf 6: Povprečne ocene ocenjenih trditev o smislu življenja



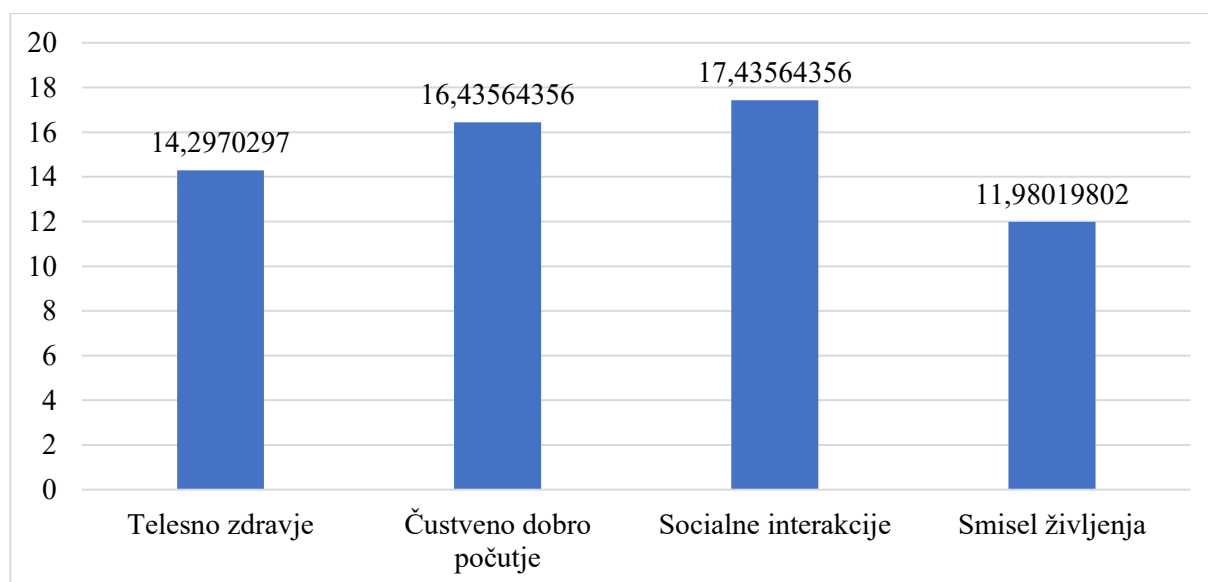
V raziskavi sem imel za področje smisla življenja pet trditev, ki so služile kot indikatorji kakovosti osebne izpolnitve. Anketiranke so vsako trditev ocenile na lestvici od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni, da se sploh ne strinjajo, in 5 pomeni, da se povsem strinjajo. Najvišja možna skupna ocena za vseh pet trditev (imam jasno vizijo o tem, kaj želim doseči v življenju, redno si zastavljam cilje in si prizadevam, da jih dosežem, čutim povezanost z nečim večjim od sebe, moje aktivnosti in študij mi prinašajo občutek izpolnitve, čutim, da prispevam k nečemu pomembnemu v svetu) je bila 25, kar bi nakazovalo na odličen občutek smisla v življenju, medtem ko je najnižja možna ocena bila 5, kar bi nakazovalo na zelo slab občutek smisla v življenju. Trditve je ocenila 101 anketiranka.

Modus znaša 15, kar pomeni, da je največ anketirank doseglo to skupno oceno. Mediana (srednja vrednost) znaša 12, kar nakazuje, da je polovica anketirank imela skupno oceno enako ali manjšo od 12 in druga polovica enako ali večjo od 12. Najnižja skupna ocena znaša 5, kar pomeni, da je vsaj ena anketiranka ocenila vse trditve z najnižjo možno oceno. Najvišja skupna ocena znaša 20. Povprečna skupna ocena znaša 11,9 kar predstavlja aritmetično sredino vseh ocen. Standardni odklon znaša 3,89, kar kaže na to, koliko so bile ocene anketirank razpršene okoli povprečne vrednosti.

4.1.5. Preverjanje hipoteze

Hipotezo, ki sem jo zastavil, lahko delno potrdim. Študentke višje ocenjujejo kakovost svojih socialnih interakcij od čustveno dobrega počutja in smisla življenja. Vendar ne drži, da je telesno zdravje višje ocenjeno od čustvenega dobrega počutja.

Graf 7: Povprečne ocene vsakega vidika blagostanja



4.2. Rezultati kvalitativne raziskave

V tem delu predstavljam rezultate analize štirih tem. Te so telesno zdravje, čustveno dobro počutje, socialne interakcije in smisel življenja.

4.2.1. Telesno zdravje

Velika večina intervjuvank za svoje telesno zdravje skrbi s hojo ali tekom. Eden izmed njih to počne, ko obiskuje fakulteto (*Na fakulteto hodim peš, namesto z ljubljanskim avtobusom, kar pomeni, da vsak dan hodim vsaj eno uro. (K1)*), medtem ko druge uživajo v sprehodih po naravi (*Občasno se tudi odpravim na Rožnik ali na grad, kjer uživam v naravi in svežem zraku. (M3)*, *Skušam vsak dan iti na sprehod v naravo. To mi pomaga, da se pregibam in nadiham. (O1)*). Nekaterne v svoj urnik vključujejo tudi treninge različnih športnih disciplin (*Treniram nogomet, uro in pol vsak dan (N1)*), obiskovanje fitnesa (*Hodim v fitnes, tudi tečem, če imam čas. Po navadi v enem tednu naredim vaje za vse sklope mišic, to je minimalno štirikrat, da grem v fitnes. Ali pa večkrat, če se da, to je odvisno od urnika na faksu. (I1)*) ali izvajanje razteznih vaj

(Redno se ukvarjam s tekom, jogo, pilatesom in hojo v naravi. Trikrat na teden obiskujem tečaje joge. (Č1)).

Pri velikem številu intervjuvank je bilo mogoče opaziti izrazito željo po lastni pripravi obrokov, saj to občutna vpliva na njihovo počutje (*Že zjutraj si nekaj pripravim, da ko pridem iz faksa, lahko hitro skuham kvaliteten obrok, da ne jem stvari zunaj, ki niso dobre. (A11), Skušam sama kuhat čim več in raznoliko. (D3), ... večinoma si sam kuham enostavne obroke. (G2), Skušam si čim več sama kuhat tekom študija, kar je lahko izziv, vsaj en topel obrok na dan, no. (H4), Najbolje se mi zdi, da sam kuhaš in nabavljaš sestavine, ker mi sami najbolj vemo, kaj naše telo potrebuje, to je moja izkušnja. Da poznamo svoje telo, kako se obnaša. (J6)*). Hkrati se skušajo izogibati nezdravi hrani ter obrokom na študentske bone, ker ti večinoma spadajo med hitro hrano (*Skušam jesti zdravo in se izogibati sladkarijam, hitri prehrani, čipsu in podobnim stvarim, da res kvalitetno jem. (B2), Izogibam se preveč sladkarijam, prženi hrani, fast foodu in podobnim stvarim. (C4), Trudim se omejiti uživanje sladkorja, predelane hrane, obiskov pekarn in razne hitre prehrane, čeprav je to najlažja možnost, če si na bonih. (Č3), Gledam tudi na prehrano, če jem na bone, da ni nekaj cvrtega. (I2)*). Nekateri izmed njih sledijo določeni dieti, ki blagodejno vpliva na njihovo telesno zdravje (*Pa od lani sem začela z vegetarijansko prehrano, to mi kar pomaga. (C3), Imam uravnotežene obroke in sem veganka. (E4), Športna dieta. Brez sladkorja in dve ali tri ure pred spancem ne jem. (N2), Prav tako sledim strogo vegetarijanski prehrani, predvsem iz moralno duhovnih razlogov, a stranski učinek je tudi boljše zdravje. (K3)*).

Eden izmed izzivov pri vzdrževanju zdravega prehranjevanja sta pomanjkanje časa zaradi številnih obveznosti in možnost obrokov na študentske bone, s katerimi se prihrani čas (*Veliko sem jedla na bone, toast in te bedarije. (A7), Glede prehranjevanja mi ne gre najboljše, predvsem tiste dneve, ko imam oboje, faks in službo. Posledično grem zaradi pomanjkanja časa nekaj iskat v pekarno ali pa še hujše, na avtomat. (M4), Velikokrat mi zmanjka časa za normalen obrok. Ko pa se stvari umirijo, skušam to spremeniti, da mam normalne obroke, čeprav je težko. (M5), Recimo po predavanjih, če sem na tesno s časom, grem jest na bone in če se to ponavlja več dni, je potem to več dni zaporedne nezdrave prehrane in ni najboljše. (I6)*). Isto velja za vzdrževanje redne telovadbe (*Soočanje z izzivi, povezanimi s telesnim zdravjem, je zame pogosto prepleteno s pomanjkanjem časa in motivacije. Natrpan urnik mi ne dopušča, da bi se redno posvečala telesni vadbi, kar včasih povzroča tudi občutek slabe vesti. (M1)*). Za vzpostavitev zdrave prehrane je najboljša rešitev samostojno kuhanje obrokov. Po besedah

intervjuvanke je to veliko lažje početi skupaj z drugimi (*Kuhamo skupaj z drugimi študentkami v domu, da se spodbujamo skupaj jest zdravo. (L3)*). Podobna rešitev je prisotna tudi pri soočanju s pomanjkanjem časa za gibanje (*Skušam pa s kolegi in prijatelji naredit skupen urnik treningov, da skupaj hodimo. (H3)*).

Pri spanju so intervjuvanke povedale, da sta jim za visoko kakovost spanca pomembni količina (*Med tednom spim sedem ur, med vikendi pa vsaj osem vedno. (I5)*, *Spim dovolj, sedem ur na dan. (E5)*) in rutina (*Spanca imam dovolj, skušam iti spat ob isti uri in se ob isti uri zbuditi, da imam isti bioritem. (B3)*, *Najbolj mi pomaga it spat ob isti uri in se ustati ob isti uri, če je to možno. (L4)*). Med izpitnim obdobjem se količina spanca zmanjša, vendar se to nadomesti med vikendi in prostimi dnevi (*Spim kar okej. Mogoče med izpitnim obdobjem ali pa takrat, ko imam res natrpan urnik, manj, ampak potem nadoknadim. (C6)*, *Seveda mi to v izpitnem obdobju ne uspeva najbolje, spim manj, ampak kasneje nadoknadim, ko ga je konec. (K4)*).

4.2.2. Čustveno dobro počutje

Čustveno dobro počutje je povezano z dobro skrbjo za telesno zdravje. Izvajanje fizične aktivnosti pripomore k sproščanju stresa in splošnemu dobremu počutju (*Pilates mi pri sproščanju ogromno pomaga, par minut v dnevu, da odmislim vse. (A22)*, *Šport mi pri tem že ogromno pomaga ... (B5)*, *Tek mi res zelo pomaga pri temu. Da spustim stres iz sebe, tako se počutim. (C8)*, *Treningi kimboksa mi pri tem pomagajo, da čist pozabim na stvari, s katerimi se ubadam na fakulteti in na praksi. (J11)*). Za vzdrževanje čustveno dobrega počutja in soočanje z izzivi na tem področju je veliko intervjuvank navedlo pisanje dnevnika kot metodo, ki jim pomaga izliti intenzivna čustva v danem trenutku (*Če imam res hude trenutke, pišem dnevnik, kjer izrazim vse, kar imam v sebi. (O14)*, *Če je kakšen stresni dogodek ali pa težava, če v tistem trenutku nimaš neke osebe za pogovor ali pa če nobenemu tega ne bi zaupal popolnoma, lahko to zapišeš. Je tut neke vrste refleksija dneva in pomaga. (B17)*) in ustvariti prostor za samorefleksijo (*Pišem dnevnik to mi pomaga, da zapišem misli in naredim samorefleksijo. (E10)*, *Se mi zdi, da s pisanjem lažje prideš do realne samorefleksije. (L8)*). Nekaterim je to navada za vzdrževanje dobrega počutja (*Drugače pa tudi dnevnik pišem vsak dan, to mi zelo pomaga, da dam čustva na papir iz sebe. (D8)*). Pomaga jim tudi branje knjig, s katerimi preusmerijo pozornost od neprijetnih čustev (*Ali pa se spravim pred knjigo, ki zahteva veliko zbranosti, da usmerim svojo energijo nekam drugam. (B9)*, *Veliko mi pomeni tudi branje, saj mi omogoča pobeg v druge svetove in spodbudi domišljijo. (M10)*).

Način, kako skrbijo za svoje čustveno dobro počutje in se soočajo z izzivi, vključuje tudi iskanje družbe drugih ljudi. Ena od ključnih stvari za ohranjanje čustveno dobrega počutja sta druženje in vzdrževanje tesnih odnosov s prijatelji in družino. Takšni odnosi naravno prispevajo k občutku podpore, varnosti in povezanosti ter omogočajo posameznikom, da se počutijo slišane in sprejete (*Pa pogovor predvsem s prijateljicami in fantom, ključno se mi zdi, da imaš nekoga, da se lahko nanj zanesesh. (A23), Odnosi so ključni, pri meni so trdni in utrjeni, se lahko k njimi zatečem. (D7)*). Ko pride do večjih čustvenih izzivov, se veliko ljudi obrne na svojo družino ali prijatelje. Z njimi se lahko odkrito pogovorijo, delijo svoja čustva in izzive ter pridobijo njihove različne poglede na situacijo (*Pomembno mi je, da imam podporno mrežo prijateljev in družine, s katerimi se lahko odkrito pogovorim o svojih občutkih in težavah. (Č4), Drugo je to, da svoje izzive podelim s svojimi prijatelji, (O12)*).

Nekatere intervjuvanke redno obiskujejo psihoterapijo, kjer lahko lažje razumejo in regulirajo svoja čustva (*Za vzdrževanje svojega čustvenega dobrega počutja redno obiskujem psihoterapijo. Ta mi pomaga pri razumevanju in obvladovanju svojih čustev ter nudi podporo pri soočanju z različnimi izzivi. (M8)*) ali pa so jo obiskovali in jim razne usvojene tehnike soočanja s čustvi še danes pomagajo pri vsakdanjih izzivih (*Pred časom sem imel dvakrat na teden, pol leta, psihoterapijo, ki mi je ogromno pomagala, da se sedaj boljše razumem, kaj čutim, kako se soočati s čustvi. (O10), Tudi, ko sem hodila k psihologu, sem se naučila določenih tehnik za soočanje s čustvi, recimo tehnika čustvene svobode mi še zdaj pomaga. (E7), Neka spoznanja, ki sem jih dobil tekom psihoterapije, imam zapisane na enem mestu in jih berem skoraj vsak dan ali pa vsaki drugi dan, da se jih spominjam, in to mi zares veliko pomaga. (O11)*). Pri tem jim pomagajo tudi meditacija in dihalne vaje (*Predvsem mi pomaga meditacija. (E6), Redno prakticiram meditacijo in dihalne vaje, ki mi pomagajo ohranjati notranji mir. (F10), Glavna stvar je mantra meditacija. To najbolj vpliva na vse. Pomaga na dolgi rok, da se rešiš nekih negativnih stvari za zmeraj, ne samo začasno. (N5)*).

4.2.3. Socialne interakcije

Pomembnost odnosov se je že izražala pri vzdrževanju čustvenega dobrega počutja. Intervjuvanke so poudarile, da kakovostne odnose vzdržujejo z rednimi načrtovanimi druženji, tako s prijatelji kot z družinami. S prijatelji se največ družijo na fakulteti, ob športnih aktivnostih, dogovorjenih druženjih ali združijo določene aktivnosti (*Drugače pa imam veliko druženja na treningih s soigralkami in pa na faksu s sošolkami. (B11), S prijateljicami veliko hodimo skupaj v fitnes. (C13), Potem, da imamo skupne hobije, gremo skupaj v nakupovanje,*

teči. (E13), *Recimo, da gremo skupaj na sprehod, organiziramo si druženja enkrat na mesec, kjer se samo pogovarjamo. (O18)*). Intervjuvanke so omenile, da imajo z družinami redna skupna kosila, redne skupne izlete in druge aktivnosti, ki krepijo njihove odnose. Takšni redni in načrtovani trenutki omogočajo družinam, da ostanejo povezane, se pogovarjajo o svojih življenjih in skupaj preživljajo kakovosten čas (*Ob sobotah imamo druženja z družino in gremo v center Ljubljane na kavo zato, da smo končno po celem tednu skupi in se kaj pogovorimo. (B13), Pa tudi imamo skoraj vsako nedeljo skupno kosilo s starimi starši pa drugimi sorodniki, če pridejo k nam na obisk, ali pa gremo mi k njim na obisk. (E16), Ja z družino pa isto, velik športamo skupaj ... (G11)*). Poleg rednih druženj so ključnega pomena tudi kakovostni pogovori. Intervjuvanke so poudarile, da je odprta in iskrena komunikacija pomembna za vzdrževanje močnih odnosov (*Najbolj ključno se mi zdi, da najdeš čas za kvalitetne pogovore. (A29), Redno si vzamemo čas, da se pogovarjamo, kar se mi zdi, da ni samoumevno v današnji družbi, kjer vsi nekam hitimo, sploh v družinah. (Č11)*). Kadar so njihovi bližnji zelo oddaljeni, se z njimi slišijo po telefonu ali vzdržujejo stike na socialnih omrežjih. Na ta način ohranjajo tesne odnose in čutijo podporo tudi na daljavo (*Bom rekla, da enostavno ostajamo v stikih preko socialnih omrežij. (B10), Tako da si pišemo in se kličemo, tako smo na vezi in vzdržujemo odnose. Ko sem bila na izmenjavi, sem jim redno govorila, kaj sem počela. (D13), Enega najboljšega prijatelja imam recimo v Angliji, s katerim se redno slišiva preko telefona ... (N9)*).

Pri soočanju z izzivi v odnosih se, če je možno, odmaknejo iz odnosa ali postavijo osebne meje. Ta pristop jim omogoča, da se zaščitijo pred negativnimi vplivi ter si vzamejo čas za premislek in čustveno stabilizacijo (*V družini pa je tko, da če pride do kakšnega konflikta, se vsak mal umakne, razmisli in se potem pogovorimo. (B15), S prijatelji pa ni veliko nesporazumov. Če so, se jaz večinoma umaknem, kar mogoče ni najboljše, ampak vseeno. (E16), Tukaj pa postavim osebne meje in se iskreno pogovorim z družino, da jim povem, kakšne so moje želje. Postavim mejo med svojim življenjem in njihovimi pričakovanji, nekaj takega. (O21)*). Nato imajo iskren pogovor, kjer izrazijo svoja čustva in prisluhnejo tudi drugim. Intervjuvanke so poudarile pomembnost izražanja svojih občutkov in skrbnega poslušanja, kar prispeva k boljšemu razumevanju in reševanju konfliktov. Takšen pogovor običajno sledi obdobju, ko se intenzivna čustva ohladijo, kar omogoča bolj premišljeno in mirno razpravo (*Pomembno mi je, da se lahko izrazim in delim svoje občutke. (M16), Poslušam vidik druge osebe, to kar smo se na fakulteti veliko učili. (F12), Glavno se mi zdi, da se stvari najprej ohladijo. Pri meni in potem pri drugih. (G13), Da damo čustva iz sebe in govorimo iz sebe. Sami bi mogli več delat na tem. (J20)*).

