

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Tjaša Pitz

Naslov naloge: Raziskovanje potreb po svetovalno-terapevtskem delu v Pomurju

Kraj: Ljubljana

Leto: 2012

Št. strani: 219

Št. slik: 5

Št. tabel: 23

Št. grafov: 46

Št. virov: 57

Št. prilog: 8

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Deskriptorji (ključne besede): Pomurje, socialno svetovanje, psihoterapija, psihološko svetovanje, pomagajoči poklicni profili, predsodki, stigma, etika.

Povzetek: V teoretičnem delu sem se osredotočila na pet pomembnih sklopov. Najprej sem z vidika demografskih značilnosti povzela nekaj statističnih podatkov, ki se nanašajo na Pomursko regijo. V drugem poglavju sem podrobneje predstavila potrebe, njihove načine in postopke zadovoljevanja ter posledice nezadovoljenosti bioloških in psihosocialnih potreb. Najobsežnejši teoretični del vsebuje različne oblike podpore in pomoči, pri čemer podrobneje predstavim nekatere pomagajoče znanosti, znotraj katerih potem razlikujem tudi njihove pripadajoče poklicne profile, specifične organizacije oziroma ustanove, metode dela, načela in načine ravnanja idr. Del teoretičnega dela sem namenila stigmati in predsodkom. V zaključevanju izpostavim še pomen etičnega ravnanja ter minimalne in splošno sprejete kriterije, ki jih je potrebno upoštevati pri izvajanju podpore in pomoči.

V empiričnem delu raziskave se je pokazalo, da potrebe po svetovalno-terapevtskem delu v Pomurju obstajajo. Respondenti so izrazili zanimanje za določene teme, ki se nanašajo na kontekst podpore in pomoči (npr. uspešno komuniciranje v medosebnih odnosih, razreševanje konfliktov/sporov v partnerskem odnosu, družini, soočanje z izzivi starševstva idr.). Udeleženci raziskave menijo, da je v regiji premalo organizacij oziroma ustanov, ki bi ljudem omogočale učinkovito pomoč in podporo v različnih življenjskih stiskah.

Title: Research of the needs for counselling-therapeutic work in Pomurje

Descriptors (Keywords): Pomurje, social counselling, psychotherapy, psychological counselling, supporting profession profiles, prejudices, stigma, ethics.

Abstract: In the theoretical part I have focused on five major sections. Firstly I summarized some statistical data concerning Pomurje from the demographic point of view. In the second section I represented the needs, manners and procedures how to satisfy the needs and consequences of unsatisfied biological and psychosocial needs. Expansive theoretical part comprehends of representing different manners of support and help, where I have focused some supporting sciences within which I have differentiated their profession profiles, specific organizations and institutions, methods of work, principles and modes of treatment etc. One part of the theoretical section is dedicated to the stigma and prejudices. Then I have also exposed the meaning of ethical treatment and minimal general criteria that need to be considered when we are trying to offer support and help to the people.

The empirical part of the research showed that there are needs of counselling and therapeutic work in Pomurje. Respondents have expressed the interest for certain topics that are concerning support and help (for instance successful communication in the relations, retrieve conflicts and disagreements within the relations or in family, confrontation with the challenges of parenthood etc.). Participants believe that in region there are not enough organizations and institutions, that would offer to the people effective help and support in different life distresses.

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

**RAZISKOVANJE POTREB PO SVETOVALNO-
TERAPEVTSKEM DELU V POMURJU**

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Avtorica: Tjaša Pitz

Ljubljana, 2012



*Če bi znali večkrat "priti k sebi na obisk", bi bili verjetno naši
obiski pri drugih ljudeh bolj prisrčni.*

