

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

V RAZISKOVANJU SAMEGA SEBE

Dojemanje smisla življenja in pogled na socialno svetovanje

diplomsko delo

Mentor: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Ana Grašinar

Barbara Lukač

Ljubljana, 2008

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

V RAZISKOVANJU SAMEGA SEBE

Dojemanje smisla življenja in pogled na socialno svetovanje

diplomsko delo

Mentor: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Ana Grašinar

Barbara Lukač

Ljubljana, 2008

PODATKI O DIPLOMSKEM DELU

Ime in priimek: Ana Grašinar, Barbara Lukač

Naslov naloge: V raziskovanju samega sebe. Dojemanje smisla življenja in pogled na socialno svetovanje

Kraj: Ljubljana

Leto: 2008

Št. strani: 99 **Št. grafov:** 16 **Število tabel:** 38

Št. virov: 49 **Št. prilog:** 2

Mentor: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Deskriptorji: postmoderna paradigma, raziskovanje, soustvarjanje, delovni odnos, socialno svetovanje

Povzetek:

Naloga predstavlja proces spoznavanja življenja, prek katerega želiva posameznika usmerjati k postmoderne paradigmi in refleksiji, da vsakdo izmed nas živi svojo lastno resnico, da smo ljudje soustvarjalci svojih življenj in tega sveta ter da imamo vedno določeno možnost izbire ne glede na nastalo situacijo. V nadaljevanju predstaviva proces socialnega svetovanja oziroma proces osebnega vodenja v okviru delovnega odnosa.

Osrednja naloga raziskave pa je ugotoviti, kako študentje socialnega dela in študentje medicine razmišljajo o svojem življenju in kakšen pogled imajo na socialno svetovanje. Raziskujeva, ali prihaja do razlik med študenti omenjenih fakultet v dojetanju življenja in soočenju s problemi ter v kolikšni meri in h komu se zatekajo po pomoč, ko so v stiski. Ugotovili sva, da med študenti obeh fakultet prihaja do razlik v dojetanju življenja in pogledu na socialno svetovanje. V nekaterih primerih celo do statistično pomembnih.

Title: Exploring oneself. Comprehending the meaning of life and a view of social counseling.

Descriptors: postmodern paradigm, exploration, co-creation, working relationship, social counseling

Summary:

The thesis introduces the process of life recognition through which we wish to direct the individuum towards the postmodern paradigm and reflection that each of us is living his/her own truth, that we all are co-creators of our lives and this world and that we always have a certain choice regardless of the situation. Further on we also present the process of social counselling or the personal leading process in the frame of working relationship.

The core task of this research is to assess how Faculty of Social Work and Medical Faculty students view their life and what their position is regarding social counseling. We inquire whether any discrepancy occurs between students of the two faculties with regard to their problem facing and life comprehension, and to what extent and whom they address for help when they are in need. We have come to the conclusion, that there are differences in meaning of life and social counseling among the students of both faculties. In some cases even statistically relevant.

POSVETILO

Delo posvečava svojim družinam, ob katerih se učiva spoznavati življenje.

ZAHVALA

Hvala mentorici doc. dr. Lei Šugman Bohinc, ki je z nama delila svoje znanje, naju podpirala in motivirala, ter dr. Lilijani Rihtar, ki naju je usmerjala pri metodološkem delu.

Hvala vsem, ki ste verjeli v naju.

PREDGOVOR

Življenje je skrivnost. A hkrati je življenje vse, kar imamo. Lahko ga raziskujemo, vendar se to raziskovanje nikoli ne konča. Raziskovanje nas skozi našo sposobnost razlikovanja vodi do vedno novih spoznanj. Ravno ta spoznanja nam omogočajo spoznavanje sveta in samega sebe. Če smo dovolj pogumni in si dovolimo sebe, druge in življenje samo videti skozi lastno paradigmo in zraven sočloveku dopustiti, da ga dojame, živi in spoznava z očmi njegove resnice, smo dosegli veliko.

Raznolika spoznavanja in dojemanja sveta želiva preučiti tudi v najinem diplomskem delu. Iz tega izhaja tudi naslov: V raziskovanju samega sebe. Odločitev zanj se navezuje na najino lastno izkušnjo prehojenega obdobja, ki ga je zaznamoval proces izpraševanja samega sebe. Kdo sem? Kam grem? Kaj je smoter našega obstoja? Kaj mi življenje daje? Kaj lahko jaz dam življenju? Samoizpraševanje naju je vodilo do spoznanja, da je življenje uganka, polna skrivnosti. Tako meniva, da je življenje najbolje živeti in sprejemati v tej njegovi skrivnostnosti.

Postavljanje takšnih in podobnih vprašanj lahko posameznika privede do občutenja praznine, iz katere se velikokrat porajajo vprašanja o smiselnosti oz. nesmiselnosti bivanja in ki so lahko za posameznika tako obremenjujoča, da začne razmišljati o samomoru ali pa ga celo stori.

In ker smo ljudje tudi socialna bitja, se nama zdi pomembno, da imamo v takih primerih ob sebi nekoga, ki mu zaupamo, nekoga, ki verjame v nas. To je lahko družinski član, učitelj, prijatelj ali pa svetovalec. Izhajajoč iz tega sva se odločili, da del teoretičnega uvoda diplomske naloge nameniva tudi predstavitvi procesa svetovalnega dela. In sicer je najin namen prikazati proces svetovanja v luči konstruktivizma ter približati posamezniku vednost, da ni popolnoma nič narobe, če se mu kje na poti njegovega spoznavanja življenja in samega sebe zalomi. Predvsem pa želiva poudariti in posamezniku približati koriščenje strokovne pomoči.

V teoretičnem delu tako najprej predstaviva proces spoznavanja življenja, prek katerega želiva posameznika voditi do zavedanja, da vsakdo od nas živi svojo resnico, da smo vsi ljudje soustvarjalci tega sveta ter da imamo (skoraj) vedno možnost izbire ne glede na nastalo

situacijo. Ob soočanju z različnimi teorijami o življenju in svetu se nama tako samoumevno postavljajo številna vprašanja, vprašanje, kdo človek sploh je, vprašanje bivanjske praznote in samomora, vprašanje ustvarjanja smisla, kar naju je pripeljalo tudi do raziskovanja vpliva posameznikove epistemologije na njegovo dožemanje življenja. V skladu s tem bova v nadaljevanju predstavili tudi različne poglede na svet po Andersonu.

Izhajajoč iz predpostavke, da nam na poti spoznavanja lahko koristi tudi pomoč svetovalca, sva se odločili opredeliti proces socialnega svetovanja, pri čemer želiva poudariti, da sta tako svetovalec kot njegov sogovornik enakovredna člena delovnega odnosa. Poleg tega predstaviva tudi pasti svetovanja, pričakovanja, kakšen naj bi bil svetovalec v luči konstruktivizma, ter sam delovni odnos, kjer opredeliva načela, uporabo vprašanj in pomen postavljanja ciljev. Temu sledi pomen pripovedovanja zgodb v procesu osebnega vodenja. Iz socialnega vidika predstaviva predvsem značilnosti, ki naj bi jih svetovalec imel, in način, kako naj bi vodil proces osebnega svetovanja, da bi se tako dosegla maksimalna uspešnost v posameznem primeru.

Teoretični del zaključiva s poglavjem o kibernetiki spremembe in stabilnosti. Zavzemava stališče, da so spremembe stalnica našega vsakdanjika, če se jih zavedamo ali ne.

V empiričnem delu predstaviva rezultate raziskave, ki sva jo izvedli med študenti 1. in 4. letnika fakultete za socialno delo in medicinske fakultete v študijskem letu 2007/2008. Zanimalo naju je, kako študentje omenjenih fakultet dojemajo življenje, se jim sploh zdi smiselno, kam se zatekajo po pomoč, kaj je njihov vir moči. Primerjava tudi rezultate posameznih fakultet in ugotavlja razlike med posameznimi letniki iste fakultete.

S strokovnega vidika naju je predvsem zanimal njihov pogled na osebe, ki se odločijo za strokovno pomoč, se jim to zdi sprejemljivo ali ne, na katerega strokovnjaka bi se najprej obrnili in pa njihova izkušnja ob morebitnem koriščenju strokovne pomoči. Najin namen je bil ugotoviti, kaj so v procesu osebnega vodenja najbolj potrebovali, pa tega (morda) niso dobili. Med drugim ugotavlja, ali so jih življenjske okoliščine že kdaj pripeljale do takšnega obupa, da so celo pomislili na samomor ali ga celo poizkušali storiti.

Nastajajoče delo bova skušali pisati predvsem v terminologiji ter v duhu konstruktivizma. Nalogo bova soustvarjali, ker se želiva učiti ena od druge. Delo sva si razdelili tako, da se je

ena od naju bolj posvetila študiju dojemanja življenja, druga pa procesu socialnega svetovanja. Podobno sva si delo razdelili tudi pri ustvarjanju empiričnega dela. Ena se je v večji meri posvetila kvalitativnemu, druga kvantitativnemu raziskovanju. O prebrani literaturi in dobljenih rezultatih sva med seboj razpravljali in se na podlagi tega odločili, kaj bova vključili v diplomsko delo.

K A Z A L O

I TEORETIČNI PREGLED	13
1 DOJEMANJE ŽIVLJENJA.....	13
1.1 SPOZNAVANJE ŽIVLJENJA/SVETA.....	13
1.1.1 Etika spoznavanja.....	15
1.1.2 Vedênje kot funkcija doživljanja (Lamovec, 1999: 18-20).....	16
1.2 SPOZNAVANJE ČLOVEKA.....	17
1.2.1 Temeljna oprema človeka.....	21
1.3 VPRAŠANJE SMISLA/ČLOVEK – BITJE SMISLA	23
1.3.1 Bivanjska praznota	25
1.3.2 Samomor.....	27
1.3.3 Ustvarjanje smisla	29
1.4 VPLIV POSAMEZNIKOVE EPISTEMOLOGIJE (TEMELJNIH PREDPOSTAVK NJEGOVEGA DOŽIVLJANJA ŽIVLJENJA).....	30
2 SVETOVANJE.....	32
2.1 POMEN SVETOVANJA	32
2.2 DELOVNI ODNOS.....	33
2.2.1 Elementi delovnega odnosa.....	34
2.2.2 Metodična načela systemskega socialnega dela	38
2.2.3 Uporaba vprašanj v delovnem odnosu	41
2.2.4 Pripovedovanje zgodb v procesu osebnega vodenja	42
2.2.5 Pomen postavljanja ciljev.....	43
2.3. KAKŠEN NAJ BO SVETOVALEC.....	44
2.3.1 Veščine, ki jih potrebuje socialni delavec	45
2.4 PASTI SVETOVANJA	46
2.5 KONCEPT SPREMEMBE IN STABILNOSTI	50
2.6 KRATEK POVZETEK TEORETIČNEGA DELA	52
II EMPIRIČNI DEL	54
3 RAZISKAVA	54
3.1 OPREDELITEV PROBLEMA	54
3.2 CILJ	55
3.3 DELOVNE HIPOTEZE	55
4 METODOLOGIJA	56
4.1 VRSTA RAZISKAVE	56
4.2 MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV	56
4.3 POPULACIJA IN VZORČENJE	56
4.4 ZBIRANJE PODATKOV	56
4.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV	57
5 REZULTATI IN RAZPRAVA	58
5.1 POPULACIJA	58
5.2 DOJEMANJE ŽIVLJENJA ŠTUDENTOV.....	59
5.3 SMISELNOST ŽIVLJENJA ŠTUDENTOV	60
5.4 GLOBLJI POMEN V ŽIVLJENJU.....	63

5.5 POSTAVLJANJE CILJEV	66
5.6 VPLIV NA SVOJE ŽIVLJENJE.....	68
5.7 OCENA SVOJEGA ŽIVLJENJA	69
5.8 SAMOMOR	71
5.9 VIDENJE PRIHODNOSTI	74
5.10 KREPITEV MOČI	76
5.11 OBISK PRI STROKOVNJAKU	78
5.12 STROKOVNJAKI.....	80
5.13 ISKANJE STROKOVNE POMOČI	82
5.14 ŠTEVILO OBISKOV PRI STROKOVNJAKU	85
5.15 OCENA STROKOVNJAKOV	87
5.16 ODZIV OKOLICE	88
5.17 KVALITATIVNA ANALIZA	89
5.17.1 Najina poskusna teorija - Teorija o koriščenju strokovne pomoči, oblikovana na podlagi kvalitativne analize odgovorov na 3 odprta vprašanja.....	90
6 SKLEPI.....	92
7 PREDLOGI	93
8 ZAKLJUČEK	94
9 LITERATURA	96
10 POVZETEK	99
11 PRILOGE	100

K A Z A L O T A B E L

Tabela št. 1 Prikaz populacije, ki je bila zajeta v anketiranje.....	58
Tabela št. 2 Prikaz dožemanja življenja študentov	59
Tabela št. 3 Prikaz % dožemanja življenja moških po fakultetah.....	60
Tabela št. 4 Menite, da ima vaše življenje smisel?.....	60
Tabela št. 5 Prikaz smiselnosti življenja po fakultetah.....	62
Tabela št. 6 Izračun Hi-kvadrata.....	62
Tabela št. 7 Prikaz smiselnosti življenja po posameznih letnikih	63
Tabela št. 8 Kaj je tisto, kar daje vašemu življenju globlji pomen?	63
Tabela št. 9 Prikaz druženja s prijatelji po fakultetah v %	65
Tabela št. 10 Si v življenju postavljate cilje, ki vas ženejo naprej, motivirajo?.....	66
Tabela št. 11 Imate občutek, da lahko vplivate na svoje življenje	68
Tabela št. 12 Če bi se vam življenje danes končalo, kako bi ga ocenili? Bilo je... ..	69
Tabela št. 13 Prikaz ocene življenja po spolu in fakultetah.....	70
Tabela št. 14 Prikaz ocene življenja po fakultetah	70
Tabela št. 15 Izračun Hi-kvadrata.....	70
Tabela št. 16 Ste se že kdaj počutili tako na dnu, da ste celo razmišljali o tem, da bi si vzeli življenje?.....	71
Tabela št. 17 Prikaz razmišljanja o samomoru po fakultetah in spolu	72
Tabela št. 18 Prikaz razmišljanja o samomoru po fakultetah	73
Tabela št. 19 Izračun Hi-kvadrata.....	73
Tabela št. 20 Kako vidite svojo prihodnost? Vidim jo kot.....	74
Tabela št. 21 Prikaz videnja prihodnosti študentov po spolu in fakultetah	75
Tabela št. 22 Prikaz videnja prihodnosti študentov po fakultetah.....	75
Tabela št. 23 Izračun Hi-kvadrata.....	76
Tabela št. 24 Na koga se obrnete, ko ste v stiski?	76
Tabela št. 25 Kaj menite o tem, da posameznik, ki je v stiski, obiskuje psihiatra, psihologa, ..	78
Tabela št. 26 Mnenja študentov glede obiska pri strokovnjaku	79
Tabela št. 27 Izračun Hi-kvadrata.....	79
Tabela št. 28 Mnenja študentov 1. letnika glede obiska pri strokovnjaku.....	80
Tabela št. 29 Izračun Hi-kvadrata.....	80
Tabela št. 30 Na katerega strokovnjaka bi se obrnili, če bi (znova) potrebovali psihosocialno pomoč?	80
Tabela št. 31 Ste se že kdaj obrnili po pomoč k strokovnjaku?.....	82
Tabela št. 32 Iskanje psihosocialne pomoči	84
Tabela št. 33 Izračun Hi-kvadrata.....	84
Tabela št. 34 Kolikokrat ste se obrnili na strokovnjaka	85
Tabela št. 35 Prikaz števila obiskov pri strokovnjaku	86
Tabela št. 36 Izračun Hi-kvadrata.....	86
Tabela št. 37 Kako bi ocenili delo strokovnjaka, ki ste ga obiskovali?.....	87
Tabela št. 38 Kako so vas drugi dojemali, ko so izvedeli, da ste koristili strokovno pomoč? ..	88

K A Z A L O G R A F O V

Graf št. 1 Prikaz populacije, ki je bila zajeta v anketiranje	58
Graf št. 2 Prikaz dožemanja življenja študentov	59
Graf št. 3 Menite, da ima vaše življenje smisel?	61
Graf št. 4 Prikaz smiselnosti življenja po posameznih letnikih	61
Graf št. 5 Kaj je tisto, kar daje vašemu življenju globlji pomen?	64
Graf št. 6 Prikaz postavljanja ciljev po letnikih	66
Graf št. 7 Prikaz vpliva na življenje po letnikih	68
Graf št. 8 Prikaz ocene življenja študentov po letnikih	69
Graf št. 9 Prikaz razmišljanja o samomoru po letnikih	72
Graf št. 10 Moja prihodnost	74
Graf št. 11 Krepitev moči	77
Graf št. 12 Mnenja študentov o obisku strokovnjaka	78
Graf št. 13 Strokovnjaki, na katere bi se študentje obrnili	81
Graf št. 14 Prikaz študentov (po fakultetah), ki so se obrnili na strokovnjaka	83
Graf št. 15 Kolikokrat ste se obrnili na strokovnjaka	85
Graf št. 16 Prikaz odziva okolice	88

I TEORETIČNI PREGLED

1 DOJEMANJE ŽIVLJENJA

1.1 SPOZNAVANJE ŽIVLJENJA/SVETA

Skozi življenje naju vodi spoznanje, da življenje je in to je edino, kar zares vemo. Ta aksiom nama je tudi osnovno vodilo pri nastajanju diplomskega dela. Kordeš (2004: 21), ki zagovarja stališča konstruktivistov, pravi: *»Življenje je skrivnost. Ogromna, nedoumljiva skrivnost, ki je ne bomo nikoli niti približno razvozlali.«* Res je, življenje je skrivnost, ki ga vsak posameznik soustvarja že s tem, da je in ga s svojimi spoznanji vedno na novo spoznava in kreira s svojimi odločitvami.

»Uganko življenja je treba živeti, ne pa o njej razmišljati« (Lamovec, 1999: 92). A življenje ne pozna niti smisla niti nesmisla in lahko teče le onstran upanja in razuma. Življenje je v vsakem trenutku povsem konkretno doživetje, v njem se skriva vse naše bivanje. (Lamovec, 1999: 92)

Če sledimo Kordešu (2004: 190), je življenje skrivnost, ki je ne bomo nikoli dokončno doumeli in raziskali, temveč si jo bomo želeli raziskovati še naprej.

Strinjava se z Maturano in Varelo (1998: 14), ki pravita, da ljudje najraje živimo v svetu gotovosti, torej v znamenju tistega, kar nam je znano. Prepričanja, ki jih imamo, nam narekujejo, da so reči takšne, kakršne vidimo in da je samo to resnično. *»Takšen je naš vsakdanji položaj, naša kulturna pogojenost, naš skupni način biti človek«* (Maturana in Varela, 1998: 14). Če smo pripravljeni odpreti se svetu in se odpovedati zasidranim prepričanjem, ki so v nas, lahko svet spoznavamo skozi drugačno izkušnjo.

Dejstvo je, da ljudje raznoliko, kakor tudi na svojevrsten način spoznavamo svojo bit in bivanje tukaj. Nekateri živijo po načelih konstruktivizma, drugi realizma, tretji pa ustvarijo nova načela, ki jim pomagajo pri njihovem spoznavanju sveta. Ne glede na to, kako spoznavamo in doživljamo svet, smo in nam uspe preživeti. Videno s strani konstruktivista, je to potrditev teze, da je epistemologija stvar izbire. *»Nekomu drugemu ta isti podatek pove nekaj popolnoma drugega«* (Kordeš, 2004: 74). Torej vsak živi po načelih svoje lastne

resnice. Ne moremo govoriti o obstoju objektivne resnice ali nekem zunanjem razsodniku, ki bi lahko potrdila nazor enih in ovrгла stališče drugih.

Kordeš (2004: 74) se sprašuje: *»Kako lahko potem prebivalci tako različnih svetov sploh živimo skupaj, brez temeljne resnice, ki bi nas povezovala in utemeljevala?«* Meni, da to dosežemo s tem, da (si) zaupamo. Zaupanje je po njegovem mnenju celo močnejši povezovalec od resnice (Kordeš, 2004: 74–75). Zaupanje poveže tudi sogovornika s svetovalcem (velja tudi obratno) v procesu osebnega vodenja.

Po mnenju konstruktivistov smo ljudje soustvarjalci sveta in smo dejavno udeleženi v njegovem razvoju. Kordeš (2004: 80) govori o dveh ravneh epistemologije: o miselno-teoretski in o bivanjski. Teoretska raven je tista, ki jo lahko razumsko opišemo. Bivanjska raven pa je notranje spoznanje o sebi kot soustvarjalcu. Tako miselna kot bivanjska raven sta lahko med seboj povezani, ni pa nujno. Razumsko lahko zagovarjamo stališče udeležnosti, a kaj, ko pa svet doživljamo ločeno. Vse, kar lahko rečemo, je, da je potrebno epistemologijo udeležnosti izkustveno preveriti in ne razumsko dokazovati.

Zgovoren je primer študentke, ki ga v delu *Od resnice k zaupanju* navaja Kordeš (2004: 77–78). Študentka je takole opisala lastno izkušnjo:

»Doma imamo v kuhinji košaro z jabolki. Med člani gospodinjstva velja tihi dogovor, da košaro, ko se izprazni, odhaja oče polnit v klet. Oče ima navado, da vedno jemlje najbolj piškava jabolka – ker je ta pač treba pojesti najprej, da se ne bi pokvarila.« Kordeš doda, da je študentko, ki je velika ljubiteljica jabolk, stalno glodanje piškavih sadežev jezilo več let, dokler je nekega dne ni prešinilo spoznanje: *»Sama lahko grem v klet in si nabere najboljše jabolka!«* Študentka je prišla do spoznanja, da je moč izbire v njenih lastnih rokah.

Sama vednost o teoriji udeležnosti ni dovolj, šele notranja vednost (spoznanje) v nas sproži nenadno spremembo perspektive, skozi katero dojemamo svet. Ravno ta nenaden premik v nas nam lahko pomaga preseči težave, ki nas zaustavljajo na naši poti osebnostnega razvoja.

1.1.1 Etika spoznavanja

Maturana in Varela (1998: 22) trdita, da je vsako početje spoznavanje in vsako spoznavanje početje. Torej vsako naše spoznanje vpliva na naše doživljanje sveta. Samo spoznavanje nam omogoča sposobnost razlikovanja. Saj s tem, ko razlikujemo, porajamo nova spoznanja. Spoznavanje je torej krožni proces.

Zgoraj omenjena avtorja opredeljujeta postmoderni pogled na svet, ki je svet odnosov in je zato afundamentalističen, torej brez osrednje oziroma stalne referenčne točke. Možina in Kordeš (1998: 244) sta mnenja, da lahko njuno opredelitev etike spoznavanja zajamemo v naslednjih štirih principih:

1. *»Kot opazovalci samih sebe imamo možnost samouravnavanja lastne dejavnosti (princip svobode).*
2. *Ker je naš svet naš svet, smo zanj odgovorni (princip odgovornosti).*
3. *Imamo samo svet, ki ga porajamo skupaj z drugimi. »Vse, kar počnemo, je strukturni ples v koreografiji sožitja, so-bití« (princip ljubezni).*
4. *Ker ni sveta, ki bi bil od nas neodvisen, ni boljšega ali slabšega razumevanja sveta. Vsako razumevanje je legitimno (kot del strukturnega toka) in si zasluži spoštovanje (princip tolerance).«*

Če na kratko povzameva, si ljudje svobodno izbiramo, kaj bomo počeli s svojim življenjem. Edino, kar je pomembno, je, da prevzamemo odgovornost za svoja dejanja. Vsak posameznik je najprej individuum in šele nato del skupine, vendar se ravno ta isti posameznik oblikuje v to, kar je kot individuum, tudi pod vplivom skupine oz. sožitja z ljudmi, s katerimi je obkrožen. Sprejetje drugega takšnega, kot je, je »umetnost«: ne ga spreminjati, samo sprejeti ga. Delovanje skozi to prizmo nosi pomembno funkcijo tudi za svetovalca v delovnem odnosu. *»Videti vsakega klienta kot nov, netrivialen primer, upoštevati medsebojno sovplivanje v procesu zdravljenja in poznati 'prtljago', ki jo prinaša (zmožnosti, volja, izkušnje, navade, pričakovanja), so znamenja netrivialnega pristopa – edinega zares uspešnega načina obravnavanja živih sistemov«* (Kordeš, 2004: 137). Torej je izredno pomembno, da vsakega sogovornika, ki se nam pridruži v svetovalnem procesu, dojemamo z vidika nevednega, ki pa želi izvedeti.

1.1.2 Vedênje kot funkcija doživljanja (Lamovec, 1999: 18-20)

Laing je podal trditev, da je vedênje funkcija doživljanja. Najprej si predstavljamo dve osebi v komunikacijskem odnosu, vsaka izmed njiju se vede na sebi značilen način. Oseba A govori z glasom določene barve, jakosti in v določenem ritmu, izbira določene besede, izvaja različne kretnje, na obrazu kaže določeno mimiko, skratka, ustvarja svojevrstno čustveno ozračje. Njene značilnosti vplivajo na doživljanje osebe B, četudi ni prav zavestno pozorna nanje. Navzočnost osebe A lahko v osebi B zbujajo občutke varnosti in zaupanja. Njeno doživljanje se bo izrazilo tudi v vedênju, kar pa ni rezultat doživljanja osebe A, temveč tudi rezultat njenih doživljajskih značilnosti.

Torej že s svojo navzočnostjo vplivamo na sogovornika (ne moremo nekomunicirati). Vedênje izvira iz doživljanja, to pa je pod vplivom trenutnih ter tudi preteklih dejavnikov. Na vedênje vplivajo izkušnje, ki smo jih doživeli v preteklosti, sicer ne neposredno, temveč so posredovane z doživljanjem.

Poglejmo primer osebe, ki živi v urejeni družini, kjer je deležna spoštovanja in naklonjenosti. Vse te značilnosti je ponotranjila in predstavljajo prevladujoče vidike njenega doživljanja sveta. V življenje s tem notranjim védenjem in drugim oddaja znake sprejemanja in spoštovanja. Na podlagi njene oddaje znakov se bodo v večini primerov odzvali tudi drugi ljudje.

V nasprotnem primeru pa bo oseba, ki je deležna kritik, v svojem življenju pogosteje srečevala ljudi, ki jo bodo kritizirali. Vsi ljudje nosimo s seboj svoj svet, ki pa se lahko z novimi spoznanji spreminja, saj z njimi začnemo dojemati sebe drugače in s tem oddajmo tudi okolici popolnoma druge signale.

Ta del zaključujeva s premiso, da živeti pomeni spoznavati. Jezik je tisto sredstvo, ki nam omogoča sporazumevanje – komunikacijo. Hkrati nam jezik omogoča, da prek njega razvijamo razlage, ki pojasnjujejo mehanizem ustvarjanja sveta. S tem, da smo, proizvajamo kognitivne »slepe pege«, ki jih lahko izbrišemo s tem, da ustvarjamo nove na drugem področju. Ne vidimo tistega, česar ne vidimo, in to, česar ne vidimo, za nas ne obstaja. Živimo v sedanjosti, preteklosti in prihodnosti ni, saj sta samo načina bivanja v sedanjosti. (Maturana in Varela, 1998: 201–202)

1.2 SPOZNAVANJE ČLOVEKA

Kot sva že v predgovoru zapisali, nama je predpostavka, da je življenje skrivnost, osnovno vodilo skozi ustvarjanje tega diplomskega dela. To spoznanje naju spremlja tudi pri oblikovanju najinega vsakdanjika. Meniva, da smo tudi ljudje, kot človeška bitja, neopredeljiva skrivnost. Torej lahko rečemo, da je tudi človek skrivnost. V nadaljevanju se bova usmerili predvsem na razlikovanje različnih pojmovanj človeka kot sebstva, s poudarkom na človeku kot socialnem bitju.

Veda, ki se ukvarja s proučevanjem temeljev človeka, se imenuje antropologija. V zapisanih spoznanjih, ki temeljijo na duhovnih raziskovanjih, zasledimo, da človeka opredeljujejo kot duhovno bitje, ki tukaj in zdaj doživlja izkustvo življenja. Juhant (2003: 42) pravi, da ima človekovo življenje tako biološke kakor tudi historične razsežnosti. *»Človek je torej že postavljen v okvir z govorico posredovanega sveta in na tej prvotni izkušnji gradi naprej, ko si stalno postavlja vprašanja, kaj lahko ve, kaj mora storiti, kaj upati in predvsem, ko je on sam, ki ima zmožnost in pristojnost urejati ta proces in obvladovati ta svet (in samega sebe znotraj tega sveta.«* (Juhant, 2003: 18)

Vsakdo od nas je torej »vrojen« v posamezno družbeno, družinsko, kulturno okolje. Skozi proces socializacije se prek teh okolij oblikuje v osebnost. Te značilnosti nas do neke meje oblikujejo, vendar če smo se pripravljeni odpreti širini sveta, nas nova spoznanja lahko preoblikujejo. Tako lahko svet doživimo skozi na novo ustvarjeno paradigmo. Res pa je, da so nam pretekla doživetja, izkušnje podlaga, da lahko prihajamo do vedno novih spoznaj in tako spreminjamo dojemanje sebe in sveta. Dejstvo je, da lahko živimo samo v skladu s spoznanji, ki smo jih ponotranjili in so postala del naše osebnosti. Tistega, česar še nismo spoznali, ne moremo poznati. Lahko sicer na razumskem nivoju dojamemo, vendar če nismo odstranili slepe pege, ne moremo delovati v skladu s tem spoznanjem.

Če želimo rasti in s tem ustvarjati nova spoznanja, je najprej potrebna odločitev za odprtost do novih spoznanj. Juhant (2003: 127) pravi takole: *»V človeka je treba stalno vlagati, če hočemo, da bo iz njega kaj (prišlo ven), podobno kakor vlagamo v banko, če hočemo dobiti kaj ven.«*

Juhant (2003: 188) nas prav tako opozori, naj pri raziskovanju človeka upoštevamo, da se človek kot spoznavajoči subjekt zaveda samega sebe in ostalega sveta. Kljub vsem opredelitvam človeka smo ljudje tukaj in zdaj, v tej realnosti predvsem socialna bitja, bitja odnosov.

Človek se razvija postopoma. Po mnenju Juhanta (2003: 168) bi naj bil človek socialno dozorel, ko je zmožen samostojno živeti. Ne moreva se v polnosti strinjati z navedeno izjavo. Prav se nama zdi, da človek prevzame v celoti odgovornost za svoje življenje, vendar so včasih okoliščine lahko močnejše od njega in v tem primeru potrebuje pomoč bližnjih, nenazadnje se lahko obrne tudi na svetovalca. Mogoče bo ravno skozi proces osebnega vodenja ponovno začutil sebe, odkril in izrazil vire moči ter se tako po končanem procesu osebnega vodenja podal v spoznavanje sveta bogatejši za novo izkušnjo.

Kot je že bilo omenjeno, smo ljudje med drugim tudi »vrojeni« v družbeno okolje, ki ga sicer lahko zamenjamo.

Drug od drugega sprejemamo signale in simbole ter z osvajanjem simbolnega sistema postajamo vedno bolj vešči pri obvladovanju okolja in izmenjavi izkušenj z drugimi ljudmi. Ljudje potrebujemo drugega človeka (drug drugega), da si ob njem ustvarimo ustrezno središče in razvijamo odnose. Če nam v zgodnji dobi našega življenja ta vzpostavitev ni bila omogočena ali je bila ovirana, npr. življenje na ulici itn., lahko to pusti negativne posledice za nadaljnji razvoj (Juhant, 2003: 151–152). Vsakdo od nas potrebuje okrog sebe stabilno socialno mrežo, ljudi, katerim lahko zaupa in je ob njih to, kar je, saj ga brezpogojno sprejemajo. Tudi če nam v preteklosti ni bilo najbolj enostavno, smo se počutili osamljene, bili ranjeni, deležni krivic, imamo vedno možnost odločitve, da to presežemo. V družbenem okolju si lahko izberemo strokovnjaka, ki nas bo skozi delovni odnos vodil, nam nudil pomoč, da bomo presegli svojo preteklost in zaživel človeku dostojno življenje.

Dejstvo je, da človek je, se razvija in raste iz lastnega življenjskega izkustva, saj ga ravno to spoznavanje raznolikosti spreminja. Predvsem je vsak zase enkratna in neponovljiva celota, za katero lahko rečemo, da se skozi življenjske procese učenja v interakciji z drugimi (družina, prijatelji, svetovalci ...) izoblikuje.

Zanimivo se nama zdi spoznanje, ki ga navaja Pascal (1999: 20). Pravi, da človek v današnjem zahodnem svetu zelo težko dojame svojo neločljivost. Ne dojema enosti z drevesi,

živalmi, oblaki, rekami, sončno svetlobo in zrakom. A lahko po navedenem pričakujemo, da se bo počutil povezanega z drugimi? Se torej posameznik počuti kot del sveta?

Kordeš (2004: 73–74) nam posreduje odgovor konstruktivista na korensko epistemološko vprašanje: »Sem del sveta. Ko delujem (sem je vključeno tudi spoznavanje), spreminjam sebe in hkrati tudi svet«. Sprašuje se, če je človek ločen od sveta? Vsakič, ko pogledamo, gledamo kot skozi ključavnico neko razkrivajoče se veselje. Ali sem del sveta? Vsakič, ko delujem (spoznavanje je tudi delovanje), spreminjam sebe in hkrati tudi celoten univerzum. Sebe lahko vidimo kot prebivalca, ki je neodvisen od veselja in bo sčasoma odkril zakone in pravilnosti tega univerzuma. Lahko pa se dojemamo kot udeleženca zarote in pravkar izumljamo navade in zakone pravilnosti.