4.2.4. Smisel življenja

Pri vzdrževanju smisla v življenju in soočanju z izzivi pomanjkanja tega so intervjuvanke izpostavile pomen svežih izzivov ter preizkušanje različnih novih stvari, hobijev in aktivnosti (*Vedno imam neke nove, sveže izzive, ki mi popestrijo življenje, da mi ni dolgčas. (A37), Preizkušam neke nove stvari, se mi zdi, da smo Erasmus izmenjave ogromno doprinesejo k temu, v mednarodnem smislu. (L14)*).

Velik smisel jim dajeta študij socialnega dela in strokovna rast, povezana z njim. Intervjuvanke so poudarile, kako jih študij navdihuje, saj se med študijem naučijo, kako učinkoviteje pomagati uporabnikom, kar neposredno izkušajo med opravljanjem prakse na učnih bazah (*Pomaganje drugim in sodelovanje v projektih, ki so mi pri srcu, mi prinaša občutek izpolnjenosti in zadovoljstva. (Č14), Smisel življenja pa mi da tudi študij socialnega dela, da lahko nekaj izboljšam v svetu. (D19), S tem, ko pomagam drugim in vidim pozitiven vpliv svojega dela, najdem globlji smisel. (F17)*). Poleg tega jih navdihuje tudi vizija same sebe kot strokovnjakinje, pripravljene prispevati k dobrobiti drugih ljudi (*Nekaj, kar rada počnem in da imam neko vizijo za sebe. Od kar sem na faksu, je moj smisel življenja bolj jasen, ker vem, kaj bom počela. (B18), Prav tako se trudim, da se nenehno izobražujem in razvijam nove veščine, ki mi omogočajo, da rastem tako osebno kot strokovno. (F16), Razmišljam o tem, kako se čim bolj usposobit, da bi lahko pomagal drugim. To mi daje motivacijo in vizijo za mojo prihodnost, me žene naprej. (O24)*).

Poleg strokovne rasti in študija sta za mnoge intervjuvanke pomembna tudi povezava z bogom in razmišljanje o filozofskih vprašanjih (*... poskušam vzpostaviti globok odnos z bogom. In potem ima vsak trenutek nek smisel v življenju. Vse lepo potem teče. (N15), Drug je pa bolj ta spiritualni aspekt, bi lahko rekli. Radovednost, zakaj smo res tukaj in kaj se bo zgodilo po smrti, kam gremo. Mene to zelo zanima, čeprav bi lahko rekli, da je to čudno, ampak jaz gledam na to kot nekaj, kar se bo itak zgodilo, hočemo ali pa nočemo. (O26), V bistvu sem tudi budistka, ne vem, če to poznaš. Budizem uči, da je največja sreča razsvetljenje. (E17)*).

Eden od ključnih pristopov za soočanje s pomanjkanjem smisla je poleg preizkušanja novih stvari pogovor s prijatelji, pri čemer študentke lahko odprto izrazijo svoje občutke in misli ter pridobijo nove perspektive. Poleg tega se trudijo, da se ponovno osredotočijo na cilje, ki so si jih postavile, in se spomnijo namenov, ki jih vodijo (*Ko se soočim s pomanjkanjem smisla ali ciljev, se pogovorim s prijateljem, ki mi pomaga razjasniti moje misli in postaviti nove*

cilje. (F18), Če pride do takih trenutkov, se z nekom pogovorim, da skristaliziram misli. (G22), Včasih pride seveda do kakšnih trenutkov, kjer zmanjka motivacije, ampak se hitro vrnem na prave tirnice, ko se zavedam cilja. (I22), Imam določen dnevnik, kjer imam zapisane neke motivacijske citate in cilje. To je to. (O27)).

4.2.5. Odgovarjanje na raziskovalni vprašanji

Za kvalitativni del raziskave sem, kot sem že navedel, oblikoval naslednji dve raziskovalni vprašanji:

1. raziskovalno vprašanje: Kako študentke vzdržujejo vidike blagostanja ki jih visoko ocenjujejo?
2. raziskovalno vprašanje: Kaj študentkam povzroča izzive pri vzdrževanju vidikov blagostanja, ki jih nižje ocenjujejo?

Na podlagi analize zbranih podatkov iz intervjujev glede prvega raziskovalnega vprašanja ugotavljam naslednje. Večina intervjuvank je navedla, da se večkrat na teden ukvarjajo s telesnimi aktivnostmi, kot so tek, hoja, treningi in druge oblike vadbe. Poleg tega skušajo jesti zdravo, kar vključuje pripravo obrokov doma, kjer lahko nadzorujejo sestavine in primeren vnos prehranskih vrednosti. Prav tako skrbijo za zadostno količino spanca in vzdržujejo ustaljen spalni ritem. Poleg tega se študentke izobražujejo o zdravju iz različnih virov, kot so spletni članki in knjige. Na socialnem področju je vzdrževanje rednih stikov s prijateljicami in z družino ključen dejavnik za kakovostne odnose. Redne stike vzdržujejo s telefonskimi klici, z interakcijami na socialnih omrežjih in redno načrtovanimi druženji v obliki pogovorov ali izletov.

Glede drugega raziskovalnega vprašanja pa ugotavljam sledeče. Čeprav so študentke izkazale določeno stopnjo čustvenega neugodja in občutka pomanjkanja smisla v življenju, so razlogi za te občutke drugačni od predpostavljenih. Študentke, ki so sodelovale v raziskavi, večinoma niso navajale večjih težav pri upravljanju stresa in intenzivnih čustev. Pravzaprav so mnoge izmed njih poročale o uspešnih strategijah za obvladovanje stresa, kot so redna telesna vadba, meditacija, hobiji ter podpora prijateljev in družine. Poleg tega so študentke večinoma izkazovale jasnost glede svoje prihodnosti. Veliko jih je imelo izdelane načrte za strokovno izpolnjevanje, kar jim je dajalo občutek usmerjenosti in motivacije. Redko so navajale nejasnost o svoji prihodnosti kot vzrok za občutek pomanjkanja smisla v življenju. Namesto tega so kot vzroke za svoje čustveno nelagodje in občutek pomanjkanja smisla navedle druge dejavnike.

5. RAZPRAVA

Izbira kombinacije kvantitativne in kvalitativne raziskave se je izkazala za pravilno odločitev. S kvantitativnimi podatki sem pridobil jasen vpogled v to, kateri vidiki študentskega blagostanja so višje ocenjeni in kateri nižje. Kvalitativna raziskava mi je omogočila, da sem razumel, kako študentke vzdržujejo kakovost vsakega vidika blagostanja, s kakšnimi izzivi se soočajo in kako te izzive premagujejo. Na podlagi teh podatkov sem lahko sklepal, zakaj so nekateri vidiki višje ocenjeni in zakaj drugi nižje.

Za kvantitativni del raziskave sem uporabil nestandardizirani anketni vprašalnik. Menim, da bi bilo bolje uporabiti standardiziranega, na primer Seligmanov PERMA-vprašalnik. Standardizirani vprašalniki, kot je PERMA, omogočajo primerljivost rezultatov med različnimi študijami (ob pogoju primerljivih vzorcev oseb v raziskavi), saj uporabljajo preverjene metode merjenja. Posledično bi se spremenile tudi smernice za intervju. Namesto uporabe metode snežne kepe, pri čemer sem izbiral intervjuvanke na podlagi lažjega dostopa ali osebnih povezav, bi bilo bolj priporočljivo izbrati intervjuvanke na naključen način.

Med intervjuji študentk nisem spraševal o vplivu okolja Fakultete za socialno delo UL k njihovem celostnem blagostanju. To je ena izmed pomembnih pomanjkljivosti moje raziskave. Poleg tega sem se v svoji raziskavi osredotočil le na štiri vidike blagostanja, kar je še ena omejitev moje raziskave. Blagostanje je kompleksen in večdimenzionalen koncept, ki vključuje številne vidike. Na primer, raziskovanje finančnega vidika bi lahko osvetlilo, kako finančna stabilnost ali nestabilnost vpliva na študentke. Poleg raziskovanja dodatnih vidikov bi bilo v prihodnosti koristno tudi bolj podrobno primerjati, kako posamezni vidiki blagostanja vplivajo drug na drugega in kako so ti vidiki med seboj povezani. Razumevanje medsebojnih vplivov med različnimi vidiki blagostanja bi lahko omogočilo še bolj celovito sliko o tem, kaj prispeva k splošnemu blagostanju študentk. Na primer, kako finančna stabilnost vpliva na duševno zdravje, ali kako socialne interakcije vplivajo na akademski uspeh.

Postavil sem eno hipotezo in dve raziskovalni vprašanji. Zanimalo me je, kateri vidiki blagostanja so pri študentkah visoko ocenjeni ter kako vzdržujejo visoko kakovost teh vidikov in kaj študentkam povzroča izzive v nizko ocenjenih vidikih blagostanja.

Najvišje ocenjen vidik blagostanja so bile socialne interakcije, ki se nanašajo na kakovost odnosov posameznika z družino, s prijatelji in z drugimi ljudmi, ki jih študentka občasno srečuje ali z njimi preživlja čas. Poleg najvišje ocene izmed vseh vidikov blagostanja so bile socialne

interakcije omenjene pri vseh drugih vidikih blagostanja kot viri podpore in moči. Tako so na primer intervjuvanke večkrat navajale, kako kakovostni odnosi z družino in s prijatelji blagodejno vplivajo na njihovo čustveno dobro počutje ter jim predstavljajo podporo ob čustvenih izzivih. Ena izmed intervjuvank je omenila odnose kot vir njenega smisla v življenju (*Odnosi so to. Res sem vesela, da jih imam in da se lahko zanesem nanje (D18)*).

Socialne interakcije niso le najvišje ocenjen vidik blagostanja, temveč tudi temelj, na katerem slonijo drugi vidiki celostnega blagostanja. Kakovostni odnosi z družino in s prijatelji namreč ustvarjajo okolje, kjer se posameznik lahko čustveno izrazi, najde oporo in izmenjuje srečo. Reis in Gable (2003, str. 130) trdita, da so odnosi ključni vir zadovoljstva v življenju in blagostanja. Od zgodnjega navezovanja v otroštvu, prek sklepanja prijateljstev v otroštvu, pripadanja najstniškim skupinam ter vloge staršev in delavcev, odnosi igrajo pomembno vlogo v vseh fazah življenja. Zato je pomembno, da znamo vzpostaviti dobre povezave v različnih odnosih, ki jih imamo doma, na delovnem mestu, v šoli in med prostim časom. Tudi Seligman (2011, str. 24) trdi, da so pozitivni odnosi element blagostanja in hkrati temelj za druge vidike blagostanja, ki jih je vključil v model PERMA (pozitivna čustva, zavzetost, pozitivni odnosi, pomen in dosežek).

V socialnem delu je kakovostno vzpostavljen in vzdrževan delovni odnos ključnega pomena za uspeh. Takšen odnos omogoča uspešno sodelovanje v individualno dogovorjenih projektih pomoči, kjer je osrednji poudarek na procesu soustvarjanja novih rešitev. Redefinira proces razgovora, sporazumevanja in dogovora na ključni točki odnosa; pomoč se soustvarja v procesu, ki ga zagotovi delovni odnos. Koncept delovnega odnosa je nadgrajen z idejo izvirnega delovnega projekta pomoči, ki se soustvarja v tem odnosu. Rešitve in željeni izidi, ki se razvijajo skozi delovni odnos, se pretvorijo v konkretne akcije in korake, ki uresničijo dogovore. Projekti so izvirni, ker so vsakič posebej prilagojeni vsakemu posamezniku, družini ali skupini, in so soustvarjeni skupaj z njimi in za njih. Projekti so delovni, saj konkretizirajo dogovorjene spremembe in naloge v vsakdanjem življenju ljudi, z določenimi roki in dogovori za nadaljnje korake. Poudarek je na sodelovanju in aktivnostih, ki izhajajo iz opravljenega dela v delovnem odnosu. Projekti so usmerjeni k doseganju dobrih izidov ali željenih razpletov. Ne zapišemo le konkretnih nalog, temveč tudi razlike in minimalne spremembe, ki se pojavijo med napredovanjem k rešitvam. Izviren delovni projekt pomoči na poseben način opiše delo v socialnem delu, nadomešča pa izraz "spremljanje", ki ne ustreza dejanskemu opisu dela v socialnem delu. Spremljanje namreč pogosto pomeni enostransko sledenje procesa s strani

socialnega delavca, brez aktivnega sodelovanja uporabnikov. Izviren delovni projekt pomoči nadgradi delovni odnos in se v njem nadaljuje (Čačinovič Vogrinčič idr., 2009).

Ključ do vzdrževanja kakovostnih odnosov je redno ohranjanje stikov, kar vključuje pogovore in načrtovana druženja. Kljub številnim obveznostim, ki spremljajo študentsko življenje, kot so obiskovanje predavanj, učenje in študentsko delo, je bistveno, da odnose razumemo kot prioriteto in jih vsakodnevno vzdržujemo. Eden od načinov za to je redna komunikacija s prijateljicami in z družino, tudi če so fizično oddaljeni. Telefonski klici, video klici ali preprosta sporočila lahko ohranjajo občutek povezanosti in podpore. Habuchi (2005) je izvedla raziskavo med japonskimi študenti, ki dokazuje, da mobilni telefon igra pomembno vlogo pri vzdrževanju intimnosti odnosov.

Drugi najvišje ocenjeni vidik blagostanja je bil čustveno dobro počutje, ki se je nanašal na vlogo čustev in obvladovanje stresa. Kot sem že omenil, so socialne interakcije ključnega pomena za čustveno dobro počutje, če so te interakcije doživljene kot kakovostne. Intervjuvanke so pogosto omenjale pisanje dnevnika kot metodo za izražanje čustev ali samorefleksijo. Skupaj z raziskavami pisanja tudi ugotovitve psiholoških raziskav podpirajo idejo, da je pisanje dnevnika lahko zelo čustveno sproščujoča in zdravilna metoda. Raziskava, ki so jo leta 2017 izvedli Suhr idr., je pokazala, da so udeleženci, ki so pisali dnevnik, imeli nižje rezultate na instrumentih za ocenjevanje depresije v primerjavi s kontrolno skupino, ki ni pisala dnevnika. Vodenje dnevnika omogoča pišoči osebi prostor, da izrazi svoje misli, hkrati pa zmanjšuje strah pred samorazkrivanjem (Asbury, Casey in Desai, 2018). Zaradi njegove narave je pisanje dnevnika edinstvena oblika pisanja, medtem ko je ciljna publika pisanja običajno le zapisovalec sam. Zato posamezniki nimajo enakih strahov, kot bi jih imeli, če bi delili svoje misli ali čustva z drugo osebo. To zapisovalkam dnevnika omogoča, da izrazijo svoje misli in čustva, namesto da bi vse zadržale v glavi. Izražanje notranjega nemira na papirju lahko služi kot oblika katarze in pomaga pri procesu pomoči oz. okrevanja ali zdravljenja (Kozioł, 2021).

Nekatere intervjuvanke so navedle pristop na čustveno osredotočeno terapijo kot še en način sproščanja in reguliranja čustev. Vedno večje število raziskav potrjuje koristi pristopa na čustveno osredotočeno terapijo, saj oseba, ki jo uporablja, se tem sprošča stres, anksioznost, zmanjšuje iz gorelost in tudi druge težave. Mnoge od teh raziskav dokazujejo, da je EFT (ang. *emotional freedom technique*), oz. pristop na čustveno osredotočeno terapijo, učinkovito kot orodje za samopomoč in za uporabo v zdravstvenih ustanovah s strani zdravstvenih delavcev in študentk (Hoss idr., 2022). Študija, ki jo je izvedel Stapleton (2022), je preučevala učinke

pristopa na čustveno osredotočeno terapijo (EFT) na možgane, bolečino in druge dejavnike. V študiji so testiranci poročali o zmanjšanih ravneh bolečine, depresije in anksioznosti. Poleg tega je študija pokazala tudi znatno povečanje sreče, kakovosti življenja in zadovoljstva z življenjem po terapevtskih seansah EFT.

Nižje ocenjena vidika blagostanja sta telesno zdravje in smisel življenja. Telesno zdravje sicer ni zelo nizko ocenjeno, saj večina intervjuvank skrbi za svoje telo z ustreznim gibanjem na tedenski ravni in s kuhanjem zdravih obrokov, kar ne vpliva blagodejno samo na njihovo telesno zdravje, ampak tudi na čustveno dobro počutje.

Kajtna in Tušek (2005) navajata, da aktivni življenjski slog vpliva na več psiholoških lastnosti, kot so samopodoba, čustvena stanja, razpoloženje, osebnostne lastnosti, motivacija in stres. Telesna dejavnost zmanjšuje anksioznost in depresijo ter povečuje samovrednotenje. Navajata, da raziskave potrjujejo, da redna telesna vadba pozitivno vpliva na splošno motivacijo za doseganje življenjsko pomembnih ciljev in na oblikovanje ustreznega vrednotnega sistema. Pomaga tudi pri zmanjševanju stresa pri odraslih in starejšim pri ponovnem vključevanju v socialno življenje. Prav tako prispeva k doseganju zrelosti na socialnem, čustvenem, intelektualnem in moralnem področju ter pri odpravljanju težav z anksioznostjo in depresijo. Telesna dejavnost ima terapevtski učinek na psihosomatske težave in bolezni. Raziskave v zadnjih desetletjih so razkrile ugodne učinke telesne aktivnosti na čustvena stanja človeka.

Intervjuvane študentke se kljub temu soočajo z izzivi na tem področju, kar je posledica pomanjkanja časa ter natrpanih urnikov predavanj in obveznosti na fakulteti. Študentke so navedle, da jim natrpani urniki otežujejo načrtovanje in izvedbo rednih vadb, pripravo zdravih obrokov in dosledno sledenje spalnim navadam. Zaradi študijskih obveznosti, študentskega dela in drugih aktivnosti, ki zahtevajo njihov čas in energijo, jim pogosto zmanjka časa za ustrezno skrb za svoje telo. Pogosto so prisiljene sprejeti kompromisne rešitve, kot so hitra prehrana, nezdravi prigrizki in neurejen spalni ritem, kar negativno vpliva na njihovo splošno telesno zdravje.