Metka Klevišar

KAZALO

1. TEORETIČNI UVOD	13
1.1 POMURSKA REGIJA	13
1.1.1 Splošno o regiji	13
1.1.2 Statistični podatki in statistični kazalniki	13
1.2 POTREBE	15
1.2.1 Vrste potreb	15
1.2.2 Potreba po avtonomiji in potreba po povezanosti	15
1.2.3 Naše osnovne potrebe v odnosih	16
1.2.4 Načini zadovoljevanja potreb	17
1.2.5 Postopki zadovoljevanja potreb	18
1.2.6 Posledice nezadovoljenosti potreb	18
1.2.7 Teorija hierarhije potreb	19
1.3 RAZLIČNE OBLIKE PODPORE IN POMOČI	22
1.3.1 SOCIALNO DELO	22
1.3.1.1 Etimološki izvor pojma socialno delo	22
1.3.1.2 Definicije socialnega dela	22
1.3.1.3 Definicija skupinskega socialnega dela	24
1.3.1.4 Nameni skupinskega dela	24
1.3.1.5 Socialni delavec/socialna delavka	25
1.3.1.6 Definicija socialnega svetovanja	25
1.3.1.7 Socialni problem	26
1.3.1.8 Življenjska področja, na katerih se srečujemo s problemi in težavami	28
1.3.1.9 Delovni odnos v socialnem delu	29
1.3.1.10 Elementi delovnega odnosa	30
1.3.1.11 Izviren delovni projekt pomoči	35
1.3.1.12 Vzpostavljanje izvirnega delovnega projekta pomoči	36
1.3.1.13 Koncept pomoči	37
1.3.1.14 Načini ravnanja v socialnem delu	39
1.3.1.15 Metodična načela socialnega dela	40
1.3.1.16 Preokvirjanje	45
1.3.1.17 Specifična preokvirjajoča vprašanja	45
1.3.1.18 Kalibriranje, uglaševanje	48
1.3.1.19 Ekološka (ne)vednost (Keeney)	48
1.3.1.20 Definicija socialnega dela z družino	49
1.3.1.21 Delo z družino na dveh ravneh	50
1.3.2 PSIHOTERAPIJA	51
1.3.2.1 Definicija psihoterapije	51
1.3.2.2 Psihoterapevt/psihoterapevtka	52
1.3.2.3 Področja dejavnosti psihoterapevtov	52
1.3.2.4 Klasifikacije psihoterapevtskih pristopov	53
1.3.2.5 Uspešnost skupinske terapije	54
1.3.2.6 Terapevtski dejavniki v skupinski terapiji (Yalom)	54
1.3.2.7 Dejavniki, ki vplivajo na dober izid v psihoterapiji	54
1.3.2.8 Komu je psihoterapija namenjena	56
1.3.2.9 Definicija družinske terapije	57

1.3.2.10 Zakonski in družinski terapevt/terapevtka.....	58
1.3.2.11 Družinski centri v Sloveniji.....	58
1.3.2.12 V rešitev usmerjena kratka družinska terapija (v kontekstu socialnega dela)	59
1.3.4 PSIHLOGIJA	64
1.3.4.1 Definicija psihologije	64
1.3.4.2 Psiholog/psihologinja	65
1.3.4.3 Psihološko svetovanje	66
1.3.4.4 Pozitivna psihologija	67
1.3.5 PSIHIATRIJA	69
1.3.5.1 Definicija psihiatrije	69
1.3.5.2 Psihiater/psihiatrinja	69
1.3.5.3 Razvoj psihiatrije.....	70
1.3.5.4 Psihiatrično zdravljenje	70
1.4 PREDSDOKI IN STIGMA	73
1.4.1 Osnovne značilnosti predsodkov	73
1.4.2 Osnovne značilnosti stigme in stigmatizacija.....	74
1.4.3 Predsodki in stigma do kontekstov podpore in pomoči.....	75
1.5 ETIKA V KONTEKSTIH PODPORE IN POMOČI.....	76
2 POSTAVITEV PROBLEMA	78
2.1 Opredelitev problema	78
3 METODOLOGIJA.....	84
3.1 Vrsta raziskave	84
3.2 Spremenljivke ali variable	84
3.3 Merski instrument.....	85
3.4 Populacija in vzorec.....	85
3.5 Metoda zbiranja empiričnega gradiva	87
3.6 Obdelava gradiva.....	87
4 REZULTATI.....	89
4.1 Podatki o vzorcu	89
Sestava vzorca glede na spol	89
Starostna struktura vzorca	89
Sestava vzorca glede na stopnjo izobrazbe.....	90
Sestava vzorca glede na zakonski stan	90
Sestava vzorca glede na starševsko vlogo udeležencev	91
Sestava vzorca glede na število otrok.....	91
4.2 Grafični prikazi in preverjanje hipotez.....	92
5 RAZPRAVA.....	122
6 SKLEPI	128
7 PREDLOGI.....	131
8 LITERATURA IN VIRI	132
8.1 INTERNETNI VIRI	136
9 POVZETEK.....	137
10 PRILOGE.....	139
10.1 Priloga – vprašalnik	139
10.2 Priloga – zbirnik podatkov	149
10.3 Priloga – tabele (podatki o vzorcu).....	197
10.4 Priloga – vprašanje 6a (zanimanje za posamezno temo).....	199