Potrjuje se nama spoznanje, da vsak posameznik skozi prizmo lastne resnice dojema svet, sebe in drugega človeka. Ker se poskuša omejiti predvsem na socialni vidik doživetja, bova v nadaljevanju predstavili človeka kot bitje razsežnosti (Ramovš) in bitje potreb (Glasser).

Ramovš opredeljuje človeka kot »bitje razsežnosti«. Najprej ga opredeli kot biofizikalno ali telesno bitje, ki se rojeva, raste in poskrbi za reprodukcijo svoje vrste z razmnoževanjem. Razume ga tudi kot psihično ali duševno bitje. Duševne sposobnosti skrbijo, da se čutili zazna dovolj podatkov o svojem okolju in samem sebi. Svobodo izbiranja med različnimi možnostmi in odgovornost za svoje doživljanje in ravnanje uvršča v noogeno oz. duhovno razsežnost. (Ramovš, 1995: 32)

Za zdrav razvoj posameznika ima pomembno vlogo tudi medčloveška razsežnost, saj smo ljudje odnosna, socialna bitja, ki potrebujemo kvalitetne medčloveške odnose in se povezujemo v skupnosti. Smo pa tudi učljiva bitja, *»čim večji kos zgodovinske in kulturne izkušnje prevzame posameznik v svojem življenju, tem bolje je kultiviran in tem večje možnosti ima, da ustvarjalno uresniči svoje zmožnosti«* (Ramovš, 1995: 47), kar lahko uvrstimo v zgodovinsko-kulturno razsežnost. Ena od zanj pomembnejših razsežnosti je bivanjska, saj gre posameznik, ki življenje doživlja smiselno, lažje skozi preizkušnje. (Ramovš, 1995: 33–47)

Z razliko od Ramovša pa Glasser opredeljuje človeka kot bitje potreb, katere ta nenehno zadovoljuje. V svoji literaturi omenja naslednje potrebe. Meni, da imamo vsa živa bitja

fiziološko potrebo po preživetju, ki jo dopolnjujejo štiri psihološke potrebe, in te so: po ljubezni in pripadnosti, po moči, po svobodi in po zabavi. Pravi, da so te potrebe lahko različno močne. Pri enih ljudeh je v ospredju ena potreba pri drugih druga. Ljudje težimo k njihovem zadovoljevanju (Glasser, 1994: 5–18).

Večina ljudi meni, da je potreba po preživetju osnovna potreba in ena najmočnejših sil, ki izvirajo iz nas samih. Glasser (1994: 5–18) se s tem ne strinja in pravi, da ni nobena bolj pomembna od druge. Meni, da če bi bila potreba po preživetju osnovna in najmočnejša, ne bi bilo samomorov, niti ne bi bilo mogoče ubiti samega sebe. Človek, ki poskuša napraviti samomor, ima nujno še kakšna druga navodila, ki so ravno tako močna kot potreba po preživetju. V svoji knjigi Kontrolna teorija omenja primer moškega, ki je preživel resen poizkus samomora. Vprašal ga je, zakaj je poskušal napraviti samomor, in ta mu je odgovoril, da je bil zelo osamljen in se mu je zdela smrt boljši izbor kot takšno življenje. Pri njem je bila v nekem trenutku potreba po pripadnosti in ljubezni večja kakor potreba po preživetju.

Vsak posameznik ima svojo lestvico potreb. Eni ljudje so pripravljeni žrtvovati veliko svojega bogastva za to, da bi bili izvoljeni na kakšno politično mesto, saj bi s tem dobili določeno moč. Gre za tekmovanje, kdo bo imel več, kdo bo imel večji vpliv in večji nadzor nad drugimi. Pogosto je potreba po moči v neposrednem konfliktu s potrebo po pripadnosti. Ljudje se npr. poročajo zaradi ljubezni in občutka pripadnosti, ko pa so enkrat poročeni, se začno zaradi potrebe po moči bojevati za prevzem kontrole nad odnosom. Pogosto ni pomanjkanje ljubezni vzrok za razpad zakona, pač pa boj za prevlado.

Za zadovoljevanje vseh naših potreb je potreben kompromis, saj so si potrebe pogosto v konfliktu. Za primer lahko vzamemo zakonski par, pri katerem ima eden od partnerjev močno potrebo po svobodi, drugi pa močno potrebo po pripadnosti in ljubezni. V tem odnosu bo partner, ki ima močnejšo potrebo po pripadnosti, verjetno čutil, da se mu drugi ne posveča dovolj in možno je, da ga bo začel kontrolirati. Drugi partner se bo počutil ujetega, saj bo ogrožena njegova potreba po svobodi, in se bo začel še bolj umikati. Začne se začarani krog obtoževanja, kontrole, umikanja in še večje kontrole, kar vse prevečkrat pripelje do ločitve. Seveda zopet ne gre za pomanjkanje ljubezni, pač pa za neprepoznavanje svojih potreb in potreb drugega človeka ter ravnanja z njimi.

Ostane nam še potreba po zabavi. Ljudje se učimo vse svoje življenje. Največ se naučimo, ko se ob učenju zabavamo. Glasser meni, da je izguba interesa za zabavo lahko znak mentalnega propadanja.

Z zadovoljevanjem omenjenih potreb kreiramo naš vsakdanjik. Ko jih zadovoljimo, nastopi daljše ali krajše obdobje učinkovite kontrole nad svojim življenjem. Včasih nam ne uspe zadovoljiti vseh svojih potreb in sami ne zmoremo oziroma ne znamo naprej. S tem ni popolnoma nič narobe. V taki situaciji imamo priložnost, da se obrnemo na sočloveka, se z njim še bolj povežemo in poglobimo odnos, če je stiska prevelika, pa se lahko med drugim zatečemo po pomoč k svetovalcu, s katerim skozi delovni odnos soustvarjamo možne rešitve nastale situacije.

»Človek vedno ostaja iskalec samega sebe. Četudi se je deloma našel, določil, odkril, pa kljub temu o sebi še ni povedal vsega« (Juhant, 2003: 181).

1.2.1 Temeljna oprema človeka

Gabi Čačinovič Vogrinčič nam socializacijski proces posameznika kot individuuma, posameznika kot dela družine in družine kot celote predstavi s temeljno opremo človeka.

Zagovarja postulat, *»da je naloga družine, da na svoj poseben, edinstven način obvlada neskončno raznolikost razlik med posamezniki in ustvari sistem oziroma skupino, ki bo omogočila srečanje, soočenje in odgovornost«* (Čačinovič Vogrinčič, 1998: 10). Če družina tega ne zmore zagotoviti, lahko sprejme odločitev, da pride do te raznolikosti skozi proces socialnega svetovanja.

Temeljna oprema človeka po mnenju Gabi Čačinovič Vogrinčič (1998: 10–14) vključuje PRAVICO DO RESNIČNOSTI, ki je psihološka pravica človeka do vseh njegovih občutkov in čustev, takšnih, kot so. Da posameznik misli, kot misli, da razume, kot razume, čuti, kot čuti. Ta pravica je tesno povezana z OBČUTKOM LASTNE VREDNOSTI. *»Temeljni občutek lastne vrednosti se lahko zgradi le na izkušnji, da si smel in mogel izraziti svoja čustva, misli, želje; da si jih soočil v odnosih v družini, prevzel odgovornost zanje, se jih učil obvladati in spreminjati«* (Čačinovič Vogrinčič, 1998: 11). Na občutek lastne vrednosti se veže tudi občutek, da boš zmogel.

Temeljni psihološki potrebi, ki ju Čačinovič Vogrinčič (1998: 10–11) uvršča med temeljno opremo človeka, sta med drugim tudi potreba po AVTONOMIJI in potreba po POVEZANOSTI. Vsak ima potrebo po neodvisnosti, avtonomiji, *»po tem, da bi se ga videlo, slišalo in da bi smel in znal skrbeti zase«* (Čačinovič Vogrinčič, 1998: 10). Na drugi strani pa

je potreba po povezanosti, ki »priča o hkratni nuji, da je taisti posameznik umeščen v skupino, povezan z njo in da zna skrbeti za druge« (Čačinovič Vogrinčič, 1998: 10). Vse življenje iščemo ravnotežje med tema dvema potrebama. Meniva, da smo ljudje individualna bitja, ki živijo v sožitju z drugimi, vendar se nama zdi bistveno, da se avtonomno razvijamo skozi proces socializacije in s tem pokažemo svojo edinstvenost. Hkrati še zagovarjava stališče, da ni nujno, da smo vseskozi obdani z ljudmi, ampak da znamo prisluhniti sebi. S tem misliva, da ko začutimo, da bi nekaj časa preživel sami s seboj, si to tudi privoščimo brez slabe vesti, ko pa začutimo potrebo po socialnih stikih, je prav, da se družimo z drugimi, saj resnično živeti za naju pomeni biti vključen.

Med temeljno opremo človeka lahko uvrstimo še naslednje sposobnosti. Kot prvo naj omeniva SPOSOBNOST ZA LJUBEZEN, »ki se je človek mora naučiti v družini« (Čačinovič Vogrinčič, 1998: 13). Tudi ljubiti se je potrebno naučiti, in ljubezni ni brez odločitve za ljubezen. Potrebno jo je razvijati, jo gojiti skozi neskončno dotikov, besed, učenja. Kako jo dajemo naprej, je odvisno od tega, kako smo jo prejeli. Zato je izrednega pomena, da izkusimo tudi, kaj pomeni biti ljubljen. Če tega ne doživimo, ne izkusimo, ne moremo vedeti, kaj to je.

Tako je tudi v življenju, če nas nihče ne nauči živeti, tega ne moremo vedeti. Ena od naju je zelo dolgo čutila jezo do svojih staršev, ker je menila, da je niso naučili živeti. Sčasoma je začela sprejemati odgovornost za svoje življenje in zdaj ve, da so ji starši dali največ, kar so ji lahko. To je povzročilo tudi spremembo odnosa.

Naslednja od sposobnosti, ki je omenjena, je SPOSOBNOST ZA KONFLIKT. Čačinovič Vogrinčič meni, da gre za (1998: 228) »pridobljeno, naučeno sposobnost posameznika, da zazna konflikt za motenimi interakcijami in komunikacijami, ga prepozna in se z njim sooči, da bi ga bodisi začel reševati bodisi zmoget živeti z njim.« Življenjske izkušnje nas naučijo, da za svoj razvoj potrebujemo tudi druge ljudi. Ko s sočlovekom podelimo svoje izkušnje, s tem tvegamo, da bomo mogoče ranjeni. Ko živimo v sožitju z drugimi ljudmi, prihaja do konfliktov, saj živi vsakdo od nas svojo lastno resnico. Nič ni narobe, če se znajdemo v konfliktni situaciji, do problema lahko pride le, če je ne rešujemo.

Najprej pa si moramo konflikt sploh dovoliti, si priznati, kaj se dogaja, prepoznati in nato podeliti. Dobre izkušnje reševanja konfliktov nam omogočajo, da jih sprejmemo kot sestavni del življenja. Gre za težko delo, vendar se splača. Kajti konflikti in reševanje le-teh nas opominjajo, da odnos živi. Ko se konflikt pojavi, je konstruktivno, da damo drug drugemu

možnost povedati, kdo smo, kaj želimo, in tako stopiti v proces pogajanja zavestno, da vsakdo od udeležencev nekaj da in tudi nekaj dobi. Torej v tem primeru govorimo o SPOSOBNOSTI ZA POGAJANJE. Pogajanje je počasen proces in cilj je, da vsi, ki so v konfliktu udeleženi, raziskujejo rešitve. Če vstopamo v reševanje konfliktov s takim dožemanjem, potem na koncu ni poražencev, temveč smo vsi zmagovalci. *»Prav sposobnost za pogajanje prinese novo dimenzijo v povezovanje socializacije z nalogo družine, da omogoči vsakemu članu dovolj dobro avtonomijo in dovolj dobro povezanost. Pogajanje ustvarja hkrati možnost za edinstvenost in prostor za soočene«* (Čačinovič Vogrinčič, 1998: 104).

1.3 VPRAŠANJE SMISLA/ČLOVEK – BITJE SMISLA

Fernando Pessoa je zapisal:

*Stvari nič ne pomenijo, stvari le bivajo,
stvari same so edini skriti pomen stvari.
(v: Hribar, 2003: 442)*

Lahko se sprašujemo, od kod smo prišli, kje smo, kam gremo, celo iščemo svoj izvor, toda vse, kar zagotovo vemo, je to, da smo tukaj in zdaj. Vsak posameznik dojema življenje skozi lastno zaznavo, interpretacijo prejete informacije. Od samega prejemnika je odvisno, kako bo razumel oz. kakšen pomen bo pripisal dobljeni informaciji. Informacije pa dobivamo iz okolja ves čas, torej tudi v procesu svetovanja. Ljudje smo podvrženi socialnemu, kulturnemu, institucionalnemu kontekstu, v katerega smo vrojeni, vendar nam sposobnost razlikovanja omogoča, da spreminjamo svoje dožemanje.

Smisel življenja je povezan s posameznikovo izpolnitvijo, ki jo je že Aristotel poimenoval »srečnost«. K doživljanju občutka izpolnjenosti lahko pripomorejo urejeni medsebojni odnosi, urejena družba, ki spoštuje etična pravila in medsebojne dogovore, ki ima urejene mehanizme medsebojnega srečevanja in občevanja (Juhant, 2003: 270). Jiddu Krišnamurti (1994) pa izhaja iz prepričanja, da če želimo zares ugotoviti, kaj je končni smisel življenja, moramo začeti raziskovati sebe. Zveni enostavno, a Krišnamurti trdi, da je izjemno težko. Morda pa ni tako težko, le včasih je lahko precej boleče.

Vprašanje smisla je postalo eno od najbolj perečih vprašanj današnjega časa. Frankl (2005: 30) trdi, da pri t. i. »trpljenju« zaradi nesmiselnega življenja ne gre za bolezen niti za simptom nevroze. Prepričan je, da posameznik z raziskovanjem vprašanja o smislu bivanja pokaže svojo človeškost. *»Kajti če nekdo zavrača možnost, da bi odgovor na vprašanje o smislu preprosto dobil iz rok tradicije, in vztraja pri tem, da se bo sam in samostojno podal v iskanje smisla, to ni nič drugega kot duhovna zrelost«* (Frankl, 2005: 30).

Avtorica Lamovec (2006: 34) trdi, da je ravno pozitivni stres lahko tisto, kar daje življenju smisel. S tem, ko se človek trudi za nekaj, kar mu veliko pomeni, osmišlja svoje bivanje. Meni, da je potrebno razlikovati med pozitivnim in negativnim stresom. Pozitivni stres največkrat nima negativnih učinkov. Dodaja, da če bi zaradi t. i. negativnega stresa nastala ponovna kriza, je to majhna cena za izpolnjeno in dejavno življenje.

Veliko ljudi doživlja izkušnje, da jih ravno največja bolečina, ki so jo doživeli v svojem življenju, poganja naprej in jim daje ponovni zagon. Vendar nam za osebni napredek ni treba doživljati stiske, lahko nas naprej žene želja po novih spoznanjih, ki pa na neposreden način vplivajo na kvaliteto našega življenja.

Einstein je nekoč dejal, da človek, ki ima svoje življenje za nesmiselno, ni samo nesrečen, temveč tudi komaj sposoben živeti. Dopušča, da gre življenje mimo njega. Elisabeth Lukas (1993: 6) navaja, da je človek k smislu in k osebi orientirano bitje. Predvsem pa lahko rečemo, da smo socialna bitja, ki hrepenimo po stiku z drugimi. *»Človek potrebuje nekoga, da misli nanj. Ponavljam, samo enega samega človeka, toda takega, ki resnično misli nanj. Saj ne govorim o kakšnih posebnih dejanjih. Govorim o malih stvareh, o malih pozornostih, ki kažejo, da nam je mar. Zadostuje le namig, dotik«* (Buscaglia, 1997: 61). S tem, ko človeka sprejmemo takšnega, kot je, odpremo prostor za razgovor, ki vodi do reševanja problema in do uresničenja zelenih ciljev delovnega procesa.

Prava umetnost je opaziti, zaznati raznolikost in enkratnost, neponovljivost sogovornikovih zgodb, prisluhniti njegovi opredelitvi problema in zelenih sprememb. Predvsem pa opaziti njegove lastne vire moči za doseganje zastavljenih ciljev. Postmoderni svetovalci se trudijo čim bolj raznoliko odgovarjati na različne probleme in se s tem poskušajo izogniti rutini.

Nekaterim ljudem se pripeti, da začnejo svoje življenje dojemati kot popolnoma nesmiselno. Sledijo samo še zaslužkom in užitkom, od življenja želijo dobiti čim več, a so kljub vsemu

nesrečni. Nam zunanjim opazovalcem se zdi, da imajo vse, a oni mislijo drugače in nikakor ne znajo niti ne zmorejo užiti življenja. V njih se poraja notranja praznina, ki ji ne želijo prisluhniti in jo zasipavajo z užitki. *»Notranja praznina jim je dobrodošla, da se lahko izmikajo odgovornosti, naporom in dolžnosti.«* (Trstenjak, 1992: 274)

1.3.1 Bivanjska praznosta

Življenje naju je skozi procese samoraziskovanja vodilo do vedno novih spoznanj. Eno od najtežje doumljivih je bilo, da je življenje prazno. Zatiskanje oči pred tem spoznanjem je eno od naju pripeljalo celo do razmišljanja o samomoru. Potem, ko je doumela, da ji ravno ta praznina odpira popolnoma nov svet, se je njeno življenje začelo povsem spreminjati. Dovoliti si čutiti bivanjsko praznino ni enostavno, tudi ni nekaj, kar bi počeli vsak dan. S tem se nam lahko porušijo naše temeljne predpostavke, skozi katere delujemo. Naša epistemologija izgubi pomen in dokler ne ugledamo sveta v luči nove epistemologije, lahko potrebujemo pomoč svetovalca.

V literaturi zasledimo različna pojmovanja bivanjske praznote. Označujejo jo kot eksistencialni vakuum, bivanjsko frustriranost ter bivanjsko prikrajšanost. Njen pomen lahko razumemo kot zavrtost na področju volje do smisla. Posameznik izgubi občutek, da je življenje smiselno. Pri ljudeh se kaže v različnih oblikah, ki jih lahko opredelimo kot občutek praznote, naveličanost, duhovno otopelost, splošno nezanimanje, slabo motiviranost, brezcilnost.

O bivanjski praznosti govorimo predvsem od 20. stoletja naprej. Povezujemo jo z družbenimi dejavniki (npr. dolga obdobja brezposelnosti, veliko premoženje), ki pospešujejo njeno pojavnost. Ne moremo natančno opredeliti, katera populacija, družbena skupina je bolj nagnjena k njej. Pojavlja se namreč tako med ročnimi delavci kot poslovno uspešnimi posamezniki.

Razvoj družbe poteka zelo hitro, a ob tem človek izgublja svoje tradicionalne vrednote, kar zamaja njegova trdna tla pod nogami. Posameznika uničuje to, da ne sledi več sebi, temveč dela, kar delajo drugi (konformizem) ali pa se povsem podreja željam drugih (totalitarizem) in se v masi pričakovanj, ki jih drugi gojijo do njega, popolnoma izgubi. Med tednom se žene, da zadovolji vsa pričakovanja, nato pa nastopi konec tedna, ko ni več vrveža, in se človek še

toliko bolj zaveda občutka nesmiselnosti, kar povzroči depresijo. Frankl jo je poimenoval »nedeljska nevroza« (Frankl, 2005: 37).

Veja psihoterapije, ki je zavezana pomoči posamezniku, da ponovno obudi voljo do življenja, se imenuje logoterapija. Logoterapevti delujejo iz prepričanja, da obstaja smisel življenja, ki pa ga mora uporabnik sam ustvariti, saj ga logoterapija ne daje.

Nikakor pa ne moremo govoriti o nekem splošnem smislu življenja in, kot med drugimi trdijo tudi logoterapevti, iskati abstraktnega smisla življenja, temveč je v ospredju konkretni smisel za posamezno osebo v danem trenutku.

Večina novodobnih usmeritev meni, da ima vsakdo svoje poslanstvo, je tukaj z določenim namenom. S tem opozarjajo na posameznikovo edinstvenost in enkratnost. In ker ima vsak svojo pot, ne more kar slepo slediti nekomu in pričakovati, da bo uspel tako, kot je on. Meniva, da je za osebni razvoj koristno, da imamo vzornika, še pomembneje pa je dejstvo, da kljub zgledovanju po človeku, ki nam je vzor, ne izgubimo sebe in gremo svojo pot.

K preučevanju in ustvarjanju smisla je prav tako usmerjena metoda osmišljanja avtorice Dervin, ki skupaj s kolegi že od leta 1972 razvija metodo osmišljanja, ki je namenjena preučevanju in lajšanju iskanja (ne-)smisla v vsaki situaciji. Metoda osmišljanja govori o sistematičnem poslušanju. Kar pomeni poslušati in slišati, kako osebe vidijo lastne situacije, probleme, izzive, preteklost, sedanjost, prihodnost in kako ustvarjajo smisel v teh situacijah.

Predvideva, da življenje ni le linearno, logično ali problemsko orientirano, ampak da obstaja mnogo raznolikih načinov, tehnik, ki so nam lahko v pomoč pri razreševanju težav. Včasih ponovimo nekaj, kar smo nekoč že preizkusili, ker je imelo takrat pozitiven rezultat, včasih sledimo nekomu, ki nas vodi, ali svojemu instinktu, včasih ponovimo nekaj, kar je storil kdo drug pred nami, včasih se obrnemo na svetovalca, ker sami ne zmoremo. Obstaja mnogo raznolikih načinov, ki nam lahko pomagajo v kritičnih trenutkih dane situacije, za katerega se bomo odločili, je pa povsem odvisno od naše svobodne volje. (Godec, 2008: 89–90)

1.3.2 Samomor

»Albert Camus je zapisal, da je vprašanje samomora temeljno filozofsko vprašanje. S tem ni mislil, naj o njem razpravljajo poklicni filozofi v svojih dizertacijah, temveč da se je z njim v tem ali onem trenutku prisiljen soočiti prav vsak človek. Tedaj mora zavzeti odnos do življenja, ki ni le na abstraktni ravni, kot takrat, ko razmišlja o smrti drugih z varne razdalje. Soočenje iz oči v oči je povsem druga stvar. Tedaj je vseeno, ali govorimo o odnosu do življenja ali do smrti, kajti v teh trenutkih si dovolimo videti oboje kot celoto. Če se nam smrt navadno zdi absurd, se nam v takih trenutkih zazdi absurd tudi življenje.« (Lamovec, 1999: 69)

Kaj vodi posameznika do tega, da sploh pomisli, da bi si vzel življenje, in v nekaterih primerih to dejanje celo stori? Je to čutenje neznosne bolečine, s katero ne zna niti ne zmore ravnati drugače in se mu v danem trenutku samomor zdi najboljša možna rešitev? Na podlagi izhodišč, na katerih temelji realitetna terapija, lahko rečemo, da si tako poizkus samomora kakor tudi samomor sami izberemo z namenom nadziranja vedenja drugih. *»Samomor sam je zelo močno dejanje samonadzora, vendar neučinkovito, ko gre za vzpostavitev nadzora nad drugimi, zato večina uporablja le grožnjo s samomorom.« (Glasser, 2007: 59)*

Suicidologi menijo, da je tisto, kar navaja k pojavu samomoru, v protislovju z resnično željo. Na eni strani lahko govorimo o težnji po smrti, čeprav je iz objavljenih navedb strokovnjakov razbrati, da gre v večini primerov za klic na pomoč. *»Ljudje, ki storijo samomor, naredijo s tem svojo zadnjo kreativno potezo. Vendar bodo mnogi ob ponudbi svetovanja le-to sprejeli in se izognili temu usodnemu koraku.« (Glasser, 2007: 127)*

Frankl (1994: 13) z nami podeli zgodbo ženske, ki je nameravala storiti samomor. Takole pravi:

»Pred kratkim mi je ob treh zjutraj telefonirala neka ženska in mi povedala, da je sklenila narediti samomor, vendar je radovedna, kaj bom rekel k temu. Odgovoril sem ji z vsemi razlogi, ki so proti temu sklepu in za obstanek, in govoril sem ji trideset minut – dokler mi končno ni dala besede, da si ne bo vzela življenja, ampak bo rajši prišla k meni v bolnišnico. Toda ko me je obiskala, se je izkazalo, da je ni prepričal nobeden izmed razlogov, ki sem ji jih

povedal. Da si ne bo vzela življenja, se je odločila samo zato, ker se nisem razjezil, da me je zbudila sredi noči, ampak sem jo pol ure potrpežljivo poslušal in se pogovarjal z njo, in svet – tako je ugotovila – v katerem se to lahko zgodi, mora biti svet, v katerem je vredno živeti.»

Iz povedanega lahko razberemo, kako zelo pomembno je, da se kot svetovalec pridružimo uporabnikovemu svetu in delovni odnos vodimo skozi koncept »ravnanja s sedanostjo.« Predvsem pa je treba sogovorniku zares prisluhniti, kar je pokazal tudi zgoraj omenjeni primer.

Frankl (2005: 193) izhaja iz predpostavke, da moramo človeka, ki je odločen storiti samomor, vedno znova opominjati, da le-ta ne reši nobene težave. Trdi, da je treba človeku pokazati, da življenje nekaj pričakuje od njega. Posameznika moramo voditi do točke, na kateri bo sposoben zamenjati osebno paradigmo, sposoben zamenjati svoj pogled in odnos do življenja samega.

Lamovec (1999: 74) pravi, da osebe, ki skušajo narediti samomor, ne sodijo v duševno bolnišnico, saj večini takih oseb ni mogoče pripisati nobene »duševne bolezni«. Opozarja na pomanjkanje ustreznega zavetišča, kamor bi se lahko obrnile osebe, ki so si poskušale vzeti življenje. Lahko se zgodi, da ko se vrnejo domov, jih morda čaka zlovešča tišina po načelu, »kot da se ni nič zgodilo«, ali pa očitki in obsodbe. Oseba, ki je poskušala storiti samomor, velikokrat potrebuje samo iskren pogovor, a ga je samo v redkih primerih deležna.

Okoliščine, ki posameznika privedejo do samomora, so različne in zelo posebne. Eden od možnih odgovor je, da jih osebe največkrat doživljajo kot brezizhodne, ne vidijo rešitve (Roškar, 2003: 29). Geo Stone (1999: 30) nam poda nama osebno dokaj sprejemljiv odgovor na vprašanje, zakaj nekdo stori samomor. Pravi, da zato, da neha trpeti. Samomor ni in ne more biti rešitev, Stone ga imenuje skrajni izhod.

V prejšnjih poglavjih sva pisali, da smo ljudje socialna bitja in kako pomembno je, da imamo okrog sebe socialno mrežo. Pišljari (2003: 109) navaja, da je ravno osamljenost najpomembnejši dejavnik tveganja za samomorilno vedenje pri starejših osebah.

Avtorica Roškar (2003: 36) opredeljuje samomor kot dejanje, ki ga ni mogoče povezati le z enim vzročnim dejavnikom. Pravi, da gre za prepletanje bioloških, socioloških in psiholoških elementov. Depresijo, brezup, impulzivnost in agresivnost uvršča med najpomembnejše

psihološke dejavnike samomora. Osebe z izraženim samomorilnim vedenjem svet in okolico okrog sebe doživljajo kot črno, imajo občutek ujetosti v situaciji in ne zaznavajo rešilnih dejavnikov.

Lahko rečemo, da posameznik, ki stori samomor, svoje življenje dojema kot nesmiselno. Zavzemava mnenje, da nihče nima pravice obsojati takšnega dejanja. Strinjava se s trditvijo Marušiča in Zorkove (2003: 19), ki pravita, da je samomor zapleten pojav, ki zahteva celosten pristop, katerega cilj je njegovo preprečevanje in zmanjševanje.

1.3.3 Ustvarjanje smisla

Kje v jedru obupa lahko posameznik najde smisel, motivacijo za naprej? Eden od možnih odgovor se glasi: Ko začneš živeti polno življenje, uživati v stvareh, ki te izpolnjujejo, se soočati z dejanskimi težavami, ki te omejujejo, to vprašanje enostavno izgine, ker živiš. Vsak posameznik si lahko v slehernem trenutku ustvari svoj lasten smisel, ki mu daje voljo do življenja in predvsem pogum za soočanje z vsakdanjimi težavami.

Nekateri strokovnjaki, med njimi tudi Glasser, izhajajo iz predpostavke, da imamo v vsakem trenutku možnost izbire. Če dojemamo življenje na podlagi take epistemologije, si tudi smisel, ki je naše vodilo skozi življenje, izberemo sami.

Torej ne more ne strokovnjak, ne psiholog, socialni delavec, psihoterapevt, psihiater svojemu sogovorniku v danem delovnem odnosu povedati, kaj je smisel njegovega življenja. Frankl (2005: 193) meni, da mu lahko samo pove, da življenje ima smisel. Strinjava se z njegovo trditvijo, da ima največjo moč ravno vzor. Kar velja tudi za svetovalce, saj če nekaj od sogovornika zahtevajo, sami pa tega ne živijo, potem njihovo sporočilo ne bo delovalo. Zatorej, svetujte stvari, ki jih obvladate in živite in ne le veste. Na ta način boste bolj prepričljivi, pristnejši in uspešnejši. Poglejmo primer finančnega svetovalca. Mu boste zaupali svoj denar, ko pa veste, da sam komaj živi, da je v dolgovih in je njegovo premoženje iz dneva v dan manjše? Torej s poučevanjem vrednot ne dosežemo veliko, saj se njihova veličina skriva v tem, da jih živimo.

Pri ustvarjanju smisla nas lahko vodijo načela metode osmišljanja avtorice Dervin. Načela metode osmišljanja so (v Godec, 2008: 90):

- Namen iskanja smisla je ustvariti most čez oviro.
- Človek se pri iskanju smisla v vsakdanjem življenju poslužuje svoje zavesti, svojega telesa, srca in duha, svojih misli, nagnjenj, verovanj, vrednot, občutkov, intuicije, čustev, spominov itn, pa če to počne zavestno ali nezavedno, inovativno ali habitualno, ko deluje kot individuum ali kot del družbe. Ko iščemo smisel, nam je lahko navdih ideja nekoga drugega ali pa najprej skreiramo lastno idejo in jo nato tudi prenesemo v svoj vsakdanjik in jo živimo.
- Iskanje smisla nas vodi v preteklost (spomini, doživetja), v sedanjost (trenutno materialno in čustveno stanje) in v prihodnost (upanja, načrti, sanje, poti).
- Smisel lahko iščemo tako v stanju rigidnosti (navada, stabilnost, ponavljanje) kot v stanju fleksibilnosti (inovacija, zaletavost).
- Za iskanje smisla potrebujemo energijo (notranjo moč) in vztrajnost. Sila in energija, ki ju potrebujemo za osmišljanje, lahko izhajata iz nas samih (motivacija, vztrajnost) ali iz naše okolice (pomoč drugih, družbe, institucij).

1.4 VPLIV POSAMEZNIKOVE EPISTEMOLOGIJE (TEMELJNIH PREDPOSTAVK NJEGOVEGA DOŽIVLJANJA ŽIVLJENJA)

V prejšnjih poglavjih sva predstavili raznolike poglede na človeka kot bitje, ki skozi proces, ki ga imenujemo življenje, zadovoljuje različne potrebe. Hkrati sva opredelili človeka kot večrazsežno bitje, ki se oblikuje skozi procese življenja. Nekateri se sami ne zmorejo prebiti skozi različne preizkušnje, ki jim jih pripelje življenje, in se zato obrnejo po pomoč k raznim svetovalcem.

Kaj pa je tisto, kar posameznika izoblikuje? Meniva, da so to vrednote, prepričanja, pretekla doživetja itn. Lahko rečemo, da je to posameznikova epistemologija, torej njegov pogled na svet oz. »jezik«, na katerem stoji in skozi njega deluje v družbi.

»V sedanjem globaliziranem času in prostoru bivajo raznolike epistemologije, različni temeljni pogledi na svet.« (Šugman Bohinc, 2005: 167)

Anderson (1995) opredeljuje štiri različne poglede na svet, in sicer postmoderni oz. konstruktivistični, moderni oz. znanstveno razumski, predmoderni oz. družbeno tradicionalni, dodaja še novoromantičnega.