Poleg tega pomanjkanje časa in stres, povezan s študijskimi obveznostmi, vplivata tudi na njihov občutek smisla življenja. Študentke, ki se soočajo s stalnim pritiskom in pomanjkanjem prostega časa, težko najdejo čas za dejavnosti, ki jih izpolnjujejo in jim dajejo občutek življenjskega namena. To lahko vodi do občutkov nezadovoljstva in praznine, saj nimajo možnosti, da bi se posvetile hobijem, druženju s prijatelji in drugim dejavnostim, ki prispevajo

k občutku izpolnjenosti. Fakultete so okolje, v katerem študentke doživljajo fizične in psihične spremembe. Nekateri raziskovalci so ugotovili, da je začetek študija na fakulteti, zlasti prvo leto, povezan s pridobivanjem telesne teže, z nezdravim prehranjevanjem, s težavami s spanjem in pomanjkanjem telesne aktivnosti (Irwin, 2004). Tudi raziskava Silve idr. (2022), ki je zajela 38.319 mladostnikov iz 31 držav, je pokazala, da je najpogostejši razlog za pomanjkanje fizične aktivnosti med mladimi pomanjkanje časa

Raziskava je pokazala, da je smisel življenja najnižje ocenjeni vidik blagostanja med študentkami. Kot vidik blagostanja smisel življenja vključuje občutek smeri, namena in pomena, ki ga posameznik pripisuje svojemu obstoju in aktivnostim. Študentke se pogosto soočajo z vprašanji o svoji prihodnosti, svojih ciljih in smiselnosti svojih trenutnih dejavnosti. Eden izmed glavnih izzivov, ki jih študentke navajajo, je nejasnost glede prihodnosti. Študentke se soočajo z negotovostjo glede svojih kariernih poti in osebnih ciljev, ta negotovost pa pomembno vpliva na občutek smisla življenja pri študentkah (Steger, 2006).

Nadalje nezadovoljstvo z dejavnostmi, ki jih trenutno izvajajo, prav tako prispeva k težavam pri vzdrževanju smisla življenja. Študentke, ki niso zadovoljne s svojimi akademskimi ali prostočasnimi dejavnostmi, lahko občutijo manjšo izpolnjenost in zadovoljstvo, kar dodatno zmanjšuje njihov občutek smisla v življenju. Ryan in Deci (2000) poudarjata, da občutek kompetentnosti in avtonomije v dejavnostih prispevata k občutku smisla v življenju.

6. SKLEPI

- Socialne interakcije so najpomembnejši vidik blagostanja pri študentkah socialnega dela. Študentke poudarjajo, da jim druženje s prijatelji in z družino nudi podporo, zadovoljstvo in občutek smisla v življenju ter blagodejno vpliva tudi na njihovo čustveno dobro počutje. Hkrati so ti odnosi tudi viri moči ob neprijetnih izkušnjah. Pomemben element za kakovostne odnose je vzdrževanje odnosov z načrtovanimi druženji, s pogovori in z ohranjanjem stikov na socialnih omrežjih in s telefonskimi klici.
- Pisanje dnevnika je pogosta metoda med študentkami socialnega dela za izboljšanje čustvenega blagostanja. Študentke, ki redno pišejo dnevnik, poročajo o boljšem razumevanju svojih čustev, kar jim pomaga pri spoprijemanju s stresom in z negotovostjo. Ta praksa jim omogoča tudi samorefleksijo v vsakdanjem življenju.
- Vključevanje v telesne aktivnosti, kot so hoja, tek, fitnes in joga, pomaga pri vzdrževanju telesnega zdravja in ima tudi pozitivne učinke na mentalno in čustveno stanje študentk. Redna telovadba izboljšuje razpoloženje, povečuje energijo in pomaga pri spopadanju s stresom.
- Študentke, ki si same pripravljajo obroke, poročajo o boljši kakovosti prehrane in večjem zadovoljstvu s svojim telesnim zdravjem. Izogibanje nezdravi prehrani in obrokom na študentske bone je pomembno za ohranjanje telesnega zdravja in dobrega počutja.
- Čeprav študij, ki vključuje pomoč drugim, lahko daje občutek smisla, študentke opazajo, da pomanjkljivo poznajo same sebe in jasne cilje. To pomanjkanje osebnega vpogleda prispeva k nižji oceni smisla življenja. Študentke pogosto iščejo smisel v svojih študijskih dejavnostih, vendar potrebujejo tudi jasne osebne cilje, ki jim nudijo dolgoročno vizijo za njihovo življenje.
- Pomanjkanje časa je bilo ugotovljeno kot eden od dejavnikov, ki prispevajo k premajhni skrbi za lastno blagostanje

7. PREDLOGI

- Predlagam, da se v bodoči analizi blagostanja na Fakulteti za socialno delo UL uporabi standardizirani anketni vprašalnik in vključi tudi študentke podiplomskega študija ter se tako zajame študentke na vseh študijskih stopnjah.
- Predlagam, da se na Fakulteti za socialno delo UL organizira več izobraževanj in izkustvenih delavnic o učinkovitem upravljanju s časom, saj je to znanje za študentke zelo relevantno in potrebno.
- Predlagam, da se na Fakulteti za socialno delo UL organizira več izobraževanj o pomembnosti vzdrževanja vseh vidikov celostnega blagostanja, vključno s posledicami njihovega zanemarjanja in z njihovo medsebojno povezanostjo.
- Predlagam, da se na Fakulteti za socialno delo UL izvede raziskava o še drugih vidikih celostnega blagostanja, ki niso bili vključeni v to raziskavo.
- Predlagam izvedbo raziskave o obstoječi in potencialni prihodnji vlogi socialnega dela pri spodbujanju in krepitevi blagostanja študentk socialnega dela in študentk drugih študijskih programov na UL in drugih univerzah v Sloveniji.
- Predlagam, da se na Fakulteti za socialno delo UL redno organizirajo tematski dnevi ali tedni, posvečeni različnim vidikom blagostanja, kot so duševno zdravje, telesno zdravje, zdrava prehrana in medosebni odnosi, kjer bi študentje lahko pridobili novo znanje in spretnosti.
- Predlagam, da se na Fakulteti za socialno delo UL vzpostavi sodelovanje z lokalnimi restavracijami in menzami, ki ponujajo študentske bone, z namenom, da se izboljša kakovost in pestrost zdravih obrokov.
- Predlagam, da fakulteta organizira več delavnic za pisanje dnevnika, ki študentkam pomagajo razviti veščine pisanja dnevnika, kar bi izboljšalo njihovo čustveno blagostanje in samorefleksijo. Te delavnice bi lahko vključevale tehnike za beleženje misli, obvladovanje stresa in postavljanje osebnih ciljev.
- Predlagam, da fakulteta spodbudi ravnotežje med študijem in prostim časom z organizacijo dogodkov in aktivnosti, ki bi študentkam pomagali najti ravnotežje med študijem in prostim časom. To bi vključevalo sprostitevne dejavnosti, družabne dogodke in prostore za neformalno druženje.

8. LITERATURA IN VIRI

1. Adak, C., Khan, W., Panda, B., & Sinha, M. (2023). A Review of Empirical Studies on Role of Mindfulness Practices in Promoting Subjective Wellbeing. *Education and Society*, 46(3), 68–76.
2. Asbury, E., T., Casey, J., & Desai, K. (2018). Benefits of online guided group journaling for women. *Journal of Public Mental Health*, 17(3), 135–141.
3. Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J., Hwang, I., Kessler, R. C., Liu, H., Mortier, P., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Andrade, L. H., Benjet, C., Caldas-De-Almeida, J. M., Demyttenaere, K., . . . Bruffærts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955–2970.
4. Augustana University (2023). *Well-Being Model*. Pridobljeno 16. 1. 2024 s <https://www.augie.edu/WellBeing>
5. Aulia, F., Hastjarjo, T. D., Setiyawati, D., & Patria, B. (2020). Student Well-being: A Systematic Literature review. *Buletin Psikologi*, 28(1), 1–14.
6. Avsec, A., Kavčič, T., & Zager Kocjan, G. (2022). *Psihologija subjektivnega blagostanja: znanstvena spoznanja o sreči* [pdf]. Pridobljeno 20. 11. 2023 s <https://ebooks.uni-lj.si/zalozbaul/catalog/book/348>
7. Balasundaram, S., & Sathiyaseelan, A. (2016). A Comparison of Maslow's Theory of Hierarchy of Needs with the Pancha Kosha Theory of Upanishads. *Journal of Social Sciences*, 15(1). 53–68.
8. Balasundaram, S., Sathiyaseelan, A. & Patangia, B. (2024). Vedic Perspective of Wellness and Wellbeing. V S. Balasundaram, A. Sathiyaseelan, & B. Patangia (ur.), *Promoting Mindfulness and Well-Being with Indian Psychology* (str. 1–18). Pennsylvania: IGI Global.
9. Baldwin, D. R., Towler, K., Oliver, M., & Datta, S. (2017). An examination of college student wellness: A research and liberal arts perspective. *Health Psychology Open*, 4(2), 1–9.
10. Barman, A., & Choudhury, S., R. (2014). Holistic model of subjective well-being – a proposed model and exploration of contents. *International Journal of Multidisciplinary Research*, 4(3). 259–278
11. Beddoe, L., & Maidment, J. (2013). *Social work practice for promoting health and wellbeing: Critical Issues*. New York: Routledge.

12. Boston University. (b.d.). *What is well-being?* Pridobljeno 15. 5. 2024 s <https://www.bu.edu/studentwellbeing/what-is-wellbeing/>
13. Bourke, L., & Geldens, L. M. (2007). Subjective wellbeing and its meaning for young people in a rural Australian centre. *Social Indicators Research*, 82(1), 165–187.
14. Brandt, N., Exton, C., & Fleischer, L. (2022). *Well-being at the heart of policy: lessons from national initiatives around the OECD*. Pridobljeno 20. 4. 2024 s <https://newforum.org/en/studie/well-being-at-the-heart-of-policy-lessons-from-national-initiatives-around-the-oecd>
15. Brown, J. (2018). Student mental health: some answers and more questions. *Journal of Mental Health*, 27(3), 193–196.
16. Bywaters, P., & Napier, L. (2009). Revising social work's international policy statement on health. *International Social Work*, 52(4), 447–457.
17. Carter, S. & Cecily, A. (2019). *Wellbeing in educational context – Second edition* [pdf]. Pridobljeno 31. 3. 2024 s <https://uq.pressbooks.pub/>
18. Carter, S. (2016). *Holding it together: an explanatory framework for maintaining subjective well-being (SWB) in principals* (Doktorska disertacija). Ipswich: University of Southern Queensland.
19. Conley, C. S., Travers, L. V., & Bryant, F. B. (2013). Promoting Psychosocial Adjustment and Stress Management in First-Year College Students: The Benefits of Engagement in a Psychosocial Wellness Seminar. *Journal of American College Health*, 61(2), 75–86.
20. Crisp, R. (2021). *Well-Being*. Pridobljeno 31. 3. 2024 s <https://plato.stanford.edu/entries/well-being/#WelBeiMor>
21. Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., & Možina, M. (2011). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
22. Davis, T. (2019). *What Is Well-Being? Definition, Types, and Well-Being Skills* [Blog]. Pridobljeno 31. 3. 2024 s <https://www.psychologytoday.com/gb/blog/click-here-happiness/201901/what-is-well-being-definition-types-and-well-being-skills>
23. De Luca, S. M., Franklin, C., Yan, Y., Johnson, S. K., & Brownson, C. (2016). The relationship between suicide ideation, behavioral health, and college academic performance. *Community Mental Health Journal*, 52(5), 534–540.
24. Diener, E. & Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406.
25. Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40(1), 189–216.

26. Douce, L. A., & Keeling, R. P. (2014). *A Strategic Primer on College Student Mental Health Scientific Research Publishing*. Washington: American Council on Education.
27. Douwes, R., Metselaar, J., Pijnenborg, G. H. M., & Boonstra, N. (2023). Well-being of students in higher education: The importance of a student perspective. *Cogent Education*, 10(1), 2190697.
28. Doygun, O., & Güleç, S. (2012). The problems faced by university students and proposals for solution. *Procedia: Social & Behavioral Sciences*, 47, 115–1123.
29. Eisenberg, D. (2019). Countering the troubling increase in mental health symptoms among U.S. college students. *Journal of Adolescent Health*, 65(5), 573–574.
30. Eisenberg, D., Golberstein, E., & Hunt, J. (2009). Mental health and academic success in college. *The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy*, 9(1), 1–39.
31. Figley, C., R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433–1441.
32. Firth, J., Gangwisch, J. E., Borisini, A., Wootton, R. E., & Mayer, E. A. (2020). *Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing?* Pridobljeno 22. 4. 2024 s <https://www.bmj.com/content/369/bmj.m2382.short>
33. Freimann, A., Ham, M., & Mijoč, J. (2014). Measuring Objective Well-Being and Sustainable Development Management. *Journal of Knowledge Management, Economics and Information Technology*, 4(2), 1–29.
34. Harr, C., & Moore, B. (2011). Compassion fatigue among social work students in field placements. *Journal of Teaching in Social Work*, 31(3), 350–363.
35. Heckman, J. J., Stixrud, J., & Urzúa, S. (2006). The effects of cognitive and noncognitive abilities on labor market outcomes and social behavior. *Journal of Labor Economics*, 24(3), 411–482.
36. Hoss, R. J., Hoss, L. M., & Church, D. (2022). Integrating the complementary therapies of energy psychology and Dreamwork – the Dream to freedom method. *OBM Integrative and Complimentary Medicine*, 7(3), 1–23.
37. Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3–10.
38. Huppert, F., A., & So, T., T., C. (2011). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual Framework for defining Well-Being. *Social Indicators Research*,
39. Irwin, J. D. (2004). Prevalence of university students' sufficient physical activity: a Systematic review. *Perceptual and Motor Skills*, 98(3), 927–943.

40. Kajtna, T. & Tušak, M. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport, IŠ.
41. Kelly, J. M., & Clark, E. J. (2009). *Social work speaks: National Association of Social Workers policy statements, 2009- 2012*. Washington, DC: National Association of Social Workers Press.
42. Koziol, C. (2021). Journaling's Impact on Mental Health. *UWL Journal of Undergraduate Research*, 24, 1–9.
43. Lee, J., J., & Miller, S., E. (2013). A Self-Care Framework for social workers: building a strong foundation for practice. *Families in Society*, 94(2), 96–103.
44. Maidment, J. (2013). Exploring Interpretations of Health and Wellbeing for Social Work. V L. Beddoe, & J. Maidment(ur.), *Social work practice for promoting health and wellbeing: Critical Issues* (str. 15–27). New York: Routledge.
45. Maturkanič, P., Čerget'ová, I. T., Konečná, I., Thurzo, V., Akimjak, A., Hlad, L., Zimny, J., Roubalová, M., Kurilenko, V., Toman, M., Petrikovič, J., & Petrikovičová, L. (2022). Well-Being in the context of COVID-19 and quality of life in Czechia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7164.
46. Mesec, B. (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I: Načrtovanje raziskave* (študijsko gradivo za interno uporabo). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
47. Mishra, Y. (2019). Critical analysis of panchakosha theory of yoga philosophy. *World Journal of Pharmaceutical Research*, 8(13), 10–20959.
48. Moore, C. (2019). *Subjective Wellbeing in Positive Psychology* [Blog]. Pridobljeno 1. 4. 2024 s <https://positivepsychology.com/subjective-well-being/#link>
49. Moore, S., E., Bledsoe, L. K., Perry, A. R., & Robinson, M. A. (2011). Social work student and self-care: A model assignment for teaching. *Journal of Social Work Education*, 47(3). 545–553.
50. Muhibbin, A., Patmisari, P., Naidu, N. B. M., Prasetyo, W. H., & Hidayat, M. L. (2023). An analysis of factors affecting student wellbeing: Emotional intelligence, family and school environment. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 12(4), 1954.
51. Musek, J. (2015). *Osebnost, vrednote in psihično blagostanje*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
52. Ng, E., & Fisher, A. (2013) Understanding Well-Being in Multi-Levels: A review. *Health Culture and Society*, 5(1), 308–323.

53. Organisation for Economic Co-operation and Development (2022). *Better life index: definitions and metadata*. Pridobljeno 19. 4. 2024 s <https://www.oecd.org/wise/OECD-Better-Life-Index-definitions-2021.pdf>
54. Organisation for Economic Co-operation and Development. (2020). *How's Life? 2020: Measuring Well-being* [pdf]. Pridobljeno 19. 4. 2024 s https://www.oecd-ilibrary.org/economics/how-s-life/volume-/issue-_9870c393-en
55. Organisation for Economic Co-operation and Development. (b.d.). *Who we are*. Pridobljeno 20. 4. 2024 s <https://www.oecd.org/about/>
56. Osman, S. (2021). *Understanding Well-being Data, Improving Social and Cultural Policy, Practice and Research*. Berlin: Springer Nature.
57. Reis, H., T., & Gable, S., L. (2003). Toward a positive psychology of relationships. V C., L., M., Keyes, & J., Haidt (ur.), *Flourishing: Positive psychology and the life well lived* (str. 129–159). Washington: American Psychological Association.
58. Robinson, A. (2020). *The Necessity of Holistic Values, Approaches, and Practices in Social Work* (Zaključno delo). Lynchburg, VA: Liberty University.
59. Rosini, J., Nelson, A., Sledjeski, E., & Dinzeo, T. (2017). Relationships between levels of mindfulness and subjective well-being in undergraduate students. *Modern Psychological Studies*, 23(1), 4.
60. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
61. Schaffner, A. K. (2023). *Hedonic vs. Eudaimonic Wellbeing: How to Reach Happiness* [Blog]. Pridobljeno 20. 11. 2023 s <https://positivepsychology.com/hedonic-vs-eudaimonic-wellbeing/#comment-list>
62. Seligman, M., E., P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Simon and Schuster.
63. Sharma, K., Sharma, M., K., Sharma, S., & Sharma, H. (2023). A Critical Analysis of Panchakosh Theory. *International Journal For Research in Applied Science and Engineering Technology*, 11(8), 1017–1022.
64. Shearer, A., Hunt, M., Chowdhury, M., & Nicol, L. (2015). Effects of a Brief Mindfulness Meditation on Student Stress and Heart Rate Variability. *International Journal of Stress Management*, 23(2), 232.
65. Silva, R., M., F., Mendonça, C., R., Azevedo, V., D., Memon, A., R., Noll, P., R., E., S., & Noll, M. (2022). Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review. *PloS One*, 17(4), e0265913.