10.5 Priloga – vprašanje 6b (oblike dela za posamezno temo)	203
10.6 Priloga – druge tabele	210
10.7 Priloga – vprašanje 6b (oblike dela za posamezno temo)	212
10.8 Priloga – Izjava o avtorstvu	219

KAZALO TABEL, SLIK IN GRAFOV

KAZALO TABEL

Tabela 3.1: Spremenljivke, indikatorji in vrednosti spremenljivk/indikatorjev.	84
Tabela 4.1: Korelacija med stopnjo izobrazbe in številom obremenjujočih situacij, ki jih udeleženci raziskave zaznavajo pri sebi ali/in kakšni drugi osebi/paru/družini iz njihove regije.	95
Tabela 4.2: Korelacija med stopnjo izobrazbe in številom tem, ki bi zanimale udeležence raziskave.	95
Tabela 4.3: Kolmogorov-Smirnov test (preverjanje normalnosti porazdelitve spremenljivke »število prepoznanih obremenjujočih situacij«).	96
Tabela 4.4: Mann-Whitneyev test (razlike med spoloma).	103
Tabela 4.5: Test hi-kvadrat (ali se moški in ženske razlikujejo v pripravljenosti za vključitev v individualno svetovanje ali terapijo).	105
Tabela 4.6: Test hi-kvadrat (ali se moški in ženske razlikujejo v pripravljenosti za vključitev v skupinsko svetovanje ali terapijo).	105
Tabela 4.7: T-test za razlike med proporcema (vključitev v kakršnokoli obliko podpore in pomoči).	105
Tabela 4.8: Korelacija med številom ovir za vključitev v svetovanje/terapijo in številom potreb (želja, pogojev), ki bi morale biti predhodno izpolnjene, da bi se potem udeleženci lažje odločili za kakršnokoli obliko podpore in pomoči.	108
Tabela 4.9: Regresijski koeficient (b); regresijski parametri.	109
Tabela 4.10: Razlika med deležem tistih, ki bi se bili pripravljeni vključiti v individualno obliko podpore in pomoči in tistih, ki bi se bili pripravljeni vključiti v skupinsko obliko podpore in pomoči.	111
Tabela 4.11: Izmerjene in pričakovane frekvence – mnenje udeležencev o številu organizacij (ustanov) v Pomurski regiji, ki se ukvarjajo s socialnim ali psihološkim svetovanjem, ali psihoterapijo.	115
Tabela 4.12: Hi-kvadrat test – mnenja o številu organizacij (ustanov) v Pomurju, ki se ukvarjajo s socialnim ali psihološkim svetovanjem, ali psihoterapijo.	116
Tabela 4.13: Wilcoxonov test.	120
Tabela 10.1: Spolna struktura.	197
Tabela 10.2: Izobrazbena struktura.	197
Tabela 10.3: Zakonski stan.	197
Tabela 10.4: Starševstvo.	198
Tabela 10.5: Število otrok.	198
Tabela 10.6: Test hi-kvadrat – stališča do števila ustanov.	210
Tabela 10.7: Korelacija med številom ovir za vključitev v različne oblike podpore in pomoči ter številom pogojev, ki bi morali biti izpolnjeni, da bi se udeleženci vključili v različne oblike podpore in pomoči.	210
Tabela 10.8: Pripravljenost udeležencev za vključitev v individualno obliko podpore in pomoči.	210
Tabela 10.9: Pripravljenost udeležencev za vključitev v skupinsko obliko podpore in pomoči.	211

KAZALO SLIK

Slika 1.1: Pomurska regija.	14
Slika 1.2: Hierarhija potreb – Abraham Maslow.	20
Slika 3.1: Pomurske občine, zajete v mojo raziskavo.	86
Slika 4.1: Razsevni diagram – relativna pomembnost posameznih tem pri moških in.....	102
ženskah.	102
Slika 4.2: Razsevni diagram – povezava med številom ovir in številom potreb (želja, pogojev).	109