Postmoderni pogled na svet pojmuje družbeno konstruirane resničnosti, torej resnice, ki jo ustvarimo v socialnih interakcijah. Predmoderni, tradicionalno družbeni pogled na svet je ohranil moč z vrednotenjem resnice v filozofski in literarni zapuščini zahodne civilizacije, s poudarjanjem svetosti družine, skupnosti ter (krščanske) morale. Moderni, znanstveno razumski pogled na svet nasprotuje iracionalnemu ter alternativnemu vedenju. Izhaja iz prepričanja, da resnico odkrijemo s sistematičnim proučevanjem ter prek zunanjih, objektivnih dejstev o jazu. Pripadniki novoromantičnega pogleda na svet trdijo, da resnico najdemo v doseženi harmoniji z naravo. Menijo, da z meditiranjem in introspekcijo odkrijemo resnični jaz. Lahko rečemo, da v celoti zaupajo duhovnemu raziskovanju notranjega jaza. (Šugman Bohinc, 2005: 167)

Človek je torej obdan z različnimi pogledi, raznovrstnimi kulturami. Če pogledamo iz postmodernega stališča, ključ za njihovo preživetje in uspeh ni le v tem, da postanemo dobri konstruktivisti, temveč je v sposobnosti govoriti več jezikov, znati zavzeti vsakega od predlaganih pogledov na svet. Če smo sposobni tega, nam to doprinaša odprtost do raznolikosti, širok pogled na svet in sprejetje drugačnosti. V primeru vsakega pogleda lahko govorimo o lastni epistemologiji, ki je podlaga posameznikove resnice. Tako je svetovalčeva epistemologija podlaga njegovega delovanja v delovnem odnosu. Njegove epistemološke predpostavke vplivajo na svetovalni proces. *»Zato je prizadevanje slišati novo, nepoznano v opisu posameznega klienta, dovoliti si biti presenečen ob njegovi pripovedi, ob tem, kar se nama zgodi v interakciji, velik terapevtov dosežek.«* (Šugman Bohinc, 2000: 170)

Sklenemo lahko, da svetovalec, ki želi delovati na postmoderni podlagi, sebe doživlja kot del procesa. Sedaj pa poglejmo sodobno socialno delovno svetovanje in koncepte, ki se nanašajo na postmoderno paradigmo.

2 SVETOVANJE

2.1 POMEN SVETOVANJA

Kot sva že omenili, bova v nadaljevanju predstavili koncepte socialnega svetovanja. Naj najprej opredeliva pojem svetovanje.

Svetovanje je ena izmed možnih oblik pomoči osebam, ki ocenijo, da pri reševanju svojih problemov potrebujejo strokovnjaka. *»Iskanje ustrezne pomoči ni znak slabosti, ampak odgovornosti in modrosti.«* (Kolšek 2006)

»Človek je že zdavnaj ugotovil, da pri zdravljenju ni pomembna ta ali ona tehnika, ampak bolj človeška razmerja med zdravnikom in pacientom ali osebno in bivanjsko srečanje. Če se človeškim bitjem približujemo samo s tehniko, to nujno pomeni, da z njimi manipuliramo, in če se jim približujemo samo z dinamiko, to pomeni, da iz njih delamo samo predmet, da človeška bitja spreminjamo samo v stvari. Toda človeško bitje ni stvar.« (Frankl, 1994: 12)

Pri svetovanju, ki temelji na postmoderni paradigmi, ne gre za »dajanje nasvetov«. Svetovalec ni tisti, ki vse ve in sedaj to svojo strokovno vednost deli. Gre za to, da svetovalec spoštuje integriteto vsake osebe in krepi njeno samostojnost pri odločanju. Vloga svetovalca ni v tem, da osebi pove, kaj naj naredi, ampak da jo opremi z vsem potrebnim za njeno lastno odločitev in jo podpre v vednosti, da ima sama nadzor nad svojim življenjem. Svetovalec ne more rešiti nikogaršnjih problemov. To zmore le vsak sam ob ustrezni podpori in pomoči drugega.

Izbira določene metode ali tehnike ni odvisna samo od sogovornika, ampak tudi od strokovnjaka, na katerega se je posameznik obrnil po pomoč, saj vsak strokovnjak ne obvlada enako dobro vsake tehnike. Z gotovostjo trdimo, da vsak posameznik potrebuje edinstven vidik pomoči. In tukaj se pokaže moč sodobnega socialnega svetovanja, ki med drugim temelji na predpostavki, da sta socialni delavec in uporabnik sopotnika v delovnem odnosu in ju skozi delovni proces vodi koncept soustvarjanja rešitev. Za socialno delo je bistvenega pomena vzpostavitev delovnega odnosa in osebnega stika. V ta namen sicer uporabljamo izbrane strokovne koncepte in postopke, kako se bodo ti realizirali v dejanskem procesu, pa je odvisno od posameznega primera.

2.2 DELOVNI ODNOS

Delovni odnos je odnos med svetovalcem in sogovornikom. Je opora svetovalcu, da lahko vzpostavi pogovor, ki omogoča raziskovanje in sooblikovanje dobrih izidov (Čačinovič Vogrinčič s sod., 2005: 9). Postmoderna paradigma postavlja v ospredje delovni odnos, kjer prevladuje pogovor, ki omogoča raziskovanje življenjskega sveta sogovornika. Pomembno vlogo igrata tako verbalni kakor tudi neverbalni vidik komuniciranja med svetovalcem in sogovornikom v procesu osebnega vodenja. Čeprav omenja zgolj verbalni vidik komunikacije, se povsem strinja s Freudovo preambulo iz davnega l. 1916, ki pravi, da lahko človek z besedami svojega bližnjega osreči ali pa ga požene v obup. Z besedami prenaša učitelj svoje znanje na učenca, z besedami pritegne govornik zbor poslušalcev in usmerja njihove sodbe in odločitve (po Šugman Bohinc, 2003: 377). Tudi delovni odnos se odvija v kontekstu pogovora, ki mu posebno veljavo dajejo izmenjane besede. Torej je pomembno, kaj svetovalec govori, pa tudi kako, na kakšen način se izraža. Del pozornosti bi naj posvečal tudi neverbalni komunikaciji, ki velikokrat pove več kot izrečene besede, seveda pa je ključnega pomena, da vedno znova preverja svoje interpretacije uporabnikove govorice telesa idr.

Avtorica Čačinovič Vogrinčič (2005: 8) nas skupaj s sodelavci opozarja na pomen socialno delovnega jezika, ki vključuje in opogumlja. Tako svetovalec, ki deluje po konceptih sodobnega socialnega svetovanja uporablja pozitivne besede, besede, ki opogumljajo in dodajo moč. Tako nadomesti izraze klient, stranka, uporabnik z izrazi kot so udeleženi v problemu in rešitvi, sogovornik, partner, sopotnik. Tudi delovni odnos je koncept, ki ga uvrščamo med pozitivne besede, saj omogoča strokovno delo z ljudmi, ki so poiskali pomoč strokovnjaka.

2.2.1 Elementi delovnega odnosa

Elementi delovnega odnosa (Čačinovič Vogrinčič, 2008: 17) so:

- dogovor o sodelovanju
- instrumentalna definicija problema (Lüssi) in soustvarjanje rešitev
- osebno vodenje (Bouwkamp, Vries)
- perspektiva moči (Saleebey)
- etika udeležnosti (Hoffman)
- znanje za ravnanje (Rosenfeld, Čačinovič Vogrinčič)
- ravnanje s sedanostjo ali koncept so-prisotnosti (Andersen)

DOGOVOR O SODELOVANJU

Socializacijski proces posameznika poteka v interakciji z drugimi. Posameznik se pogaja, sklepa kompromise, se dogovarja s člani družine, prijatelji, sodelavci. Lahko rečemo, da je za uspešno sodelovanje z drugim človekom ključnega pomena ravno dogovor o sodelovanju.

Tudi midve sva pred najinim sodelovanjem v sklopu diplomskega dela najprej sklenili dogovor. Pogovarjali sva se, kako vidiva najino sodelovanje, katere teme naju zanimajo, o prispevku vsake od naju, kdaj bi želeli diplomirati. Najprej sva se dogovorili, kako bo potekalo najino sodelovanje.

Prav tako se projekt pomoči v socialnem delu začne z jasnim in izrečenim dogovorom o sodelovanju, kar omogoči vzpostavljanje delovnega odnosa.

Pomembni komponenti dogovora o sodelovanju sta:

- privolitev na sodelovanje tu in zdaj ter čas, ki ga imamo v samem procesu na razpolago;
- dogovor o tem, kako bo delo potekalo.

Tako svetovalec opiše svojo vlogo in se dogovori o vlogah vseh ostalih, udeleženi v problemu. V njegovi pristojnosti je, da vzpostavi in varuje prostor za delo, v katerem ima vsakdo od udeleženi v delovnem odnosu možnost, da izrazi svoje mnenje, kar doprinese k boljšemu razumevanju problema in soustvarjanju rešitev. (Čačinovič Vogrinčič, 2008: 18)

Avtorica Čačinovič Vogrinčič (2008: 18) nas prav tako opozori na pomen dela v sedanjosti. Pravi, da je pomembno raziskovati tisto, kar je mogoče storiti zdaj, v razgovoru, ki trenutno poteka. Iz tega sledi, da je sedanjost najbolj dragoceni čas v projektu pomoči.

Delo na posameznikovi točki moči je torej usmerjeno v sedanjost, ki ne negira preteklosti. Skozi raziskovanje preteklih dogodkov svetovalec prepoznava vire moči sogovornika, izjeme, ki potrjujejo uporabnikovo kompetentnost. Torej gre za način ravnanja s preteklostjo, ki jo potrebujemo za prihodnost, in ustvarjanje novih zgodb v sedanjosti. (Čačinovič Vogrinčič, 2008: 4)

Meniva, da je biti prisoten v sedanjosti velikokrat težje, kot se sliši. Kako težko je včasih prisluhniti brez obsojanja, dajanja nasvetov, moraliziranja. Avtorica Čačinovič Vogrinčič (2008: 21) se navezuje na koncept soprisotnosti Toma Andersena, ki pravi, da je prisotnost v poslušanju, ki hkrati pomeni tudi biti na voljo za sočutje in razgovor.

INSTRUMENTALNA DEFINICIJA PROBLEMA

Postmoderni koncepti socialnodelovnega svetovanja so prispevali in izostrili pomen pogovora in odprtega prostora, kjer sta svetovalec in uporabnik sogovornika. Tako sta temelja delovnega odnosa instrumentalna definicija problema in soustvarjanje rešitev. Bistvo navedenega koncepta, katerega avtor je Peter Lüssi, je ravno naloga svetovalca, da soustvari proces pomoči, v katerem soudeleženi v procesu raziskujejo svoj delež v rešitvi. Soudeležba v delovnem odnosu se začne z vstopom in podelitvijo definicije problema vsakega od udeležencev delovnega odnosa, tako svetovalca kakor uporabnikov. S tem se omogoči oblikovanje delovne definicije uresničljivega. (Čačinovič Vogrinčič, 2008: 18)

OSEBNO VODENJE

Pomembno vlogo pri definiranju postmoderne svetovanja ima tudi koncept osebnega vodenja, katerega avtor je Vries. Za svetovalca, ki deluje po postmoderni paradigmi, socialno delovno ravnanje pomeni vodenje, in sicer vodenje k dogovorjenim in uresničljivim rešitvam. Socialni delavec skupaj z uporabniki v pogovoru raziskuje njihove zgodbe in jih postopoma vodi k oblikovanju zaželenih izidov. Vries pravi, da je odnos tudi osebni. S tem želi povedati, da svetovalec lahko podeli svoje izkušnje ali zgodbo, kar odpira možnost alternativnega pogleda na rešitve. (Čačinovič Vogrinčič, 2008: 19)

V nadaljevanju bova predstavili elemente delovnega odnosa, ki uvrščajo socialnodelovno svetovanje v postmoderno paradigmo.

ETIKA UDELEŽENOSTI

Šugman Bohinc (2005: 197) za kontekst socialnega dela parafrazira Barnesovo trditev glede psihoterapije, da namreč etika udeležnosti s postmodernega stališča ukinja klasično delitev moči v razmerju med socialnim delavcem in uporabnikom, v katerem je socialni delavec ekspert za rešitev uporabnikovih težav. Svetovalec, ki vodi proces socialnega svetovanja, deluje v duhu paradigme, da je uporabnik ekspert za svoje izkušnje, za bolečino, za trpljenje, za spomine in sanje, za želje in skrbi, za rešitve. Uporabnik je torej ekspert za svoje življenje. Socialni delavec pa je strokovnjak za razvijanje odprtih prostorov za pogovore, ki ustvarjajo spremembe. (Čačinovič Vogrinčič, 2008: 37)

Naj se naveževa še na Lynn Hoffman, ki strokovnjake socialnega svetovanja opozarja na pomembnost odstopa od moči. Strokovnost nam še ne daje pravice za posedovanje rešitev, nasvetov, ampak nam daje pravico do vodenja pogovora, v katerem nima nihče zadnje besede in je nihče ne potrebuje, temveč udeleženi potrebujejo pogovor, ki se nadaljuje. (Čačinovič Vogrinčič, 2008: 19)

PERSPEKTIVA MOČI

Za prakso socialnega svetovanja je pomemben tudi teoretični koncept perspektive moči, katerega avtor je Dennis Saleebey. Bistvo koncepta je usmeritev svetovalca, da uporabniku pomaga odkriti moč v njem (talente, znanje, sposobnosti), da podpre njegovo prizadevanje pri doseganju postavljenih ciljev in uresničevanju vizije.

Socialni delavec, ki se odloči, da bo ravnal iz perspektive moči, opogumlja sogovornika, da skupaj pogledata na dogodke iz preteklosti, iz druge perspektive. Torej je naloga svetovalca, da v procesu osebnega vodenja raziskuje uporabnikove vire »doslej nepovedanega«, »*kar zajame nov veter v jadra klientove radovednosti in želje po učenju ter omogoči njegovi domišljiji in predstavljivosti ustvariti tako novo zgodovino kakor novo prihodnost.*« (Šugman Bohinc, 2003: 382)

Koncept perspektive moči izostri brezpogojno spoštovanje edinstvenosti vsakega posameznika.

Saleebey (v Čačinovič Vogrinčič, 2008: 17–21) predstavi leksikon moči, ki svetovalcu omogoči, da bolje razume, kako težko delo ga čaka. Leksikon vsebuje šest temeljnih konceptov in načel:

1. Dodajanje moči – gre za podpiranje posameznika, skupine, družine, da odkrijejo in razširijo vire in orodja v sebi ter okoli sebe.
2. Včlanjenost – gre za spoštovanje človekove potrebe, da je državljan, da je odgovoren in cenjen član skupnosti, in če ni ukoreninjen, če nima kje biti in komu pripadati, potem je to strokovna naloga. Biti vključen, je zato varen prvi korak k moči. V socialnem delu je obvezujoč in zelo težak.
3. Moč okrevanja – temelji na spoznanju, da ljudje okrevajo in lahko premagajo tudi težke življenjske udarce. Koncept okrevanja ne zmanjšuje teže preteklih izkušenj, zagotavlja le človekovo moč, da okreva in trdi, da si lahko ljudje opomoremo in da udarci ne peljejo le v nemoč in patologijo.
4. Zdravljenje in celostnost – človek ima sposobnost ozdraveti. Ima notranjo modrost, da prepozna, kaj je dobro zanj.
5. Dialog in sodelovanje – to je največ, kar lahko damo človeku. Prav dialog in sodelovanje sta lahko vir moči nekomu, mu dajeta moč, da okreva.
6. Odpovedati se temu, da ne verjamemo – verjeti udeležnim v problemu, jim priznati pravico do resničnosti, je težka naloga. *»Ne verjeti stranki, je globoko zasidrano v kulturi poklicev, ki pomagajo ljudem, enako kot je globoko zasidrano pričakovanje, da strokovnjaki vemo bolje od stranke.«* (Čačinovič Vogrinčič 2006: 58)

RAVNANJE S SEDANJOSTJO

Meniva, da nam tavanje v preteklosti in razmišljanje o prihodnosti velikokrat jemlje moč, da bi bili prisotni v trenutku, ki se odvija. Ko se oziramo v preteklost, pogosto občutimo krivdo, razmišljanje o prihodnosti pa lahko v nas vzbudi strah pred neznanim. Moč sprememb se skriva v sedanjem trenutku. Povsem se strinjava z Gabi Čačinovič Vogrinčič (2005/2006: 62), ki pravi, da potrebujemo preteklost, da bi bolje razumeli uporabnika in težavo, s katero se sooča, poleg tega je ravno preteklost možen vir dobrih izkušenj in moči. Vendar ne smemo pozabiti, da delamo v sedanjosti. Kot sva že omenili, je sedanjost najbolj dragocen čas v procesu svetovanja, saj je to čas, ki ga imamo na voljo, da nekaj spremenimo. Trenutek tukaj in zdaj nam daje priložnost za ustvarjanje sprememb.

ZNANJE ZA RAVNANJE

Znanje, ki ga ima strokovnjak, je treba pretvoriti v akcijo. Svetovalec vzpostavi in vzdržuje delovni odnos, poleg tega pa podeli strokovno znanje z uporabniki in tako omogoči »prevajanje« v osebni jezik in nazaj v jezik stroke za ustvarjanje nove zgodbe v raziskovanju rešitev. To pomeni, da v socialnodelovnem pogovoru podelimo z uporabnikom koncepte, ki definirajo naše sodelovanje. Uporabniku pojasnimo koncept delovnega odnosa, kar prispeva k soustvarjanju rešitev.

2.2.2 Metodična načela systemskega socialnega dela

Avtor metodičnih načel systemskega socialnega dela je Peter Lüssi. Strinjava se s Čačinovič Vogrinčič (2005: 17), ki opozarja, da načela nujno potrebujemo za izpolnitev socialnodelovnega ravnanja v procesu osebnega vodenja. Lüssi pravi, da nam posredujejo vednost, kako svetovalec pojmuje rešitve ter njegov miselni pristop. Sama načela zelo nazorno opišejo, kako lahko uporabnik skozi proces socialnega svetovanja izrazi svojo edinstvenost in lastno dožemanje sveta.

V nadaljevanju sledi podrobnejša opredelitev posameznih načel systemskega socialnega dela, ki jih povzemava po Čačinovič Vogrinčič (2008: 49–51).

NAČELO VSESTRANSKE KORISTNOSTI

Načelo vsestranske koristnosti govori o tem, da svetovalec vodi delovni odnos tako, da upošteva želje vseh udeležениh v problemu.

Meniva, da je ta naloga dokaj zahtevna za svetovalca. Hitro se lahko zgodi, da se nekdo počuti prikrajšanega in neupoštevanega. V primeru, da svetovalec vodi projekt pomoči za družino, je potrebno, da vzpostavi odprt prostor, kjer bo vsakdo imel priložnost povedati svojo definicijo problema in navesti svoje interese glede procesa svetovanja.

NAČELO KONTAKTA

Svetovalec vzpostavlja neposredno komunikacijo z vsemi, ki so vpleteni v problem in lahko prispevajo k rešitvi, saj spodbuja, omogoča in vzdržuje komunikacijo. To načelo omogoča, da nastane razviden sistem udeleženih v problemu, ki ga lahko spreminjamo in s tem prispevamo k boljšemu delovanju ter posledično k boljšemu položaju vseh udeleženih. (Čačinovič Vogrinčič, 2008: 50)

Tako kot svetovalec vzpostavlja kontakt z vsemi udeleženi v sistemu pomoči, se tudi ljudje oblikujemo prek komunikacije z drugimi ljudmi, ki jih srečujemo. Šele, ko smo v odnosu z drugimi, vidimo, kdo dejansko smo, ali kot pravi Frankl (2005: 156), *»Jaz postane jaz šele s tem, ko se pojavi ti.«*

NAČELO INTERPOZICIJE

V načelu interpozicije opredelimo vlogo svetovalca med vsemi drugimi udeleženi v problemu. Svetovalcu omogoča spreminjanje bližine in oddaljenosti, empatijo, sočutje in distanco, ki je nujna za ravnanje oz. projekt rešitve. Svetovalec z empatijo in sočutjem stopi k vsakomur in se od vsakogar tudi oddalji k sebi; v interpozicijo. Tako pokaže, da sogovornika razume, nato pa se vrne nazaj, da lahko opravlja svojo vlogo. Načelo interpozicije usmerja svetovalca k temu, da reflektira uporabniku svoje ravnanje in povzame konkreten primer ustvarjanja rešitve tako, da vanj vnese vse prispevke skupaj z lastnim razumevanjem situacije in doslej oblikovanimi predlogi, da bi se razgovor o možnih odločitvah lahko nadaljeval. (Čačinovič Vogrinčič, 2008: 50–51)

SOCIALNOEKOLOŠKO NAČELO

Vida Miloševič Arnold in Mirko Poštrak (2003: 23) pišeta, da je socialno delo usmerjeno na spodbujanje in ohranjanje primarnih socialnih mrež, po drugi strani pa socialni delavci razvijajo formalne socialne mreže, s katerimi zagotavljajo potrebne socialne storitve.

Pri socialnoekološkem načelu svetovalec aktivira, mobilizira in krepi naravne socialne mreže uporabnikov. Če uporabnik nima nosilne mreže za svoje življenje, mu jo svetovalec pomaga oblikovati. Svetovalec mora biti pri tem zelo pozoren, da ne posega preveč v naravne socialne mreže in s tem grobo spreminja življenjsko okolje vseh udeleženih. (Čačinovič Vogrinčič, 2008: 51)

Ljudje hrepenimo po medsebojnih odnosih, ker smo socialna bitja, ki sama sebe spoznavamo prek interakcije z ostalimi ljudmi. Izberemo si skupino posameznikov, s katerimi se radi družimo, in se na njih obračamo tudi, ko smo v stiski.

»Socialna mreža pomeni povezavo posameznika z drugimi ljudi v njegovem okolju. Pri tem ločimo neformalne socialne mreže, ki vključujejo stike z družino, sorodstvo, sosede in prijatelja, na katere se lahko človek v primeru potrebe opre, in formalne socialne mreže. Med formalne mreže spadajo vsi formalizirani stiki posameznika z njegovim okoljem.« (Milošević Arnold, Poštrak, 2003: 23)

NAČELO SODELOVANJA

Načelo sodelovanja govori o sodelovanju s t. i. »tretjimi«, ki jih pri delu potrebujemo, da bi rešili problem, govorimo o t. i. formalnih socialnih mrežah. Le-ti niso neposredno udeleženi v problemu (npr. ministrstvo). Načelo nam tako ne dovoli, da bi dobre izide ustvarjali le v krogu udeleženi v problemu. (Čačinovič Vogrinčič, 2008: 51)

NAČELO POGAJANJA

Ustvarjanje rešitev v socialnem svetovanju se strukturira kot pogajanje. Naloga svetovalca je, vzdrževati proces oblikovanja sporazuma oz. uresničljivega dogovora o možnem. Gre za načelo, ki ga Lüssi imenuje »kraljeva pot« za reševanje kompleksnih socialnih problemov. (Čačinovič Vogrinčič, 2008: 51)

Med nami ves čas prihaja do konfliktov in to nam lahko jemlje moč, če se ne znamo soočiti z njimi. Pozabljamo, da ima drug človek prav tako svojo resnico in da problem vidi z drugega zornega kota kot mi. Ne zavedamo se, da nas konflikti in reševanje le-teh opominjajo, da odnos živi in da prek njega rastemo. Popolnoma nič ni narobe, če smo se znašli v konfliktu. Vprašanje je samo, kako se bomo soočili z njim. Ko smo se odločili nekaj spremeniti v odnosu do drugih oziroma rešiti problem, je prav, da vsak udeleženi pove, kdo je, kako on vidi nastalo situacijo in kaj želi ter tako zavestno vstopi v proces pogajanja.

NAČELO ODPIRANJA PROBLEMA

Svetovalec je sopotnik, ki tudi sam podeli nemoč, če jo v procesu svetovanja doživlja. Temu v socialnodelovnem jeziku rečemo načelo odpiranja problema. To načelo spodbuja svetovalca, da upa priznati, če ne ve, kako naprej. Za pomoč lahko vedno zaprosi uporabnika, lahko pa se

obrne na druge strokovnjake. Nič ni narobe, če ne najde poti naprej, narobe je le, če sebi in uporabnikom tega ne upa priznati. (Čačinovič Vogrinčič, 2008: 51)

2.2.3 Uporaba vprašanj v delovnem odnosu

Svetovalec si lahko v procesu osebnega vodenja pomaga z uporabo nekaterih posebnih potencialno preokvirjajočih vprašanj. Le-ta mu lahko omogočijo lažje pridruževanje sogovorniku, odpiranje prostora za razgovor ter hkrati sogovorniku dajejo priložnost, da odprto spregovori o svojih težavah.

»Preokvirjajoče vprašanje omogoči sogovorniku konstruktivno preokviriti dosednji pomen, pripisan določenemu problemu in rešitvi.« (Čačinovič Vogrinčič, Šugman Bohinc, 2000: 175)

Kako lahko na situacijo pogledamo s povsem drugega kota, bova opisali s primerom, ki ga v svoji knjigi Sedem navad zelo uspešnih ljudi omenja Stephen R. Covey (2006: 32–34). Covey opisuje situacijo, kakršno je doživel, ko se je nekega dne vozil s podzemno železnico. Sedel je poleg moškega z otroki, ki so se zelo moteče obnašali do ostalih potnikov. Otroci so vpili, metali stvari, celo grabili za časopise drugih potnikov. Moški, ki je bil z njimi, pa je bil povsem neobčutljiv za vse, kar so otroci počeli. Covey naprej opisuje, da je postal zaradi dogajanja resnično jezen. Obrnil se je k moškemu in mu obzirno dejal, naj malo obvlada svoje otroke, saj motijo veliko ljudi. Moški se je šele takrat polno zavedel položaja in tiho dejal: *»Oh, prav imate. Verjetno bi res moral poseči vmes. Prihajamo iz bolnišnice, kjer jim je pred kakšno uro umrla mati. Ne vem, kaj naj si mislim, in verjetno tudi oni ne vedo, kako naj bi se vedli.«*

Avtor pravi, da se je ob tej informaciji njegova paradigma premaknila. Stvari je začel videti v drugačni luči in ker jih je videl drugače, je tudi začel razmišljati drugače, čutiti drugače in se vesti drugače.

Z uporabo **spodbujajočih**, **podpirajočih** vprašanj svetovalni delavec odpre prostor za razgovor, v katerem krepi uporabnikove vire moči. Postavljanje vprašanj **smisla** pa ima preokvirjajoč namen. Svetovalcu in ostalim udeleženi v problemu omogoči raziskovanje smiselnosti problematične situacije. (Čačinovič Vogrinčič, Šugman Bohinc, 2000: 183)

Vprašanje o **čudežu** Gabi Čačinovič Vogrinčič (2005/2006: 38–39) po avtorju Shazerju definira kot najbolj slavno vprašanje, ki odpira možen pogled na želeno, česar pa uporabnik še ni ubesedil. Odgovor na to vprašanje lahko sogovorniku omogoči, da raziskuje in aktivira lastne vire moči in posledično razrešuje problemsko situacijo.

Z vprašanjem **izjem** skuša svetovalec voditi uporabnika do razmišljanja, ko je doživel težave, a jih je uspešno reševal. Sprašuje ga, kaj je bilo takrat drugače, da je zmož premostiti situacijo, ki ga je obremenjevala.

Vprašanje o **lestvici** je orodje svetovalca, ki pomaga uporabniku ovrednotiti težo njegovega problema. Ta vprašanja usposobijo uporabnika za prepoznavanje majhnih razlik v procesu svetovanja v smeri želenega cilja. **Humorno** vprašanje pa v delovni odnos vnaša vedrino in mehča toge meje doslej uporabljenih načinov reševanja problemov. (Čačinovič Vogrinčič, Šugman Bohinc, 2000: 183)

2.2.4 Pripovedovanje zgodb v procesu osebnega vodenja

V zgodbah je moč povezovanja, zbliževanja ali, ravno nasprotno, oddaljevanja od soljudi. Vse, kar o nekem dogodku pripovedujemo, je naša zgodba, naša resnica, ki bo ob ponovnem pripovedovanju zvenela drugače glede na to, ali jo bomo povedali drugič ali pa stotič. Nekoliko ali pa bistveno drugačno vsebino bo dobila, če bo zgodbo povedala druga oseba. V svetovalnem procesu je pomembno, da sogovornik lahko izpove svojo zgodbo in dobi občutek slišnosti, sprejetosti, pomembnosti.

Zgodbe, ki jih svetovalec pripoveduje v procesu osebnega vodenja, odsevajo zgodovinski, kulturni, družbeni ter osebni pogled njegovega doživetja življenja. Pripoveduje jih z namenom aktivacije sogovornikovih virov moči. Z njihovo močjo želi na posreden način vplivati na sogovornikovo doživetje problemske situacije.

Povedana zgodba je lahko njegova osebna zgodba, še večkrat pa je prirejena za posameznega sogovornika z namenom vzpodbude pri reševanju problema. (Šugman Bohinc, 2003: 379)

Svetovalec, čigar delo temelji na postmodernih predpostavkah, zavzema držo nevedočega, ki pa želi skozi pripoved sogovornika izvedeti več, odprt je za njegovo zgodbo. Zanaša se na

sogovornikovo razlago zgodbe in ji verjame. To mu omogoči, da se še bolj pridruži njegovemu referenčnemu okviru in vzpostavi odprt prostor za razgovor. (Šugman Bohinc, 2003: 382)

Tudi sami radi prebirava knjige, kjer avtorji podelijo z bralci svojo osebno zgodbo. Prav tako radi prisluhneva zgodbam ljudi, ki jih srečujemo, saj v njih pogosto najdeva moč za naprej.

2.2.5 Pomen postavljanja ciljev

Zagovarjava stališče, da so ljudje, ki si v življenju postavljajo cilje, uspešnejši. Ko nimamo več nobenega cilja, nobene vizije, za katero bi se borili, se lahko intenzivirajo občutki nesmiselnosti.

Trstenjak (1992: 274) trdi, da ljudje, ki ne živijo z nobenim jasno postavljenim življenjskim ciljem, ravno zaradi tega ne najdejo smisla v svojem življenju. Življenje začnejo doživljati kot popolnoma nesmiselno.

Tudi za učinkovit delovni odnos je pomembno, da si postavljamo tako dolgoročne kot tudi kratkoročne cilje. S tem lahko spremljamo majhne napredke in jih imamo priložnost proslaviti. Vidimo, da napredujemo, in to nas dodatno motivira, da problem rešujemo naprej. Vse prevečkrat pa človek želi, da bodo težave rešene takoj in ker se v kratkem času to ne zgodi, je razočaran in motivacija pade. Tudi 1000 km dolga pot se začne s prvim korakom.

V procesu osebnega vodenja se svetovalec in uporabnik skupaj dogovorita o ciljih, ki jih želita uresničiti.

Raziskovanje sogovornikovih ciljev in pričakovanj v svetovalnem odnosu vpliva na izbiro pomoči, pomaga mu prilagoditi pričakovanja in osvetliti pravila odnosa med njim in svetovalcem. Neredko se namreč dogaja, da sogovornik, ko postavlja zahteve svetovalcu, pričakuje, da bo ta s »čudežno palico« rešil težave. (Kristančič, 1995: 33)

Tako je naloga svetovalca ta, da že na začetku delovnega odnosa sogovorniku da jasno vedeti, da mu ne bo on rešil težav, temveč da mu bo stal ob strani, da bo on sam, torej sogovornik, mobiliziral svoje vire moči in se tako soočil z nastalo situacijo.

Strokovnjaki za svetovanje poudarjajo pomen »realno« zastavljenih ciljev v delovnem odnosu, tako, kot je po oceni sogovornika zanj uresničljivo. Povsem nesmiselno in celo nestrokovno je pričakovati, da bo sogovornik med procesom osebnega vodenja dosegel optimalno čustveno prilagojenost. Svetovalec je lahko povsem zadovoljen tudi s spoznanjem, da je pomagal svojemu sogovorniku živeti bolje, čeprav ta ni dosegel nekih splošnih norm ali pravil, ki jih od nas pričakujejo drugi. Pomembno je, da je glavni cilj v svetovalnem procesu tisto, kar želi sogovornik, in ne tisto, kar želi svetovalec. Zastavljene cilje med procesom svetovanja lahko večkrat spreminjamo (Kristančič, 1995: 28). Cilji, ki si jih zastavimo, niso nikoli trdno določeni, saj nas lahko nova spoznanja pripeljejo do tega, da se cilji spremenijo.

Pomembno je, da v življenju načrtujemo, si postavljamo cilje in težimo k njihovi uresnitvi. Ravno vizija za naprej je tisto, kar velikokrat da posamezniku moč, da gre naprej. Bolj pomembna se nama zdi pot, ki jo prehodimo do cilja, kot pa sam cilj. Cilj je samo točka, do katere želimo priti. Zato poskušajmo uživati na tej poti, saj predstavlja velik del našega življenja.

2.3. KAKŠEN NAJ BO SVETOVALEC

Svetovanje je vzajemen odnos sogovornika, ki potrebuje pomoč, in svetovalca, ki je usposobljen za nudenje pomoči. Ne le sogovornik, tudi svetovalec v proces delovnega odnosa vlaga samega sebe, in to ne le kot strokovnjak, ampak tudi kot človek, ki ima prav tako svoje potrebe in bolj ali manj učinkovite obrambne mehanizme. (Kristančič, 1995: 10)

Svetovalec v proces osebnega vodenja prav tako vstopa kot osebnost s svojimi značilnostmi in potrebami. Tako sogovornik kakor tudi svetovalec vstopata v proces pomoči vsak s svojo konstrukcijo resničnosti. Kristančičeva (1995: 11) pravi, da je svetovalec tisti, ki začne interaktivni proces, ga vzdržuje in olajšuje ter oblikuje svetovalni odnos. Pravi, da je za učinkovit delovni odnos pomembno, da se s sogovornikom sporazumevamo spontano, s čustveno toplino, strpnostjo, spoštovanjem in iskrenostjo.