66. Stanford University. (2024). *Well-being*. Pridobljeno 15. 5. 2024 s <https://admit.stanford.edu/well-being>
67. Stapleton, P., Baumann, O., O'Keefe, T., & Bhuta, S. (2022). Neural changes after Emotional Freedom Techniques treatment for chronic pain sufferers. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 49, 101653.
68. Statistični urad Republike Slovenije. (2022a). *Umrli zaradi posledic nezgod in samomorov, Slovenija, letno*. Pridobljeno 16. 1. 2024 s <https://pxweb.stat.si/SiStatData/pxweb/sl/Data/Data/0887101S.px/table/tableViewLayout2/>
69. Statistični urad Republike Slovenije. (2022b). *Delež oseb (%) po pogostosti občutenja sreče v zadnjih štirih tednih pred anketiranjem, starostnih skupinah in spolu, Slovenija, večletno*. Pridobljeno 16. 1. 2024 s <https://pxweb.stat.si/SiStatData/pxweb/sl/Data/Data/05L3010S.px/table/tableViewLayout2/?loadedQueryId=18636&timeType=from&timeValue=2018>
70. Steger, M., F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80.
71. Suhr, M., Risch, A., & Wilz, G. (2017). Maintaining Mental Health through Positive Writing: Effects of a Resource Diary on Depression and Emotion Regulation. *Journal of Clinical Psychology*, 73(12), 1586–1598.
72. Twenge, J. M. (2020). Why increases in adolescent depression may be linked to the technological environment. *Current Opinion in Psychology*, 32, 89–94.
73. University of Michigan (b.d.). *What is Well-Being*. Pridobljeno 16. 1. 2024 s <https://wellbeing.studentlife.umich.edu/what-well-being>
74. Vijayaraghavan, N., & Madhava Chandran, K. (2019). Effect of meditation on psychological well-being. *The International Journal of Indian Psychology*, 7(2), 674–678.
75. Watson, D., Emery, C., Bayliss, P., Boushel, M., & McInnes, K. (2012). *Children's social and emotional wellbeing in schools: A critical perspective*. Bristol: Policy Press.
76. World Health Organization. (2023). *Achieving well-being A global framework for integrating well-being into public health utilizing a health promotion approach* [pdf]. Pridobljeno 21. 4. 2024 s <https://www.who.int/publications/i/item/9789240084858>
77. Zdovc, A. (1998). Izgorelost strokovnjakov na centrih za socialno delo. *Socialno delo*, 37(3–5), 319–327.

78. Zorn, J. (2005). *Globalni standardi izobraževanja in usposabljanja za socialno delo: Predlog novega etičnega kodeksa v socialnem delu*. Ljubljana: Skupnost centrov za socialno delo in Fakulteta za socialno delo.

9. PRILOGE

9.1. Priloga A: Anketni vprašalnik

Spoštovani!

Sem Luka Uršič, študent na Fakulteti za socialno delo UL. V okviru svoje diplomske naloge raziskujem celostno blagostanje dodiplomskih študentov na naši fakulteti. Če ste dodiplomski študent ali študentka Fakultete za socialno delo UL v šolskem letu 2023/24, vas vljudno vabim, da izpolnite kratek anketni vprašalnik, ki vam bo vzel približno 5 minut.

V raziskavi se osredotočam na štiri področja, ki vplivajo na kakovost življenja: telesno zdravje, čustveno dobro počutje, socialne interakcije in smisel v življenju. Prosim vas, da ocenite, do kolikšne mere se strinjate z navedenimi trditvami za vsako področje, in sicer z uporabo lestvice od 1 do 5.

Poleg ankete bi rad izvedel še krajše intervjuje s štirimi študenti ali študentkami iz posameznega letnika. Če bi radi sodelovali v tem delu raziskave, me prosim kontaktirajte na elektronski pošti (lu.ursic@gmail.com).

Vaša udeležba v raziskavi je prostovoljna in anonimna, zbrani podatki bodo uporabljeni izključno v raziskovalne namene.

Q1 – Spol

- ☐ Moški
- ☐ Ženski
- ☐ Nebinarna oseba
- ☐ Drugo:

Q2 - Letnik dodiplomskega študija, ki ga obiskujete v šolskem letu 2023/24

- ☐ 1. letnik
- ☐ 2. letnik
- ☐ 3. letnik
- ☐ 4. letnik

Q3 – Telesno zdravje

	1 – sploh se ne strinjam	2 – ne strinjam se	3 – se ne strinjam in niti ne nasprotujem	4 – se strinjam	5 – povsem se strinjam
Vsak dan dobim dovolj spanca.	O	O	O	O	O
Redno se ukvarjam s telovadbo.	O	O	O	O	O
Moja prehrana je uravnotežena in zdrava.	O	O	O	O	O
Čez dan imam dovolj energije za opravljanje vseh obveznosti.	O	O	O	O	O

	1 – sploh se ne strinjam	2 – ne strinjam se	3 – se ne strinjam in niti ne nasprotujem	4 – se strinjam	5 – povsem se strinjam
Redko se počutim telesno utrujen/a ali izčrpan/a.	O	O	O	O	O

Q4 – Čustveno dobro počutje

	1 – sploh se ne strinjam	2 – ne strinjam se	3 – se ne strinjam in niti ne nasprotujem	4 – se strinjam	5 – povsem se strinjam
Uspešno obvladujem stresne situacije.	O	O	O	O	O
Pogosto doživljam pozitivne emocije, kot sta sreča in zadovoljstvo.	O	O	O	O	O
Sem čustveno stabilen/stabilna in redko doživljam nenadne spremembe razpoloženja.	O	O	O	O	O
Zavedam se svojih čustev in jih znam ustrezno izraziti.	O	O	O	O	O
Pogosto se počutim sproščeno in mirno.	O	O	O	O	O

Q5 – Socialne interakcije

	1 – sploh se ne strinjam	2 – ne strinjam se	3 – se ne strinjam in niti ne nasprotujem	4 – se strinjam	5 – povsem se strinjam
Imam tesne in podporne odnose z družino.	O	O	O	O	O
Imam tesne prijatelje, na katere se lahko zanesem.	O	O	O	O	O
Imam dobre odnose z osebjem na fakulteti.	O	O	O	O	O
Pogosto sodelujem v družabnih aktivnostih z drugimi študenti.	O	O	O	O	O
Imam občutek pripadnosti v svojem socialnem krogu.	O	O	O	O	O

Q6 – Smisel življenja

	1 – sploh se ne strinjam	2 – ne strinjam se	3 – se ne strinjam in niti ne nasprotujem	4 – se strinjam	5 – povsem se strinjam
Imam jasno vizijo o tem, kaj želim doseči v življenju.	O	O	O	O	O
Redno si zastavljam cilje in si prizadevam, da jih dosegem.	O	O	O	O	O
Čutim povezanost z nečim večjim od sebe.	O	O	O	O	O
Moje aktivnosti in študij mi prinašajo občutek izpolnitve.	O	O	O	O	O
Čutim, da prispevam k nečemu pomembnemu v svetu.	O	O	O	O	O

9.2. Priloga B: Izpolnjeni anketni vprašalniki

Q1	Spol				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Moški)	7	7 %	7 %	7 %
	2 (Ženski)	89	88 %	88 %	95 %
	3 (Nebinarna oseba)	5	5 %	5 %	100 %
	4 (Drugo:)	0	0 %	0 %	100 %
Veljavni	Skupaj	101	100 %	100 %	

Q2	Letnik dodiplomskega študija, ki ga obiskujete v šolskem letu 2023/24				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (1. letnik)	17	17 %	17 %	17 %
	2 (2. letnik)	24	24 %	24 %	41 %
	3 (3. letnik)	19	19 %	19 %	59 %
	4 (4. letnik)	41	41 %	41 %	100 %
Veljavni	Skupaj	101	100 %	100 %	

Q3	Telesno zdravje										
	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. odklon
		1 – sploh se ne strinjam	2 – ne strinjam se	3 – se ne strinjam in niti ne nasprotujem	4 – se strinjam	5 – povsem se strinjam	Skupaj				
Q3a	Vsak dan dobim dovolj spanca.	6 (6 %)	31 (31 %)	26 (26 %)	28 (28 %)	10 (10 %)	101 (100 %)	101	101	3,0	1,1

Q3 Telesno zdravje											
	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. odklon
		1 – sploh se ne strinjam	2 – ne strinjam se	3 – se ne strinjam in niti ne nasprotujem	4 – se strinjam	5 – povsem se strinjam	Skupaj				
Q3b	Redno se ukvarjam s telovadbo.	11 (11 %)	27 (27 %)	28 (28 %)	21 (21 %)	14 (14 %)	101 (100 %)	101	101	3,0	1,2
Q3c	Moja prehrana je uravnotežena in zdrava.	7 (7 %)	21 (21 %)	39 (39 %)	28 (28 %)	6 (6 %)	101 (100 %)	101	101	3,0	1,0
Q3d	Čez dan imam dovolj energije za opravljanje vseh obveznosti.	7 (7 %)	33 (33 %)	35 (35 %)	22 (22 %)	4 (4 %)	101 (100 %)	101	101	2,8	1,0
Q3e	Redko se počutim telesno utrujen/a ali izčrpan/a.	15 (15 %)	50 (50 %)	22 (22 %)	12 (12 %)	2 (2 %)	101 (100 %)	101	101	2,4	0,9

Q4 Čustveno dobro počutje											
	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. odklon
		1 – sploh se ne strinjam	2 – ne strinjam se	3 – se ne strinjam in niti ne nasprotujem	4 – se strinjam	5 – povsem se strinjam	Skupaj				
Q4a	Uspešno obvladujem stresne situacije.	1 (1 %)	21 (21 %)	35 (35 %)	41 (41 %)	3 (3 %)	101 (100 %)	101	101	3,2	0,9
Q4b	Pogosto doživljam pozitivne emocije, kot sta sreča in zadovoljstvo.	1 (1 %)	12 (12 %)	23 (23 %)	57 (56 %)	8 (8 %)	101 (100 %)	101	101	3,6	0,8
Q4c	Sem čustveno stabilen/stabilna in redko doživljam nenadne spremembe razpoloženja.	8 (8 %)	27 (27 %)	32 (32 %)	32 (32 %)	2 (2 %)	101 (100 %)	101	101	2,9	1,0
Q4d	Zavedam se svojih čustev in jih znam ustrezno izraziti.	1 (1 %)	6 (6 %)	30 (30 %)	54 (53 %)	10 (10 %)	101 (100 %)	101	101	3,7	0,8
Q4e	Pogosto se počutim sproščeno in mirno.	2 (2 %)	26 (26 %)	42 (42 %)	28 (28 %)	3 (3 %)	101 (100 %)	101	101	3,0	0,9

Q5 Socialne interakcije											
	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. odklon
		1 – sploh se ne strinjam	2 – ne strinjam se	3 – se ne strinjam in niti ne nasprotujem	4 – se strinjam	5 – povsem se strinjam	Skupaj				
Q5a	Imam tesne in podporne odnose z družino.	4 (4 %)	10 (10 %)	23 (23 %)	38 (38 %)	26 (26 %)	101 (100 %)	101	101	3,7	1,1
Q5b	Imam tesne prijatelje, na katere se lahko zanesem.	0 (0 %)	10 (10 %)	10 (10 %)	48 (48 %)	33 (33 %)	101 (100 %)	101	101	4,0	0,9
Q5c	Imam dobre odnose z osebjem na fakulteti.	0 (0 %)	4 (4 %)	39 (39 %)	48 (48 %)	10 (10 %)	101 (100 %)	101	101	3,6	0,7
Q5d	Pogosto sodelujem v družabnih aktivnostih z drugimi študenti.	26 (26 %)	42 (42 %)	15 (15 %)	15 (15 %)	3 (3 %)	101 (100 %)	101	101	2,3	1,1
Q5e	Imam občutek pripadnosti v svojem socialnem krogu.	3 (3 %)	8 (8 %)	16 (16 %)	52 (51 %)	22 (22 %)	101 (100 %)	101	101	3,8	1,0

Q6 Smisel življenja											
	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. odklon
		1 – sploh se ne strinjam	2 – ne strinjam se	3 – se ne strinjam in niti ne nasprotujem	4 – se strinjam	5 – povsem se strinjam	Skupaj				
Q6a	Imam jasno vizijo o tem, kaj želim doseči v življenju.	5 (5 %)	22 (22 %)	24 (24 %)	35 (35 %)	15 (15 %)	101 (100 %)	101	101	2,4	1,1
Q6b	Redno si zastavljam cilje in si prizadevam, da jih dosežem.	3 (3 %)	13 (13 %)	27 (27 %)	35 (35 %)	23 (23 %)	101 (100 %)	101	101	2,7	1,1
Q6c	Čutim povezanost z nečim večjim od sebe.	11 (11 %)	24 (24 %)	26 (26 %)	27 (27 %)	13 (13 %)	101 (100 %)	101	101	2,2	1,2
Q6d	Moje aktivnosti in študij mi prinašajo občutek izpolnitve.	10 (10 %)	9 (9 %)	32 (32 %)	42 (42 %)	8 (8 %)	101 (100 %)	101	101	2,4	1,1
Q6e	Čutim, da prispevam k nečemu	9 (9 %)	19 (19 %)	24 (24 %)	37 (37 %)	12 (12 %)	101 (100 %)	101	101	2,3	1,2

Q6	Smisel življenja										
	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. odklon
		1 – sploh se ne strinjam	2 – ne strinjam se	3 – se ne strinjam in niti ne nasprotujem	4 – se strinjam	5 – povsem se strinjam	Skupaj				
	pomembnemu v svetu.										

9.3. Priloga C: Smernice za intervju

Telesno zdravje:

Kako se soočate z izzivi, povezanimi s telesnim zdravjem?

Kaj počnete, da bi ohranjali ali izboljšali svoje telesno zdravje?

Čustveno dobro počutje:

Kako se spoprijemate z morebitnimi čustvenimi izzivi?

Kaj počnete, da bi vzdrževali svoje čustveno dobro počutje?

Socialne interakcije:

Kako ravnate z izzivi v medosebnih odnosih ali socialnih interakcijah?

Kateri pristopi ali strategije vam pomagajo vzdrževati izpolnjujoče socialne interakcije?

Smisel življenja:

Kako se spoprijemate z morebitnim pomanjkanjem smisla ali ciljev v življenju?

Kaj počnete, da bi izboljšali občutek smisla in izpolnitve v svojem življenju?

9.4. Priloga D: Odprto kodiranje

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
A1	Odkar sem na faksu, so se mi zdravstvene težave začele pojavljati v večji meri, predvidevam, da zaradi prehrane. Nimam dobre prehrane.	Slaba prehrana	Izzivi pri prehrani	Prehrana	Telesno zdravje
A2	Pojavila se mi je tudi intoleranca na gluten in na laktozo, ki je prej nisem imela.	Intoleranca na gluten in laktozo	Izzivi pri prehrani	Prehrana	Telesno zdravje
A3	Poskušam se čim več gibati, hoditi na sprehode, ukvarjati se tudi s pilatesom, večinoma doma.	Sprehodi in pilates	Vrsta telesne aktivnosti	Gibanje	Telesno zdravje
A4	Kot študentka si ne morem privoščiti pilatesa zunaj, ker je predrago.	Previsoka cena treningov	Izzivi pri telesnih aktivnostih	Gibanje	Telesno zdravje
A5	Veliko sem že prej trenirala, plesalka sem in v času študija je zelo težko plesati kjerkoli, ker so cene v nebesih, za dvakrat na teden je 80 €, kar se mi zdi absolutno preveč.	Previsoka cena treningov	Izzivi pri telesnih aktivnostih	Gibanje	Telesno zdravje
A7	Veliko sem jedla na bone, toaste in te bedarije.	Nezdrava prehrana	Izzivi pri prehrani	Prehrana	Telesno zdravje