Na drugi strani Gabi Čačinovič Vogrinčič skupaj s sodelavci (2005: 9) trdi, da se socialnodelovni odnos vzpostavi in soustvarja med svetovalcem in uporabnikom. *»Projekt pomoči v socialnem delu se začne z jasnim in izrečenim dogovorom o sodelovanju, ki šele omogoči vzpostavljanje delovnega odnosa.«* (Čačinovič Vogrinčič s sod., 2005: 9)

2.3.1 Veščine, ki jih potrebuje socialni delavec

Čačinovič Vogrinčič (2008: 34–35) po Franklinu in Jordanu navaja veščine, ki jih socialni delavec potrebuje.

- Sposobnost, da vzpostavi stik in postavi odnos.
- Sposobnost, da jasno sporoči specifični namen srečevanja.
- Sposobnost, da usmeri in pouči sogovornika, kako lahko koristno uporabi terapijo (pomoč) v srečanjih, ki jih imata na voljo. Čačinovič Vogrinčič pravi, da v delovnem odnosu, kjer se definicija problema in rešitve soustvarja, samo »poučiti« nikakor ni dovolj. Tako svetovalec kot sogovornik potrebujeta povratno informacijo o tem, kako je sogovornik sporočilo razumel, in sogovornikovo definicijo tega, kaj je zanj »koristna uporaba terapije« (pomoči).
- Veščine, ki jih strokovnjak uporablja, omogočajo, da soustvari odprto okolje, v katerem se sogovornik počuti dovolj varnega, da lahko izrazi svoja čustva, misli, vedenje in tako soustvarja instrumentalno definicijo problema.
- Veščina, da lahko hitro oceni sogovornikove probleme, moč, motivacijo in pričakovanja in da svoje razumevanje povedanega vedno znova razišče skupaj s sogovornikom, da bi jih lahko skupaj uporabila v procesu pomoči in sodelovanja.
- Sposobnost, da skupaj s sogovornikom postavi v vedenju določene (specifične, izmerljive) cilje pomoči, ki jih je mogoče doseči v kratkem času.
- Veščine, da intervenira hitro (kadar gre za ogroženost), oceni posledice svojih intervencij in jim prilagodi svoje ravnanje, ko je potrebno.
- Sposobnost, da skupaj s sogovornikom konstruira ustrezne naloge in domače naloge ter sooblikuje dogovor o tem, kako in do kdaj jih je mogoče uspešno opraviti in kako bosta preverjala uspešno delo.
- Poslovne in marketinške sposobnosti, ki omogočijo strokovnjaku, da uspešno posluje pri dogovoru o naslednjih srečanjih in ceni dela.

»Vsi predstavljeni modeli prakse so usmerjeni v sedanost, ne temeljijo na patologiji, temveč izhajajo iz perspektive moči in so neposredno usmerjeni v akcijo.« (Čačinovič Vogrinčič, 2008: 35)

Strinjava se z avtorico, saj meniva, da lahko samo v sedanjem trenutku nekaj spremenimo. Preteklost in prihodnost ne obstajata. V sedanjem trenutku imamo največ moči, ki jo potrebujemo za rešitev problema. Sedaj se lahko odločim, da nekaj spremenim. Sem tukaj in zdaj in to je vse, kar imam. V preteklost se vrnemo le toliko, kolikor je potrebno, da raziskujemo vire moči. Ves ostali čas, ki ga imamo v delovnem odnosu na razpolago, posvetimo temu, kaj lahko naredimo, in smo usmerjeni v akcijo.

2.4 PASTI SVETOVANJA

Svetovalno delo lahko za svetovalca postane izvor neprijetnih občutkov neuspeha in situacije ga lahko hitro vodijo do tega, da začne dvomiti v lastno kompetentnost in smiselnost tega, kar počne. Kar lahko vnaprej stori, da bi takšne pojave preprečil, je, da se jih zaveda, jih torej reflektira, in poskuša zoper njih čim bolj ukrepati. Ena glavnih nalog je, da se svetovalec začne zavedati čustev, ki jih doživlja, si jih prizna in sprejme. Pri tem mu lahko pomaga pogovor z drugim strokovnjakom, lahko jih подели tudi s sogovornikom in mu s tem sporoča, da ni popolnoma nič narobe, če si dovolimo čutiti in izraziti, kar čutimo. Pokaže mu, da je vse, kar se dogaja, povsem sprejemljivo in človeško.

Strinjava se s strokovnjaki, ki menijo, da ne moremo kar odrezati tega, kar se zgodi v samem procesu svetovanja in se zunaj delovnega odnosa pretvarjati, da se nas nič ni dotaknilo. Pri tem nam lahko pomaga supervizija, ki strokovnjaku omogoča, da подели in razišče z drugimi strokovnjaki, kar se mu dogaja.

Prav tako se nama zdi pomembno, da svetovalec ne prevzema odgovornosti za tisti delež ekspertnosti uporabnika, ki izhaja iz njegovih življenjskih izkušenj, in se ne predaja občutkom krivde, da ne pomaga dovolj. Svetovalec ni odgovoren ne za uporabnika in njegovo življenje ne za institucijo, pač pa le zase in za to, kako vodi delovni proces. To ne pomeni, da se z uporabnikom ne trudi ali da ne skuša česa spremeniti, pač pa, da je odgovoren le za svoja dejanja in ne za dejanja drugih in da se drži te odgovornosti ne glede na to, kaj počnejo drugi.

V nadaljevanju bova opredelili sindrom izgorevanja, pomočniški sindrom, patološko in patogeno žrtvovanje, močno čustveno prizadetost in birokratski sindrom.

SINDROM IZGOREVANJA

Postavljanje nerealnih pričakovanj o sebi in rezultatih svetovanja lahko svetovalca pripelje do izgorelosti. Marta Vodeb Bonač (1999: 51–52) se navezuje na avtorje, ki pravijo, da semena izgorelosti pogosto padejo že v času izobraževanja, ko bodoči svetovalci menijo, da bodo s svojim aktivnim udejstvovanjem v stroki »spremenili svet«.

Sabodin (v Pavšič Mravlje, 2003: 35) trdi, da gre pri izgorevanju za napredujočo izgubo idealizma, energije in občutka smiselnosti, ki se pojavi predvsem pri ljudeh, ki se ukvarjajo z nudenjem pomoči drugim. Pravi, da gre za sindrom fizične (utrujenost, nespečnost, pomanjkanje apetita), čustvene (depresija, nebogljenost) in mentalne izčrpanosti (cinizem, negativen odnos do sebe, drugih, dela, življenja), ki se pojavlja skupaj z občutki nizkega samospoštovanja in neuspešnosti.

»Nastanek izgorelosti in njena intenzivnost sta vezani na dolgotrajne izpostavljenosti močnemu stresu, dodatno pa vplivajo tudi pogoji dela (nezadostna usposobljenost, predolg delovni čas, prenizko plačilo, birokracija, nehvaležne stranke) in osebnostne lastnosti posameznika.« (Pavšič Mravlje, 2003: 35)

Proces izgorevanja avtorica Pavšič Mravlje (2003: 35) povzema po Edelwichu in Brodskyju, ki opredeljujeta proces izgorevanja v naslednjih fazah:

1. Navdušenje – povezano je z velikimi upi in nerealnimi pričakovanji. V tej fazi oseba ne potrebuje nič drugega kot delo, ker ji to pomeni vse v življenju. Največje nevarnosti so v pretirani identifikaciji z uporabniki in zelo visoka in neuresničljiva pričakovanja. Zaradi tega svetovalac deluje na način, ki je za uporabnika škodljiv in svoje dobro počutje poveže z življenjem uporabnika.
2. Stagnacija – nanaša se na proces upočasnjevanja po začetnem gorečem navdušenju. Gre za izgubo upanja in želje, ki na začetku pripelje osebo v delo na področje pomoči drugim. Pojavi se občutek, da je v poklicu obtičala – stagnira.
3. Frustracija – tu oseba ugotovi, da ne dobiva tistega, kar je pričakovala in pride do spoznanja, kako težko je spremeniti druge. Pojavi se občutek nemoči in nesmiselnosti, kar tudi pelje v izgorevanje. Svetovalac se prične izogibati uporabnikom, ne mara jih več, ker jim ne more pomagati, ker je izčrpan.
4. Apatija – pojavi se v obliki progresivne čustvene odcepitev, distanciranja od frustracije. Oseba vidi, kaj se dogaja, vendar tega ne more spremeniti.

5. Obupanost – ne gre za fazo, pač pa se pojavi že prej. Je posledica človekovih nerazrešenih konfliktov. Ko upanja ni več, je oseba lahko v stanju stagnacije, apatije ali frustracije. Obupanost lahko v času trajanja omenjenih faz narašča ali pada.

POMOČNIŠKI SINDROM

»Pomočniški sindrom pri poklicnem ali prostovoljskem delu z ljudmi in za ljudi se kaže zlasti v tem, da človek sam osebnostno ne prepozna in ne more izražati lastnih čustev, potreb in šibkosti, pri tem pa kaže navidezno vsemogočno in nedotakljivo fasado na področju pomoči ljudem.« (Ramovš 2003: 406)

Vries in Bouwkamp (1995: 84) pomočniški sindrom imenujeta sindrom pomaganja. Menita, da je tak svetovalec prepričan, da mora sogovorniku pomagati in da je le on odgovoren za rešitev njegovih problemov. Ta odgovornost pride na dan v različnih svetovalčevih dejanjih: obvezno poslušanje, obvezno pomaganje in izpolnjevanje uporabnikovih potreb, zahtev, pomagajoči mu daje vse, kar sogovornik potrebuje. Posledica takega »prevelikega pomaganja« je, da se strokovnjak izčrpa in izgubi veselje do svojega dela. Človek veliko dela, drugi ga lahko cenijo, vendar je notranje razklan. Pomanjkljivo skrbi zase, zastavlja si prevelike zahteve in se izogiba situacijam, v katerih je nemočen, ter je prepričan, da mora uporabnika spremeniti. Le-to pa moti ravnotežje med dajanjem in sprejemanjem v delovnem odnosu.

Meniva, da je posameznik odgovoren za lastno življenje ter soodgovoren za odnos s sočlovekom in okoljem. Torej je svetovalec odgovoren za vodenje delovnega odnosa, sogovornik pa za svoj prispevek in udejanjenje dogovorjenega.

PATOLOŠKO IN PATOGENO ŽRTVOVANJE

Posamezniku lahko pomagamo samo, če sam to želi. Nihče mu ne more pomagati, če sam ne čuti, da potrebuje pomoč. Lahko se zgodi, da svetovalec vseeno želi pomagati, kljub temu, da sogovornik pomoči ne sprejema in jo zavrača. V tem primeru govorimo o patološkem žrtvovanju, ki ga Ramovš (2003: 406) opredeljuje kot nesmiselno in vsiljivo. Pravi, da svetovalec z njim ne ustvari ničesar vrednega zase in za druge, ampak le škoduje. Ramovš poleg patološkega žrtvovanja omenja še pojem patogeno žrtvovanje, za katerega meni, da ne izhaja iz osebne (duhovne) moči svetovalca, temveč služi zakrivanju njegove lastne nemoči. Vodijo ga lahko različni motivi (npr. želja po družbenem priznanju).

MOČNA ČUSTVENA PRIZADETOST

»Kdor drugemu pomaga reševati njegove stiske, težave ali zdraviti bolezen, se mora vanj vživeti in z njim čutiti, vendar pa mora biti človeško močnejši od njega; če slepec vodi slepca, oba v jamo padeta.« (Ramovš 2003: 407)

Meniva, da vsak človek v sebi nosi moč, ki mu pomaga premagovati težave. Enkrat to moč zlahka aktivira in se sam izkoplje iz stiske, včasih pa je stiska prevelika in rabi ob sebi človeka, ki mu pomaga. Pojem *»človeško močnejši«* si tako razlagava kot nekaj trenutnega, prehodnega. V tem trenutku, ko sem v stiski, je nekdo *»človeško močnejši«* od mene, v naslednjem trenutku pa sem lahko jaz močnejši od drugega. Radi bi poudarili, da ne gre tukaj za premoč enega nad drugim, za hierarhijo ali avtorski odnos, pač pa za človeško solidarnost, vzajemnost in sodelovanje.

Ob doživljanju tuje stiske lahko svetovalec občuti in pokaže svoja čustva. Stiska ga lahko močno čustveno prizadene, kar lahko blokira delovni odnos. Uravnotežen čustveno-razumski pristop omogoča svetovalcu, da uspešno pomaga ljudem v stiski in pri tem ostaja sam osebnostno trden. (Ramovš 2003: 407)

BIROKRATSKI SINDROM

Kaže se kot brezosebno, uradno razmerje strokovnjaka do ljudi v stiski. Svetovalec ne doživlja uporabnika kot človeka, ne posveča se njemu, ampak se predaja predvsem točnemu izpolnjevanju obrazcev, predpisov in drugih formalnih pogojev, razčiščevanju krivde za nastalo težavo. Ponavadi se za tem skriva oblastniško stališče do človeka v stiski, nezmožnost za učinkovito pomoč ali pa poklicna izgorelost. V človeka prodira počasi in nezavedno, zato je tudi tako vztrajen in trdovraten. (Ramovš 2003: 407)

V tem primeru ne moremo govoriti, da gre za soustvarjanje delovnega odnosa. Meniva, da je vsakdo od nas že kdaj doživel nespoštovanje s strani drugega človeka. Niti ni nujno, da gre za svetovalni odnos, to se nam lahko pripeti vsak dan. Sogovorniku takšen odnos jemlje moč, namesto da mu jo daje.

2.5 KONCEPT SPREMEMBE IN STABILNOSTI

Lahko rečemo, da je človek bitje, ki se nenehno raziskuje in s tem neposredno spoznava. Juhant (2003: 98) povzema filozofa Huma, ki trdi, da se ravno zato tudi stalno spreminja, saj je sveženj ali zbirka nenehnih zaznav.

Prav tako raziskovanje sogovornikovega dojetja sveta v procesu socialnega svetovanja povzroča spremembe v njegovem življenju. Za doživeto spremembo je ključnega pomena njena stabilizacija, saj sprememba tako postane del našega vsakdanjika. Iz lastne izkušnje zagovarjava, da proces socialnega svetovanja poteka kontinuirano. Saj nam le-to med drugim omogoči, da spremembe, o katerih smo se dogovorili, lažje vnesemo v svoje življenje.

Šugman Bohinc (2000: 95) se navezuje na Watzlawicka, ki predlaga koncept dveh redov sprememb. **Spremembe prvega reda** potekajo na ravni članov, znotraj sistema. Sam sistem pa ostaja nespremenjen. Pri **spremembah drugega reda** (spremembe sprememb prvega reda) se spremeni sam sistem in pomenijo korak zunaj danega sistema.

Naj omeniva še **spremembe tretjega reda** (spremembe sprememb drugega reda), pri katerih gre za spremembo celostnega sistema pravil in predpostavk, na katerih temelji posameznikovo doživljanje in ravnanje v situaciji problema in rešitve. V času spremembe (povzroči jo lahko travma, šok, izguba bližnje osebe, soočenje s smrtjo) se naše dojetanje sebe in okolice povsem spremeni. Spremembe tretjega reda redko puščajo dolgotrajne sledi. (Šugman Bohinc, 2000: 99)

Sedaj pa pogledjmo nekaj možnih strategij za povzročanje sprememb prvega reda in nato še drugega reda.

Spremembe prvega reda med drugim povzročamo, če se ravnamo po načelu več istega.

Watzlawick (Šugman Bohinc: 97–98) navaja primer iz terapevtske prakse, kjer žena in mož interpretirata vedenje drug drugega kot potrebno spremembe. Ženi se zdi, da je mož preveč zaprt vase in nedostopen, ohranja zase svoje misli in žene v celoti ne obvešča o tem, kaj počne. Da bi žena prišla do zelenih podatkov, začne moža preverjati in opazovati. Obnaša se po načelu »več istega«. Mož pa se ji zaradi sumničavosti začne še bolj izmikati, kar si žena razlaga kot potrditev njenih slutenj. Tako je njuna rešitev postala problem in v tem primeru ne pride do zelene spremembe.

Glavno strategijo za povzročanje sprememb drugega reda strokovnjaki imenujejo preokvirjanje. Šugman Bohinc (2000: 100) se navezuje na Watzlawicka, ki govori o nežni umetnosti preokvirjanja, kar razlaga kot prizadevanje za *»spremembo konceptualnega in/ali čustvenega konteksta, v odnosu do katerega oseba doživlja situacijo, in ga nato umestiti v drug okvir, ki ustreza dejstvom te iste konkretne situacije enako dobro ali celo bolje in s tem spremeni njen celotni pomen.«*

Postopek preokvirjanja bi lahko opisali kot spreminjanje poudarka od enega k drugemu redu konteksta, včasih pa kot uvajanje povsem novega reda konteksta v naše dosedanje razlikovanje kontekstov.

S procesom preokvirjanja se ne spremeni situacija, ta namreč ostaja nespremenjena. Spremeni se pomen, ki ga oseba pripisuje situaciji. Preokviriti torej pomeni pripisati nov, drugačen pomen perečemu problemu. Problem torej rešimo s tem, da situacijo, ki je bila za nas sporna vidimo v novi luči. To nam nazorno ponazori tudi izrek filozofa Epikteta, ki je že v prvem stoletju dejal: *»Težav nam ne povzročajo stvari same, marveč mnenja, ki jih imamo o teh stvareh.«* (po Šugman Bohinc, 2000: 100)

Preokvirjanje je prav tako del svetovalnega procesa. Sogovornik skozi proces osebnega vodenja spremeni pogled na pretekle dogodke, ki jih ne more sprejeti.

Družinska terapevtka Papp (po Šugman Bohinc: 2000: 96) odnos med spremembo in stabilnostjo metaforično opiše kot dve strani istega kovanca in citira Batesona: *»Vso spremembo lahko razumemo kot trud ohraniti nekaj stalnosti in vsa stalnost se ohranja skozi spremembo.«*

Iz povedanega razberemo, da vsaka sprememba vsaj začasno povzroči neravnovesje sistema. Zato je ena od pomembnih nalog svetovalca, da sogovornika na spremembo pripravi. Šugman Bohinc in Možina (2004: 116) menita, da je ena od možnosti za pripravo ta, da sogovornika nežno povabimo, da si do potankosti zamisli konkretno, želeno situacijo. S tem sogovornik utrjuje načrtovano želeno spremembo. Tako je pripravljen na možen pojav neravnovesja, še preden se ta pojavi.

2.6 KRATEK POVZETEK TEORETIČNEGA DELA

Na tem mestu želiva z vami podeliti in še enkrat poudariti bistvene ugotovitve, do katerih sva prišli v teoretičnem delu najinega diplomskega dela. Že sedaj naj dodava, da se oba dela, tako dojemanje življenja kakor tudi svetovalno delo, prepletata in oba lahko prenesemo v prakso socialnega dela.

- Življenje je uganka, ki je nikoli ne bomo dokončno razvozlali.
- Kakorkoli ga doživljamo, je povsem nam lastno, saj smo edinstveni in enkratni.
- Na videno podobo sveta bolj vpliva to, kakšni smo mi, kot pa vpliva predpostavljena dejanska resničnost, saj na življenje gledamo skozi očala lastnih vrednot idr. konstrukcij.
- Vsak trenutek, ki ga preživimo, je povsem konkretno doživetje vsakega posameznika.
- Ne obstaja ne preteklost in ne prihodnost. Živimo lahko samo v sedanjosti.
- Vsak posameznik si lahko v slehernem trenutku ustvari svoj lasten smisel, ki mu daje voljo do življenja in pogum za soočanje z vsakdanjimi težavami.
- Vsak človek piše svojo zgodbo življenja in prispeva svoj delež k razvoju in soustvarjanju sveta.
- Vsak svobodno izbira, kaj bo počel s svojim življenjem. Edino, kar mora storiti, je, da sprejme odgovornost za svoja dejanja.
- Človek je, se razvija in raste iz lastnega življenjskega izkustva, saj ga ravno to spoznavanje raznolikosti spreminja in oblikuje.
- Ljudje smo socialna bitja, ki zadovoljujemo svoje potrebe. Z zadovoljevanjem potreb kreiramo naš vsakdanjik. Ko jih zadovoljimo, nastopi daljše ali krajše obdobje učinkovite kontrole nad svojim življenjem. Potreb ne moremo zadovoljiti mimo drugih ljudi. Ves čas smo povezani z drugimi in drugi vplivajo na nas, prav tako pa tudi mi s tem, kar smo, vplivamo na druge.
- Ne moremo nekomunicirati. Že s svojo navzočnostjo svetu nekaj sporočamo.
- Vse, kar lahko ljudem damo ali od njih dobimo, je informacija. Kaj bomo ali bodo počeli s to informacijo, je naša ali njihova izbira (Glasser, 2007).
- Vsak ustvarja svoj lasten smisel življenja. Nihče ne more drugemu povedati, kaj je smisel njegovega življenja. Lahko mu pove le, da življenje ima smisel.
- Vsak človek, ki pride k svetovalcu, potrebuje edinstven projekt pomoči.

- *»Iskanje ustrezne pomoči ni znak slabosti, ampak odgovornosti in modrosti.«* (Kolšek 2006)
- Delovni odnos je odnos, kjer vsi udeleženi sodelujejo pri reševanju problema.
- Svetovalec ni nekdo, ki poseduje resnico in deli nasvete, pač pa je soustvarjalec in sopotnik, ki skupaj s sogovornikom ustvarja rešitve in z njim prav tako podeli svojo nemoč, če jo doživlja.
- Ne moremo spreminjati drugih, pač pa le samega sebe.
- Veliko moč v svetovalnem odnosu ima svetovalčev vzor.
- Vloga svetovalca je v tem, da človeka opremi z vsem potrebnim za njegovo lastno odločitev in ga podpre v vednosti, da ima sam nadzor nad svojim življenjem.
- Svetovalec ne more rešiti nikogaršnjih problemov. To zmore le vsak sam ob ustrezni podpori in pomoči drugega.
- V delovnem odnosu so izjemno pomembne besede, ki jih strokovnjak uporablja.
- Delovni odnos je usmerjen v sedanost – kaj lahko naredimo sedaj za rešitev problema. V preteklost se vračamo le toliko, da odkrijemo vire moči, v prihodnost pa pogledamo z namenom, da vemo, kam želimo priti.
- Naloga od socialnega delavca zahteva, da vodi proces pomoči tako, da ima vsakdo od udeležениh v problemu možnost izraziti svoje videnje problema. Prav tako vsakdo od njih raziskuje svoj možni prispevek k rešitvi.
- Pomembna je pot, ki jo prehodimo do cilja, in ne toliko sam cilj. Cilj je samo točka, do katere želimo priti. Pot pa predstavlja velik del našega časa, energije in življenja.

II EMPIRIČNI DEL

3 RAZISKAVA

3.1 OPREDELITEV PROBLEMA

Okolje, v katerem živimo, ljudje, s katerimi se družimo, in šola, v katero hodimo, nas v veliki meri oblikujejo v to, kar v neki točki življenja smo, kako dojemamo sebe, druge in življenje nasploh. Vse, v kar smo vpeti, nas vsak dan znova oblikuje in krepi. Vsako življenjsko obdobje nam prinaša nove izzive in s tem tudi skrbi in težave. Kako se z njimi soočamo, je predvsem stvar vsakega posameznika, na njegove interpretacije in odločitve pa seveda vpliva tudi socialnokulturni kontekst, v katerem živi in konstruira svojo resničnost.

Z raziskavo bi radi ugotovili, kako študentje socialnega dela in študentje medicine razmišljajo o svojem življenju. Jim je življenje v »breme« ali pa nanj gledajo kot na darilo in ga želijo v polnosti izkoristiti? Študentje obeh smeri se izobražujejo za poklic, ki vsak na svoj način pomaga ljudem v stiski in je lahko zelo naporen ter izčrpavajoč. Zaradi odgovornosti, ki jo prinaša poklic, je še toliko bolj pomembno, da znamo poskrbeti tudi zase. Ravno s tem, ko človek poskrbi zase, lahko več da drugim.

Vsak človek je zgodba zase. Prav vsak si kreira svojo pot in v socialnih interakcijah ustvarja svojo lastno resnico.

Vsak se srečuje s problemi, ki jih rešuje na svoj lasten način, bodisi da jih skuša rešiti sam, se morda zapira vase in ga je strah, kaj si bodo drugi mislili o njem, če bi izvedeli, v kakšni situaciji se je znašel, ali pa si pri tem poišče pomoč prijateljev, družine, drugih pomembnih ljudi zanj ali strokovnjaka. Zato naju zanima, na koga oz. katere službe se študentje omenjenih fakultet obrnejo, ko so v stiski. Kakšne oblike pomoči so najpogostejše in kaj je tisto, kar jim daje moč, da gredo naprej.

3.2 CILJ

- Ugotoviti, ali prihaja do razlik med študenti socialnega dela in medicine v dojemljanju življenja in soočenju s problemi
- Ugotoviti, v kolikšni meri in h komu se študentje zatekajo po pomoč, ko so v stiski.

3.3 DELOVNE HIPOTEZE

- H1: S starostjo naraščajo smiselne orientacije o življenju med študenti obeh fakultet, kar pomeni, da starejši študentje vidijo svoje življenje kot bolj smiselno.
- H2: Študentom obeh fakultet daje globlji pomen v življenju druženje s prijatelji.
- H3: Študentje obeh fakultet se v stiski najprej obrnejo na prijatelje in družino.
- H4: V primeru, da bi študentje obeh fakultet potrebovali psihosocialno pomoč, bi se najpogosteje obrnili na psihologa.
- H5: Študentje socialnega dela pogosteje iščejo psihosocialno pomoč pri strokovnjaku kakor študentje medicine.
- H6: Študentje, ki so se obrnili na strokovno pomoč, večinoma o tej svoji odločitvi niso povedali nikomur.

4 METODOLOGIJA

4.1 VRSTA RAZISKAVE

Raziskava je v enem delu kvantitativna, saj sva podatke, ki so naju zanimali, preštevali in kvantitativno analizirali, pridobljeni pa so s standardiziranimi merskimi postopki. Poleg tega pa je del raziskave tudi kvalitativen, saj sva nekatere odgovore, ki so jih podali študentje, kvalitativno analizirali in iz njih oblikovali poskusno teorijo.

4.2 MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV

Vse zbrane podatke sva dobili s pomočjo anketnega vprašalnika, ki sva ga izdelali sami. Anketa je vsebovala 21 vprašanj, in sicer 18 vprašanj zaprtega tipa in 3 vprašanja odprtega tipa.

4.3 POPULACIJA IN VZORČENJE

Populacijo so predstavljali študentje prvega in četrtega letnika medicine in socialnega dela, v šolskem letu 2007/2008. Anketni vprašalnik je izpolnilo 200 študentov. Od tega jih je bilo 100 iz fakultete za socialno delo (50 iz 1. letnika in 50 iz 4. letnika) in 100 iz medicinske fakultete (prav tako 50 študentov iz 1. letnika in 50 iz 4. letnika).

Anketa je bila anonimna in prostovoljna.

4.4 ZBIRANJE PODATKOV

Podatke sva pridobili tako, da sva šli na obe fakulteti in poiskali letnik, ki sva ga potrebovali. Tam sva vprašalnike razdelili in počakali, da so jih študentje izpolnili (priložnostni vzorec). Samo anketiranje je trajalo približno 15 minut, pred tem pa sva jim podali navodila in jih seznanili z zagotovljeno anonimnostjo.

Anketiranje je potekalo v mesecu maju 2008.

4.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

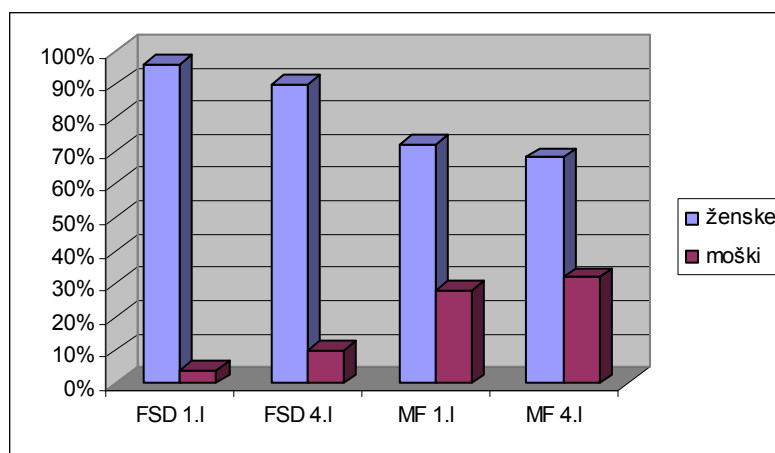
Zbrane podatke sva obdelali kvantitativno in kvalitativno. Obdelava je bila deloma ročna, deloma računalniška. Pri računalniški obdelavi sva uporabili program Microsoft Excel 2003, pri zapisu pa Microsoft Word. Za preverjanje hipotez in prikaz rezultatov sva izračunali naslednje statistične mere: odstotke, aritmetično sredino (M), standardno napako (s), stopinje prostosti (sp), t-test ter hi- kvadrat (χ^2).

5 REZULTATI IN RAZPRAVA

5.1 POPULACIJA

		ženske	moški	skupaj
FSD	1. letnik	48	2	50
		96%	4%	100%
	4. letnik	45	5	50
		90%	10%	100%
	FSD skupaj	93	7	100
		93%	7%	100%
MF	1. letnik	36	14	50
		72%	28%	100%
	4. letnik	34	16	50
		68%	32%	100%
	MF skupaj	70	30	100
		70%	30%	100%

Tabela št. 1 Prikaz populacije, ki je bila zajeta v anketiranje



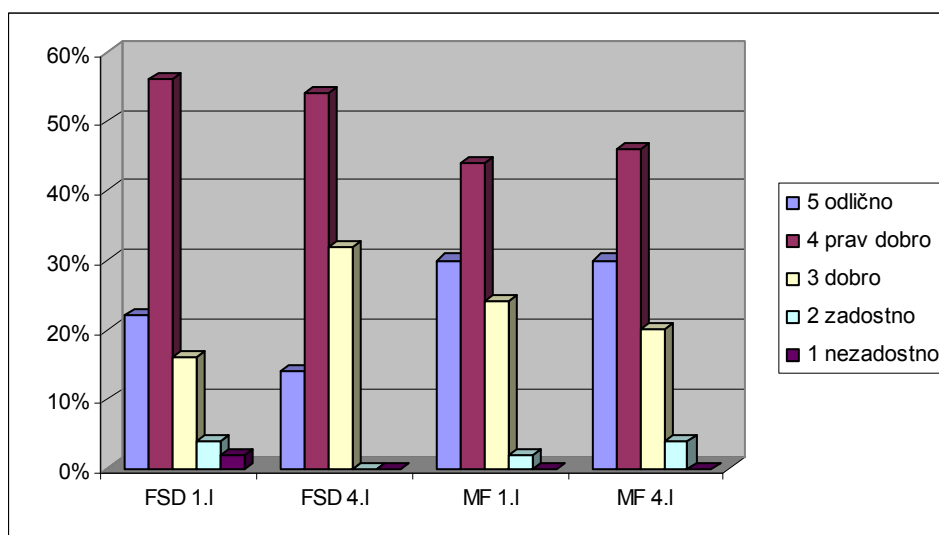
Graf št. 1 Prikaz populacije, ki je bila zajeta v anketiranje

Iz tabele in grafa se lepo vidi, kakšen delež žensk in kakšen delež moških je bilo zajetih v raziskavi. Na fakulteti za socialno delo je bilo anketiranih le 7% moških in 93% žensk, medtem ko je bil delež moških na medicinski fakulteti nekoliko večji (30%), vendar še zmeraj v prid ženskam. Do te razlike je prišlo zaradi razmerja med moškimi in ženskami na posamezni fakulteti, ki je tudi sicer v prid ženskam.

5.2 DOJEMANJE ŽIVLJENJA ŠTUDENTOV

		odlično	prav dobro	dobro	zadostno	nezadostno	skupaj
FSD	1. letnik	11	28	8	2	1	50
		22%	56%	16%	4%	2%	100%
	4. letnik	7	27	16	0	0	50
		14%	54%	32%	0%	0%	100%
	FSD skupaj	18	55	24	2	1	100
		18%	55%	24%	2%	1%	100%
MF	1. letnik	15	22	12	1	0	50
		30%	44%	24%	2%	0%	100%
	4. letnik	15	23	10	2	0	50
		30%	46%	20%	4%	0%	100%
	MF skupaj	30	45	22	3	0	100
		30%	45%	22%	3%	0%	100%

Tabela št. 2 Prikaz dojemanja življenja študentov



Graf št. 2 Prikaz dojemanja življenja študentov

Tabela in graf prikazujeta, kako študentje obeh fakultet dojemajo svoje življenje. Razlike med fakultetama niso velike. Lahko bi rekli, da študentje večinoma dojemajo svoje življenje kot prav dobro in odlično. V 1. letniku FSD je takšnih 78% in v 4. letniku 68% študentov. Pri študentih medicine je ta odstotek nekoliko višji, in sicer 1. letnik 74% in 4. letnik 76% delež. Nekaj manj kot četrтина študentov pa svoje življenje dojema kot dobro. Na obeh fakultetah je po 3% študentov, ki svoje življenje dojemajo kot zelo slabo.

Iz podatkov lahko razberemo, da študentje medicine svoje življenje dojemajo kot nekoliko boljše kakor študentje socialnega dela. Meniva, da prihaja do teh razlik tudi zaradi razmerja med spoloma. Iz spodnje tabele vidimo, da kar 80% študentov medicine svoje življenje dojema kot prav dobro ali odlično, medtem ko je takšnih študentov socialnega dela le 42,9%, kar je zelo malo v primerjavi z medicino. Mogoče se za študij socialnega dela odločajo študentje, ki so se znašli v stiski in je niso zmogli rešiti sami. Skozi študij želijo spoznati koncepte, ki bi jim lahko pomagali pri reševanju težav in raziskovanju samega sebe.

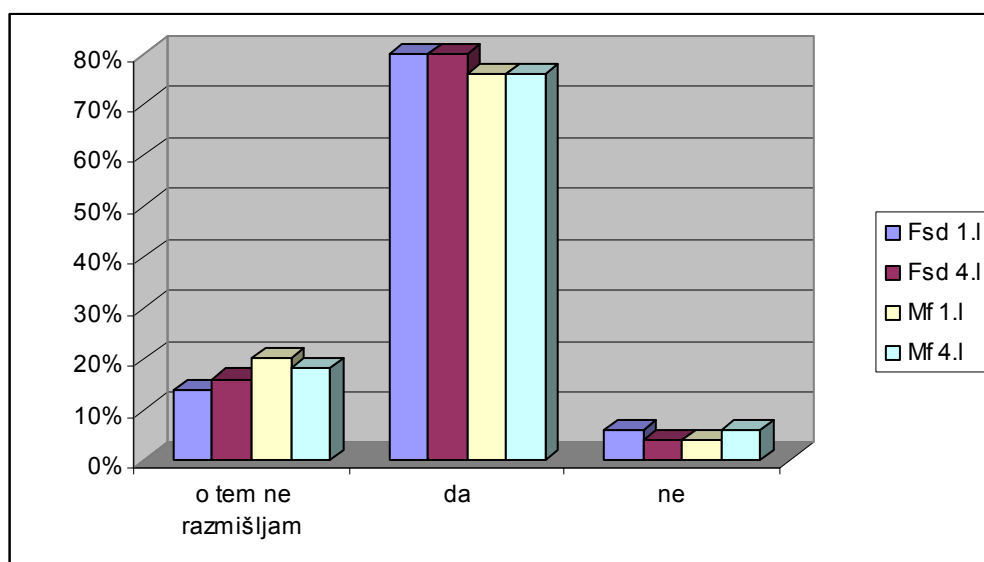
	moški odl., pd.	moški db., zad., nz.	skupaj
FSD	3	4	7
	42,9%	57,1%	100%
MF	24	6	30
	80%	20%	100%

Tabela št. 3 Prikaz % dojemanja življenja moških po fakultetah.

5.3 SMISELNOST ŽIVLJENJA ŠTUDENTOV

		o tem ne razmišljam	da	ne	skupaj
FSD	1. letnik	7	40	3	50
		14%	80%	6%	100%
	4. letnik	8	40	2	50
		16%	80%	4%	100%
	FSD skupaj	15	80	5	100
		15%	80%	5%	100%
MF	1. letnik	10	38	2	50
		20%	76%	4%	100%
	4. letnik	9	38	3	50
		18%	76%	6%	100%
	MF skupaj	19	76	5	100
		19%	76%	5%	100%

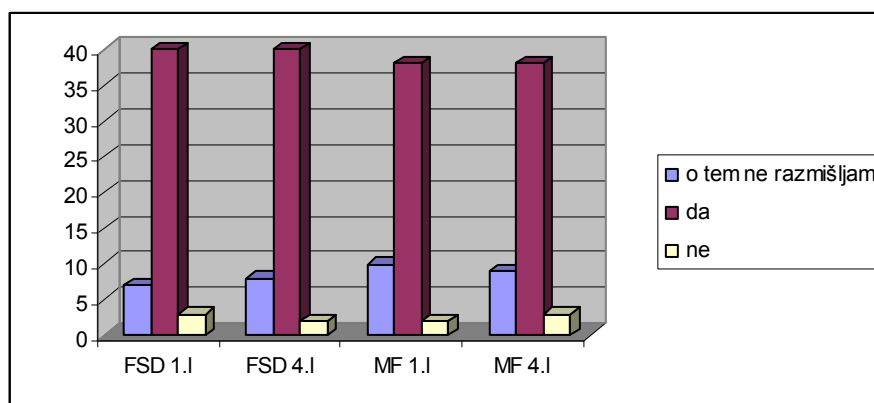
Tabela št. 4 Menite, da ima vaše življenje smisel?



Graf št. 3 Menite, da ima vaše življenje smisel?

Študentje obeh fakultet večinoma dojemajo svoje življenje smiselno. Kar 80% je takšnih študentov socialnega dela in 76% študentov medicine. Po 5% anketiranih študentov obeh fakultet smisla v svojem življenju ne vidi. Ostali o smiselnosti svojega življenja ne razmišljajo.

Domnevali sva, da bo prišlo do razlik v dojemanju smiselnosti življenja med 1. in 4. letnikom obeh fakultet v vzorcu.



Graf št. 4 Prikaz smiselnosti življenja po posameznih letnikih

Iz zgornjega grafa še bolj nazorno vidimo, kakšna je razporeditev po fakultetah in letnikih.

Preverili sva statistično pomembnost omenjenih razlik med študenti FSD in MF s pomočjo Hi-kvadrata.

	da	ne /o tem ne razmišljam	skupaj
FSD	80	20	100
	80%	20%	100%
MF	76	24	100
	76%	24%	100%
skupaj	156	44	200
	78%	22%	100%

Tabela št. 5 Prikaz smiselnosti življenja po fakultetah

	f_o	f_t	$f_o - f_t$	$(f_o - f_t)^2$	$(f_o - f_t)^2 / f_t$
A	80	78	2	4	0,05
B	76	78	-2	4	0,05
C	20	22	-2	4	0,18
D	24	22	2	4	0,18
skupaj	200	200	0		$\chi^2 = 0,46$

Tabela št. 6 Izračun Hi-kvadrata

$$f_{ta} = (V_v * V_s) / SV$$

$$f_{ta} = \frac{100 * 156}{200} = 78$$

stopnja prostosti

$$sp = (v - 1) * (s - 1) = (2 - 1) * (2 - 1) = 1$$

$$\chi^2 = 0,46 < \chi^2_{\alpha=0,05} = 3,84$$

Izračunani Hi-kvadrat nam pokaže, da razlike med fakultetama glede smiselnosti življenja študentov niso statistično pomembne, saj je izračunani Hi-kvadrat (0,46) manjši od tabeliranega ($\chi^2_{\alpha=0,05} = 3,84$).

Sedaj bova s pomočjo Hi-kvadrata preverili še najino prvo hipotezo.

H1: Domnevava, da s starostjo naraščajo smiselne orientacije o življenju med študenti obeh fakultet, kar pomeni, da starejši študentje vidijo svoje življenje kot bolj smiselno kakor mlajši.

H0: Ni razlik med letnikoma glede dožemanja smiselnosti življenja.

	da	ne /o tem ne razmišljam	skupaj
1. letnik (FSD+MF)	78	22	100
	78%	22%	100%
4. letnik (FSD+MF)	78	22	100
	78%	22%	100%
skupaj	156	44	200
	78%	22%	100%

Tabela št. 7 Prikaz smiselnosti življenja po posameznih letnikih

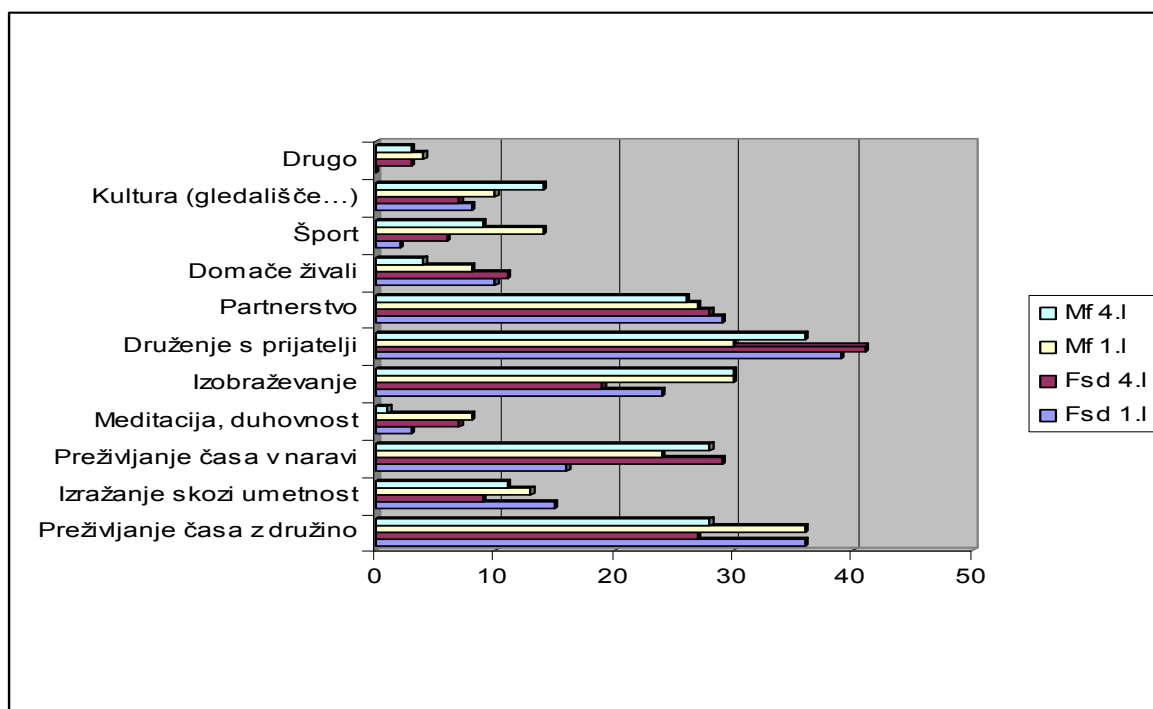
Že iz tabele je razvidno, da ne prihaja do razlik med študenti prvega in četrtega letnika, zato tudi ni izračunan Hi-kvadrat. Starejši študentje v primerjavi z mlajšimi ne doživljajo življenja kot bolj smiselnega, zato najino hipotezo zavrnamo.

Ta rezultat naju je nekoliko presenetil, saj meniva, da človek z leti dozoreva in, seveda, tudi svoje življenje vidi kot bolj smiselno. Res pa je, da gre v najinem vzorcu za dokaj kratko obdobje in mogoče zaradi tega ni prišlo do pričakovanih razlik.

5.4 GLOBLJI POMEN V ŽIVLJENJU

	FSD				MF			
	1. letnik		4. letnik		1. letnik		4. letnik	
preživljanje časa z družino	36	72%	27	54%	36	72%	28	56%
izražanje skozi umetnost	15	30%	9	18%	13	26%	11	22%
preživljanje časa v naravi	16	32%	29	58%	24	48%	28	56%
meditacija, duhovnost	3	6%	7	14%	8	16%	1	2%
izobraževanje	24	48%	19	38%	30	60%	30	60%
druženje s prijatelji	39	78%	41	82%	30	60%	36	72%
partnerstvo	29	58%	28	56%	27	54%	26	52%
domače živali	10	20%	11	22%	8	16%	4	8%
šport	2	4%	6	12%	14	28%	9	18%
kultura (gledališče...)	8	16%	7	14%	10	20%	14	28%
drugo	0	0%	3	6%	4	8%	3	6%

Tabela št. 8 Kaj je tisto, kar daje vašemu življenju globlji pomen?



Graf št. 5 Kaj je tisto, kar daje vašemu življenju globlji pomen?

Študentom socialnega dela daje druženje s prijatelji v večji meri globlji pomen v življenju in to se tudi s starostjo povečuje: 1. letnik- 78% in 4. letnik- 82%. Prav tako se odstotek, vezan na druženje s prijatelji, s starostjo povečuje tudi pri študentih medicine. Globlji pomen v druženju s prijatelji vidi 60% študentov v 1. letniku in 72% v 4. letniku MF.

Pričakovano je podatek, da na obeh fakultetah s starostjo upada pomen preživljanja časa z družino, raste pa pomen preživljanja časa v naravi. Študentom veliko pomeni tudi partnerstvo, kar je razumljivo, saj prihajajo v obdobje življenja, ko si ustvarjajo svojo lastno družino.

Prav tako dajejo velik poudarek kulturi, izražanju skozi umetnost in izobraževanju. Slednje dosega pri študentih medicine precej višji odstotek (60% tako v 1. kot 4. letniku) kakor pri študentih socialnega dela (48% 1. letnik in 38% v 4. letniku). Predvidevava, da prihaja do razlik v povezavi z izobraževanjem zaradi večjih zaposlitvenih možnosti na področju medicine.

Pod drugo so nekateri študentje napisali, da jim daje globlji pomen v življenju: potovanja (4 študentje), delo (2 študenta) hrana (2 študenta), Jezus Kristus (1 študent) in organizacija projektov (1 študent).

Preverjanje hipoteze s pomočjo t-testa.

H2: Študentom obeh fakultet daje globlji pomen v življenju druženje s prijatelji

druženje s prijatelji	FSD	MF
P	80%	66%
N	100	100

Tabela št. 9 Prikaz druženja s prijatelji po fakultetah v %

Stopnja prostosti:

$$sp = n1 + N2 - 2$$

$$sp = 100 + 100 - 2 = 198$$

$$\alpha = 2P = 0,05; t = 1,96$$

»skupni odstotek«

$$P_s = \frac{P1n1 + P2n2}{n1 + n2} = \frac{80 * 100 + 66 * 100}{200} = 73$$

$$Q_s = 100 - 73 = 27$$

Standardna napaka

$$S_{p1-p2} = \sqrt{P_s * Q_s * (\frac{1}{n1} + \frac{1}{n2})} = \sqrt{73 * 27 * (\frac{1}{100} + \frac{1}{100})} = 6,28$$

$$t = \frac{P2 - P1}{S_{p1-p2}} = \frac{66 - 80}{6,28} = - 2,23$$

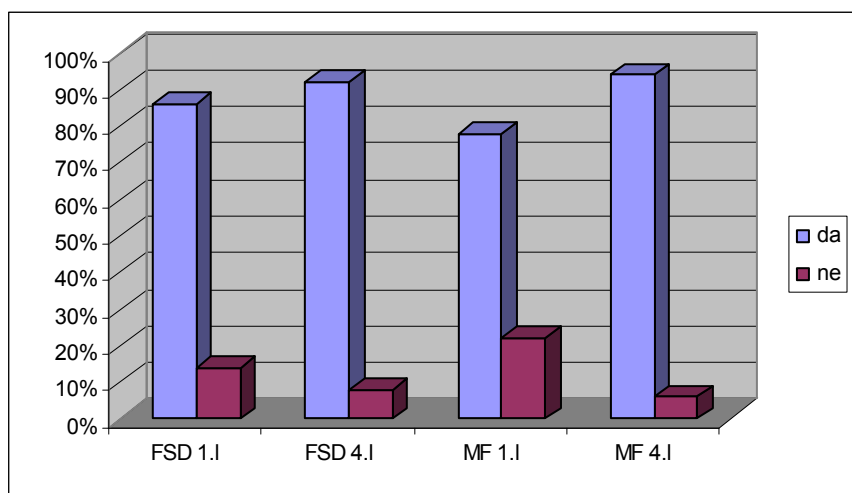
$$t = 2,23 > t_{\alpha, sp=198} = 1,96$$

Izračunani t-test nam je pokazal, da je razlika med odstotkoma **statistično pomembna**, zato najino hipotezo zavrnamo. Študentom socialnega dela daje druženje s prijatelji res v večji meri globlji pomen v življenju, za razliko od študentov medicine. Slednji več časa posvetijo študiju, kulturi in športu. To pripisujeva možnosti, da se študentje medicine skupaj s prijatelji udeležujejo na kulturnem in športnem področju ter že to uvrščajo med druženje s prijatelji.

5.5 POSTAVLJANJE CILJEV

		da	ne	skupaj
FSD	1. letnik	43	7	50
		86%	14%	100%
	4. letnik	46	4	50
		92%	8%	100%
	FSD skupaj	89	11	100
		89%	11%	100%
MF	1. letnik	39	11	50
		78%	22%	100%
	4. letnik	47	3	50
		94%	6%	100%
	MF skupaj	86	14	100
		86%	14%	100%

Tabela št. 10 Si v življenju postavljate cilje, ki vas ženejo naprej, motivirajo?



Graf št. 6 Prikaz postavljanja ciljev po letnikih

Študentje obeh fakultet si večinoma postavljajo cilje v življenju. V prvih letnikih sicer nekoliko manj kakor v četrtih letnikih. Največje razlike opazimo pri študentih 1. letnika obeh fakultet. Več kot petina študentov 1. letnika medicine in 14% študentov 1. letnika socialnega dela si v življenju ne postavlja ciljev. Gre za velike razlike, ki jih nisva pričakovali. Predvidevava, da do teh razlik prihaja, ker študentje ne verjamejo, da jim lahko to v življenju pomaga. V teoretičnem delu piševa, da je vsak posameznik edinstven in enkraten, kar se

odraža tudi pri postavljanju in oblikovanju ciljev. Raznolikost postavljanja ciljev je razvidna tudi iz odgovorov anketiranih študentov.

Pri navajanju treh najpomembnejših ciljev so si študentje enotni, da so to: 1. dokončanje šole, 2. ustvariti si družino, 3. zaposlitev in kariera.

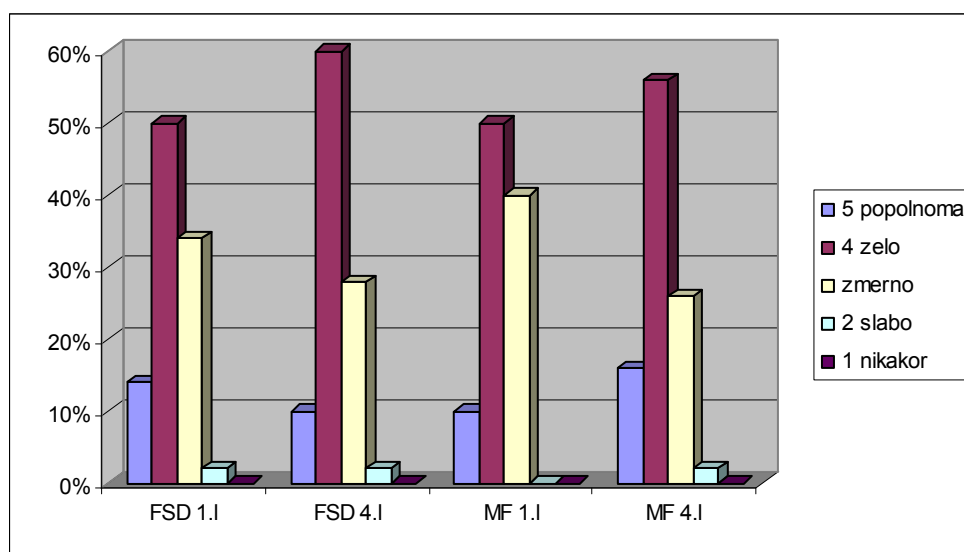
Cilji, ki so za študente pomembni, so tudi:

- 1. letnik FSD: prijatelji, izboljšanje življenja, zabava, počitnice, potovanja, imeti se dobro ne glede na situacijo, dobre ocene, lastno stanovanje, nadaljnji študij v tujini, šport, ljubezen, čim manj se obremenjevati, spoznavati nove stvari, biti srečna, biti boljša, znati več, prosti čas, osamosvojitev, znanje dodatnega jezika, da se razvijam čustveno, izpopolnjevanje v vseh pogledih, zadovoljujoči odnosi s soljudmi, pomagati ljudem, preživeti veliko časa z ljudmi, ki jih imam rada.
- 1. letnik MF: partnerstvo, uspeh, zadovoljstvo v življenju, sreča, ljubezen, biti dober človek, prosti čas, znanje, dober odnos do sočloveka in živali, šport, seks, dobro počutje, zdravje, stanovanje, osebna rast (skozi šport, ples), poštenost, duhovna izpolnjenost, narava, kvalitetno življenje, umetnost, prijatelji, pomagati ljudem, biti uspešen pripadnik človeške vrste, preživetje v urbanem habitatu 21. stoletja.
- 4. letnik FSD: pridobivanje izkušenj, delo v katerem uživam, potovanja, stanovanje, razumeti se z ljudmi, nadaljnje izobraževanje, osebna rast, zabava, polno življenje, študentsko delo, druženje s prijatelji, postati telesno aktiven, biti svobodna, morje, zadovoljstvo s sabo, ostati optimist v težkih trenutkih, zdravje.
- 4. letnik MF: potovanja, prijatelji, izpolnitev sebe, zdravi odnosi, lastno dobro počutje, živeti srečno, notranji mir, spoznavanje novih ljudi, koncerti, zdravje, uživati, pomoč drugim, lep dom, šport.

5.6 VPLIV NA SVOJE ŽIVLJENJE

		popolnoma	zelo	zmerno	slabo	nikakor	skupaj
FSD	1. letnik	7	25	17	1	0	50
		14%	50%	34%	2%	0%	100%
	4. letnik	5	30	14	1	0	50
		10%	60%	28%	2%	0%	100%
	FSD skupaj	12	55	31	2	0	100
		12%	55%	31%	2%	0%	100%
MF	1. letnik	5	25	20	0	0	50
		10%	50%	40%	0%	0%	100%
	4. letnik	8	28	13	1	0	50
		16%	56%	26%	2%	0%	100%
	MF skupaj	13	53	33	1	0	100
		13%	53%	33%	1%	0%	100%

Tabela št. 11 Imate občutek, da lahko vplivate na svoje življenje



Graf št. 7 Prikaz vpliva na življenje po letnikih

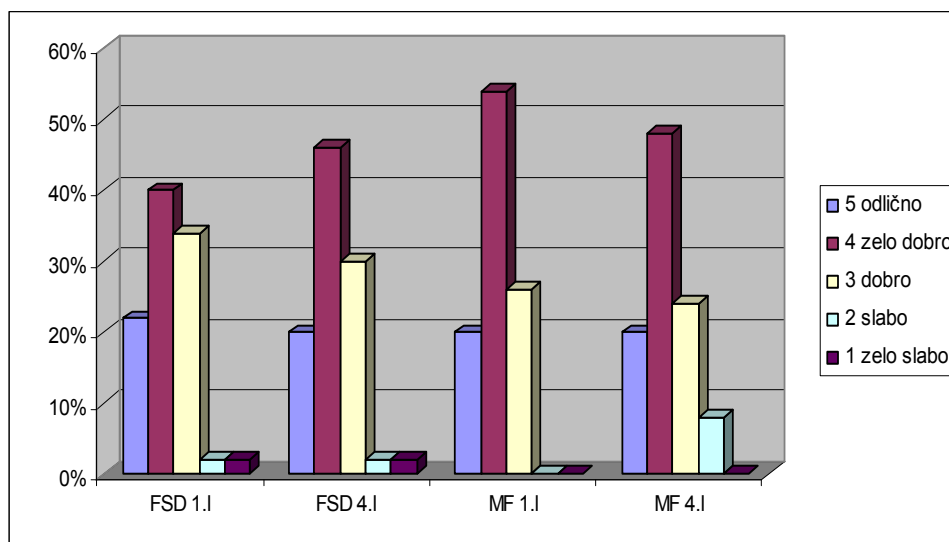
Precej več kot polovica (66,5%) vseh študentov meni, da lahko zelo ali celo popolnoma vplivajo na svoje življenje. V 4. letniku tako meni 72% študentov medicine in 70% študentov socialnega dela. Nekoliko nižji odstotki so v 1. letniku, vendar razlike med fakultetama niso velike. Prav tako niso velike razlike med posameznimi letniki. Skoraj tretjina študentov obeh fakultet meni, da lahko na svoje življenje zmerno vpliva. Odstotek tistih, ki imajo občutek, da na svoje življenje nimajo vpliva oziroma da imajo slab vpliv, pa je zelo nizek (1,5%).

Meniva, da se študentje 4. letnika bolj zavedajo, da lahko soustvarjajo svoje življenje, kakor tudi svetovalec in sogovornik v procesu osebnega vodenja soustvarjata rešitve. Eni se tega zavedajo bolj in so tudi bolj aktivni v življenju, drugi se tega zavedajo manj in so bolj v vlogi opazovalcev. Kakšno vlogo bomo »igrali«, je odvisno predvsem od nas samih, seveda posredno pa tudi od vzgoje, vere, družbe...

5.7 OCENA SVOJEGA ŽIVLJENJA

		odlično	zelo dobro	dobro	slabo	zelo slabo	skupaj
FSD	1. letnik	11	20	17	1	1	50
		22%	40%	34%	2%	2%	100%
	4. letnik	10	23	15	1	1	50
		20%	46%	30%	2%	2%	100%
	FSD skupaj	21	43	32	2	2	100
		21%	43%	32%	2%	2%	100%
MF	1. letnik	10	27	13	0	0	50
		20%	54%	26%	0%	0%	100%
	4. letnik	10	24	12	4	0	50
		20%	48%	24%	8%	0%	100%
	MF skupaj	20	51	25	4	0	100
		20%	51%	25%	4%	0%	100%

Tabela št. 12 Če bi se vam življenje danes končalo, kako bi ga ocenili? Bilo je...



Graf št. 8 Prikaz ocene življenja študentov po letnikih

	FSD		MF		skupaj FSD+MF
	moški	ženske	moški	ženske	
odlično / zelo dobro	2	62	25	46	135
	28,6%	66,7%	83,3%	65,7%	67,5%
dobro / slabo / zelo slabo	5	31	5	24	65
	71,4%	33,3%	16,7%	34,3%	32,5%
skupaj	7	93	30	70	200
	7%	93%	30%	70%	100%

Tabela št. 13 Prikaz ocene življenja po spolu in fakultetah

Večinoma študentje svoje življenje ocenjujejo kot zelo dobro in dobro, jih je pa tudi petina, ki svoje življenje ocenjuje kot odlično. Torej so študentje v večini zadovoljni s svojim življenjem. Zopet pa je nekoliko večje zadovoljstvo opaziti pri študentih medicine. Morda lahko to poveževa s tem, da je na medicinski fakulteti bilo anketiranih več moških kakor na FSD, lahko pa to poveževa tudi s prepričanjem, ki velja v družbi, da se za poklic socialnega delavca večinoma odločajo študentje, ki večkrat doživljajo stisko, zato tudi svoje življenje ocenjujejo nekoliko slabše. 3% anketiranih študentov ocenjuje svoje življenje kot slabo in 1% kot zelo slabo. Med fakultetama ni velikih razlik.

Ali so razlike statistično pomembne, bova v nadaljevanju preverili s pomočjo Hi-kvadrata.

	odlično / zelo dobro	dobro / slabo / zelo slabo	skupaj
FSD	64	36	100
	64%	36%	100%
MF	71	29	100
	71%	29%	100%
skupaj	135	65	200
	67,5%	32,5%	100%

Tabela št. 14 Prikaz ocene življenja po fakultetah

	f_o	f_t	$f_o - f_t$	$(f_o - f_t)^2$	$(f_o - f_t)^2 / f_t$
A	64	67,5	-3,5	12,25	0,18
B	71	67,5	3,5	12,25	0,18
C	36	32,5	3,5	12,25	0,38
D	29	32,5	-3,5	12,25	0,38
Skupaj	200	200	0		$\chi^2 = 1,12$

Tabela št. 15 Izračun Hi-kvadrata

$$f_{ta} = (V_v * V_s) / SV$$

$$f_{ta} = \frac{100 * 135}{200} = 67,5$$

stopnja prostosti

$$sp = (v - 1) * (s - 1) = (2 - 1) * (2 - 1) = 1$$

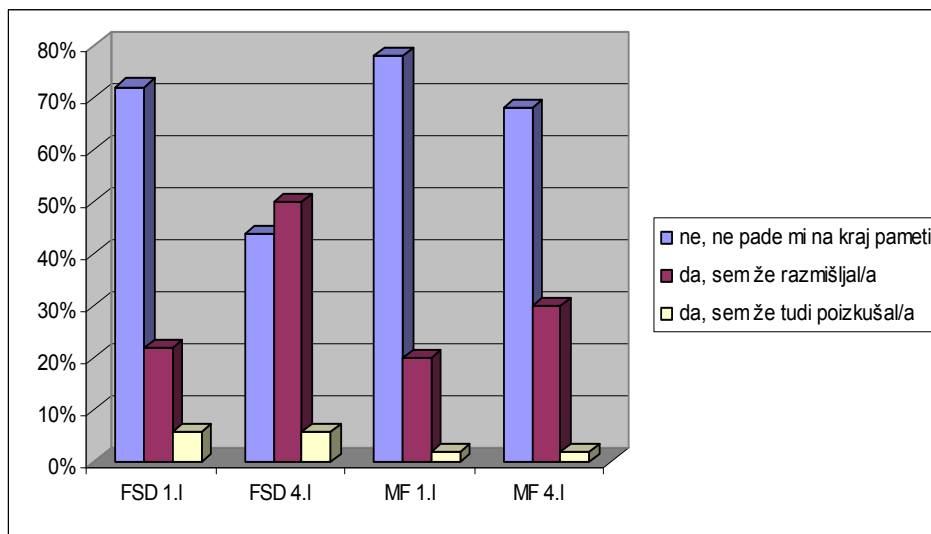
$$\chi^2 = 1,12 < \chi^2_{\alpha=0,05} = 3,84$$

S 5% tveganjem lahko trdimo, da razlike med fakultetama niso statistično pomembne, ker je izračunani Hi-kvadrat manjši ($\chi^2 = 1,12$) kakor tabelirani ($\chi^2_{\alpha=0,05} = 3,84$).

5.8 SAMOMOR

		ne pade mi na pamet	sem že razmišljal	sem že poizkušal	skupaj
FSD	1. letnik	36	11	3	50
		72%	22%	6%	100%
	4. letnik	22	25	3	50
		44%	50%	6%	100%
	FSD skupaj	58	36	6	100
		58%	36%	6%	100%
MF	1. letnik	39	10	1	50
		78%	20%	2%	100%
	4. letnik	34	15	1	50
		68%	30%	2%	100%
	MF skupaj	73	25	2	100
		73%	25%	2%	100%

Tabela št. 16 Ste se že kdaj počutili tako na dnu, da ste celo razmišljali o tem, da bi si vzeli življenje?



Graf št. 9 Prikaz razmišljanja o samomoru po letnikih

	FSD		MF		skupaj FSD+MF
	moški	ženske	moški	ženske	
ne pade mi na pamet	4	54	24	49	131
	57,1%	58%	80%	70%	65,5%
sem že razmišljal	2	34	4	21	61
	28,6%	36,6%	13,3%	30%	30,5%
sem že poizkušal	1	5	2	0	8
	14,3%	5,4%	6,7%	0	4%
skupaj	7	93	30	70	200
	7%	93%	30%	70%	100%

Tabela št. 17 Prikaz razmišljanja o samomoru po fakultetah in spolu

Zanimiv je podatek, da je 4% anketiranih študentov poizkušalo narediti samomor (od tega 3% iz fakultete za socialno delo) in da razmišljanje o samomoru z leti narašča. V prvem letniku socialnega dela je 22% študentov že razmišljalo o tem, da bi si vzeli življenje, medtem ko je v 4. letniku takšnih študentov kar 50%. Tudi pri študentih medicine % z leti narašča, vendar je nižji kot pri študentih socialnega dela. In sicer, v 1. letniku je 20 % študentov odgovorilo, da so že razmišljali o tem, da bi si vzeli življenje, v 4. letniku pa je tako odgovorilo 30% študentov.

Preverili sva statistično pomembnost omenjenih razlik med študenti FSD in MF s pomočjo Hi-kvadrata.

	ne pade mi na pamet	sem že razmišljal / poizkušal	skupaj
FSD	58	42	100
	58%	42%	100%
MF	73	27	100
	73%	27%	100%
skupaj	131	69	200
	65,5%	34,5%	100%

Tabela št. 18 Prikaz razmišljanja o samomoru po fakultetah

	f_o	f_t	$f_o - f_t$	$(f_o - f_t)^2$	$(f_o - f_t)^2 / f_t$
A	58	65,5	-7,5	56,25	0,86
B	73	65,5	7,5	56,25	0,86
C	42	34,5	7,5	56,25	1,63
D	27	34,5	-7,5	56,25	1,63
Skupaj	200	200	0		$\chi^2 = 4,98$

Tabela št. 19 Izračun Hi-kvadrata

$$f_{ta} = (V_v * V_s) / SV$$

$$f_{ta} = \frac{100 * 131}{200} = 65,5$$

stopnja prostosti

$$sp = (v - 1) * (s - 1) = (2 - 1) * (2 - 1) = 1$$

$$\chi^2 = 4,98 > \chi^2_{\alpha=0,05} = 3,84$$

S 5% tveganjem trdimo, da **razlike** med fakultetama glede razmišljanja o samomoru **obstajajo**. Študentje socialnega dela pogosteje razmišljajo o tem, da bi si vzeli življenje in večji delež je tistih, ki so tudi že poskušali narediti samomor.

Predvidevava da prihaja do teh razlik zaradi tega, ker študentje socialnega dela v 4. letniku zaključujejo izobraževanje, medtem ko študij na medicinski fakulteti traja dlje. Tako se študentje socialnega dela prej srečajo z eksistenčnim vprašanjem, vprašanji, kam naprej, ter osamosvajanjem, študentje medicine pa se s takšnimi vprašanji srečajo kasneje in meniva, da jim v tem trenutku daje to dodaten občutek varnosti.