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
A8	Sedaj pa sem začela več denarja vlagati v hrano.	Vlaganje v zdravo prehrano	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
A9	Več zelenjave.	Zelenjava	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
A10	Veliko si sama kuham.	Samostojno kuhanje	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
A11	Že zjutraj si nekaj pripravim, da ko pridem iz faksa lahko hitro skuham kvaliteten obrok, da ne jem stvari zunaj, ki niso dobre.	Samostojno kuhanje	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
A12	Mal težje je, ker so veganska mleka pa te stvari dražje kot običajni mlečni izdelki, ampak gre.	Visoke cene za veganske izdelke	Izzivi pri prehrani	Prehrana	Telesno zdravje
A13	To moram reči, da dobim dovolj kvalitetnega spanca, se potrudim, ker se predavanja ne začnejo tako zgodaj in tudi urnik ni prenaporen ali tesen.	Kakovosten spanec	Skrb za kvaliteten spanec	Spanec	Telesno zdravje
A14	Razlika pa je, da pozneje hodim spat in se tudi pozneje zbujam v primerjavi s prejšnjimi leti. Spim 8 ur na dan.	Spalni ritem	Skrb za kvaliteten spanec	Spanec	Telesno zdravje
A15	Na začetku fakultete sem bila psihično zelo slabo.	Slabo počutje	Izzivi pri čustveno dobrem počutju		Čustveno dobro počutje
A16	Vsakič me je glava bolela, ko sem prišla domov.	Glavoboli	Izzivi pri čustveno dobrem počutju		Čustveno dobro počutje
A17	Mislim, da na fakulteti ni svežega zraka.	Pomanjkanje svežega zraka	Izzivi pri čustveno dobrem počutju		Čustveno dobro počutje
A18	Bila sem tudi tesnobna in živčna.	Tesnoba	Izzivi pri čustveno dobrem počutju		Čustveno dobro počutje
A19	Potem pa sem se odločila, da se ne bom več toliko obremenjevala zaradi fakultete.	Sprostitev	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
A20	Ta fakulteta mi ogromno pomeni zaradi osebnih zadev in se želim zares potruditi.	Pomembnost študija	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
A21	Ampak ne želim se spet preveč miselno obremenjevati. Če se bom izkazala se bom, če ne pa pač ne.	Brez prenaprežanja	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
A22	Pilates mi pri sproščanju ogromno pomaga, par minut v dnevu, da odmislim vse.	Šport	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
A23	Pa pogovor predvsem s prijateljicami in fantom, ključno se mi zdi, da imaš nekoga, da se lahko nanj zaneseš.	Pogovor bližnjimi z	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
A24	Mogoče jutranja rutina. To mi veliko pomeni. Se mi zdi, da sedaj na fakulteti lahko vzpostavim to jutranjo rutino, ker se pouk ne začne tako zgodaj kot na primer v srednji šoli. To, da zjutraj v miru začnem dan.	Jutranja rutina	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
A25	Jaz menjam ful ljudi v svojem življenju, ker se mi zdi, da jih miselno prerastem.	Menjava družbe	Izzivi v odnosih s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
A26	Na eni točki ni več isto. To je en izziv, ki ga imam z ljudmi. Se rada umaknem.	Umik od družbe	Soočanje z izzivi v odnosih s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
A27	Bolj sem povezana s fantom	Odnos s fantom	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
A28	in družino.	Odnosi z družino	Skrb za kvalitetne odnose z družino	Družina	Socialne interakcije
A29	Najbolj ključno se mi zdi, da najdeš čas za kvalitetne pogovore. To je ključ.	Kvalitetni pogovori	Skrb za kvalitetne odnose		Socialne interakcije
A30	Da izraziš svoja čustva, občutja, ki jih imaš do neke osebe, in na tak način odnos raste, pa ti tudi rasteš.	Izražanje čustev	Soočanje z izzivi v odnosih		Socialne interakcije
A31	Imam pa zato bolj tesne odnose s fantom in z družino, kar mi popolnoma odgovarja in se mi ne zdi, da mi nečesa primanjkuje.	Tesni odnosi z družino in fantom	Skrb za kvalitetne odnose		Socialne interakcije
A32	Poskušam gledati v prihodnost. Osnovne stvari.	Vizija svojega življenja	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
A33	Hrepenim po svoji družini. To je nekak smisel mojega življenja.	Vizija svojega življenja	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
A34	Na sploh pa neki majhni bonboni v življenju, da greš na kavo, na izlet, da se imaš nekaj za veseliti.	Majhne stvari	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
A35	Včasih pa pridem tudi do točke, ko se počutim, da mi je dolgčas, nič se mi ne dogaja v življenju..	Iskanje novih aktivnosti	Soočanje z izzivi pri smislu življenja		Smisel življenja
A36	Potem pa iščem nove stvari, ki bi jih počela. Zdaj gledam, da bi opravila licenco za organizatorko porok in imam že nek cilj, da bi si nabrala denar za to licenco	Iskanje novih aktivnosti	Soočanje z izzivi pri smislu življenja		Smisel življenja
A37	Vedno imam neke nove, sveže izzive, ki mi popestrijo življenje, da mi ni dolgčas.	Sveži izzivi	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
B1	Treniram vsak dan in hodim v fitnes, to je, kar ohranja moje telesno zdravje. Mal izmenjujem ples in fitnes.	Treningi in fitnes	Vrsta telesne aktivnosti	Gibanje	Telesno zdravje
B2	Gledam, kaj jem, ker hrana vpliva na moj trening. Skušam jesti zdravo in se izogibati sladkarijam, hitri prehrani, čipsu in podobnim stvarim, da res kvalitetno jem.	Izogibanje nezdrave hrane	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
B3	Spanca imam dovolj, skušam iti spat ob isti uri in se ob isti uri zbuditi, da imam isti bioritem.	Spalni ritem	Skrb za kvaliteten spanec	Spanec	Telesno zdravje
B4	Največji izzivi so mi poškodbe, ker se potem vse podre, sistem treninga. Takrat moram samo poslušati nasvete strokovnjakov glede mojega okrevanja ne pa, da grem z glavo skozi zid. Tako, da takrat samo počivam.	Nasvet strokovnjakov			Telesno zdravje
B5	Šport mi pri tem že ogromno pomaga,	Šport	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
B6	rada berem knjige	Branje	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
B7	in že od malega pišem dnevnik to mi zelo pomaga. Če je kakšen stresni dogodek ali pa težava, če v tistem trenutku nimaš neke osebe za pogovor ali pa če nobenemu tega ne bi zaupal popolnoma, lahko to zapišeš. Je tu neke vrste refleksija dneva in pomaga.	Pisanje dnevnika	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
B8	Po navadi grem ven v naravo, ker me to zelo sprošča in mi daje prostor, kamor se lahko umaknem. Ni motečih dejavnih. Zvoki narave me sproščajo. Ta umik je najboljši.	Preživljanje časa v naravi	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
B9	Ali pa se spravim pred knjigo, ki zahteva veliko zbranosti, da usmerim svojo energijo nekam drugam.	Branje	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
B10	Bom rekla, da enostavno ostajamo v stikih preko socialnih omrežij.	Socialna omrežja	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
B11	Drugače pa imam veliko druženja na treningih s soigralkami in pa na faksu s sošolkami.	Druženje ob skupnih dejavnostih	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
B12	Imam pa tu najboljše prijateljice, s katerimi gremo velikokrat ven na kavo, da si določimo datum in uro.	Dogovorjena srečanja	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
B13	To je pri meni pomembno. Ob sobotah imamo druženja z družino in gremo v center Ljubljane na kavo zato, da smo končno po celem tednu skupi in se kaj pogovorimo. Vsako nedeljo imamo kosilo s starimi starši,	Dogovorjena srečanja	Skrb za kvalitetne odnose z družino	Družina	Socialne interakcije

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
	da se kot širša družina podružimo. Na tak način ohranjamo dobre odnose. Zelo redko se zgodi, da se ob sobotah ne bi družili.				
B14	Nimam nekih izzivov. S prijatelji se super razumem.	Dobri odnosi	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
B15	V družini pa je tko, da če pride do kakšnega konflikta se vsak mal umakne, razmisli in se potem pogovorimo.	Miren pogovor	Soočanje z izzivi v odnosih z družino	Družina	Socialne interakcije
B16	Meni to dajeta ples, glasba in šport.	Različne dejavnosti	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
B17	In to, da študiram, da bom nekaj postala v življenju. To me zelo motivira, da bom postala to, kar si želim postati. To se te stvari.	Študij socialnega dela	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
B18	Nekaj kar rada počnem in da imam neko vizijo za sebe. Od kar sem na faksu, je moj smisel življenja bolj jasen, ker vem kaj bom počela. Raziskala sem sebe in svoje kompetence, pa kaj rada počnem. To sem povezala.	Vizija svojega življenja	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
C1	Sem redno fizično aktivna. Tečem in hodim v fitness, vsaj štirikrat na teden, da imam telovadbo čez dan.	Tek in fitness	Vrsta telesne aktivnosti	Gibanje	Telesno zdravje
C2	Pijem izvirsko vodo vsaj dva litra na dan, na to sem res pozorna.	Pitje izvirskve vode	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
C3	Pa od lani sem začela z vegetarijansko prehrano, to mi kar pomaga.	Vegetarijanska prehrana	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
C4	Izogibam se preveč sladkarijam, prženi hrani, fast foodu in podobnim stvarim.	Izogibanje nezdrave hrane	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
C5	Redno jemljem tudi vitamine, v obliki razpršil.	Jemanje vitaminov	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
C6	Spim kar okej. Mogoče med izpitnim obdobjem ali pa takrat, ko imam res natrpan urnik manj, ampak potem nadoknadim.	Zadostna količina spanca	Skrb za kvaliteten spanec	Spanec	Telesno zdravje
C7	Večinoma je pri meni, da se počutim utrujeno zaradi fakultete in treningov pa še drugih obveznosti. Takrat samo več počivam in se ne naprezam preveč.	Počitek	Soočanje z izzivi pri telesnem zdravju		Telesno zdravje
C8	Tek mi res zelo pomaga pri temu. Da spustim stres iz sebe tako se počutim.	Šport	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
C9	Med fitnessom in tekom poslušam kakšno glasbo ali pa motivacijsko predavanje, pač neki za osebno rast in me to tudi napolni.	Poslušanje raznih vsebin	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
C10	Skušam biti nevtralna. Da si pustim misliti, kar mislim pa čutit. Potem vidim, iz kje je ta misel, čustvo. Ga sprejemem in potem ga lažje preokvirim, kakor smo se učili na fakulteti.	Sprejemanje in preokviranje	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
C11	Če pa je res težko, se slišim s prijatelji.	Stik s prijatelji	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
C12	Ali pa nek dolg sprehod.	Dolg sprehod	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
C13	S prijateljicami veliko hodimo skupaj v fitness. Čez vikende, ko sem doma pa se dobimo, s tistimi, ki smo se družili v gimnaziji.	Druženje ob skupnih dejavnostih	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
C14	Pa socialna omrežja veliko pripomorejo k temu	Socialna omrežja	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
C15	Tut z družino se največ družim preko vikenda, mamo pa tudi skupne izlete v hribe ali pa kam drugam.	Dogovorjena srečanja	Skrb za kvalitetne odnose z družino	Družina	Socialne interakcije
C16	Poskušam se pogovoriti z osebo, s katero imam težave. Odvisno od situacije, včasih je bolje, da se od osebe umaknem in se pogovoriva kasneje. Poskušam biti čim bolj prijazna in da ne reagiram avtomatsko.	Prijazen pogovor	Soočanje z izzivi v odnosih		Socialne interakcije
C17	Smisel si ustvarjam vsak dan s tem, ko si postavljam razne cilje in ko jih dosegam. Zapišem si, kako jih lahko dosežem in imam tako neko namero, usmerjenost čez dan.	Zadajanje ciljev	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
C18	Ko izgubim motivacijo, preberem zapisane cilje in zakaj jih želim doseči.	Zavedanje namena	Soočanje z izzivi pri smislu življenja		Smisel življenja

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
Č1	Redno se ukvarjam s tekom, jogo, pilatesom in hojo v naravi. Trikrat na teden obiskujem tečaje joge.	Redna telovadba	Vrsta telesne aktivnosti	Gibanje	Telesno zdravje
Č2	Skušam se čim bolj uravnoteženo prehranjevati, kar vključuje sveže sadje, zelenjavo, polnovredne žitarice.	Uravnotežena prehrana	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
Č3	Trudim se omejiti uživanje sladkorja, predelane hrane, obiskov pekarn in razne hitre prehrane, čeprav je to najlažja možnost, če si na bonih.	Izogibanje nezdrave hrane	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
Č4	Pomembno mi je, da imam podporno mrežo prijateljev in družine, s katerimi se lahko odkrito pogovorim o svojih občutkih in težavah.	Družabni stiki	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
Č5	Redno se srečujem s prijatelji na kavici ali skupnih sprehodih, kjer si izmenjujemo izkušnje in se podpiramo.	Družabni stiki	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
Č6	Ko se počutim preobremenjeno, si vzamem čas zase, da se sprostim in umirim.	Čas zase	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
Č7	Poslušam glasbo, berem knjige ali se ukvarjam s hobiji, kot je risanje in slikanje. Ustvarjanje mi pomaga izraziti svoje občutke in zmanjšati stres.	Umetniške aktivnosti	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
Č8	En čas sem tudi obiskovala neke vrste terapije tako, da če je res kaj bolj hujšega, se na to strokovnjakinjo obrnem	Obiskovanje terapij	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
Č9	Sodelujem v različnih študentskih skupinah in organizacijah, kjer spoznavam veliko novih ljudi in gradim prijateljstva. Sodelovanje na različnih dogodkih in delavnicah mi daje dovolj druženja s prijatelji.	Druženje ob skupnih dejavnostih	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
Č10	Z družino smo zelo povezani. Ob nedeljah imamo skupno kosilo s starimi starši.	Dogovorjena srečanja	Skrb za kvalitetne odnose z družino	Družina	Socialne interakcije
Č11	Redno si vzamemo čas, da se pogovarjamo, kar se mi zdi, da ni samoumevno v današnji družbi, kjer vsi nekam hitimo sploh v družinah.	Čas za pogovor	Skrb za kvalitetne odnose z družino	Družina	Socialne interakcije
Č12	Prizadevam si poslušati in razumeti stališča drugih ter najti skupne rešitve.	Poslušanje drugih	Soočanje z izzivi v odnosih		Socialne interakcije
Č13	Pomembno mi je tudi, da znam postaviti meje in se zavzemati zase, ko je to potrebno.	Postavljanje meja	Soočanje z izzivi v odnosih		Socialne interakcije
Č14	Pomaganje drugim in sodelovanje v projektih, ki so mi pri srcu, mi prinaša občutek izpolnjenosti in zadovoljstva.	Pomoč drugim	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
Č15	in sodelovanje v projektih, ki so mi pri srcu.	Sodelovanje v projektih	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
Č16	Poleg tega si redno postavljam kratkoročne in dolgoročne cilje, ki mi pomagajo usmeriti energijo in trud v doseg svojih ambicij. Te cilje redno pregledam in prilagam glede na svoje želje in potrebe,	Zadajanje ciljev	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
	kar mi pomaga ohraniti motivacijo in občutek smisla.				
Č17	Ko se počutim izgubljen ali brez cilja, si vzamem čas za razmislek o svojih vrednotah, interesih in ciljih, neke vrsta refleksija.	Zavedanje namena	Soočanje z izzivi pri smislu življenja		Smisel življenja

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
D1	Ne kaj dosti. Se ne ukvarjam z nobenim športom, čeprav sem v srednji šoli veliko trenirala sedaj, pa se je to na faksu ustavilo. Nimam več toliko časa	Pomanjkanje časa	Izzivi pri telesnih aktivnostih	Gibanje	Telesno zdravje
D2	Samo sprehodi to je to in včasih joga.	Sprehodi in joga	Vrsta telesne aktivnosti	Gibanje	Telesno zdravje
D3	Skušam sama kuhat čim več in raznoliko.	Samostojno kuhanje	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
D4	Skušam it čim bolj zgodaj spat. To mi pomaga zbudim se pa, ko se zbudim.	Spalni ritem	Skrb za kvaliteten spanec	Spanec	Telesno zdravje
D5	Nekih večjih izzivov nimam, skušam se pa čim bolj motivirati, da bolj skrbim za zdravje, ker kot sem že rekla, nimam neke volje. To je to.	Nabiranje motivacije	Soočanje z izzivi pri telesnem zdravju		Telesno zdravje
D6	Glasba mi ogromno pomaga.	Glasba	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
D7	Imam ob sebi veliko dobrih prijateljev, si lahko z njimi vse povem, kaj je narobe in tudi s sestro ter mamo. Odnosi so ključni, pri meni so trdni in utrjeni, se lahko k njimi zatečem.	Družabni stiki	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
D8	Drugače pa tudi dnevnik pišem vsak dan, to mi zelo pomaga, da dam čustva na papir iz sebe.	Pisanje dnevnika	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
D9	Zelo pomembno je, vsaj meni, da pustiš tem čustvom, ki pridejo na dan, da čutiš, kar čutiš. In tako lahko to prebrodiš.	Čustveno procesiranje	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
D10	Jok zelo pomaga, da daš vse ven.	Jok	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
D11	In ko si mimo tega stanja pa z druge perspektive, vidiš to situacijo. To, da si dovoliš čutiti vse.	Drugačen pogled	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
D12	Veliko prijateljev imam iz srednje šole, s katerimi smo razpršeni po različnih fakultetah. Vsi se zavedamo, da moramo vlagati v naše odnose, če jih želimo vlagati.	Srednješolski prijatelji	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
D13	Tako, da si pišemo in se kličemo, tako smo na vezi in vzdržujemo odnose. Ko sem bila na izmenjavi, sem jim redno govorila, kaj sem počela.	Telefonski klici	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
D14	Isto. Nekak pa smo si hvaležni za odnose, ki jih imamo, ker se nam ne zdi samoumevno.	Hvaležnost	Skrb za kvalitetne odnose z družino	Družina	Socialne interakcije
D15	Mamo velik zaupanja med seboj, se pogovarjamo in si povemo stvari med seboj. Seveda pa ni velikokrat rožnato.	Zaupanje	Skrb za kvalitetne odnose z družino	Družina	Socialne interakcije
D16	Izziv je pomankanje časa ali pa preobremenjenost.	Pomankanje časa	Izzivi v odnosih		Socialne interakcije
D17	Skušam si res vzet čas v mojem urniku za odnose to.	Urniki	Soočanje z izzivi v odnosih		Socialne interakcije
D18	Odnosi so to. Res sem vesela, da jih imam in da se lahko zanesem nanje.	Pomembnost odnosov	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
D19	Smisel življenja pa mi da tudi študij socialnega dela, da lahko nekaj izboljšam v svetu.	Študij socialnega dela	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
D20	Veliko stvari me interesira. Rada se učim. Rada bi opravljalo službo, ki me izpolnjuje in k temu stremim, to mi daje nek smisel.	Poklicna izpolnitev	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
E1	Trenutno je moje zdravje dobro. Imela sem motnje hranjenja, ampak sedaj jem redno in zdravo.	Vlaganje v zdravo prehrano	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
E2	Se veliko gibam in tečem. Tečem ene trikrat ali pa štirikrat na teden	Tek	Vrsta telesne aktivnosti	Gibanje	Telesno zdravje
E3	potem pa delam še ene fizične vaje, ki so kot meditacija	Meditacija	Vrsta telesne aktivnosti	Gibanje	Telesno zdravje
E4	Imam uravnotežene obroke in sem veganka. Da jem zdravo hrano. To je to.	Veganska prehrana	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
E5	Spim dovolj, sedem ur na dan. Edino včasih grem popoldne spat in potem preveč spim in ne morem zaspati zvečer.	Spalni ritem	Skrb za kvaliteten spanec	Spanec	Telesno zdravje
E6	Predvsem mi pomaga meditacija. Čeprav ta meditacija, ki jo izvajam ni namenjena umirjanju.	Meditacija	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
E7	Tudi, ko sem hodila k psihologu, sem se naučila določenih tehnik za soočanje s čustvi, recimo tehnika čustvene svobode mi še zdaj pomaga	Tehnika čustvene svobode	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
E8	Pomembno mi je, da hodim ven s kolegi, da se družim, vzdržujem čim boljše odnose z družino.	Družabni stiki	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
E9	V tisti situaciji, ko nastopi panika, se skušam najprej umiriti. Da potem nadaljujem s tem.	Sprostitev	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
E10	Pišem dnevnik to mi pomaga, da zapišem misli in naredim samorefleksijo	Pisanje dnevnika	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
E11	Sicer pa tudi meditacija.	Meditacija	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
E12	Skušam se čim večkrat dobiti s kolegi, seveda imamo vsi svoje obveznosti, ampak vseeno. Imamo neka redna druženja, da gremo vsaj enkrat na teden ven na kosilo.	Dogovorjena srečanja	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
E13	Potem, da imamo skupne hobije, gremo skupaj v nakupovanje, tečt.	Druženje ob skupnih dejavnostih	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
E14	Imamo kar solidne odnose, živim še s starši.	Bivanje s starši	Skrb za kvalitetne odnose z družino	Družina	Socialne interakcije
E15	Zna biti naporno, ampak imamo veliko hišo tako, da se lahko umaknemo drug od drugega, če to rabimo.	Prostor zase	Soočanje z izzivi v odnosih z družino	Družina	Socialne interakcije
E16	Pa tudi imamo skoraj vsako nedeljo skupno kosilo s starimi starši pa drugimi sorodniki, če pridejo k nam na obisk ali pa gremo mi k njim na obisk.	Obiski sorodnikov	Skrb za kvalitetne odnose z družino	Družina	Socialne interakcije
E17	Pri družini mi je veliko lažje, jim povem, kaj me moti, ker se znajo soočati s tem.	Komunikacija z družino	Soočanje z izzivi v odnosih z družino	Družina	Socialne interakcije
E16	S prijatelji pa ni veliko nesporazumov. Jaz se večinoma umaknem, kar mogoče ni najboljša ampak vseeno.	Umik kot strategija	Soočanje z izzivi v odnosih s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
E17	V bistvu sem tudi budistka ne vem, če to poznaš. Budizem uči, da je največja sreča razsvetljenje. To pomeni, da meditiraš in da preko meditacije dosežeš neko drugačno obliko sreče. Jaz itak nisem razsvetljena ali pa sploh blizu tega. Se pa pač trudim, ker druga sreča v tem svetu je minljiva. To mi daje smisel.	Budizem	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
E18	Takrat grem prvo spet pisat cilje, kaj bi delala s svojim življenjem. Skušam si najti nov hobi ali pa da grem opravljat prostovoljstvo v neko organiziciji.	Iskanje novih aktivnosti	Soočanje z izzivi pri smislu življenja		Smisel življenja