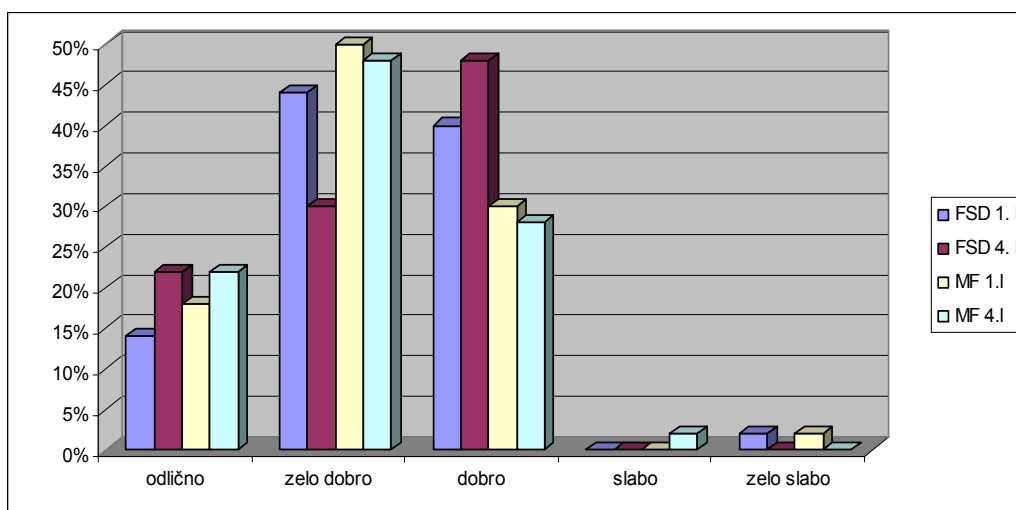
Če izhajava iz prepričanja, ki velja v družbi, da se za študij socialnega dela odloči več študentov, ki doživljajo stisko, potem je smiselno pričakovati, da je razmišljanje o samomoru bolj razširjeno.

Iz zgornje tabele vidimo, kakšno je razmerje med moškimi in ženskami glede razmišljanja o samomoru. Podatki kažejo, da ne prihaja do večjih odstopanj med spoloma. Iz dobljenih podatkov tako ne moreva dokončno sklepati, kateri spol je bolj ogrožen, saj je v anketi sodelovalo manjše število pripadnikov moškega spola.

5.9 VIDENJE PRIHODNOSTI

		odlično	zelo dobro	dobro	slabo	zelo slabo	skupaj
FSD	1. letnik	7	22	20	0	1	50
		14%	44%	40%	0%	2%	100%
	4. letnik	11	15	24	0	0	50
		22%	30%	48%	0%	0%	100%
	FSD skupaj	18	37	44	0	1	100
		18%	37%	44%	0%	1%	100%
MF	1. letnik	9	25	15	0	1	50
		18%	50%	30%	0%	2%	100%
	4. letnik	11	24	14	1	0	50
		22%	48%	28%	2%	0%	100%
	MF skupaj	20	49	29	1	1	100
		20%	49%	29%	1%	1%	100%

Tabela št. 20 Kako vidite svojo prihodnost? Vidim jo kot...



Graf št. 10 Moja prihodnost

	FSD		MF		skupaj FSD+MF
	moški	ženske	moški	ženske	
odlično / zelo dobro	3	52	22	47	124
	42,9%	55,9%	73,3%	67,1%	62%
dobro / slabo / zelo slabo	4	41	8	23	76
	57,1	44,1	26,7	32,9%	38%
skupaj	7	93	30	70	200
	7%	93%	30%	70%	100%

Tabela št. 21 Prikaz videnja prihodnosti študentov po spolu in fakultetah

Iz tabele in grafa vidimo, da študentje svojo prihodnost v večini vidijo kot zelo dobro in dobro. Nekaj manj kot 20% anketiranih študentov vidi svojo prihodnost kot odlično. 1,5% študentov pa vidi svojo prihodnost kot slabo oziroma zelo slabo.

Če pogledamo po fakultetah, vidimo, da 69% študentov medicine vidi svojo prihodnost kot odlično oziroma zelo dobro, medtem ko je takšnih študentov socialnega dela 14% manj (55%).

Zopet sva mnenja, da študentje 4. letnika socialnega dela vidijo nekoliko slabšo prihodnost zaradi zaključevanja študija ter s tem povezano negotovostjo kam naprej, saj se postavljajo na lastne noge. Študentje medicine pa imajo pred seboj še študij in se še ne soočajo s problemi iskanja zaposlitve ter drugimi problemi, ki jih prinese življenje ob zaključku šolanja. Poleg tega meniva, da imajo študentje medicine večje možnosti za zaposlitev in so tako posledično manj obremenjeni s prihodnostjo. Poleg tega študentje medicine manj razmišljajo o samomoru in to lahko poveževa z njihovim bolj pozitivnim videnjem prihodnosti, z razliko od študentov socialnega dela.

S pomočjo Hi-kvadrata sva preverili statistično pomembnost omenjenih razlik med študenti FSD in MF.

	odlično / zelo dobro	dobro / slabo / zelo slabo	skupaj
FSD	55	45	100
	55%	45%	100%
MF	69	31	100
	69%	31%	100%
skupaj	124	76	200
	62%	38%	100%

Tabela št. 22 Prikaz videnja prihodnosti študentov po fakultetah

	f_o	f_t	$f_o - f_t$	$(f_o - f_t)^2$	$(f_o - f_t)^2 / f_t$
A	55	62	-7	49	0,79
B	69	62	7	49	0,79
C	45	38	7	49	1,29
D	31	38	-7	49	1,29
skupaj	200	200	0		$\chi^2 = 4,16$

Tabela št. 23 Izračun Hi-kvadrata

$$f_{ta} = (V_v * V_s) / SV$$

$$f_{ta} = \frac{100 * 124}{200} = 62$$

stopnja prostosti

$$sp = (v - 1) * (s - 1) = (2 - 1) * (2 - 1) = 1$$

$$\chi^2 = 4,16 > \chi^2_{\alpha=0,05} = 3,84$$

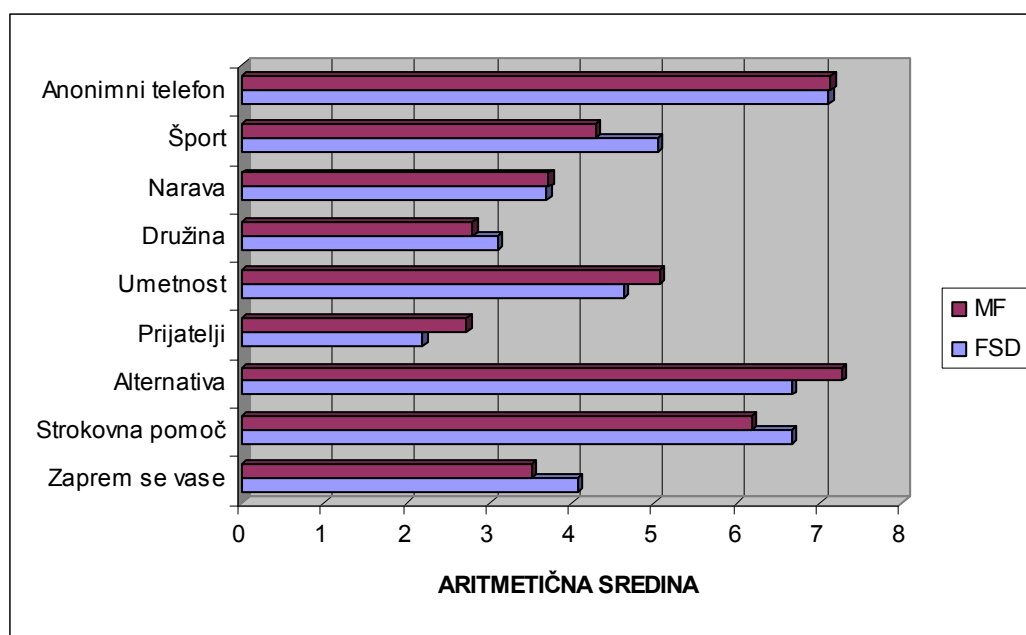
S 5% tveganjem trdimo, da študentje medicine vidijo svojo prihodnost kot boljšo kakor študentje socialnega dela, ker je $\chi^2 = 4,16$ večji od tabeliranega (3,84). Kako si te razlike razlagava, sva opredelili zgoraj.

5.10 KREPITEV MOČI

* Nižja je številka, pogosteje se študentje obrnejo na ta vir moči

Fakulteta/viri moči	FSD			MF		
	1. letnik	4. letnik	aritmetična sredina FSD	1. letnik	4. letnik	aritmetična sredina MF
zaprem se vase	4,16	4	4,08	3,7	3,34	3,52
strokovna pomoč	6,32	7	6,66	6,52	5,84	6,18
alternativa	6,42	6,9	6,66	7,44	7,1	7,27
prijatelji	2,44	1,94	2,19	2,94	2,52	2,73
umetnost	5,14	4,12	4,63	5,22	4,9	5,06
družina	2,68	3,52	3,1	2,74	2,86	2,8
narava	4,22	3,18	3,7	3,86	3,58	3,72
šport	5,3	4,78	5,04	4,3	4,28	4,29
anonimni telefon	7,04	7,18	7,11	7,38	6,9	7,14

Tabela št. 24 Na koga se obrnete, ko ste v stiski?



Graf št. 11 Krepitev moči

H3: Domnevava, da se študentje obeh fakultet v stiski najprej obrnejo na prijatelje in družino

Hipotezo potrdimo, saj se študentje obeh fakultet, ko so v stiski, res najprej obrnejo na prijatelje in družino. Pri študentih socialnega dela za prijatelji in družino sledijo: preživljanje časa v naravi, zaprem se vase, izražanje skozi umetnost (glasba, ples, pisanje, risanje) in nato ukvarjanje s športom. Na sedmem mestu je strokovna pomoč (osebni zdravnik, psiholog, psihoterapevt, socialni delavec, psihiater) in pomoč alternative (bioenergetik, regresoterapevt, astrolog, reiki, krščanski svetovalec), prav nazadnje pa anketirani študentje socialnega dela, ko so v stiski, iščejo pomoč na anonimnem telefonu.

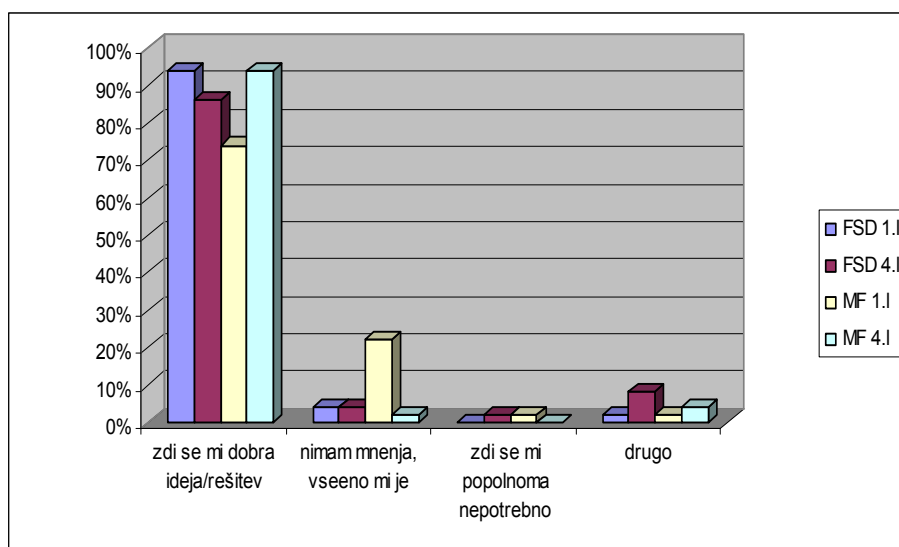
Lestvica je pri študentih medicine nekoliko drugačna. Najprej iščejo pomoč pri prijateljih in družini, sledijo pa še: zaprem se vase, zatekanje v naravo, ukvarjanje s športom, izražanje skozi umetnost (glasba, ples, risanje, pisanje pesmi), strokovna pomoč (osebni zdravnik, psiholog in psihiater, šele nato socialni delavec). Sledita še anonimni telefon in prav na koncu iščejo pomoč pri alternativni (bioenergetik, astrolog).

Med fakultetama ni večjih razlik. Največjo razliko opazimo pri zatekanju k športu. Aritmetična sredina pri FSD je 5,04, pri MF pa 4,29, kar pomeni, da se študentje medicine več ukvarjajo s športom. Predvidevava, da do teh razlik prihaja zaradi večjega števila anketiranih oseb moškega spola na medicinski fakulteti, saj sva mnenja, da se moški pogosteje ukvarjajo s športom kakor ženske.

5.11 OBISK PRI STROKOVNJAKU

		dobra ideja	nimam mnenja	popolnoma nepotrebno	drugo	skupaj
FSD	1. letnik	47	2	0	1	50
		94%	4%	0%	2%	100%
	4. letnik	43	2	1	4	50
		86%	4%	2%	8%	100%
	FSD skupaj	90	4	1	5	100
		90%	4%	1%	5%	100%
MF	1. letnik	37	11	1	1	50
		74%	22%	2%	2%	100%
	4. letnik	47	1	0	2	50
		94%	2%	0%	4%	100%
	MF skupaj	84	12	1	3	100
		84%	12%	1%	3%	100%

Tabela št. 25 Kaj menite o tem, da posameznik, ki je v stiski, obiskuje psihiatra, psihologa, socialnega delavca, psihoterapevta



Graf št. 12 Mnenja študentov o obisku strokovnjaka

Študentje obeh fakultet se večinoma strinjajo, da je dobra ideja, da si posameznik poišče pomoč strokovnjaka, če je v stiski (87%). 8% študentov pa o tem nima mnenja, kar je nekoliko presenetljivo, saj je kar 22% takšnih študentov 1. letnika medicine. 1% študentov meni, da je to popolnoma nepotrebno. Sklepava, da je prišlo do takšnih rezultatov zato, ker

študentje v 1. letniku medicine še nimajo predmeta, kjer bi se seznanili s strokovnostjo svetovalnega dela in zato še nimajo izoblikovanega menja o poteku strokovnega dela.

Presenetil naju je podatek, da študentje socialnega dela nimajo mnenja (4%), še bolj pa, da se jim zdi popolnoma nepotrebno (1%), da posameznik, ki je v stiski, obiskuje strokovno pomoč.

Meniva, da se to izključuje s poklicem, za katerega se izobražuje.

Pod rubriko drugo so študentje pisali, da včasih potrebujemo strokovno pomoč, da vidimo problem bolj objektivno, da je čisto ok, če človek tako čuti, da je odvisno od stiske, ena oseba pa meni, da so strokovnjaki v večini nesposobni.

S Hi-kvadratom želiva sedaj preveriti, ali prihaja do razlik med fakultetama glede tega, kaj študentje menijo o tem, če posameznik, ki je v stiski, obiskuje strokovnjaka in če prihaja do statistično pomembnih razlik med prvima letnikoma.

	dobra ideja	nimam mnenja, nepotrebno	skupaj
FSD	90	5	95
	90%	10%	100%
MF	84	13	97
	84%	16%	100%
Skupaj	174	18	192
	87%	13%	100%

Tabela št. 26 Mnenja študentov glede obiska pri strokovnjaku

	f_o	f_t	$f_o - f_t$	$(f_o - f_t)^2$	$(f_o - f_t)^2 / f_t$
A	90	86,1	3,9	15,2	0,18
B	84	87,9	-3,9	15,2	0,17
C	5	8,9	-3,9	15,2	1,71
D	13	9,1	3,9	15,2	1,67
skupaj	192	192	0		$\chi^2 = 3,73$

Tabela št. 27 Izračun Hi-kvadrata

$$f_{ta} = (V_v * V_s) / SV$$

$$f_{ta} = \frac{95 * 174}{192} = 86,1$$

stopnja prostosti

$$sp = (v - 1) * (s - 1) = (2 - 1) * (2 - 1) = 1$$

$$\chi^2 = 3,73 < \chi^2_{\alpha=0,05} = 3,84$$

	dobra ideja	nimam mnenja, nepotrebno, drugo	skupaj
1. letnik FSD	47	3	50
	94%	6%	100%
1. letnik MF	37	13	50
	74%	26%	100%
skupaj	84	16	100
	84%	16%	100%

Tabela št. 28 Mnenja študentov 1. letnika glede obiska pri strokovnjaku

	f_o	f_t	$f_o - f_t$	$(f_o - f_t)^2$	$(f_o - f_t)^2 / f_t$
A	47	42	5	25	0,6
B	37	42	-5	25	0,6
C	3	8	-5	25	3,1
D	13	8	5	25	3,1
skupaj	100	100	0		$\chi^2 = 7,4$

Tabela št. 29 Izračun Hi-kvadrata

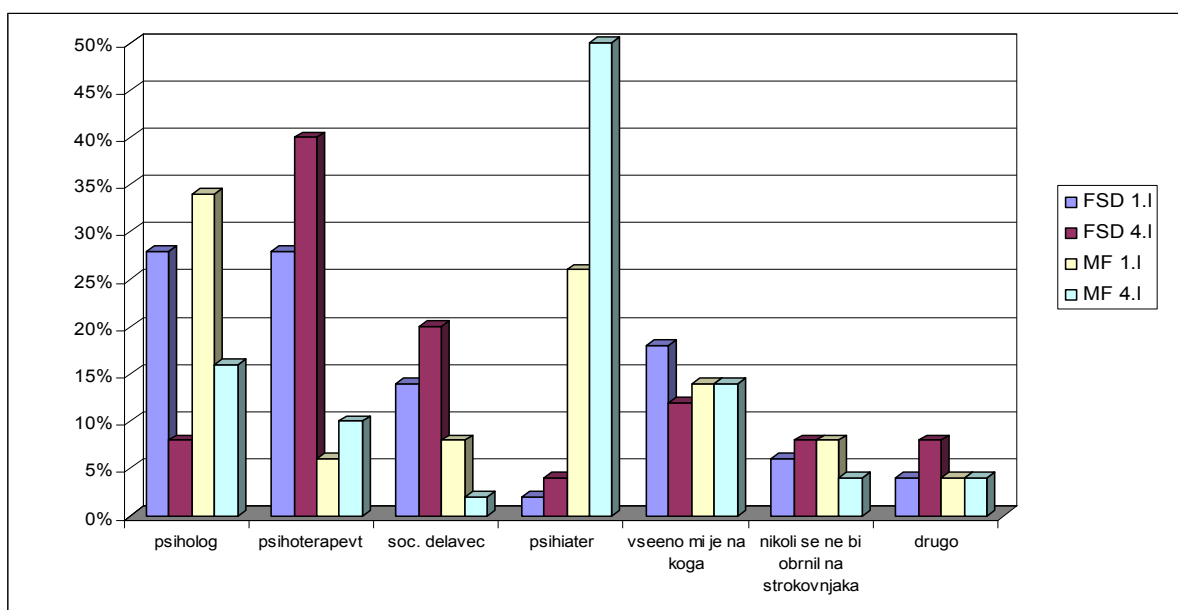
$$\chi^2 = 7,4 > \chi^2_{\alpha=0,01} = 6,64$$

Izračunani Hi-kvadrat nam prikaže, da ne prihaja do statistično pomembnih razlik med fakultetama, prihaja pa do statistično pomembnih razlik med prvima letnikoma. To lahko trdimo z 1% tveganjem saj je $\chi^2 = 7,4 > \chi^2_{\alpha=0,01} = 6,64$.

5.12 STROKOVNJAKI

fakulteta	FSD				MF			
letnik/strokovnjak	1. letnik		4. letnik		1. letnik		4. letnik	
psiholog	14	28%	4	8%	17	34%	8	16%
psihoterapevt	14	28%	20	40%	3	6%	5	10%
soc. delavec	7	14%	10	20%	4	8%	1	2%
psihiater	1	2%	2	4%	13	26%	25	50%
vseeno mi je	9	18%	6	12%	7	14%	7	14%
nikoli se ne bi obrnil na strokovn.	3	6%	4	8%	4	8%	2	4%
drugo	2	4%	4	8%	2	4%	2	4%
skupaj	50	100%	50	100%	50	100%	50	100%

Tabela št. 30 Na katerega strokovnjaka bi se obrnili, če bi (znova) potrebovali psihosocialno pomoč?



Graf št. 13 Strokovnjaki, na katere bi se študentje obrnili

H4: V primeru, da bi študentje obeh fakultet potrebovali psihosocialno pomoč, bi se najpogosteje obrnili na psihologa.

Hipotezo zavrnemo. Iz tabele, še bolj pa iz grafa, vidimo, kakšna je razporeditev strokovnjakov. Študentje medicine bi najprej poiskali pomoč pri psihiatru, šele nato pri psihologu. Na psihiatra bi se obrnili večinoma študentje 4. letnika (50%), medtem ko 1. letnik daje prednost psihologu (34%).

Študentje socialnega dela pa bi najpogosteje poiskali pomoč pri psihoterapevtu. Nanj bi se obrnilo kar 40 % študentov 4. letnika in 28% študentov 1. letnika. Tudi na socialnega delavca bi se v primeru, da bi potrebovali pomoč strokovnjaka, obrnilo več študentov socialnega dela (17%) kakor medicine (5%).

Da se delež študentov socialnega dela, ki bi si izbrali pomoč psihoterapevta in socialnega delavca, z leti nekoliko okrepi, pripisujemo temu, da si skozi študij pridobijo več znanja o načinu delovanja omenjenih strok. Pri študentih 4. letnika medicinske fakultete se z leti povečuje zanimanje za psihiatra, rahlo se pa poveča tudi zanimanje za psihoterapevta. Pričakovan je podatek, da bi študentje medicine zelo redko koristili pomoč socialnega delavca, v primeru, da bi jo potrebovali. Pri študentih 4. letnika medicine pade zanimanje za psihologa in socialnega delavca, okrepi pa se, kot že omenjeno, psihiater in psihoterapevt, kar je razumljivo glede na poklic, za katerega se izobražujejo. Zanimivo se nama zdi, da bi se študentje socialnega dela še manjkrat obrnili na strokovnjaka kakor študentje medicine - res

pa je, da so razlike minimalne -, kajti pričakovali bi, da študentje poiščejo pomoč pri strokovnjaku, saj jim je njegov način dela poznan, ker se tudi sami izobražujejo za podoben poklic.

Pod drugo so študentje navedli, da bi se obrnili na osebnega zdravnika, da bi izbrali strokovnjaka odvisno od problema, ki bi ga imeli, ena oseba bi se obrnila na šefico, ena oseba pa je navedla, da bi se na strokovnjaka obrnila le v skrajnem primeru.

5.13 ISKANJE STROKOVNE POMOČI

		da	ne	sem že razmišljal, a se nisem odločil	skupaj
FSD	1. letnik	9	34	7	50
		18%	68%	14%	100%
	4. letnik	11	31	8	50
		22%	62%	16%	100%
	FSD skupaj	20	65	15	100
		20%	65%	15%	100%
MF	1. letnik	5	43	2	50
		10%	86%	4%	100%
	4. letnik	4	43	3	50
		8%	86%	6%	100%
	MF skupaj	9	86	5	100
		9%	86%	5%	100%

Tabela št. 31 Ste se že kdaj obrnili po pomoč k strokovnjaku?

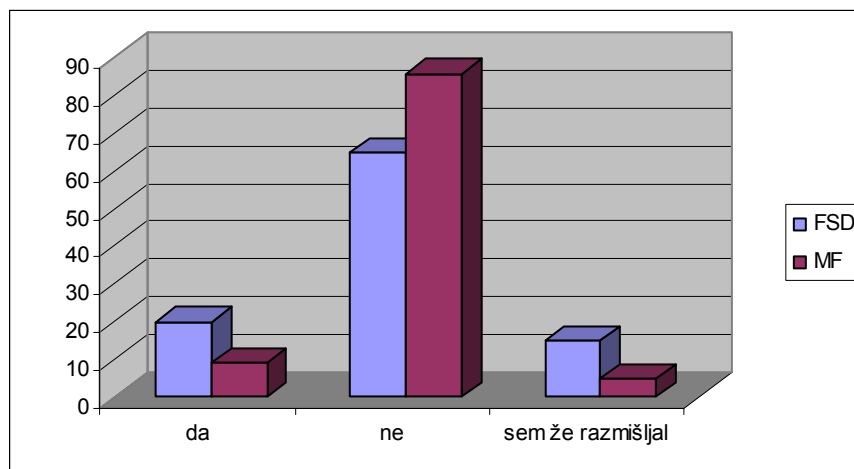
Iz tabele vidimo, da je pomoč pri strokovnjaku že iskalo 20% študentov socialnega dela in 9% študentov medicine. Tudi o tem, da bi si poiskali strokovno pomoč, je razmišljalo več študentov socialnega dela kakor medicine. Iz tega bi lahko morda sklepali, da imajo študentje socialnega dela več problemov oziroma da jih ne znajo reševati sami ali s pomočjo socialne mreže, ali pa da imajo drugačen pogled na svetovalno delo, da jim je tudi na fakulteti predstavljeno na bolj dostopen, sprejemljiv način, saj si je pomoč strokovnjaka poiskalo več študentov 4. letnika kakor prvega. Pri študentih medicine pa je opaziti obraten trend. Morda se študentje medicine bolj bojijo stigmatizacije družbe v smislu, še sebi ne zna pomagati, kako bo pa drugim, ali pa bolj znajo probleme reševati sami ali s pomočjo socialne mreže.

Študentje 4. letnika socialnega dela so se večinoma obrnili po pomoč k socialnemu delavcu (4 študentje), sledita psihologinja in psihoterapevt (3+3 študentje), nato teolog (2 študenta) in na koncu klinični psiholog (1 študent). Študentje 1. letnika socialnega dela pa so najpogosteje poiskali pomoč pri psihologu (5 študentov), sledi socialna delavka (3 študentje), psihiater (2 študenta), redkeje pa psihoterapevt (1 študent).

Študentje medicine pa so najpogosteje poiskali pomoč pri psihologu (5 študentov) in psihiatru (2 študenta), sledi še klinični psiholog (1 študent).

Nekateri študentje so iskali pomoč pri več strokovnjakih.

Študentje 4. letnika socialnega dela so se v večji meri obrnili na socialnega delavca kakor drugi. Predvidevava, da jim je do njihove odločitve pomagal tudi sam študij, preko katerega spoznavajo delo socialnega delavca. Tako imajo boljšo predstavo, kako bi naj sam proces delovnega odnosa potekal. Morda imajo zaradi pridobljenega znanja tudi manj predsodkov glede svetovanja. Za razliko od 1. letnika socialnega dela, ki pa še nima toliko znanja o poteku svetovalnega procesa in mogoče še toliko ne zaupajo v strokovnost socialnega dela.



Graf št. 14 Prikaz študentov (po fakultetah), ki so se obrnili na strokovnjaka

H5: Študentje FSD pogosteje iščejo psihosocialno pomoč pri strokovnjaku kakor študentje MF.

H0: Ni razlik med študenti FSD in MF glede pogostosti iskanja psihosocialne pomoči pri strokovnjaku.

	da	ne	skupaj
FSD	20	80	100
MF	9	91	100
skupaj	29	171	200

Tabela št. 32 Iskanje psihosocialne pomoči pri strokovnjaku

	f_o	f_t	$f_o - f_t$	$(f_o - f_t)^2$	$(f_o - f_t)^2 / f_t$
A	20	14,5	5,5	30,25	2,09
B	9	14,5	-5,5	30,25	2,09
C	80	85,5	-5,5	30,25	0,35
D	91	85,5	5,5	30,25	0,35
skupaj	200	200	0		$\chi^2 = 4,88$

Tabela št. 33 Izračun Hi-kvadrata

$$f_{ta} = (V_v * V_s) / SV$$

$$f_{ta} = \frac{100 * 29}{200} = 14,5$$

stopnja prostosti

$$sp = (v - 1) * (s - 1) = (2 - 1) * (2 - 1) = 1$$

$$\chi^2 = 4,9 > \chi^2_{\alpha=0,05} = 3,84$$

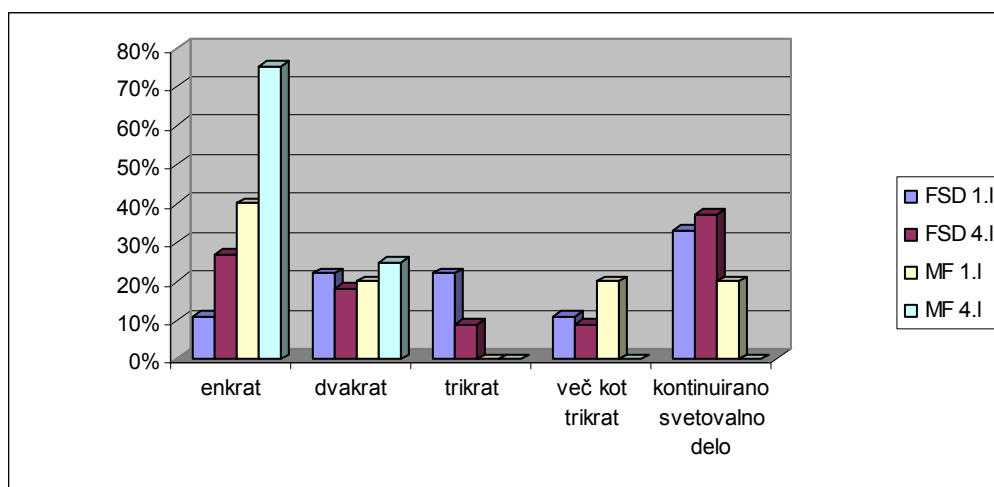
Ničelno hipotezo zavrnilo, ker je $\chi^2 = 4,9$ večji od tabeliranega (3,84). S 5% tveganjem trdimo, da **razlike** med fakultetama glede iskanja strokovne pomoči **obstajajo**. Študentje socialnega dela pogosteje poiščejo pomoč strokovnjaka kakor študentje medicine. Najino hipotezo potrdimo.

Dosedanji dobljeni rezultati kažejo, da imajo študentje socialnega dela nekoliko manj optimističen pogled na življenje in to je lahko eden izmed možnih razlogov, zakaj si pogosteje poiščejo strokovno pomoč.

5.14 ŠTEVILO OBISKOV PRI STROKOVNJAKU

		enkrat	dvakrat	trikrat	več kot trikrat	kontinuirano svetovalno delo	skupaj
FSD	1. letnik	1	2	2	1	3	9
		11%	22%	22%	11%	33%	100%
	4. letnik	3	2	1	1	4	11
		27%	18%	9%	9%	37%	100%
	FSD skupaj	4	4	3	2	7	20
		20%	20%	15%	10%	35%	100%
MF	1. letnik	2	1	0	1	1	5
		40%	20%	0%	20%	20%	100%
	4. letnik	3	1	0	0	0	4
		75%	25%	0%	0%	0%	100%
	MF skupaj	5	2	0	1	1	9
		55,6%	22,2	0%	11,1%	11,1%	100%

Tabela št. 34 Kolikokrat ste se obrnili na strokovnjaka



Graf št. 15 Kolikokrat ste se obrnili na strokovnjaka

Študentje medicine so večinoma enkrat poiskali pomoč strokovnjaka (40% 1. letnik in 75% 4. letnik), študentje socialnega dela pa v več kot tretjini koristijo kontinuirano svetovalno delo.

Možna razlaga teh razlik bi lahko bila, da se študentje socialnega dela soočajo z zanje bolj resnimi težavami (prav tako rezultati o samomoru kažejo, da je večji delež študentov socialnega dela, ki so poskušali narediti samomor) in zato potrebujejo kontinuirano pomoč

strokovnjaka, medtem ko pa je v večini pri študentih medicine bil dovolj enkraten obisk, ker so prej našli rešitve za svoj problem.

Sedaj bova s Hi-kvadratom izračunali statistično pomembnost omenjenih razlik in ugotavljali, ali so razlike zares tako velike.

	enkrat, dvakrat trikrat	več kot trikrat, kontinuirano svetovalno delo	skupaj
FSD	11	9	20
MF	7	2	9
skupaj	18	11	29

Tabela št. 35 Prikaz števila obiskov pri strokovnjaku

	f_o	f_t	$f_o - f_t$	$(f_o - f_t)^2$	$(f_o - f_t)^2 / f_t$
A	11	12,4	-1,4	1,96	0,16
B	7	5,6	1,4	1,96	0,35
C	9	7,6	1,4	1,96	0,26
D	2	3,4	-1,4	1,96	0,58
skupaj	29	29	0		$\chi^2 = 1,35$

Tabela št. 36 Izračun Hi-kvadrata

$$f_{ta} = (V_v * V_s) / SV$$

$$f_{ta} = \frac{20 * 18}{29} = 12,4$$

stopnja prostosti

$$sp = (v - 1) * (s - 1) = (2 - 1) * (2 - 1) = 1$$

$$\chi^2 = 1,35 < \chi^2_{\alpha=0,05} = 3,84$$

Z izračunanim Hi-kvadratom ugotovimo, da razlike med fakultetama glede števila obiskov pri strokovnjaku vendarle niso tako velike, kot se morda zdi na prvi pogled. S 5% tveganjem celo trdimo, da so razlike minimalne, saj je izračunani Hi-kvadrat manjši ($\chi^2 = 1,35$) kakor tabelirani ($\chi^2_{\alpha=0,05} = 3,84$).

5.15 OCENA STROKOVNJAKOV

strokovnjak/ocena	odlično	prav dobro	dobro	zadostno	nezadostno
psiholog	6	3	5	2	/
soc. delavec	2	3	/	3	/
teolog	2	/	/	/	/
psihoterapevt	/	3	/	2	/
psihiater	/	1	2	/	2
klinični psiholog	/	1	/	1	/

Tabela št. 37 Kako bi ocenili delo strokovnjaka, ki ste ga obiskovali?

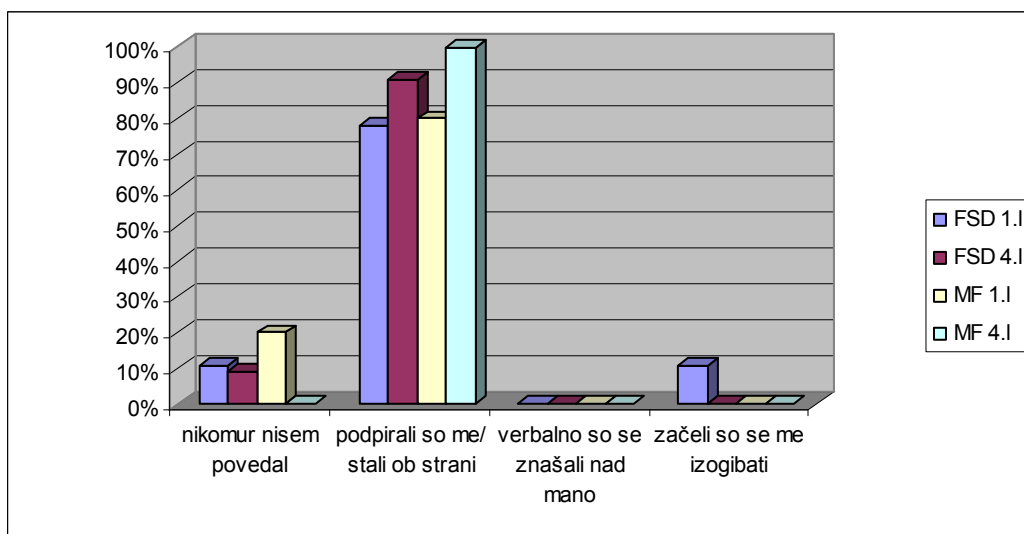
Najbolje so študentje ocenili psihologa, nato pa sledi socialni delavec. Sledita teolog in psihoterapevt. Najslabše so študentje ocenili kliničnega psihologa in psihiatra. Morda bi bile ocene drugačne, če bi bil delež obiskov pri vsakem strokovnjaku enak ali vsaj podoben. Tako pa so študentje večinoma ocenjevali psihologe, saj so se največkrat zatekli po pomoč k njim, ko so bili v stiski.

Meniva, da so študentje, ki jim je pomoč posameznega strokovnjaka pomagala pri reševanju njihovih težav, ocenili njegovo delo z odlično oceno. Študenta, ki sta ocenila delo strokovnjaka z nezadostno oceno, pa nimata te izkušnje, saj predvidevava, da jima način dela strokovnjaka ni pomagal pri reševanju težav.

5.16 ODZIV OKOLICE

		nikomur nisem povedal	podpirali so me	verbalni napadi	izogibanje	skupaj
FSD	1. letnik	1	7	0	1	9
		11%	78%	0%	11%	100%
	4. letnik	1	10	0	0	11
		9%	91%	0%	0%	100%
	FSD skupaj	2	17	0	1	20
		10%	85%	0%	5%	100%
MF	1. letnik	1	4	0	0	5
		20%	80%	0%	0%	100%
	4. letnik	0	4	0	0	4
		0%	100%	0%	0%	100%
	MF skupaj	1	8	0	0	9
		11,1%	88,9%	0%	0%	100%

Tabela št. 38 Kako so vas drugi dojemali, ko so izvedeli, da ste koristili strokovno pomoč?



Graf št. 16 Prikaz odziva okolice

H6: Študentje, ki so se obrnili na strokovno pomoč, večinoma o tej svoji odločitvi niso povedali nikomur

Hipotezo zavrnemo. Anketirani študentje so povedali, da so jih drugi, ki so vedeli, da obiskujejo strokovnjaka, podpirali in so jim stali ob strani. Le malo anketiranih študentov ni nikomur povedalo o svojih obiskih pri strokovnjaku.

5.17 KVALITATIVNA ANALIZA

Kvalitativne podatke sva kodirali po naslednjem postopku. Najprej sva dobesečno prepisali odgovore anketirancev in jih nato vnesli v tabele. Sledilo je kodiranje posameznih odgovorov na pojme in v nekaterih primerih tudi nadrejene pojme.

Postopek bova prikazali z naslednjim primerom:

Vprašanje: Kaj vas je odvrnilo od tega, da bi si poiskali strokovno pomoč?

Odgovor: Pomoč sem poiskala pri prijateljih in to mi je zadostovalo.

Pojem: Pomoč prijateljev

Nadrejeni pojem: Socialna mreža

Nato sva uredili pojme v kategorije glede na vsebino pojma. Pojmi, ki so bili enaki ali so se navezovali sva združili pod isto kategorijo.

Postopek bova prav tako prikazali s primerom:

Vprašanje: Kaj bi takrat najbolj potrebovali, pa niste dobili?

Kategorija: KONKRETNE NASVETE

Pojmi, ki spadajo v kategorijo Konkretni nasveti so naslednji:

- dejansko pomoč
- konkretne usmeritve
- direktnost
- jasnost

Ko sva po prikazanem postopku obdelali odgovore na vsa vprašanja, sva se lotili pisanja poskusne teorije, ki sledi v nadaljevanju.

Celotna kvalitativna analiza je dodana v prilogi.

5.17.1 Najina poskusna teorija - Teorija o koriščenju strokovne pomoči, oblikovana na podlagi kvalitativne analize odgovorov na 3 odprta vprašanja

Vsak posameznik dojema življenje skozi prizmo lastne resnice oz. konstrukcijo resničnosti. Tudi sogovorniki v strokovno vodenem delovnem odnosu pridejo v odnos s svojo lastno resnico oz. konstrukcijo resničnosti. Njihova resnica, resničnost je izhodišče za nadaljnje vodenje delovnega odnosa. V anketi sva študente prvih in četrth letnikov socialnega dela in medicine spraševali, kaj jih odvrča od tega, da bi si poiskali strokovno pomoč, kaj je pomagalo tistim, ki so jo poiskali, in kaj bi od delovnega odnosa takrat potrebovali, pa niso dobili. Poglejmo dobljene rezultate:

Študentje se v stiski niso obrnili po pomoč k strokovnjaku, ker njegove pomoči **niso potrebovali**. Pravijo da nimajo težav, če se pa znajdejo v stiski, jo rešujejo sami (**samopomoč**) ali pa jim pomagajo prijatelji ter družinski člani (**socialna mreža**).

Sami sva mnenja, da ima koriščenje pomoči strokovnjaka v današnji postmoderno naravnani družbi (še vedno) negativno konotacijo. To potrjujejo tudi navedbe študentov, ki pravijo, da čeprav so se znašli v stiski, niso koristili strokovne pomoči ravno iz **strahu pred razkritjem**, saj se bojijo stigmatizacije s strani družbe. Kot je dejala ena izmed anketirank: kakšno mnenje bo imela družba o meni, če »*kot bodoča zdravnica še zase ne morem poskrbeti, kako bom šele za druge.*«

Med študenti je prisotno tudi **razočaranje nad delom strokovnjaka**. Ena izmed anketirank odgovarja: »*Enkrat sem se obrnila na strokovnjaka in sem bila zelo razočarana, saj se je moja situacija samo poslabšala.*«

Opozorijo nas na problem **nedostopnosti**, ki se lahko nanaša na finančno nezmožnost ali pa na fizično oddaljenost. Prisotno je tudi pomanjkanje informacij, kam in na koga se obrniti, ko si v stiski.

Od študentov, ki so se že poiskali pomoč strokovnjaka, sva želeli izvedeti, kaj bi takrat potrebovali, pa niso dobili?

Nekateri pravijo, da bi potrebovali **konkretne nasvete** (konkretne usmeritve, direktnost, jasnost). Drugi odgovarjajo, da bi potrebovali oporo, da jih nekdo posluša in jim verjame (**krepitev moči**). Navajajo tudi, da bi potrebovali **varen prostor za soustvarjanje rešitev** ter da bi strokovnjak spoštoval njihovo videnje ter definicijo problema in jih skušal razumeti.

Potrebovali bi pogovor, ki opogumlja, kar bi lahko posledično vodilo do povečanja samozavesti. Za lažje soočanje s stisko bi jim pomagalo *»razumevanje bližnjih ljudi«*. Potrebovali bi tudi manj vmešavanja strokovnjaka (svobodo) in **zaključek psihoterapije**.

Sedaj pa pogledjmo, kaj je študentom pomagalo pri procesu pomoči. Pravijo, da je to **strokovno voden delovni proces**, kjer strokovnjak vodi pogovor, *»ki je usmerjen v reševanje težav«* tako, da se vsak izmed udeležениh čuti upoštevanega, razumljenega in ima občutek, da ga strokovnjak podpira in sprejema točno takega, kot je v danem trenutku.

Pri reševanju težav jim je pomagalo, da so se začeli zavedati problema, zanj prevzeli odgovornost in spremenili prepričanje (**nova paradigma**). Nekaterim je pomagal **stik z naravo**.

Problem so jim pomagale rešiti **konkretne naloge**, ki so jih dobili s strani strokovnjaka. Drugim je bila v pomoč podpora **socialne mreže**. Ljudje smo tudi socialna bitja, zato nam je podpora socialne mreže lahko v oporo in pomoč pri reševanju problemov. Lahko se pripeti, da nam v določeni situaciji strokovnjak, na katerega smo se obrnili, ne pomaga in tako nas ta stiska spremlja še naprej (**še sem v stiski**).

6 SKLEPI

- Študentje obeh fakultet večinoma v svojem življenju vidijo smisel.
- Starejši študentje svojega življenja ne vidijo bolj smiselnega, kot ga doživljajo mlajši kolegi.
- Študentje obeh fakultet dajejo velik pomen prijateljem in druženju z njimi, so pa med fakultetama glede tega statistično pomembne razlike. Študentom socialnega dela daje druženje s prijatelji v večji meri globlji pomen kakor študentom medicine. Na obeh fakultetah pa pomen druženja s prijatelji s starostjo raste.
- Pri študentih obeh fakultet z leti raste razmišljanje o samomoru, vendar je tveganost večja pri študentih socialnega dela. Med fakultetama so statistično pomembne razlike, ki to potrjujejo.
- Kako vidimo svojo prihodnost, je veliko odvisno od tega, kako dojemamo sedanost. Raziskava je pokazala, da med fakultetama obstajajo statistično pomembne razlike glede videnja svoje prihodnosti, in sicer študentje socialnega dela vidijo svojo prihodnost kot slabšo, kakor jo vidijo študentje medicine.
- Ko se človek znajde v stiski, je zelo pomembno, da ima ob sebi ljudi, na katere se lahko zanese. Z raziskavo sva potrdili najino hipotezo, da se študentje obeh fakultet, ko so v stiski, najprej obrnejo na prijatelje in družino.
- V primeru, da bi študentje medicine potrebovali psihosocialno pomoč, bi se obrnili po pomoč k psihiatru in psihologu, študentje socialnega dela pa bi najpogosteje poiskali pomoč pri psihoterapevtu ter psihologu. Na socialnega delavca bi se obrnilo 17% študentov socialnega dela in 5% študentov medicine.
- Razlike med fakultetama glede iskanja strokovne pomoči obstajajo. Študentje socialnega dela pogosteje poiščejo pomoč strokovnjaka kakor študentje medicine.
- Pogosto se bojimo, kako bo okolica gledala na nas, če bi izvedela, da koristimo strokovno pomoč, zato včasih o tem molčimo. Raziskava je pokazala, da so študentje, ki so se zatekli po pomoč k strokovnjaku, o tem spregovorili in da so jim drugi stali ob strani in jih podpirali.

7 PREDLOGI

- Glede na to, da sta socialni delavec in zdravnik poklica, ki pomagata ljudem v stiski, predlagava, da imajo študentje več vaj, preko katerih spoznavajo sebe in gradijo na sebi, saj lahko le ko so dobro poskrbeli zase, skrbijo tudi za druge.
- Predlagava, da se na fakulteti ustanovi skupina, ki bi bila usmerjena na osebno rast in krepitev moči študentov.
- Ljudje imamo vse prevečkrat slabo mnenje o nekom, ki si je poiskal pomoč strokovnjaka oziroma imamo slabo mnenje o strokovnjakih. Na tem mestu zato predlagava, da bi preko medijev in drugih akcij ozaveščali ljudi o prednostih svetovanja in tako postopno izboljševali negativno mišljenje o njem.
- Zanimivo bi bilo izvedeti, kakšen pogled na življenje imajo različni strokovnjaki in raziskati njihov vpliv na uporabnike.
- Preko študija opogumljati študente in jim krepiti moč, da bodo lažje premagovali težave. Opremiti jih s samozavestjo, da bodo s ponosom opravljali poklic socialnega delavca.
- Socialno svetovanje bi lahko bila ena izmed smeri specialističnega (podiplomskega) študija na fakulteti za socialno delo.

8 ZAKLJUČEK

Navkljub novim spoznanjem, ki sva jih pridobivali ob pisanju pričujočega besedila, ob prebiranju literature, obdelovanju podatkov iz najine raziskave in nenazadnje navkljub najinim osebnim doživetjem, je življenje za naju še vedno neopredeljiva skrivnost.

Vsakdo izmed nas je namreč neponovljiv del te celote, ki jo imenujemo življenje. Vse, kar vemo, je, da smo, da živimo. Ravno to, da toliko vsega ne vemo, nas večkrat pripelje do stiske, da obstanemo na točki, ko ne vemo več, kako naprej. Tako zelo edinstveni smo, tako na sebi lasten način, skozi lastno resnico dojemamo življenje.

Posamezniki, ki se odločijo, da se bodo udeležili procesa osebnega vodenja, vanj vstopijo s svojo epistemologijo, skozi prizmo katere dojemajo proces življenja. Svojo noto da tudi svetovalec s svojo prisotnostjo. Ker je vsak proces osebnega vodenja edinstven, ne moremo vnaprej predvidevati, kaj se bo zgodilo, zato je pomembno, da smo kot strokovnjaki dovolj izobraženi, da smo sposobni nekoga voditi v smeri novih spoznanj, ob katerih ima možnost, da osebnostno zraste, predvsem pa je pomembno, da mu (po)nudimo oporo.

Prijateljica mi je povedala svojo izkušnjo glede svetovanja: Rekla je: »Veš, po čem si bom zapomnila terapevtko? Ko sem bila popolnoma na tleh, ko sem razmišljala o samomoru, ko je bilo vse črno, me je sprejela točno tako, kot sem bila. Ko sem imela občutek, da me vsi zapuščajo, si je vzela čas zame in enostavno samo bila ob meni. Srečanje je brez oklevanja podaljšala. Takrat ji nisem znala povedati, kaj je to meni pomenilo, da je nekdo, ki me komaj pozna in ki je imel verjetno druge plane za zvečer, z menoj preživel tisti trenutek. To, da me ni hotela spreminjati, mi je dajalo občutek sprejetosti, bilo je dovolj, da sem prišla na srečanje. In čeprav sem prenehala s terapijo, vem, da jo lahko vedno, če jo bom potrebovala, pokličem.«

Iz povedanega je po najinem mnenju moč razbrati enega izmed ključnih temeljev delovnega odnosa, to je biti ob človeku, ko nas potrebuje, prisluhniti mu brez obsojanja, se mu pridružiti tam, kjer se v tem trenutku nahaja. Sliši se enostavno, a v praksi je včasih težko to storiti.

Strinjava se z mentorico (2000: 104), ki pravi, da biti kibernetiki pomeni zlasti znati in biti pripravljen reči ne svojim dosedanjim vzorcem razumevanja in ravnanja. Poleg tega ni

zakonitosti, ki bi na podlagi sistemovega vedenja v preteklosti ali sedanjosti z gotovostjo napovedovala njegovo obnašanje v prihodnosti.

9 LITERATURA

- Anderson, Walter T. 1995. *The Truth About The Truth: De-Confusing and Re-Constructing the Postmodern World*. New York: G. P. Putnam's Sons, 107-144.
- Buscaglia, Leo F. 1997. *Živimo, ljubimo in se učimo*. Ljubljana: Znanka d.o.o.
- Čačinovič Vogrinčič, Gabi. 1998. *Psihologija družine: Prispevek k razvidnosti družinske skupine*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Čačinovič Vogrinčič, Gabi. 2008. *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Čačinovič Vogrinčič, Gabi. 2005/2006. *Socialno delo z družinami*. Študijsko gradivo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Čačinovič Vogrinčič, Gabi, Kobal, Leonida, Mešl, Nina, Možina, Miran. 2005. *Vzpostavlanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Vries, Sjef de, Bouwkamp, Roel. 1995. *Psihosocialna družinska terapija*. Logatec: Firis d.o.o.
- Haeacker, Theodor. 2002. *Človekov duh in resnica: Izbor iz filozofskih del*. Celje: Mohorjeva družba.
- Hlebeš, Jože. 1996. *Izvor človeka: Naravoslovni in fiziološki vidiki učlovečenja*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Frankl, Viktor. 2005. *Človek pred vprašanjem o smislu*. Ljubljana: Pasadena.
- Frankl, Viktor. 1992. *Kljub vsemu rečem življenju da*. Celje: Mohorjeva družba.
- Frankl, Viktor. 1994. *Zdravnik in duša: Osnove logoterapije in bivanjske analize*. Celje: Mohorjeva družba.
- Glasser, William. 1994. *Kontrolna teorija: Kako vzpostaviti učinkovito kontrolo nad svojim življenjem*. Ljubljana: Taxus.
- Glasser, William. 2007. *Kako vzpostaviti učinkovit nadzor nad svojim življenjem: Teorija nadzora*.
- Godec, Sonja. 2008. *Metoda osmišljanja po Dervinovi*: Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Hribar, Tine. 2003. *Dar biti: Darovanje in žrtvovanje*. Ljubljana: Slovenska matica.

- Howe, David. 2008. *The Emotional Intelligent Social Worker*. New Your: Palgrave Macmillan.
- Juhant, Janez. 2003. *Človek v iskanju svoje podobe*: Filozofska antropologija. Ljubljana: Študentska založba.
- Krišnamurti, Jiddu. 1994. *Problemi življenja*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- Kordeš, Urban. 2004. *Od resnice k zaupanju*. Ljubljana: Studia humanitatis.
- Kolšek, Marko. 2006. *Ali vem, pri čem sem s svojim...* Ljubljana: Cindi Slovenija.
- Kristančič, Azra. 1955. *Svetovanje in komunikacija*. Ljubljana: Združenje svetovalnih delavcev Slovenije.
- Lamovec, Tanja. 2006. *Ko rešitev postane problem in zdravilo postane strup: nove oblike skrbi za osebe v duševni stiski*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Lamovec, Tanja. 1999. *Kako misliti drugačnost*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Lukas, Elisabeth. 1993. *Družina in smisel*. Celje: Mohorjeva družba.
- Lukas, Elisabeth. 2001. *Tudi tvoje življenje ima smisel*. Celje: Mohorjeva družba.
- Maturana, Humberto R., Varela, Francisco J. 1998. *Drevo spoznanja*. Ljubljana: Studia humanitatis.
- Marušič, Andrej, Zorko, Maja. 2003. *Slovenski samomor skozi prostor in čas*. V: Marušič, Andrej, Roškar, Saška (ured.). *Slovenija s samomorom ali brez*. Ljubljana: DZS, 10-20.
- Marcel, Gabriel. 2003. *Človek pod vprašajem: Ontološki misterij opredelitev in konkretni pristopi*. Celje: Mohorjeva družba.
- Milošević Arnold, Vida, Vodeb Bonač, Marta, Erzar Metelko, Doris, Možina, Miran. 1999. *Supervizija znanje za ravnanje*. Ljubljana: Socialna zbornica Slovenije.
- Milošević Arnold, Vida, Postrak, Milko. 2003. *Uvod v socialno delo*. Ljubljana: Študentska založba.
- Možina, Miran., Kordeš, Urban. 1998. *Obiranje sadov z Drevesa spoznanja*. Spremnna beseda k: Maturana, H. R., Varela, F. J. *Drevo spoznanja*. Ljubljana: Studia humanitatis, 219-248.
- Možina, Miran. 2003. *Mami, oči, poglej! O prisotnosti, pristnosti in trenutkih srečanja odraslih v interakcijah z otroki*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Možina, Miran, Šugman Bohinc, Lea. 2004. *Sistemska psihoterapija hudih in ponavljajočih duševnih motenj*. V: Avberšek, Slavica, Švab, Vesna (ured.).

- Psihosocialna rehabilitacija. Ljubljana: Šent – Slovensko združenje za duševno zdravje, 110-117.
- Pascal, Eugene. 1999. *Živeti z Jungom: Vodnik po dognanjih jungovske analitične psihologije v vsakdanjem življenju*. Ljubljana: Založba Sophia.
 - Pavšič Mrevlje, Tinkara. 2003. *Psihosocialna pomoč žrtvam trgovine z ljudmi*. Ljubljana: Društvo Ključ – Center za boj proti trgovini z ljudmi.
 - Pišljarič, Marko. 2003. *Preprečevanje samomora med starejšimi*. V: Marušič, Andrej, Roškar, Saška (ured.). *Slovenija s samomorom ali brez*. Ljubljana: DZS, 104-115.
 - Ramovš, Jože. 2003. *Kakovostna starost*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
 - Ramovš, Jože. 1995. *Slovenska sociala med včeraj in jutri*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno.
 - Roškar, Saška. 2003. *Samomor med duševnostjo in telesom*. V: Marušič, Andrej, Roškar, Saška (ured.). *Slovenija s samomor ali brez*. Ljubljana: DZS, 29-37.
 - Stone, Geo. 1999. *Suicide and Attempted Suicide*. New York: Carroll & Graf Publishers, Inc.
 - Šugman Bohinc, Lea. 2003. Pripovedovanje zgodb v socialnem svetovanju in psihoterapiji. *Socialno delo* 42, 6: 377-383.
 - Šugman Bohinc, Lea. 2005. Epistemologija podpore in pomoči. *Časopis za kritiko znanosti XXXIII*, 221: 167-181.
 - Šugman Bohinc, Lea. 2000. Kibernetika spremembe in stabilnosti. *Socialno delo* 39, 2: 93-108.
 - Trstenjak, Anton. 1992. *Po sledih človeka*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
 - Trstenjak, Anton. 1991. *Za človeka gre*. Maribor: Založba Obzorja.
 - Trstenjak, Anton. 1994. *Hoja za človekom*. Celje: Mohorjeva družba.
 - Vene, Boris, Grubiša, Nikola 2004. *Iz dnevnika novodobnega milijonarja ali bogastvo je v nas*. Ljubljana: Inisa.
 - Watzlawick, Paul., Weakland, John., Fish, Richard. 2003. *Na drugi način: Način postavljanja i rešavanja problema*. Zagreb: Algoritam.

10 POVZETEK

V teoretičnem delu diplomske naloge sva na podlagi strokovne literature proučevali dojemanje življenja in proces socialnega svetovanja. V nalogi je prikazan proces spoznavanja življenja, prek katerega želiva posameznika usmerjati k postmoderni paradigmi in refleksiji, da vsakdo izmed nas živi svojo lastno resnico, da smo ljudje soustvarjalci svojih življenj in tega sveta ter da imamo vedno določeno možnost izbire ne glede na nastalo situacijo. Ljudje s svojo prisotnostjo sooblikujemo življenje, tako kot tudi vsi udeleženi v procesu socialnega svetovanja sodelujejo pri soustvarjanju rešitev v procesu osebnega vodenja. Bistveno je, da je le-ta usmerjen v sedanost, saj lahko le v tem trenutku nekaj naredimo. Delovni odnos se odvija skozi pogovor, ki človeka opogumlja in mu daje moč.

Empirični del temelji na kvantitativno in kvalitativno izvedeni raziskavi dojemanja življenja in pogleda na socialno svetovanje, ki sva jo izvedli med študenti 1. in 4. letnika Fakultete za socialno delo in Medicinske fakultete, v študijskem letu 2007/2008. Ugotovili sva, da med študenti obeh fakultet prihaja do razlik v dojemanju življenja in v pogledu na socialno svetovanje. Medtem, ko razlik v dojemanju smiselnosti življenja na posamezni fakulteti med 1. in 4. letniki ni.

Študentje socialnega dela doživljajo življenje kot nekoliko slabše v primerjavi s študenti medicine. Tako tudi svojo prihodnost vidijo kot slabšo in tudi pogosteje razmišljajo o samomoru ali pa so le-tega že poskusili storiti.

Študentje obeh fakultet se v stiski najprej obrnejo po pomoč k prijateljem in družinskim članom, pomoč strokovnjaka pa redkeje koristijo. Študentje socialnega dela so večkrat poiskali strokovno pomoč kot študentje medicine. V primeru, da bi jo potrebovali bi študentje medicine najprej poiskali pomoč pri psihiatru, medtem ko bi se študentje socialnega dela najpogosteje obrnili na psihoterapevta. Študentje, ki so koristili strokovno pomoč so v večini o tem spregovorili. V večini primerov je okolica njihovo dejanje koriščenja strokovne pomoči odobraval.

11 PRILOGE

Priloga 1: VPRAŠALNIK

ANKETNI VPRAŠALNIK

Spoštovani!

Sva absolventki Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani. V okviru najine diplomske naloge izvajava raziskavo o študentskem dojemanju življenja nasploh in njihovem pogledu na pomoč ljudem v psihosocialni stiski.

Za uspešno izvedbo raziskave bi potrebovali Vašo pomoč.

Pred Vami je vprašalnik, za katerega Vas prosiva, da ga izpolnite. Vprašalnik je anonimen in odgovori bodo služili izključno za potrebe diplomske naloge.

Prosiva Vas, da v prvih dveh delih odgovorite na vsa vprašanja. Zadnji del pa je namenjen le Vam, ki ste že iskali pomoč svetovalca.

Na vprašanja odgovarjate tako, da vstavite ali obkrožite odgovor, ki za vas najbolj drži. Pri vprašanjih, kjer je možnih več odgovorov, je to posebej navedeno. Na vprašanja, ki nimajo podanega odgovora, pa odgovor sami napišite.

Za sodelovanje se Vam najlepše zahvaljujema.

Ana & Barbara

Ljubljana, maj 2008

OSNOVNI PODATKI

1. Spol:

- a) moški
- b) ženski

2. Fakulteta:

- a) Fakulteta za socialno delo
- b) Medicinska fakulteta

3. Letnik študija

- a) 1. letnik
- b) 4. letnik

VAŠE SPLOŠNO DOJEMANJE ŽIVLJENJA

4. Svoje življenje večinoma dojemam kot:

- 5) odlično
- 4) prav dobro
- 3) dobro
- 2) zadostno
- 1) nezadostno

5. Menite, da ima vaše življenje smisel?

- a) o tem ne razmišljam
- b) da, moje življenje je smiselno
- c) ne, smisla v svojem življenju ne vidim

6. Življenje nam ponuja veliko različnih možnosti in nam s tem omogoča, da se počutimo izpolnjene. Kaj je tisto, kar daje globlji pomen vašemu življenju? Lahko obkrožite največ štiri odgovore.

- a) preživljanje časa z družino
- b) izražanje skozi umetnost (petje, ples, slikanje...)
- c) preživljanje časa v naravi (tek, sprehodi...)
- d) meditacija in druge oblike sproščanja (duhovnost, joga)
- e) izobraževanje in nabiranje novih izkušenj (kariera)
- f) druženje s prijatelji
- g) partnerstvo
- h) domače živali
- i) šport
- j) udeleževanje kulturnih dogodkov (razstave, koncerti, filmske, gledališke, plesne predstave...)
- k) drugo _____

7. Si v življenju postavljate cilje, ki vas ženejo naprej, motivirajo?

- a) da
Kateri so ti cilji? (navedite tri najpomembnejše)

- b) ne

8. Imate občutek, da lahko vplivate na svoje življenje?

- 5) popolnoma
- 4) zelo
- 3) zmerno
- 2) slabo
- 1) nikakor

9. Če bi se vam življenje danes končalo, kako bi ga ocenili? Bilo je

- 5) odlično
- 4) zelo dobro
- 3) dobro
- 2) slabo
- 1) zelo slabo

10. Ste se že kdaj počutili tako na dnu, da ste celo razmišljali o tem, da bi si vzeli življenje?

- a) ne, ne pade mi na kraj pameti
- b) da, sem razmišljal/-a
- c) da, sem že tudi poizkušal/-a

11. Kako vidite svojo prihodnost? Vidim jo kot

- 5) odlično
- 4) zelo dobro
- 3) dobro
- 2) slabo
- 1) zelo slabo

SVETOVANJE

12. Znašli ste se v zelo težki situaciji, ki se je zgodila iznenada ali pa se ponavlja daljše časovno obdobje. Čutite tesnobo, ne veste, kaj storiti in ne vidite izhoda. Na koga se obrnete? Kje iščete moč? Ovrednotite z oceno od 1 do 9, pri tem 1 pomeni vir, h kateremu se zatečete **najprej**, 9 pa **najkasneje**.

___ zaprem se vase (sam/-a rešujem problem/e)

___ strokovna pomoč (psiholog, psihiater, osebni zdravnik, socialni delavec, psihoterapevt) – kateri? _____

___ pomoč alternative (bioenergetik, astrolog, prerokovalec, numerolog, regresoterapevt, drugo) – kateri? _____

___ prijatelj/i

___ se izražam skozi umetnost – katero? _____

___ družina

___ več časa preživim v naravi

___ intenzivneje se ukvarjam s športom

___ uporabim anonimni telefon za ljudi v stiski – kateri? _____

___ drugo _____

13. Kaj menite o tem, da posameznik, ki je v stiski, obiskuje psihiatra, psihologa, psihoterapevta, socialnega delavca?

- a) zdi se mi dobra ideja/rešitev
- b) nimam mnenja, vseeno mi je
- c) zdi se mi popolnoma nepotrebno
- d) drugo _____

14. Na katerega strokovnjaka bi se obrnili v primeru, če bi (znova) potrebovali psihosocialno pomoč?

- a) psiholog
- b) psihoterapevt
- c) socialni delavec
- d) psihiater
- e) vseeno mi je, na koga
- f) nikoli se ne bi obrnil na strokovnjaka
- g) drugo _____

15. Ste se že kdaj obrnili po pomoč k strokovnjaku?

- a) da
Na katere/ga? (napišite vse strokovnjaka, na katere ste se obrnili)

- b) ne
- c) sem že razmišljal/-a, a se nisem odločil/-a

16. Če ste pri prejšnjem vprašanju obkrožili b ali c, navedite, kaj vas je odvrnilo od tega, da bi si poiskali strokovno pomoč.

Naprej odgovarjajte samo v primeru, če ste pri 15 vprašanju odgovorili z DA.

17. Kolikokrat ste se obrnili na strokovnjaka?

- a) enkrat
- b) dvakrat
- c) trikrat
- d) več kot trikrat
- e) kontinuirano svetovalno/terapevtsko delo

18. Kako bi ocenili delo tega strokovnjaka? (če jih je bilo več, ocenite vsakega posebej in na črto poleg ocene napišite, kateri strokovnjak je to bil)

- 5) odlično _____
- 4) prav dobro _____
- 3) dobro _____
- 2) zadostno _____
- 1) nezadostno _____

19. Kako so vas drugi dojemali, ko so izvedeli, da ste koristili strokovno pomoč?

- a) nikomur nisem povedal/a
- b) podpirali so me, mi stali ob strani
- c) verbalno so se znašali nad mano (me zasmehovali, žalili...)
- d) začeli so se me izogibati

20. Kaj bi takrat najbolj potrebovali, pa niste dobili?

21. Kaj pa vam je pomagalo? Kaj je bilo, po vašem mnenju, v procesu pomoči ključno, da ste rešili vaš problem?

Najlepša HVALA za Vaš čas!
Ogromno Ste nama pomagali!

Želiva Vam čimbolj jasen smisel življenja, dobro opravljanje izpitov in čim lepše počitnice!

☺A&B☺

Priloga 2: KVALITATIVNA ANALIZA ODGOVOROV NA ODPRTA VPRAŠANJA

Vprašanje: Kaj vas je odvrnilo od tega, da bi si poiskali strokovno pomoč?

Odgovori 1. letnik Fsd:

1. Ni bilo potrebe.
2. Pomoč sem poiskala pri prijateljih in to mi je zadostovalo.
3. Ni potrebe.
4. Nisem še bila v tako brezizhodni situaciji, da je ne bi mogla rešiti brez njih.
5. Ker mi je družina nudila podporo in pomoč in ni bilo potrebe po strokovni pomoči.
6. Nisem je potrebovala.
7. Nisem je potrebovala.
8. Ni bilo potrebe.
9. Ni bilo takšnih problemov, da bi potrebovala pomoč.
10. Ponavadi težave razrešujem sama.
11. Še ni bilo take situacije.
12. Nisem še bila v takšni situaciji, da bi ga potrebovala.
13. Nisem imela takšnih težav, da jih ne bi mogla rešiti s pomočjo družine in prijateljev.
14. Nisem razmišljala o tem – to delam z bližnjimi.
15. Ni bil tako velik problem.
16. Nisem je rabila.
17. Nisem potrebovala.
18. Nisem imela resnih problemov.
19. Nisem imela takšnih težav, da bi jih moral reševati strokovnjak. Vedno težave poskušamo rešiti v družini.
20. Nisem imela potrebe.
21. Nimam nobenih težav.
22. Zaenkrat je še nisem potrebovala.
23. Verjamem bolj v samopomoč in v pomoč socialne mreže.
24. Nisem je potrebovala, ker so mi pomagali prijatelji, družina.
25. So mi pomagali prijatelji, družina, fant.
26. Menim, da te potrebe še nisem imela.