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
F1	Ko se soočim z zdravstvenimi težavami, poskušam biti proaktiven in se odzvati takoj. Obiščem zdravnika za preventivne preglede in se posvetujem s strokovnjaki glede kakršnihkoli zdravstvenih vprašanj.	Preventiva	Soočanje z izzivi pri telesnem zdravju		Telesno zdravje
F2	Naučil sem se poslušati svoje telo in ne ignorirati simptomov, ki kažejo na težave.	Poslušanje telesa	Soočanje z izzivi pri telesnem zdravju		Telesno zdravje
F3	Redno se ukvarjam s telesno aktivnostjo, kar vključuje dnevne sprehode in občasne treninge v fitnessu.	Sprehodi in fitness	Vrsta telesne aktivnosti	Gibanje	Telesno zdravje
F4	Prav tako posvečam veliko pozornosti prehrani. Pripravljam si uravnotežene obroke doma, ki vključujejo veliko sveže zelenjave in sadja, trudim se izogibati procesirani hrani. Skušam čim več vode spiti čez dan.	Uravnotežena prehrana	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
F5	Trudim se, da spim vsaj sedem ur na noč, kar mi pomaga ohranяти energijo in fokus čez dan.	Zadostna količina spanca	Skrb za kvaliteten spanec	Spanec	Telesno zdravje
F6	Vzamem si čas zase, da lahko premislim in se sprostim.	Čas zase	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
F7	Pogosto grem na dolg sprehod, kjer lahko v miru premislim o svojih občutkih.	Dolg sprehod	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
F8	Pisanje dnevnika mi prav tako pomaga izraziti svoja čustva in jih bolje razumeti.	Pisanje dnevnika	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
F9	Vsak dan se trudim početi stvari, ki me veselijo in me sproščajo. Branje knjig, poslušanje glasbe in risanje. Umetnost nasploh me inspirira	Umetniške aktivnosti	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
F10	Redno prakticiram meditacijo in dihalne vaje, ki mi pomagajo ohranяти notranji mir.	Meditacija in dihalne vaje	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
F11	Ko se pojavijo izzivi v medosebnih odnosih, poskušam biti čim bolj odprt in iskren v komunikaciji.	Iskrena komunikacija	Soočanje z izzivi v odnosih		Socialne interakcije
F12	Poslušam vidik druge osebe, kar smo se na fakulteti veliko učili.	Poslušanje drugih	Soočanje z izzivi v odnosih		Socialne interakcije
F13	Trudim se, da sem vedno na voljo za pogovor in podporo prijateljem. Zame je zelo pomembno, da si vzamem čas za ljudi, ki so mi pomembni, in da negujem te odnose z rednimi srečanji.	Dogovorjena srečanja	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
F14	Z družino se večinoma srečujemo ob vikendih, ko pridem domov, včasih pa sami pridejo v Ljubljano. To je to	Dogovorjena srečanja	Skrb za kvalitetne odnose z družino	Družina	Socialne interakcije

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
F15	Prostovoljno delo in pomoč drugim mi dajeta občutek izpolnitve. Sodelujem v različnih prostovoljnih projektih in dejavnostih, kjer lahko prispevam k nečemu dobremu, da mam občutek, da sem nekaj naredil.	Prostovoljno delo	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
F16	Prav tako se trudim, da se nenehno izobražujem in razvijam nove veščine, ki mi omogočajo, da rastem tako osebno kot strokovno.	Osebna in strokovna rast	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
F17	S tem, ko pomagam drugim in vidim pozitiven vpliv svojega dela, najdem globlji smisel.	Pomoč drugim	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
F18	Ko se soočim s pomanjkanjem smisla ali ciljev, se pogovorim s prijateljem, ki mi pomaga razjasniti moje misli in postaviti nove cilje.	Pogovor	Soočanje z izzivi pri smislu življenja		Smisel življenja
F19	Postavljam si nove izzive in cilje, ki me motivirajo in mi dajejo občutek izpolnjenosti.	Iskanje novih aktivnosti	Soočanje z izzivi pri smislu življenja		Smisel življenja

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
G1	Redno telovadim v fitnesu ali pa kar veliko kolesarim. Med zimo sem bolj v fitnesu, ko pa je toplo pa na kolesu.	Fitnes in kolesarjenje	Vrsta telesne aktivnosti	Gibanje	Telesno zdravje
G2	Glede prehrane je kar v redu, večinoma si sam kuham enostavne obroke	Samostojno kuhanje	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
G3	včasih grem na bone jest in gledam, da je čim bolj zdravo.	Vlaganje v zdravo prehrano	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
G4	Spanca dobim dovolj, nimam nekih težav.	Zadostna količina spanca	Skrb za kakovosten spanec	Spanec	Telesno zdravje
G5	Tut nasploh nimam nekih izzivov pri tem. Imam dobro preventivo bi lahko rekel.	Preventiva	Soočanje z izzivi pri telesnem zdravju		Telesno zdravje
G6	Šport najbolj vpliva na to čustveno dobro počutje. Da se znam mal odklopiti od vsega, pa se sprostit.	Šport	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
G7	Druženje s prijatelji tut.	Družabni stiki	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
G8	Če me res kaj stisne, grem hoditi al pa na kolo, če je možno. Kolo je zame rešitev za vse bi lahko reku.	Kolesarjenje	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
G9	S prijatelji gremo velikokrat na kolesarske ture, sploh poleti, ko nas je večina frej. Med letom gremo kdaj tudi v hribe.	Druženje ob skupnih dejavnostih	Skrb za kakovostne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
G10	Z drugimi, ki so bolj oddaljeni, se slišimo prek telefona.	Telefonski klici	Skrb za kvalitetne odnose prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
G11	Ja z družino pa isto, velik športamo skupaj, smo taka športna družina, bi lahko rekli. Z očetom greva velikokrat kolesarit, to sem od njega pobral.	Skupne aktivnosti	Skrb za kvalitetne odnose z družino	Družina	Socialne interakcije
G12	Na vsake toliko časa imamo družinska srečanja s širšo družino, vsakič pri nekemu drugemu, recimo enkrat na mesec.	Dogovorjena srečanja	Skrb za kvalitetne odnose z družino	Družina	Socialne interakcije
G13	Glavno se mi zdi, da se stvari najprej ohladijo. Pri meni in potem pri drugih.	Umirjanje	Soočanje z izzivi v odnosih		Socialne interakcije
G14	Pol pa sledi iskren pogovor in gre velik lažje, ker ni nekih intenzivnih emocij več prisotnih.	Iskrena komunikacija	Soočanje z izzivi v odnosih		Socialne interakcije
G15	Velik smisel mi daje že sam študij, praksa bolj specifično.	Praksa v okviru študija	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
G16	Spoznaváš razna področja, ljudi, uporabnike, nikoli ni dolgčas	Spoznavanje novih področij	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
G17	Ljudi, uporabnike, nikoli ni dolgčas	Interakcija z ljudmi	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
G18	pa nekaj koristnega počneš za druge in se ob tem učiš.	Učenje	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
G19	Druga stvar je itak kolesarjenje, plani za poletje, do katerih držav bomo šli in jih obiskali.	Poletni načrti	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
G20	Raziskovanje novih stvari.	Nove stvari	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
G21	In neko delo na sebi.	Delo na sebi	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
G22	Včasih sem se bolj počutil zgubljenega. Zdaj je tega vedno manj. Če pride do takih trenutkov, se z nekom pogovorim, da skristaliziram misli.	Pogovor	Soočanje z izzivi pri smislu življenja		Smisel življenja

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
H1	Tek in fitnes,	Tek in fitnes	Vrsta telesne aktivnosti	Gibanje	Telesno zdravje
H2	ampak po navadi je časovna stiska. Pozabim na ta del.	Pomanjkanje časa	Izzivi pri telesnih aktivnostih	Gibanje	Telesno zdravje
H3	Skušam pa s kolegi in prijatelji narediti skupen urnik treningov, da skupaj hodimo.	Skupni urnik treningov	Soočanje z izzivi pri telesnem zdravju		Telesno zdravje

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
H4	Skušam si čim več sama kuhat tekom študija, kar je lahko izziv, vsaj 1 topel obrok na dan no.	Samostojno kuhanje	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
H5	Skušam se izogibat sladkarijam, mastni hrani in neki hitri prehrani na bone pa,	Izogibanje nezdrave hrane	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
H6	da čimveč zelenjave jem to mi pomaga.	Zelenjava	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
H7	Spanca zagotovo ni dovolj. Težko je najdit dovolj spanca.	Pomanjkanje spanca	Soočanje z izzivi pri spancu	Spanec	Telesno zdravje
H8	Po navadi, ko ni izpitnega obdobja več spim, da nadoknadim ali pa za vikende, ko sem doma. To je to.	Spanje med vikendi	Soočanje z izzivi pri spancu	Spanec	Telesno zdravje
H9	Po navadi se skušam pogovoriti z nekim kolegom	Družabni stiki	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
H10	in glasba me zelo sprošča.	Glasba	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
H11	Šport mi tudi pomaga	Šport	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
H12	in pisanje nekih dnevnikov.	Pisanje dnevnikov	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
H13	V glavnem druženje s prijatelji s tem se nekaj zavarujem pred nekim prevelikim stresom oziroma ga dam ven.	Stik s prijatelji	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
H14	Študij in služba ob študiju vzame veliko časa in je to včasih izziv.	Urnik	Soočanje z izzivi v odnosih		Socialne interakcije
H15	Drugače pa skušam neke aktivnosti, ki bi jih sicer počeli ločeno, združimo. Na primer, da si v študentskem domu skupaj skuhamo kosilo.	Druženje ob skupnih dejavnostih	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
H16	Pa včasih žrtvujem kakšno uro spanca, da se družim s prijateljicami.	Žrtvovanje spanca	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
H17	Preko telefonskih klicev, ker nisem veliko doma, mogoče enkrat na mesec in pol.	Telefonski klici	Skrb za kvalitetne odnose z družino	Družina	Socialne interakcije
H18	Ko sem pa doma pa mam skupna kosila.	Skupna kosila	Skrb za kvalitetne odnose z družino	Družina	Socialne interakcije
H19	Drugače pa tudi starši pridejo do mene v Ljubljano.	Obiski staršev	Skrb za kvalitetne odnose z družino	Družina	Socialne interakcije
H20	Pogovor. Miren pogovor. Če se kaj kregamo ali pa so nestrinjanja se mal umaknemo drug od drugega pol pa sledi iskren pogovor.	Miren pogovor po konfliktu	Soočanje z izzivi v odnosih		Socialne interakcije

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
H21	Meni je to že sama praksa v okviru fakultete, če počnem nekaj, kar mi je všeč.	Praksa v okviru fakultete	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
H22	Služba tudi.	Služba	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
H23	To mi daje neko motivacijo in vero, da nekaj znam.	Vera vase	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
H24	Potovanja tudi.	Potovanja	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
H25	Tut vizija kaj želim postati me zelo inspirira.	Vizija svojega življenja	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
H26	Ko ni najbolje se pogovorim s prijatelji in družino.	Pogovor	Soočanje z izzivi pri smislu življenja		Smisel življenja

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
I1	Hodim v fitnes, tudi tečem, če imam čas. Po navadi v enem tednu naredim vaje za vse sklope mišic to je minimalno štirikrat, da grem v fitnes. Ali pa večkrat, če se da to je odvisno od urnika na faksu.	Tek in fitnes	Vrsta telesne aktivnosti	Gibanje	Telesno zdravje
I2	Gledam tudi na prehrano, če jem na bone, da ni nekaj cvrtega.	Izogibanje nezdrave hrane	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
I3	Skušam si kuhat čim več sam.	Samostojno kuhanje	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
I4	Vključim čim več sadja in zelenjave kolikor se le da.	Vključevanje sadja in zelenjave	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
I5	Ja to mi je zelo pomembno še posebej sedaj med izpitnim skušam čim več spati. Med tednom spim sedem ur med vikendi pa vsaj osem vedno. S spancem sem zadovoljen.	Spalni ritem	Skrb za kvaliteten spanec	Spanec	Telesno zdravje
I6	Nek izziv tukaj mi je prehrana največkrat. Recimo po predavanjih, če sem na tesno s časom, grem jest na bone in če se to ponavlja več dni, je potem to več dni zaporedne nezdrave prehrane in ni najbolje.	Nezdrava prehrana	Izzivi pri prehrani	Prehrana	Telesno zdravje
I7	Kolikor se da si kuham sam, če pa že grem jest na bone, gledam, da je kolikor se da zdravo.	Zdrava prehrana na bone	Soočanje z izzivi pri prehrani	Prehrana	Telesno zdravje
I8	Včasih tut mal manj spim, če se mi delo s faksom zavleče in potem manj spim.	Pomanjkanje spanca	Soočanje z izzivi pri spancu	Spanec	Telesno zdravje
I9	Čez vikend pa skušam nadoknadit.	Spanje med vikendi	Soočanje z izzivi pri spancu	Spanec	Telesno zdravje

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
I10	Za splošno čustveno blagostanje se družim in igram igrice s prijatelji. Da malo izključim misli glede drugih stvari.	Igranje igrice	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
I11	Šport je seveda tudi tukaj zraven.	Šport	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
I12	Nimam veliko stresa ali problemov. Če imam kakšen problem se z njim raje soočim takoj. Ne, da bi ga skušal na nek čustven način rešit ampak, da nekaj praktično naredim.	Praktično reševanje problemov	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
I13	Veliko kolegov mam iz fakultete, ker študiram na dveh. Že iz tega mam veliko druženja na predavanjih in še bolj osebno tudi na vajah, ko delamo razne vaje. S tem, ko sem na fakulteti, imam že veliko socialnih interakcij.	Druženje skupnih dejavnostih ob	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
I14	Na Discordu s prijatelji igramo igrice.	Igranje igrice	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
I15	Ja, da se držim nekih vlog in pravil v družini. Še vedno živim doma in je samoumevno, da pride do nekega druženja in interakcij, z bratom recimo deliva sobo.	Vloge in pravila v družini	Skrb za kvalitetne odnose z družino	Družina	Socialne interakcije
I16	Igramo tudi kakšne družabne igre včasih.	Družabne igre z družino	Skrb za kvalitetne odnose z družino	Družina	Socialne interakcije
I17	Nimam nekih večjih izzivov. Eno je to, da se težko uskladimo za druženje s prijatelji iz srednje šole, ker mam jaz svoje obveznosti za fakulteto, oni svoje.	Urniki	Soočanje z izzivi v odnosih		Socialne interakcije
I18	Skušamo se uskladiti vsaj enkrat na mesec, da si določimo urnik.	Urniki	Soočanje z izzivi v odnosih		Socialne interakcije
I19	Že to samo, da študiram mi daje velik smisel in neka vizija kaj bom postal.	Študij socialnega dela	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
I20	Tudi, ko sem sedaj opravljal dva mesca prakse, mi je dalo ogromno smisla.	Praksa v okviru fakultete	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
I21	Skušam se vključiti v različne stvari. Se mi zdi, da več kot imaš odgovornosti v življenju, imaš posledično tudi več smisla.	Odgovornost v življenju	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
I22	Včasih pride seveda do kakšnih trenutkov, kjer zmanjka motivacije, ampak se hitro vrnem na prave tirnice, ko se zavedam cilja.	Zavedanje namena	Soočanje z izzivi pri smislu življenja		Smisel življenja

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
J1	Ukvarjam se s športom, kikboksom, to počnem. Imam veliko treningov, rad hodim tudi na sprehode.	Kikboks in sprehodi	Vrsta telesne aktivnosti	Gibanje	Telesno zdravje
J2	Tudi prehrana je pri meni zdrava, odvisno od situacije in časovnega obdobja, koliko imam časa, kako zdravo lahko jem. Da lahko uravnoteženo jem, da dobim vsa hranila.	Vlaganje v zdravo prehrano	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
J3	Za mene veliko pomeni, da že zjutraj pojem pravi zajtrk. Če tako začnem mi je tudi čez dan lažje sledit vse kar si zaželim, ne samo glede prehrane ampak tudi druge stvari. Zjutraj je največji izziv, potem pa je lažje.	Pomen zajtrka	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
J4	Če si sam pripraviš hrano, je najbolje.	Samostojno kuhanje	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
J5	V študentskem obdobju, ko imamo študentske bone zelo hitro zaideš na nezdravo prehrano.	Nezdrava prehrana na študentske bone	Izzivi pri prehrani	Prehrana	Telesno zdravje
J6	Najbolje se mi zdi, da sam kuhaš in nabavljaš sestavine, ker mi sami najbolj vemo, kaj naše telo potrebuje, to je moja izkušnja. Da poznamo svoje telo, kako se obnaša.	Poznavanje potreb svojega telesa	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
J7	Pri tem nisem najboljši pri tem. Pomembno mi je, da grem ob isti uri spat in se zbudim, čeprav je to težko v praksi dati.	Spalni ritem	Skrb za kvaliteten spanec	Spanec	Telesno zdravje
J8	V naši družbi je kar težko dovolj spanca dobiti še posebej, če imaš poleg fakultete študentsko službo.	Pomanjkanje spanca	Soočanje z izzivi pri spancu	Spanec	Telesno zdravje
J9	Jaz si zastavim uro, kdaj bom šel spat in si zastavim naloge, ki jih moram opraviti do tiste ure, da imam tudi voljo zjutraj, da se zbudim.	Urnik spanja in prebujanja	Soočanje z izzivi pri spancu	Spanec	Telesno zdravje
J10	Izzivi se tako ali tako pojavijo. Važno je, da se jih zavedamo, oziroma, ko naredimo kakšno napako, da se čimprej popravimo in gremo naprej to je to.	Hitro popravljanje napak	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
J11	Zelo mi je važno, da se znam odklopiti. Treningi kikboks mi pri tem pomagajo, da čisto pozabim na stvari, s katerimi se ubadam na fakulteti in na praksi.	Šport	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
J12	Drugo pa bi rekel, da znaš postaviti mejo med profesionalnim in zasebnim življenjem, da se znaš sprostiti.	Postavljanje meja med profesionalnim in zasebnim življenjem	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
J13	Tudi, da imaš dobre prijatelje, s katerimi se lahko kaj pogovoriš. Moški imamo včasih težave s tem. Glede čustev težko kaj komu odpremo.	Družabni stiki	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
J14	Izzivi so včasih v obliki tega, da preveč nosim neke stvari v glavi.	Nepotrebno razmišljanje	Izzivi pri čustveno dobrem počutju		Čustveno dobro počutje
J15	Takrat skušam it v naravo pa samo čutit, kar čutim in spustim, da gre naprej, nekako tako.	Preživljanje časa v naravi	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
J16	Stanujem s prijateljskima, ki smo si najbolj blizu, drugače pa malenkosti, če imaš, kako uro časa pa se vidiš s kolegom, ker so odnosi zelo pomembni.	Bivanje s prijatelji	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
J17	Tudi, ko študiramo, je potrebno, da ohranjamo dobre odnose s prijatelji so nam vir moči	Ohranjanje dobrih odnosov s prijatelji med študijem	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
J18	in tudi z družino si rečem, daj, pokliči mamo vsaj enkrat na teden, da se slišimo, čeprav se ti včasih to ne da narediti.	Telefonski klici	Skrb za kvalitetne odnose z družino	Družina	Socialne interakcije
J19	Nekih večjih izzivov nimam. Če se mam kaj za pogovoriti, se pogovorimo. Na koncu je vedno odgovor, daj, povej iskreno.	Iskrena komunikacija	Soočanje z izzivi v odnosih		Socialne interakcije
J20	Da damo čustva iz sebe in govorimo iz sebe. Sami bi mogli več delat na tem.	Izražanje čustev	Soočanje z izzivi v odnosih		Socialne interakcije
J21	Samo razmišljanje o tem. Vem, da sam pri sebi premlevam to. Kaj me dela srečnega. Neke izkušnje ti dajo vedenje, kaj je tvoj smisel.	Vpliv izkušenj na smisel	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
J22	In neki mali cilji, ki se razvijajo v večje cilje. Mislim, da imamo v današnji družbi preveč pozornosti na to, da moramo biti vsi najboljši v vsem. Čisto v redu je živeti tako imenovano normalno življenje, ker če te to osrečuje, je to čisto v redu.	Zadajanje ciljev	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
J23	Moje načelo je, da nam ni treba bit najboljši, ampak, da tisto, kar počnemo, počnemo po najboljših močeh.	Dati vse od sebe	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
J24	Itak pride kakšen dan tak, ko nimaš neke motivacije, da bi počel stvari, ampak se ne obremenjujem preveč, ker vem, da je to normalno in da bo minilo.	Sprejemanje pomanjkanja motivacije kot normalnega stanja	Soočanje z izzivi pri smislu življenja		Smisel življenja

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
K1	Na fakulteto hodim peš namesto z ljubljanskim avtobusom, kar pomeni, da vsak dan hodim vsaj eno uro.	Hoja	Vrsta telesne aktivnosti	Gibanje	Telesno zdravje
K2	Trudim se, da ne jem preveč sladice in da se na sploh ne prenajedam. Seveda mi to	Izogibanje prenajedanju	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
	včasih uspeva bolje, včasih slabše, ampak se trudim v tej smeri.				
K3	Prav tako sledim strogo vegetarijanski prehrani, predvsem iz moralno duhovnih razlogov, a stranski učinek je tudi boljše zdravje.	Vegetarijanska prehrana	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
K4	Trudim imeti regulirano in zadostno spanje. Seveda mi to v izpitnem obdobju ne uspeva najbolje, spim manj, ampak kasneje nadoknadim, ko ga je konec.	Zadostna količina spanca	Skrb za kvaliteten spanec	Spanec	Telesno zdravje
K5	Pri spanju sem bolj na spodnji kot zgornji meji kar se tiče ur, recimo 5 do 6 ur na noč. Je pa spanec kakovosten.	Kakovosten spanec	Skrb za kvaliteten spanec	Spanec	Telesno zdravje
K6	Če sem iskren, se nikoli nisem preveč sekiral, če sem kaj zbolel. Bolj kot ne sem samo delal isto naprej, razen če me je res čisto podrlo. Običajno sem pojedel več sadja. Nekih večjih težav tudi ne opažam.	Uživanje več sadja	Soočanje z izzivi pri telesnem zdravju		Telesno zdravje
K7	Vsak dan počnem stvari, ki so v moji naravi.	Željene aktivnosti	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
K8	To je zame predvsem prevajanje, branje in poslušanje predavanj. Tudi, če sem kdaj čisto slabe volje, če storim te tri stvari, se vse izboljša.	Željene aktivnosti	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
K9	Tako poskrbim, da ne glede na to, kako zaposlen sem zaradi šole, vsaj nekaj ur namenim tem stvarim in potem je vse v redu pri meni.	Željene aktivnosti	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
K10	Če je res hudo, poiščem koga, ki mu zaupam in za katerega vem, da ima veliko znanja, ter ga prosim za pomoč oziroma nasvet.	Iskanje pomoči pri zaupni osebi	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
K11	Če pa je samo nekaj vsakdanjega, recimo slaba volja, utrujenost, zavist, potem skušam početi kaj, kar me navdihne ali pa grem kaj zapet.	Početi navdihujoče aktivnosti ob vsakdanjih težavah	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
K12	Kakovostne odnose s prijatelji skušam vzdrževati tako, da se dobimo na rednih druženjih, kjer skupaj beremo, se pogovarjamo ali kaj pojemo.	Dogovorjena srečanja	Skrb za kvalitetne odnose s prijatelji	Prijateljice	Socialne interakcije
K13	Zelo mi pomaga, če je druženje namensko, torej da se ne družimo samo zaradi druženja samega, ampak z nekim točnim namenom, na primer branje iz kakšne knjige, priprava na kakšen nastop, izlet, pogovor o kakšni življenjski temi.	Dogovorjena srečanja	Skrb za kvalitetne odnose s prijatelji	Prijateljice	Socialne interakcije
K14	Trudim se čim bolj zavedati, da sem v odnosu do staršev podrejen in da je zato prav, da se trudim delovati na način, ki jih ne vznemirja. Pri tem ne mislim na neko	Trud za spoštljiv odnos do staršev	Skrb za kvalitetne odnose z družino	Družina	Socialne interakcije

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
	strahospoštovanje, ampak bolj na spoštljivo, toplo distanco.				
K15	Pri bratu se trudim biti prijateljski. Če mu lahko kako pomagam, predvsem pri šoli, z veseljem ustrežem, predvsem pa pazim, da mu ne dam občutka, da se počutim več od njega ali kaj podobnega.	Prijateljski odnos z bratom	Skrb za kvalitetne odnose z družino	Družina	Socialne interakcije
K16	Skušam preveriti, če se v odnosu slučajno skušam počutiti boljšega v kateremkoli pogledu. Če da, skušam zavreči tako težnjo.	Samorefleksija	Soočanje z izzivi v odnosih		Socialne interakcije
K17	Prav tako si vzamem dovolj časa za prijatelje, najlažje s ponavljajočimi se dogodki, na primer kosilo vsak teden ali mesec.	Redna srečanja	Soočanje z izzivi v odnosih s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
K18	S starši skušam imeti normalen, nekonflikten pogovor.	Miren pogovor	Soočanje z izzivi v odnosih z družino	Družina	Socialne interakcije
K19	Smisel življenja oziroma izpolnjenost mi daje trud in upanje za povezavo z bogom. Zato verjamem, da je trud za povezavo z Njim nekaj najvišjega v življenju in da prinaša srečo, ki si je sploh ni mogoče zamisliti.	Povezava z bogom	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
K20	Če primanjkuje smisla, se zatečem v pogovor, v družbo tistih, ki imajo prav tako isti ideal kot jaz ter v tistem trenutku nimajo težav kot jaz. Njihova družba mi nato pomaga, da se postavim na noge.	Pogovor	Soočanje z izzivi pri smislu življenja		Smisel življenja

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
L1	Nek aktiven življenjski slog mi omogoča lažje spopadanje z izzivi,	Aktiven življenjski slog	Soočanje z izzivi pri telesnem zdravju		Telesno zdravje
L2	da vsaj do trikrat na teden, neke vrste športne aktivnosti, velikokrat je to joga al pa neke raztezne vaje. To mi pomaga sprostiti se, da nisem zakrčena tko, da s tem se izogibam nekim boleznim pa hkrati, se dobro počutim.	Joga	Soočanje z izzivi pri telesnem zdravju		Telesno zdravje
L3	Prehrana je okej. Kuhamo skupaj z drugimi študentkami v domu, da se spodbujamo skupaj jest zdravo.	Samostojno kuhanje	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
L4	Najbolj mi pomaga it spat ob isti uri in se ustati ob isti uri, če je to možno.	Spalni ritem	Skrb za kvaliteten spanec	Spanec	Telesno zdravje
L5	Refleksija, pogovori s prijatelji. Mislim, da imamo tudi na faksu dost tega, da se sam sebe naučiš mal obvladati.	Družabni stiki	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
L6	Da prepoznam svoja čustva, vzorce, da se znam z njimi spoprijeti. Pogledam, kakšen razlog ima čustvo, ki ga čutim.	Čustveno procesiranje	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
L7	Še enkrat premislim o situaciji, ki je povzročila to čustvo in skušam ugotoviti, če je to vzorec, ki se mi ponavlja, kaj se moram iz tega naučiti in kako lahko to uporabim.	Refleksija	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
L8	Včasih kaj zapišem, da na tak način uvidim stvari. Se mi zdi, da s pisanjem lažje prideš do realne samorefleksije.	Pisanje dnevnika	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
L9	Pa to, da se s prijatelji pogovorim, ki delajo na na teh področjih, ki izkušajo podobne stvari kakor jaz. Lahko tudi njihovo perspektivo zelo uporabim.	Stik s prijatelji	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
L10	Nek stalen kontakt, kolikor se da. Da smo na vezi. K najdeš nek svoj pravi socialni krog, je to avtomatsko.	Stalen kontakt s prijatelji	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
L11	Neke skupne stvari, ki te povežejo z njimi. Aktivnosti ali pa študij.	Druženje ob skupnih dejavnostih	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
L12	Da si povemo stvari, ki nas motijo. Ne, da se sprenevedamo, da je vse v redu. Takrat, ko se je treba skregat, se skregamo.	Odkrit pogovor	Soočanje z izzivi v odnosih z družino	Družina	Socialne interakcije
L13	Ni bilo nikoli nekih večjih konfliktov, tut s prijatelji.	Pomanjkanje večjih konfliktov	Soočanje z izzivi v odnosih s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
L14	Preizkušam neke nove stvari, se mi zdi, da smo Erasmus izmenjave ogromno doprinešajo k temu, v mednarodnem smislu. To mi predstavlja velik del.	Potovanja	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
L15	Največji del pa to, da mam dobre odnose in dobre ljudi okoli sebe. Se mi zdi, da je to glavno.	Pomembnost odnosov	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
L16	Pogovor s prijatelji. Vsi iščemo, kaj bomo počeli, sploh sedaj, ko se približuje konec študija.	Pogovor	Soočanje z izzivi pri smislu življenja		Smisel življenja

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
M1	Soočanje z izzivi, povezanimi s telesnim zdravjem, je zame pogosto prepleteno s pomanjkanjem časa in motivacije. Natrpan urnik mi ne dopušča, da bi se redno posvečala telesni vadbi, kar včasih povzroča tudi občutek slabe vesti.	Pomanjkanje časa	Izzivi pri telesnih aktivnostih	Gibanje	Telesno zdravje
M2	Kljub temu pa enkrat tedensko obiskujem jogo, kar mi pomaga pri sproščanju, izboljšanju gibčnosti in ohranjanju notranjega ravnovesja.	Joga	Soočanje z izzivi pri telesnem zdravju		Telesno zdravje

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
M3	Občasno se tudi odpravim na Rožnik ali na grad, kjer uživam v naravi in svežem zraku. Te aktivnosti mi omogočajo, da vsaj delno poskrbim za svoje telesno zdravje in dobro počutje, četudi v omejenem obsegu.	Sprehodi v naravi	Soočanje z izzivi telesnem zdravju pri		Telesno zdravje
M4	Glede prehranjevanja mi ne gre najboljšo, predvsem tiste dneve, ko imam oboje faks in službo. Posledično grem zaradi pomanjkanja časa nekaj iskat v pekarno ali pa še hujše na avtomat.	Nezdrava prehrana	Izzivi prehrani pri	Prehrana	Telesno zdravje
M5	Velikokrat mi zmanjka časa za normalen obrok. Ko pa se stvari umirijo, skušam to spremeniti, da mam normalne obroke, čeprav je težko.	Pomanjkanje časa za normalen obrok	Izzivi prehrani pri	Prehrana	Telesno zdravje
M6	Spim odvisno od okoliščin v izpitnem obdobju že tako manj zaradi stresa.	Manj spanca v izpitnem obdobju	Soočanje z izzivi spancu	Spanec	Telesno zdravje
M7	Ko nimam tako natrpanega urnika, si vzamem čas za vikende, da več spim.	Spanje med vikendi	Soočanje z izzivi spancu pri	Spanec	Telesno zdravje
M8	Za vzdrževanje svojega čustvenega dobrega počutja redno obiskujem psihoterapijo. Ta mi pomaga pri razumevanju in obvladovanju svojih čustev ter nudi podporo pri soočanju z različnimi izzivi.	Psihoterapija	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
M9	Poleg psihoterapije redno obiskujem jogo, ki mi pomaga pri sprostitvi in izboljšanju notranjega ravnovesja. Joga mi omogoča, da se osredotočim nase, umirim misli in se povežem s svojim telesom.	Šport	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
M10	Veliko mi pomeni tudi branje, saj mi omogoča pobeg v druge svetove in spodbudi domišljijo. Knjige mi nudijo priložnost za sprostitev in pridobivanje novih pogledov na življenje.	Branje	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
M11	Druženje s prijatelji je zame prav tako ključno za vzdrževanje čustvenega dobrega počutja.	Družabni stiki	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
M12	Poleg tega pogosto pišem dnevnik, kjer izražam svoje misli, čustva in refleksije.	Pisanje dnevnika	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
M13	Z družino ohranjam dobre odnose prek telefonskih klicev, to je glavno.	Telefonski klici	Skrb za kvalitetne odnose z družino	Družina	Socialne interakcije
M14	S prijatelji pa prek druženj na faksu.	Druženje ob skupnih dejavnostih	Skrb za kvalitetne odnose s prijatelji	Prijateljice	Socialne interakcije
M15	Ko se soočam z izzivi v medosebnih odnosih, se trudim biti čim bolj odprta in iskrena.	Iskrena komunikacija	Soočanje z izzivi v odnosih		Socialne interakcije

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
M16	Pomembno mi je, da se lahko izrazim in delim svoje občutke.	Iskrena komunikacija	Soočanje izzivi odnosih	z v	Socialne interakcije
M17	Ter da poslušam in razumem perspektive drugih.	Poslušanje drugih	Soočanje izzivi odnosih	z v	Socialne interakcije
M18	Vendar pa včasih pridejo situacije, ki so preveč kompleksne ali čustveno zahtevne, zato se v takih primerih obračam tudi na psihoterapevto.	Psihoterapija	Soočanje izzivi odnosih	z v	Socialne interakcije
M19	Tukaj moram omeniti, da je imel veliko vlogo tudi fakulteta. V prvem letniku sem začela v osebnem življenju uporabljati pridobljeno znanje, kot so aktivno poslušanje, branje nebesedne govorice, empatija in preverjanje.	Uporaba znanja iz fakultete	Soočanje izzivi odnosih	z v	Socialne interakcije
M20	Večkrat sem imela krizna obdobja, ko nisem vedela, kaj me veseli ali kaj si v življenju želim. Bila sem že kar nekajkrat zmedena, ker sem ugotovila, da nekaj, kar me je veselilo praktično celo življenje, me ne veseli več. Takrat sem bila res izgubljena. Ampak z leti je tega vse manj. Za izboljšanje občutka smisla in izpolnitve v svojem življenju preizkušam nove stvari in dajem priložnosti neznanemu. Tako najdem stvari, ki me izpolnjujejo in dajejo občutek smisla. Včasih pa tudi ravno obratno.	Iskanje novih aktivnosti	Soočanje izzivi smislu življenja	z pri	Smisel življenja