27. Nisem bila tako na dnu.
28. Nikoli je nisem potrebovala, ker smo vse rešili drugače.
29. Imam predobre prijatelje ter družino tako, da lahko vse rešim brez pomoči strokovnjaka.
30. Ni bilo tako krizno.
31. Nisem imela tako velikih problemov, da jih ne bi rešila sama ali v okviru družine.
32. Ni bilo potrebe.
33. Imela sem lažje probleme z drogo in hotela do psihologinje šole. Sošolka pa je bila mnjenja, da bi lahko psihologinja razkrila moj problem profesorjem in staršem, kar bi zame bilo konec sveta. Zato pač nisem šla k njej.
34. Da ni tako hudo, da bi morala poiskati strokovno pomoč.
35. Težave sem rešila s pomočjo družine in prijateljev.
36. Strah odziva okolice.
37. Mislila sem, da problem ni tako velik in da ga bom lahko rešila sama.
38. Preden sem mislila poiskati strokovnjaka, se je našla rešitev.
39. Stanje se je spremenilo.

Odgovori 4. letnik Fsd:

40. Nisem imela večjih težav.
41. Problem ni bil takšne narave, da bi potrebovala strokovno pomoč.
42. Problem nisem čutila tako uničujočega, težkega. Imela sem občutek, da imam nadzor nad svojim problemom.
43. Nisem še čutila potrebe po tem – stiska ni bila tako močna.
44. Nisem bila še v situaciji, da bi rabila.
45. Čutil sem, kot da mi to ni dostopno, ni namenjeno zame, sram, strah.
46. Enostavno nisem razmišljala o tem.
47. Sama sem bila dovolj močna, da sem dala stisko skozi.
48. Sama si pomagam s pomočjo znanja iz faksa.
49. Ni bilo potrebno.
50. Nisem imela take stiske oz. so mi v stiski pomagali družinski člani in prijatelji.
51. Ni bilo potrebe.
52. Nisem bila še nikoli v tako hudi stiski, da bi potrebovala strokovno pomoč.

53. Ni bilo tako nizko, da bi rabila pomoč.
54. Nisem še bila v tako hudi stiski ali se je problem prej rešil.
55. Stiska se mi nikoli ni zdela tako huda, da je ne bi mogla rešiti brez pomoči strokovnjaka.
56. Je nisem in je ne potrebujem.
57. Sama sem našla rešitev s pomočjo prijateljev. Enkrat sem se obrnila na strokovnjaka in sem bila zelo razočarana nad pomočjo, saj se je moja situacija samo še poslabšala.
58. Nisem še imela takih problemov, da jih ne-bi znala rešiti. Vsak posameznik pa je itak sam sebi največji strokovnjak.
59. O tej vrsti pomoči v posameznih situacijah še nisem razmišljala; verjetno bi se obrnila, če bi bila v hudi stiski.
60. Imam veliko dobrih prijateljev, na katere se obrnem, če je kaj narobe.
61. Zmanjševanje pomena težave. Odvrnitev/prepričevanje s strani drugih, predsodki s strani družbe.
62. V domačem kraju tega nočem.
63. Nisem vedela kako, kam...
64. Rešitev stiske.

Odgovori 1. letnik Mf

65. Nisem še imela takšnih težav.
66. Mislim, da vem sama največ o sebi. Ali pa ljudje, ki me dlje poznajo.
67. Nisem potrebovala pomoči.
68. Nisem še čutil potrebe po taki pomoči.
69. Nisem še čutila tako velike stiske, da bi bilo to potrebno.
70. Nisem je potrebovala.
71. Je nisem potrebovala, ni bilo tako hudo.
72. Ni bilo potrebe.
73. Znajdem se sama.
74. Nisem imela večjih težav.
75. Ni se mi zdelo potrebno.
76. Skušal sem rešiti svoje probleme sam oz. s pomočjo družine in prijateljev; problemi niso bili tako zelo problematični.

77. Nisem imel težav.
78. Vedno sem si znala pomagati na drug način.
79. Nisem imela tako hudih težav.
80. Nisem je še potrebovala.
81. Nisem bogataš.
82. Nimam takih problemov, ki jih sam ne bi mogel rešiti (zaenkrat).
83. Nisem je potrebovala.
84. Sam uredil problem.
85. Nisem imela resnih težav.
86. Nisem je potrebovala.
87. Ni bilo potrebno, sam rešila problem.
88. Sem sama reševala svoje probleme, še ni bilo tako hudo.
89. Zaenkrat je še nisem potrebovala – so mi starši dovolj lahko pomagali.
90. Manjša šansa za uspeh.
91. Nisem imela takih težav, da jih nebi mogla rešiti s pomočjo družine.
92. Ni bilo potrebe, saj se je problem rešil sam od sebe.
93. Še ni bila potrebna.
94. Ni bilo potrebe.
95. Nisem je potrebovala.
96. Problemi niso bili tako hudi.
97. Nisem imela takih hudih problemov.
98. Nisem potrebovala strokovne pomoči, dovolj je pogovor s prijatelji.
99. Pomoč sem našla pri prijateljih in družini. Nisem je potrebovala.
100. Nisem je potrebovala.
101. Nisem je še potreboval, ker sem vse težave rešil v družini ali s prijatelji.
102. Težave sem uredila sama.
103. Strah se zaupati neznancu.

Odgovori 4. letnik Mf:

104. Nisem še imela tako velikih problemov.
105. Nisem imela takih težav.
106. Ni bilo potrebno.

107. Stopnja mojih osebnih psihosocialnosomatskih težav ni nikoli presegla spodnjega praga za obisk strokovnjaka.
108. Nisem še bila v takšni situaciji, da nisem našla rešitve.
109. Težave niso bile tako hude.
110. Nisem imela resnih problemov.
111. Ni bilo tako hudo.
112. Pomoč družine, prijatelji.
113. Sama rešujem svoje težave (Najraje sama).
114. Nisem čutil potrebe.
115. Nisem čutil potrebe po tem.
116. Nisem potrebovala pomoči.
117. Nisem imel potrebe po strokovni pomoči.
118. Težave niso bile dovolj velike.
119. Stopnja mojih osebnih psihosocialnosomatskih težav ni nikoli presegla spodnjega praga za obisk strokovnjaka.
120. Nisem bil v takšni krizni situaciji, kjer bi rabil strokovno pomoč.
121. Probleme rešujem sam.
122. Nisem še rabila. Res ne.
123. Težko se odprem neznanim ljudem, četudi so strokovnjaki.
124. Vedno sem imela okrog sebe krog ljudi, ki sem jih lahko trdno zaupala in z njihovo pomočjo prebrodila težave.
125. Fizična oddaljenost.
126. Zaznamovanje.
127. Nikoli nisem čutil potrebe.
128. Ni bilo potrebno.
129. Pomanjkanje časa, občutek, da problem ni tako hud, kot je dejansko bil.
130. Nisem potreboval.
131. Do sedaj še nisem imela takšnih težav.
132. Sama sem rešila težave.
133. Težave sem uspešno (s pomočjo partnerja, družine, prijateljev) rešila sama.
134. Večino časa dvomim, da bi mi bilo v pomoč. Mogoče se kdaj odločim, da se obrnem nanj.

135. Lastna stigma, občutek manjvrednosti, če bi dejansko šla. Kot »bodoča zdravnica, ki še zase ne more poskrbeti, kako bo šele za druge.«

Vprašanje: Kaj bi takrat najbolj potrebovali, pa niste dobili?

Odgovori 1. letnik Fsd:

136. Razumevanje s strani kakšnih prijateljev.

137. Konkretna informacija, nasvete, spodbude za naprej. Glede na to, da sem se odvajala od heroina. Obiskovala pa sem strokovnjaka na centru za odvisnosti. Je bilo zelo neprijetno, da sem tam lahko srečevala aktivne odvisnike, sama pa sem želela od njih odmakniti.

138. Konkretno pomoč in ne lepih besed. Podporo in razumevanje za probleme, ki se za strokovnjaka ne zdijo nič posebnega.

139. Podporo, pogovor, zaupanje.

140. Družbo, sprejemanje, razumevanje.

141. Oporo od soljudi.

142. Mogoče več podpore.

143. Konkretna usmeritev, definicije.

144. Razumevanje s strani prijateljev.

Odgovori 4. letnik Fsd:

145. /

146. /

147. Ne vem.

148. Od psihoterapevta včasih več jasnosti, direktnosti. Od socialne delavke pa, da nebi tako močno vplivala name, temveč bi mi pustila, da se izoblikujem v to kar sem.

149. /

150. Da bi mi res kaj pomagala, da bi z mano našla skupni jezik (dajala je le nasvete ni pa pokazala, kako naj drugače komuniciram).

151. /

152. Več časa zase.

153. Razumevanje določenih bližnjih ljudi, saj so opazili spremembe in je bil pritisk name še večji.

154. Dobro strokovno pomoč, predvsem pa zaključen proces psihoterapije.

155. Samo informacijo. Enkrat za spremembo so naredili preveč in poslabšali situacijo.

Odgovori 1. letnik Mf:

156. Razumevanje.

157. Pomoč družine.

158. /

159. /

160. /

Odgovori 4. letnik Mf:

161. Konstruktiven pogovor.

162. Povečanje samozavesti.

163. Da mi verjamejo.

164. Pomoč.

Vprašanje: Kaj pa vam je pomagalo? Kaj je bilo po vašem mnenju v procesu pomoči ključno, da ste rešili vaš problem?

Odgovori 1. letnik Fsd:

136. Dobro delo socialne delavke.

137. Spoznanje, da mi strokovnjak v bistvu ne bo pomagal pri ničemer in bom stvar lažje rešila sama (v sebi) v krogu družine.

- 138. Pogovor.
- 139. Še ni rešen.
- 140. Psihologov trud – že samo dejstvo, da mu ni bilo vseeno.
- 141. Ga še nisem rešila.
- 142. Da sem se zavedla problema s pomočjo pogovora.
- 143. Zelo mi je pomagalo, da mi je stala ob strani, me podpirala, tako sem se počutila bolj resnično v tem, kar se je dogajalo.
- 144. Pogovor s svetovalcem.

Odgovori 4. letnik Fsd:

- 145. Pogovor.
- 146. Samozavedanje, da problem obstaja in da sem sama odgovorna, če ga hočem rešiti.
- 147. Da me je nekdo poslušal in me sprejel tako, kot sem.
- 148. Podpora, ki sem jo dobila s strani psihoterapevtke in soc. delavke ter prijateljev, ki so me sprejemali tako, kot sem. Vsi t.i. problemi so me izoblikovali v to, kar danes sem.
- 149. Pogovor, drugačen pogled na situacijo.
- 150. Da sem dobila upanje, da se stvari lahko rešijo, čeprav se pri meni niso bistveno spremenile, so se pa.
- 151. Vzela si je čas, napisala mnenje, ki je bilo uporabno, obenem pa je bralec izvedel le toliko, kot je potreboval.
- 152. Podpora.
- 153. Brezpogojno sprejemanje, ubesedenje občutkov, vprašanja, ki ti dajo misliti; konkretne naloge; resnica – iskren pogovor.
- 154. Da sem prišla do uvida. Da so mi ob strani stali starši, družina, prijatelji, konec koncev pa je k temu pripeljala tudi psihoterapija ali pa samo ona.
- 155. Problem sem konec koncev rešila sama.

Odgovori 1. letnik Mf:

- 156. Povezovanje z naravo.
- 157. Sam sem se znašel in premagal težave.
- 158. Mnenje tretje osebe; nasveti (različne opcije) za naprej.
- 159. Pogovor.
- 160. Prepričanje sebe v nekaj.

Odgovori 4. letnik Mf:

- 161. V reševanje težav usmerjen pogovor, večji uvid terapevta.
- 162. Prijatelji.
- 163. Sama sem si najbolj pomagala.
- 164. Drugačen izobraževalni sistem.

Kodiranje odgovorov

Kaj vas je odvrnilo od tega, da bi si poiskali strokovno pomoč?

FSD 1.1	<u>Odgovori</u>	<u>Pojmi</u>	<u>Nadrejeni pojmi</u>
1	b) Ni bilo potrebe	Nisem potreboval-a	Nisem potreboval-a
2	b) Pomoč sem poiskala pri prijateljih in to mi je zadostovalo	Pomoč prijateljev	Socialna mreža
3	b) Ni potrebe	Nisem potreboval-a	Nisem potreboval-a
4	b) Nisem še bila v tako brezizhodni situaciji, da je nebi mogla rešiti brez njih	Nisem potreboval-a	Nisem potreboval-a
5	b) Ker mi je družina nudila podporo in pomoč in ni bilo potrebe po strokovni pomoči	Pomoč družine	Socialna mreža
6	b) Nisem je potrebovala	Nisem potreboval-a	Nisem potreboval-a
7	b) Nisem je potrebovala	Nisem potreboval-a	Nisem potreboval-a
8	b) Ni bilo potrebe	Nisem potreboval-a	Nisem potreboval-a

9	b) Nisem imela takšnih problemov, da bi potrebovala pomoč	Nisem potreboval-a	Nisem potreboval-a
10	b) Ponavadi težave razrešujem sama	Sama rešujem	Samopomoč
11	b) Še ni bilo take situacije	Nisem potreboval-a	Nisem potreboval-a
12	b) Nisem še bila v takšni situaciji, da bi ga potrebovala	Nisem potreboval-a	Nisem potreboval-a
13	b) Nisem imela takšnih težav, da jih ne bi mogla rešiti s pomočjo družine in prijateljev	Pomoč družine in prijateljev	Socialna mreža
14	b) Nisem razmišljala o tem- to delam z bližnjimi	Pomoč družine in prijateljev	Socialna mreže
15	b) Ni bil tako velik problem	Nisem potreboval-a	Nisem potreboval-a
16	b) Nisem je rabila	Nisem potreboval-a	Nisem potreboval-a
17	b) Nisem potrebovala	Nisem potreboval-a	Nisem potreboval-a
18	b) Nisem imela resnih problemov	Nisem potreboval-a	Nisem potreboval-a
19	b) Nisem imela takšnih težav, da bi jih moral reševati strokovnjak. Vedno težave poskušamo rešiti v družini	Pomoč družine	Socialne mreža
20	b) Nisem imela potrebe	Nisem potreboval-a	Nisem potreboval-a
21	b) Nimam nobenih težav	Nimam težav	Nimam težav
22	b) Zaenkrat je še nisem potrebovala	Nisem potreboval-a	Nisem potreboval-a
23	b) Verjamem bolj v samopomoč in v pomoč socialne mreže	Samopomoč in pomoč socialne mreže	Samopomoč Socialna mreža
24	b) Nisem je potrebovala, ker so mi pomagali prijatelji, družina	Pomoč prijateljev in družine	Socialne mreža
25	b) So mi pomagali prijatelji, družina, fant	Pomoč prijateljev in družine	Socialne mreža
26	b) Menim, da te potrebe še nisem imela	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
27	b) Nisem bila tako na dnu	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
28	b) Nikoli je nisem potrebovala, ker smo vse rešili drugače	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
29	b) Imam predobre prijatelje ter družino tako, da lahko vse rešim brez pomoči strokovnjaka	Pomoč družine in prijateljev	Socialna mreža
30	b) Ni bilo tako krizno	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
31	b) Nisem imela tako velikih problemov, da jih ne bi rešila sama ali v okviru družine	Samopomoč in pomoč družine	Socialna mreža

32	b) Ni bilo potrebe	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
33	c) Imela sem lažje probleme z drogo in hotela do psihologinje šole. Sošolka pa je bila mnenja, da bi lahko psihologinja razkrila moj problem profesorjem in staršem, kar bi zame bilo konec sveta. Zato pač nisem šla k njej	Strah pred razkritjem	Strah pred razkritjem
34	c) Da ni tako hudo, da bi morala poiskati strokovno pomoč	Ni bilo tako hudo	Nisem potreboval/-a
35	c) Težave sem rešila s pomočjo družine in prijateljev	Pomoč družine in prijateljev	Socialna mreža
36	c) Strah odziva okolice	Strah pred razkritjem	Strah pred razkritjem
37	c) Mislila sem, da problem ni tako velik in da ga bom lahko rešila sama	Samopomoč	Samopomoč
38	c) Preden sem mislila poiskati strokovnjaka se je našla rešitev	Rešitev stiske	Rešitev stiske
39	c) Stanje se je spremenilo	Rešitev stiske	Rešitev stiske
FSD 4.1	<u>Odgovori</u>	<u>Pojmi</u>	<u>Nadrejeni pojmi</u>
40	b) Nisem imela večjih težav	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
41	b) Problem ni bil takšne narave, da bi potrebovala strokovno pomoč	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
42	b) Problem nisem čutila tako uničujočega, težkega. Imela sem občutek, da imam nadzor nad svojim problemom.	Samopomoč	Samopomoč
43	b) Nisem še čutila potrebe po tem – stiska ni bila tako močna	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
44	b) Nisem bila še v situaciji, da bi rabila	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
45	b) Čutil sem, kot da mi to ni dostopno, ni namenjeno zame, sram, strah	Strah pred razkritjem	Strah pred razkritjem
46	b) Enostavno nisem razmišljala o tem	Nisem razmišljala	Nisem potreboval/-a
47	b) Sama sem bila dovolj močna, da sem stisko dala skozi	Samopomoč	Samopomoč
48	b) Sama si pomagam s pomočjo znanja iz faksa	Samopomoč	Samopomoč
49	b) Ni bilo potrebno	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
50	b) Nisem imela take stiske oz. so mi v stiski pomagali družinski člani in prijatelji	Pomoč družine in prijateljev	Socialna mreža
51	b) Ni bilo potrebno	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a

52	b) Nisem bila še nikoli v tako hudi stiski, da bi potrebovala strokovno pomoč	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
53	b) Ni bilo tako nizko, da bi rabila pomoč	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
54	b) Nisem še bila v tako hudi stiski ali pa se je problem prej rešil	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
55	b) Stiska se mi nikoli ni zdela tako huda, da je ne-bi mogla rešiti brez pomoči strokovnjaka	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
56	b) Je nisem in je ne potrebujem	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
57	b) Sama sem našla rešitev s pomočjo prijateljev. Enkrat sem se obrnila na strokovnjaka in sem bila zelo razočarana nad pomočjo, saj se je moja situacija samo še poslabšala	Pomoč prijateljev, Razočaranje nad strokovnjakom	Socialna mreža Razočaranje nad strokovnjakom
58	b) Nisem še imela takih problemov, da jih ne-bi znala rešiti. Vsak posameznik pa je itak sam sebi največji strokovnjak	Samopomoč	Samopomoč
59	b) O tej vrsti pomoči v posameznih situacijah še nisem razmišljala; verjetno bi se obrnila, če bi bila v hudi stiski	Nisem še razmišljala	Nisem potreboval-a
60	b) Imam veliko dobrih prijateljev, na katere se obrnem, če je kaj narobe	Pomoč prijateljev	Socialna mreža
61	c) Zmanjševanje pomena težave. Odvrnitev/prepričevanje s strani drugih, predsodki s strani družbe	Strah pred mnenjem družbe	Strah pred razkritjem
62	c) V domačem kraju tega nočem	Strah pred razkritjem	Strah pred razkritjem
63	c) Nisem vedela kako, kam...	Premalo informacij	Premalo informacij
64	c) Rešitev stiske	Rešitev stiske	Rešitev stiske
MF 1.1	<u>Odgovori</u>	<u>Pojmi</u>	<u>Nadrejeni pojmi</u>
65	b) Nisem še imela takšnih težav	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
66	b) Mislim, da vem sama največ o sebi. Ali pa ljudje, ki me dlje poznajo	Samopomoč, pomoč socialne mreže	Samopomoč Socialna mreža
67	b) Nisem potrebovala pomoči	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
68	b) Nisem še čutil potrebe po taki pomoči	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
69	b) Nisem še čutila tako velike stiske, da bi bilo to potrebno	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
70	b) Nisem je potrebovala	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
71	b) Je nisem potrebovala, ni bilo tako	Nisem je potreboval-a	Nisem

	hudo		potreboval-a
72	b) Ni bilo potrebe	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
73	b) Znajdem se sama	Samopomoč	Samopomoč
74	b) Nisem imela večjih težav	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
75	b) Ni se mi zdelo potrebno	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
76	b) Skušal sem rešiti svoje probleme sam oz. s pomočjo družine in prijateljev; problemi niso bili tako problematični	Samopomoč Pomoč prijateljev in družine	Samopomoč Socialna mreža
77	b) Nisem imel težav	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
78	b) Vedno sem si znala pomagati na drug način	Nisem je potreboval-a	Nisem je potreboval-a
79	b) Nisem imela tako hudih težav	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
80	b) Nisem je še potrebovala	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
81	b) Nisem bogataš	Nimam denarja za to	Finančna nedostopnost
82	b) Nimam takih problemov, ki jih sam ne bi mogel rešiti (zaenkrat)	Samopomoč	Samopomoč
83	b) Nisem je potrebovala	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
84	b) Sam uredil problem	Samopomoč	Samopomoč
85	b) Nisem imela resnih težav	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
86	b) Nisem je potrebovala	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
87	b) Ni bilo potrebno, sama rešila problem	Samopomoč	Samopomoč
88	b) Sem sama reševala svoje probleme, še ni bilo tako hudo	Samopomoč	Samopomoč
89	b) Zaenkrat je še nisem potrebovala – so mi starši dovolj lahko pomagali	Nisem je potreboval-a Pomoč družine	Socialna mreža
90	b) Manjša šansa za uspeh	Nezaupanje	Nezaupanje
91	b) Nisem imela takih težav, da jih nebi mogla rešiti s pomočjo družine	Pomoč družine	Socialna mreža
92	b) Ni bilo potrebe, saj se je problem rešil sam od sebe	Nisem je potreboval-a Samoreševanje	Nisem je potreboval-a Samopomoč
93	b) Še ni bila potrebna	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
94	b) Ni bilo potrebe	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
95	b) Nisem je potrebovala	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
96	b) Problemi niso bili tako hudi	Nisem je potreboval-a	Nisem

			potreboval-a
97	b) Nisem imela takih hudih problemov	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
98	b) Nisem potrebovala strokovne pomoči, dovolj je pogovor s prijatelji	Pomoč prijateljev	Socialna mreža
99	b) Pomoč sem našla pri prijateljih in družini	Pomoč prijateljev in družine	Socialna mreža
100	b) Nisem je potrebovala	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
101	b) Nisem je še potreboval, ker sem vse težave rešil v družini ali s prijatelji	Pomoč prijateljev in družine	Socialna mreža
102	b) Težave sem uredila sama	Samopomoč	Samopomoč
103	c) Strah se zaupati neznancu	Nezaupanje	Nezaupanje
MF 4.1	<u>Odgovori</u>	<u>Pojmi</u>	<u>Nadrejeni pojmi</u>
104	b) Nisem še imela tako velikih problemov	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
105	b) Nisem imela takih težav	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
106	b) Ni bilo potrebno	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
107	b) Stopnja mojih osebnih psihosocialnosomatskih težav ni nikoli presegla spodnjega praga za obisk strokovnjaka	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
108	b) Nisem še bila v takšni situaciji, da nisem našla rešitve	Samopomoč	Samopomoč
109	b) Težave niso bile tako hude	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
110	b) Nisem imela resnih problemov	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
111	b) Ni bilo tako hudo	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval/-a
112	b) Pomoč družine, prijatelji	Pomoč družine in prijateljev	Socialna mreža
113	b) Sama rešujem svoje težave. (Najraje sama)	Samopomoč	Samopomoč
114	b) Nisem čutil potrebe	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
115	b) Nisem čutil potrebe po tem	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
116	b) Nisem potrebovala pomoči	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
117	b) Nisem imel potrebe po strokovni pomoči	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
118	b) Težave niso bile dovolj velike	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
119	b) Stopnja mojih osebnih	Nisem je potreboval-a	Nisem

	psihosocialnosomatskih težav ni nikoli presegla spodnjega praga za obisk strokovnjaka		potreboval-a
120	b) Nisem bil v takšni krizni situaciji, kjer bi rabil strokovno pomoč	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
121	b) Probleme rešujem sam	Samopomoč	Samopomoč
122	b) Nisem še rabila. Res ne	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
123	b) Težko se odprem neznanim ljudem, četudi so strokovnjaki	Nezaupanje	Nezaupanje
124	b) Vedno sem imela okrog sebe krog ljudi, ki sem jim lahko trdno zaupala in z njihovo pomočjo prebrodila težave	Pomoč socialne mreže	Socialna mreža
125	b) Fizična oddaljenost	Nedostopnost	Nedostopnost
126	b) Zaznamovanje	Strah pred stigmo	Stigma družbe
127	b) Nikoli nisem čutil potrebe	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
128	b) Ni bilo potrebno	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
129	b) Pomanjkanje časa, občutek, da problem ni tako hud, kot je dejansko bil	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
130	b) Nisem potreboval	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
131	b) Do sedaj še nisem imela takšnih težav	Nisem je potreboval-a	Nisem potreboval-a
132	b) Sama sem rešila težave	Samopomoč	Samopomoč
133	c) Težave sem uspešno (s pomočjo partnerja, družine, prijateljev) rešila sama	Pomoč prijateljev in družine	Socialna mreža
134	c) Večino časa dvomim, da bi mi bilo v pomoč. Mogoče se kdaj odločim, da se obrnem nanj	Nezaupanje stroki	Nezaupanje strokovnjakom
135	c) Lastna stigma, občutek manjvrednosti, če bi dejansko šla. Kot »bodoča zdravnica, ki še zase ne more poskrbeti, kako bo šele za druge.«	Strah pred diskriminacijo zaradi bodočega poklica	Strah pred diskriminacijo zaradi bodočega poklica

Kaj bi takrat najbolj potrebovali, pa niste dobili?

FSD 1.1	<u>Citirani stavki</u>	<u>Pojmi</u>
136	Razumevanje s strani kakšnih prijateljev	Razumevanje drugih
137	Konkretna informacije, nasvete, spodbude za naprej. Glede na to, da sem se odvajala od heroína. Obiskovala pa sem strokovnjaka na centru za odvisnosti. Je bilo zelo neprijetno, da sem tam lahko srečevala aktivne odvisnike, sama pa sem se želela od njih oddaljiti	Konkretna nasvete Spodbudo
138	Konkretno pomoč in ne lepih besed. Podporo in razumevanje za probleme, ki se za strokovnjaka ne zdijo nič posebnega	Dejanska pomoč Podpora Zaupanje strokovnjaka
139	Podpora, pogovor, zaupanje	Podpora Pogovor Zaupanje
140	Družbo, sprejemanje, razumevanje	Socialno mrežo
141	Oporo od soljudi	Podpora
142	Mogoče več podpore	Podpora
143	Konkretna usmeritve, definicije	Konkretna usmeritve
144	Razumevanje s strani prijateljev	Razumevanje
FSD 4.1		
145	/	
146	/	
147	Ne vem	Ne vem
148	Od psihoterapevta včasih več jasnosti, direktnosti. Od soc. delavke pa, da nebi tako močno vplivala name, temveč bi mi pustila, da se izoblikujem v to kar sem	Direktnost Jasnost Svobodo Varen prostor za soustvarjanje rešitve
149	/	
150	Da bi res kaj pomagala, da bi z mano našla skupni jezik (dajala je le nasvete ni pa pokazala, kako naj drugače komuniciram)	Varen prostor za soustvarjanje rešitve
151	/	
152	Več časa zase	Več časa zase
153	Razumevanje določenih bližnjih ljudi, saj so opazili spremembe in je bil pritisk name še večji	Razumevanje Svobodo
154	Dobro strokovno pomoč, predvsem pa zaključen proces psihoterapije	Učinkovito pomoč Zaključek psihoterapije
155	Samo informacijo. Enkrat za spremembo so naredili preveč in poslabšali situacijo	Manj vmešavanja strokovnjaka
MF 1.1		

156	Razumevanje	Razumevanje
157	Pomoč družine	Pomoč socialne mreže
158	/	
159	/	
160	/	
MF 4.1		
161	Konstruktiven pogovor	Pogovor
162	Povečanje samozavesti	Povečanje samozavesti
163	Da mi verjamejo	Verjetje
164	Pomoč	Pomoč

Kaj pa vam je pomagalo? Kaj je bilo po vašem mnenju v procesu pomoči ključno, da ste rešili vaš problem?

FSD 1.1	<u>Citirani stavki</u>	<u>Pojmi</u>
136	Dobro delo socialne delavke	Strokovno vodeni proces
137	Spoznanje, da mi strokovnjak v bistvu ne bo pomagal pri ničemer in bom stvar lažje rešila sama (v sebi) v krogu družine	Samopomoč in pomoč družine
138	Pogovor	Pogovor
139	Še ni rešen	Še sem v stiski
140	Psihologov trud- že samo dejstvo, da mu ni bilo vseeno	Upoštevanost
141	Ga še nisem rešila	Še sem v stiski
142	Da sem se zavedla problema s pomočjo pogovora	Zavedanje problema
143	Zelo mi je pomagalo, da mi je stala ob strani, me podpirala, tako sem se počutila bolj resnično v tem, kar se je dogajalo	Podpora in razumevanje
144	Pogovor s svetovalcem	Pogovor
FSD 4.1		
145	Pogovor	Pogovor
146	Samozavedanje, da problem obstaja in da sem sama odgovorna, če ga hočem rešiti	Zavedanje problema, Prevzem odgovornosti
147	Da me je nekdo poslušal in me sprejel tako, kot sem	Poslušanje in sprejetje
148	Podpora, ki sem jo dobila s strani psihoterapevtke in soc. delavke ter prijateljev, ki so me sprejeli tako, kot sem. Vsi t.i. problemi so me izoblikovali v to, kar danes sem	Podpora strokovnjaka in socialne mreže
149	Pogovor, drugačen pogled na situacijo	Pogovor Nova paradigma
150	Da sem dobila upanje, da se stvari lahko rešijo, čeprav se pri meni niso bistveno spremenile, so se pa	Upanje

151	Vzela si je čas, napisala mnenje, ki je bilo uporabno, obenem pa je bralec izvedel le toliko, kot je potreboval	Upoštevanost
152	Podpora	Podpora
153	Brezpogojno sprejemanje; ubesedenje občutkov; vprašanja, ki ti dajo misliti; konkretne naloge; resnica- iskren pogovor	Sprejemanje Konkretne naloge Iskren pogovor
154	Da sem prišla do uvida. Da so mi ob strani stali starši, družina, prijatelji, konec koncev pa je k temu pripeljala tudi psihoterapija ali pa samo ona	Uvid Podpora socialne mreže
155	Problem sem konec koncev rešila sama	Samopomoč
MF 1.1		
156	Povezanje z naravo	Stik z naravo
157	Sam sem se znašel in premagal težave	Samopomoč
158	Mnenje tretje osebe; nasveti (različne opcije) za naprej	Mnenje tretje osebe
159	Pogovor	Pogovor
160	Prepričanje sebe v nekaj	Sprememba prepričanja
MF 4.1		
161	V reševanje težav usmerjen pogovor; večji uvid terapevta	Pogovor usmerjen v iskanje rešitev
162	Prijatelji	Podpora socialne mreže
163	Sama sem si najbolj pomagala	Samopomoč
164	Drugačen izobraževalni sistem	Spremembe izobraževalnega sistema

Definiranje pojmov

KAJ JE ŠTUDENTE ODVRNILO OD TEGA, DA BI SI V STISKI POSKALI STROKOVNO POMOČ:

NISEM JE POTREBOVAL/A

- nimam težav
- nisem še razmišljala

SOCIALNA MREŽA

- podpora prijateljev
- podpora družine

SAMOPOMOČ

- sama rešujem
- samoreševanje

REŠITEV STISKE

STRAH PRED RAZKRITJEM

- strah pred mnenjem družbe
- strah pred stigmatizacijo zaradi bodočega poklica
- stigma družbe

RAZOČARANJE NAD STROKOVNJAKOM

- nezaupanje stroki, strokovnjaku

NEDOSTOPNOST

- finančna
- fizična
- premalo informacij

KAJ BI OD SVETOVALNEGA PROCESA POTREBOVALI PA NISO DOBILI:

KONKRETNE NASVETE

- dejansko pomoč
- konkretne usmeritve
- direktnost
- jasnost

KREPITEV MOČI

- svobodo
- zaupanje
- podporo

VAREN PROSTOR ZA SOUSTVARAJNJE REŠITEV

- pogovor
- povečanje samozavesti
- razumevanje

ZAKLJUČEK PSIHOTERAPIJE

- svobodo
- manj vmešavanja strokovnjaka

SOCIALNA MREŽA

- razumevanje drugih
- podpora strokovnjaka

NE VEM

KAJ JE POMAGALO REŠITI PROBLEM

STROKOVNO VODENI PROCES

- pogovor usmerjen v iskanje rešitev
- upoštevanost
- podpora
- razumevanje
- poslušanje
- sprejetje

NOVA PARADIGMA

- zavedanje problema
- prevzem odgovornosti
- uvid

KONKRETNE NALOGE

- mnenje tretje osebe

PODPORA

- strokovnjaka
- prijateljev

SAMOPOMOČ

STIK Z NARAVO

SPREMEBA IZOBRAŽEVALNEGA SISTEMA

ŠE SEM V STISKI