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
N1	Treniram nogomet, uro in pol vsak dan skoraj dan in imam regulirano prehrano. Imamo različne treninge, kondicijske, za izboljšavo mišic in sklepov, različno.	Trening nogometa	Vrsta telesne aktivnosti	Gibanje	Telesno zdravje
N2	Športna dieta. Brez sladkorja in dve ali tri ure pred spancem ne jem.	Športna dieta	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
N3	in dve ali tri ure pred spancem ne jem.	Post	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
N3	Če grem zelo zgodaj spat pred deveto uro, mi to zelo, zelo pomaga. Spim sedem do osem ur.	Zgodnje spanje	Skrb za kvaliteten spanec	Spanec	Telesno zdravje
N4	Zdaj jih nimam več toliko. Imel sem veliko poškodb, potem pa sem se začel vegetarijansko prehranjevati. Veliko boljše sem se začel regenerirati. Drugih izzivov nimam.	Vpliv vegetarijanske prehrane na regeneracijo.	Soočanje z izzivi pri telesnem zdravju		Telesno zdravje
N5	Glavna stvar je mantra meditacija. To najbolj vpliva na vse. Pomaga na dolgi rok, da se rešiš nekih negativnih stvari za zmeraj ne samo začasno.	Meditacija	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
N6	In pa branje knjig, ki vsebujejo praktično znanje o vseh aspektih življenja, odnosi, zdravje. Vse te stvari, ki so v bistvu vir stresa. Ampak, ko dam v prakso to znanje se te stvari uredijo in ni tok problemov.	Branje	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
N7	Skušam uporabiti inteligenco in se ne prepustiti čustvom, ki se pojavijo, da se ne smilim samemu sebi in da naredim tisto kar je prav.	Čustveno procesiranje	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
N8	Veliko druženja imamo že na treningih in na večdnevni kampih, kjer skupaj treniramo, skupaj počnemo stvari.	Druženje ob skupnih dejavnostih	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
N9	Enega najboljšega prijatelja imam recimo v Angliji, s katerim se redno slišiva preko telefona, da si določiva kdaj se bova slišala. Treba si je čas vzeti za odnose.	Telefonski klici	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
N10	Ko sem doma, povem staršem, kaj počnem in kaj se mi dogaja v življenju, oni pa tudi meni povejo, kaj počnejo. Imamo zdrave stike.	Izmenjava trenutnega dogajanja	Skrb za kvalitetne odnose z družino	Družina	Socialne interakcije
N11	Nismo preveč blizu in niti predaleč in to nam zelo pomaga. Če si predaleč, ni v redu in tudi, če sem preblizu, tudi ni v redu. Izzivov v odnosih nimam, vsaj sedaj ne.	Zdrava distanca	Skrb za kvalitetne odnose z družino	Družina	Socialne interakcije
N12	Ja, smisel je, da smo srečni. Zato se povezujem z absolutno osebo, z bogom.	Povezava z bogom	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
N13	S to meditacijo, ki sem jo prej omenjal	Meditacija	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
N14	in z branjem svetih spisov	Povezava z bogom	Skrb za smisel življenja		
N15	poskušam vzpostaviti globok odnos z bogom. In potem ima vsak trenutek nek smisel v življenju. Vse lepo potem teče.	Povezava z bogom	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
N16	Ja, to je podobno kot to, ko se neka neprijetna čustva pojavijo, kar sem govoril prej. Skušam se umiriti najprej, razmisliti, kaj napišem v dnevnik, da zbistrim misli.	Pisanje dnevnika	Soočanje z izzivi pri smislu življenja		Smisel življenja
N17	Pa družba in pogovor s prijatelji najbolj pomaga pri tem, da te takoj dvigne.	Pogovor	Soočanje z izzivi pri smislu življenja		Smisel življenja

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
O1	Skušam vsak dan iti na sprehod v naravo. To mi pomaga, da se pregibam in nadiham.	Hoja	Vrsta telesne aktivnosti	Gibanje	Telesno zdravje

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
O2	Pa skušam sledit to načelo, da v oknu osmih ur jem in v oknu šestnajstih ur postim, da se vse lepo prebavi in da imam energijo.	Post	Skrb za zdravo prehrano	Prehrana	Telesno zdravje
O3	Ja, če ne jem preveč in če sledim ta post potem se tut bolj naspim. Včasih premalo spim, ampak načeloma sem zadovoljen s spanjem.	Boljše spanje ob upoštevanju posta	Skrb za kvaliteten spanec	Spanec	Telesno zdravje
O4	Imam kratke počitke čez dan.	Kratki počitki čez dan	Skrb za kvaliteten spanec	Spanec	Telesno zdravje
O5	Največji izziv je najti čas za redno telovadbo ali pa raztezanje. Mi ne uspe velikokrat. Skušam kombinirati to z drugimi prijatelji, da skupaj telovadimo.	Skupni urnik treningov	Soočanje z izzivi telesnem zdravju		Telesno zdravje
O6	Pa skušam čim več o tem kaj prebrati, da bom postal motiviran.	Nabiranje motivacije	Soočanje z izzivi telesnem zdravju		Telesno zdravje
O7	Ena stvar je tudi prenašanje. To mi poruši bioritem. Čeprav je veliko boljše s tem sedaj. Ugotovil sem, da je za tem prenašanjem čustvena potreba in potem samo reflektiram, zakaj hočem jest, se poglobim v čustvo in se lažje soočam s tem.	Refleksija zakaj se prenašam	Soočanje z izzivi telesnem zdravju		Telesno zdravje
O8	Pred časom sem imel dvakrat na teden, pol leta, psihoterapijo, ki mi je ogromno pomagala, da se sedaj boljše razumem, kaj čutim, kako se soočat s čustvi.	Psihoterapija	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
O9	Neka spoznanja, ki sem jih dobil tekom psihoterapije imam zapisane na enem mestu in jih berem skoraj vsak dan ali pa vsaki drugi dan, da se jih spominjam in to mi zares veliko pomaga.	Psihoterapija	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
O10	Drugo je to, da svoje izzive podelim s svojimi prijatelji	Družabni stiki	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
O11	in da počnem stvari, ki so mi všeč.	Željene aktivnosti	Skrb za čustveno dobro počutje		Čustveno dobro počutje
O12	Če imam res hude trenutke pišem dnevnik, kjer izrazim vse, kar imam v sebi.	Pisanje dnevnika	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
O13	Ali pa pokličem kakšnega prijatelja in mu, povem kaj se mi dogaja.	Stik s prijatelji	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje
O14	Veliko uporabljam tehniko čustvene svobode. To me pomiri in pomaga pri temu, da vidim kaj, se skriva za tem, kar čutim. Glavno je to, da sprejemem, kar čutim in sem umirjen glede tega ne pa, da sem impulziven potem.	Uporaba tehnike čustvene svobode	Soočanje z izzivi na področju čustev		Čustveno dobro počutje

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
O15	Čim več neformalnih druženj in pogovori. Jaz rabim veliko tega in mi veliko pomeni.	Neformalna druženja	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
O16	Tako, da skušam združiti aktivnosti z druženjem s prijatelji. Recimo, da gremo skupaj na sprehod, organiziramo si druženja enkrat na mesec, kjer se samo pogovarjamo. Vsakič pri nekemu drugemu doma. Treba si je to vzeti kot prioriteto.	Druženje ob skupnih dejavnostih	Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami	Prijateljice	Socialne interakcije
O17	Ne živim več doma tako, da je to večinoma prek telefonskih klicev, vsaj enkrat na teden, da pokličem in malo povem, kaj počnem, in da jih vprašam kaj oni počnejo.	Telefonski klici	Skrb za kvalitetne odnose družino	Družina	Socialne interakcije
O18	Grem tudi vsake toliko časa domov, enkrat na mesec in pol za par dni z namenom, da se družim z mlajšima bratoma in da pomagam staršem pri nekaterih opravilih.	Obiski doma enkrat na mesec	Skrb za kvalitetne odnose družino	Družina	Socialne interakcije
O19	Glede družine je pa izziv, ker želijo, da sem več doma, čeprav meni ni do tega, ker imam svoje obveznosti v Ljubljani in raje počnem svoje stvari. Tukaj pa postavim osebne meje in se iskreno pogovorim z družino, da jim povem, kakšne so moje želje. Postavim mejo med svojim življenjem in njihovimi pričakovanji nekaj takega.	Postavljanje mej	Soočanje z izzivi pri odnosih družino	Družina	Socialne interakcije
O20	Pomaga mi spoznanje, da je sreča v srečanju dobesedno. Da so odnosi zelo pomembni, tako kot v socialnem delu delovni odnos ane.	Pomembnost odnosov	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
O21	In tudi, če naredim vse stvari, ki sem jih imel v dnevu za narediti vidim, da nisem zadovoljen, ker nisem namenil časa prijateljem in našim izmenjavam. Tako, da si dam na svoj list opravil tudi druženje s prijatelji.	Ugotovitev, da samo opravki ne prinašajo zadovoljstva	Soočanje z izzivi pri smislu življenja		Smisel življenja
O22	Razmišljam o tem, kako se čim bolj usposobiti, da bi lahko pomagal drugim. To mi daje motivacijo in vizijo za mojo prihodnost, me žene naprej.	Osebna in strokovna rast	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
O23	Skušam si res načrtovati svoje dneve in aktivnosti v skladu s tem ciljem in potem veš, zakaj nekaj počneš.	Načrtovanje tedna	Soočanje z izzivi pri smislu življenja		Smisel življenja
O24	Drug je pa bolj ta spiritualni aspekt bi lahko reku. Radovednost, zakaj smo res tukaj in kaj se bo zgodilo po smrti, kam gremo. Mene to zelo zanima, čeprav bi lahko rekli, da je to čudno, ampak jaz gledam na to kot nekaj kar se bo itak zgodilo hočemo ali pa nečemo.	Posmrtno življenje	Skrb za smisel življenja		Smisel življenja
O25	Imam določen dnevnik, kjer imam zapisane neke motivacijske citate in cilje. To je to.	Dnevnik z motivacijskimi citati	Soočanje z izzivi pri smislu življenja		Smisel življenja

9.5. Priloga E: Osnovno kodiranje

Tema: **Telesno zdravje**

Nadkategorija: **Prehrana**

Kategorija: **Izzivi pri prehrani**

- Nezdrava prehrana (A1, A7, I6, M4, J5)
- Intoleranca na gluten in laktozo (A2)
- Visoke cene za veganske izdelke (A12)
- Pomankanje časa za normalen obrok (M5)

Nadkategorija: **Prehrana**

Kategorija: **Skrb za zdravo prehrano**

- Vlaganje v zdravo prehrano (A8, E1, G3, J2)
- Zelenjava (A9, H6)
- Samostojno kuhanje (A10, A11, D3, G2, H4, I3, J4, L3)
- Izogibanje nezdrave hrane (B2, C4, Č3, H5, I2)
- Pitje izvirske vode (C2)
- Vegetarijanska prehrana (C3, K3)
- Jemanje vitaminov (C5)
- Uravnotežena prehrana (Č2, F4)
- Veganska prehrana (E4)
- Vključevanje sadja in zelenjave (I4)
- Pomen zajtrka (J3)
- Poznavanje potreb svojega telesa (J6)
- Izogibanje prenehanju (K2)
- Športna dieta (N2)
- Post (N3, O2)

Nadkategorija: **Prehrana**

Kategorija: **Soočanje z izzivi pri prehrani**

- Zdrava prehrana na bone (I7)

Nadkategorija: **Gibanje**

Kategorija: **Vrsta telesne aktivnosti**

- Sprehodi in pilates (A3)
- Treningi in fitnes (B1)
- Tek in fitnes (C1, H1, I1)
- Redna telovadba (Č1)
- Sprehodi in joga (D2)
- Tek (E2)
- Meditacija (E3)
- Sprehodi in fitnes (F3)
- Fitnes in kolesarjenje (G1)
- Kikboks in sprehodi (J1)
- Hoja (K1, O1)
- Trening nogometa (N1)

Nadkategorija: **Gibanje**

Kategorija: **Izzivi pri telesnih aktivnostih**

- Previsoka cena treningov (A4, A5)
- Pomanjkanje časa (D1, H2, M1)

Nadkategorija: **Spanec**

Kategorija: **Skrb za kvaliteten spanec**

- Kakovosten spanec (A13, K5)
- Spalni ritem (A14, B3, D4, E5, I5, J7, L4)
- Zadostna količina spanca (C6, F5, G4, K4)
- Zgodnje spanje (N3)
- Boljše spanje ob upoštevanju posta (O3)
- Kratki počitki čez dan (O4)

Nadkategorija: **Spanec**

Kategorija: **Soočanje z izzivi pri spancu**

- Pomanjkanje spanca (H7, I8, J8)
- Spanje med vikendi (H8, I9, M7)
- Urnik spanja in prebujanja (J9)

Kategorija: **Soočanje z izzivi pri telesnem zdravju**

- Počitek (C7)
- Nabiranje motivacije (D5, O6)
- Preventiva (F1, G5)
- Poslušanje telesa (F2)
- Skupni urnik treningov (H3, O5)
- Uživanje več sadja (K6)
- Aktiven življenjski slog (L1)
- Joga (L2, M2)
- Sprehodi v naravi (M3)
- Vpliv vegetarijanske prehrane na regeneracijo (N4)
- Refleksija zakaj se prenajedam (O7)

Tema: **Čustveno dobro počutje**

Kategorija: **Izzivi pri čustveno dobrem počutju**

- Slabo počutje (A15)
- Glavoboli (A16)
- Pomanjkanje svežega zraka (A17)
- Tesnoba (A18)
- Nepotrebno razmišljanje (J14)

Kategorija: **Soočanje z izzivi na področju čustev**

- Sprostitev (A19, E9)
- Pomembnost študija (A20)
- Brez prenaprezanja (A21)
- Pisanje dnevnika (B7, E10, F8, L8, O12)
- Preživljanje časa v naravi (B8, J15)
- Sprejemanje in preokviranje (C10)

- Stik s prijatelji (C11, H13, L9, O13)
- Dolg sprehod (C12, F7)
- Čas zase (Č6, F6)
- Umetniške aktivnosti (Č7)
- Obiskovanje terapij (Č8)
- Čustveno procesiranje (D9, L6, N7)
- Jok (D10)
- Drugačen pogled (D11)
- Meditacija (E11)
- Kolesarjenje (G8)
- Praktično reševanje problemov (I12)
- Hitro popravljanje napak (J10)
- Iskanje pomoči pri zaupni osebi (K10)
- Početi navdihujoče aktivnosti ob vsakdanjih težavah (K11)
- Refleksija (L7)
- Uporaba tehnike čustvene svobode (O14)

Kategorija: Skrb za čustveno dobro počutje

- Šport (A22, B5, C8, G6, H11, I11, J11, M9)
- Pogovor z bližnjimi (A23)
- Jutranja rutina (A24)
- Branje (B6, B9, M10, N6)
- Poslušanje raznih vsebin (C9)
- Družabni stiki (Č4, Č5, D7, E8, H9, J13, L5, M11, O11)
- Glasba (D6, H10)
- Pisanje dnevnika (D8, H12, M12)
- Meditacija (E6, N5)
- Tehnika čustvene svobode (E7)
- Umetniške aktivnosti (F9)
- Meditacija in dihalne vaje (F10)
- Igranje igrice (I10)
- Postavljanje meja med profesionalnim in zasebnim življenjem (J12)
- Željene aktivnosti (K7, K8, K9, O11)
- Psihoterapija (M8, O8, O9)

Tema: Socialne interakcije

Nadkategorija: Prijateljice

Kategorija: Izzivi v odnosih s prijateljicami

- Menjava družbe (A25)

Nadkategorija: Prijateljice

Kategorija: Soočanje z izzivi v odnosih s prijateljicami

- Umik od družbe (A26, E26)
- Redna srečanja (K17)
- Pomanjkanje večjih konfliktov (L13)

Nadkategorija: Prijateljice

Kategorija: Skrb za kvalitetne odnose s prijateljicami

- Odnos s fantom (A27)
- Socialna omrežja (B10, C14)
- Druženje ob skupnih dejavnostih (B11, C13, Č9, E13, G9, H15, I13, L11, M14, N8, O16)
- Dogovorjena srečanja (B12, E12, F13, K12, K13)
- Dobri odnosi (B14)
- Srednješolski prijatelji (D12)
- Telefonski klici (D13, G10, N9)
- Žrtvovanje spanca (H16)
- Igranje igrice (I14)
- Bivanje s prijatelji (J16)
- Ohranjanje dobrih odnosov s prijatelji med študijem (J17)
- Stalen kontakt s prijatelji (L10)
- Neformalna druženja (O15)

Nadkategorija: **Družina**

Kategorija: **Skrb za kvalitetne odnose z družino**

- Odnosi z družino (A28)
- Dogovorjena srečanja (B13, C15, Č10, F14, G12)
- Čas za pogovor (Č11)
- Hvaležnost (D14)
- Zaupanje (D15)
- Bivanje s starši (E14)
- Obiski sorodnikov (E16)
- Skupne aktivnosti (G11)
- Telefonski klici (H17, J18, M13, O17)
- Skupna kosila (H18)
- Obiski staršev (H19)
- Vloge in pravila v družini (I15)
- Družabne igre z družino (I16)
- Trud za spoštljiv odnos do staršev (K14)
- Prijateljski odnos z bratom (K15)
- Izmenjava trenutnega dogajanja (N10)
- Zdrava distanca (N11)
- Obiski doma enkrat na mesec (O18)

Nadkategorija: **Družina**

Kategorija: **Soočanje z izzivi v odnosih z družino**

- Miren pogovor (B15, K18)
- Prostor zase (E15)
- Komunikacija z družino (E17)
- Odkrit pogovor (L12)

Kategorija: **Soočanje z izzivi v odnosih**

- Izražanje čustev (A30, J20)
- Prijazen pogovor (C16)
- Poslušanje drugih (Č12, F12, M17)
- Postavljanje meja (Č13)
- Urnik (D17, H14, I17, I18)
- Iskrena komunikacija (F11, G14, J19, M15, M16)

- Umirjanje (G13)
- Miren pogovor po konfliktu (H20)
- Psihoterapija (M18)
- Uporaba znanja iz fakultete (M19)

Kategorija: Skrb za kvalitetne odnose

- Kvalitetni pogovori (A29)
- Tesni odnosi z družino in fantom (A31)

Tema: Smisel življenja

Kategorija: Skrb za smisel življenja

- Vizija svojega življenja (A23, A33, B18, H25)
- Majhne stvari (A34)
- Sveži izzivi (A37)
- Različne dejavnosti (B16)
- Študij socialnega dela (B17, D19, I19)
- Zadajanje ciljev (C17, Č16, J22)
- Pomoč drugim (Č14, F17)
- Sodelovanje v projektih (Č15)
- Pomembnost odnosov (D18, L15, O20)
- Poklicna izpolnitev (D20)
- Budizem (E17)
- Prostovoljno delo (F15)
- Osebna in strokovna rast (F16, O22)
- Praksa v okviru fakultete (H21, I20)
- Služba (H22)
- Vera vase (H23)
- Potovanja (H24, L14)
- Odgovornost v življenju (I21)
- Vpliv izkušenj na smisel (J21)
- Dati vse od sebe (J23)
- Povezava z bogom (K19, N12, N14, N15)
- Meditacija (N13)
- Posmrtno življenje (O24)
-

Kategorija: Soočanje z izzivi pri smislu življenja

- Iskanje novih aktivnosti (A35, A36, E18, F19, M20)
- Zavedanje namena (C18, Č17, I22)
- Pogovor (F18, G22, H26, K20, L16, N17)
- Sprejemanje pomanjkanja motivacije kot normalnega stanja (J24)
- Pisanje dnevnika (N16)
- Ugotovitev, da samo opravi ne prinašajo zadovoljstva (O21)
- Načrtovanje tedna (O23)
- Dnevnik z motivacijskimi citati (O25)