KAZALO GRAFOV

Graf 4.1: Sestava vzorca glede na spol.	89
Graf 4.2: Sestava vzorca glede na stopnjo izobrazbe.	90
Graf 4.3: Sestava vzorca glede na zakonski stan.	90
Graf 4.4: Sestava vzorca glede na starševsko vlogo udeležencev.	91
Graf 4.5: Sestava vzorca glede na število otrok.	91
Graf 4.6: Vidiki oziroma značilnosti, ki jih udeleženci trenutno pogrešajo v svojem življenju.	92
Graf 4.7: Obremenjujoče situacije, ki jih doživljajo udeleženci raziskave sami ali/in kakšna druga oseba/par/družina v njihovi regiji.	94
Graf 4.8: Teme, ki zanimajo udeležence raziskave in o katerih bi želeli pridobiti dodatna/nova znanja in informacije.	98
Graf 4.9: Prevladujoče oblike dela (oziroma način pridobitve dodatnih/novih znanj in informacij) za posamezno temo.	99
Graf 4.10: Teme, ki zanimajo moške.	100
Graf 4.11: Teme, ki zanimajo ženske.	101
Graf 4.12: Pripravljenost za vključitev v individualno obliko podpore in pomoči.	104
Graf 4.13: Pripravljenost za vključitev v skupinsko obliko podpore in pomoči.	104
Graf 4.14: Ovire, ki po mnenju udeležencev raziskave onemogočajo, da bi se ljudje v njihovi regiji odločili oz. v večji meri odločali za socialno, terapevtsko, psihološko ali kakšno drugo obliko podpore in pomoči.	106
Graf 4.15: Potrebe (želje, pogoji), ki bi udeležencem raziskave pomagale, da bi se lažje odločili za kakršnokoli obliko podpore in pomoči.	107
Graf 4.16: Pripravljenost udeležencev za vključitev v individualno obliko podpore in pomoči.	110
Graf 4.17: Pripravljenost udeležencev za vključitev v skupinsko obliko podpore in pomoči.	111
Graf 4.18: Pomembnosti določenih vidikov v kontekstu podpore in pomoči.	112
Graf 4.19: Organizacije (ustanove), za katere so udeleženci raziskave že slišali, da se v Pomurski regiji ukvarjajo s kakršnokoli obliko podpore in pomoči (socialno ali psihološko svetovanje, psihoterapija).	113
Graf 4.20: Število organizacij (ustanov), ki se ukvarjajo s kakršnokoli obliko podpore in pomoči, v Pomurski regiji.	115

Graf 4.21: Organizacije (ustanove), v katerih bi si udeleženci najbolj želeli, da bi se izvajale storitve svetovanja, terapije, predavanj ipd., če bi se morda kdaj v prihodnosti znašli v določeni življenjski stiski.	116
Graf 4.22: Želje glede lokacije organizacij (ustanov), ki bi se ukvarjale s podporo in pomočjo.	117
Graf 4.23: Želje glede oddaljenosti organizacij (ustanov) od stalnega prebivališča udeležencev.	118
Graf 4.24: Medianski rangi za vsak poklicni profil.	119
Graf 4.25: Na kakšen način si udeleženci raziskave največkrat pomagajo v stiskah/težavah, ki jih dobro obvladujejo sami (oblike samopomoči).	120
Graf 10.1: Oblike dela za pripravo na partnersko/zakonsko življenje.	212
Graf 10.2: Oblike dela za pripravo na starševstvo (materinstvo, očetovstvo).	212
Graf 10.3: Oblike dela za vzgojo otrok in mladostnikov (soočanje z izzivi starševstva).	212
Graf 10.4: Oblike dela za rejništvo in posvojitve.	213
Graf 10.5: Oblike dela za uspešno komuniciranje v medosebnih odnosih.	213
Graf 10.6: Oblike dela za razreševanje konfliktov/sporov (v partnerskem odnosu, družini).	213
Graf 10.7: Oblike dela za motnje hranjenja.	214
Graf 10.8: Oblike dela za preprečevanje nasilja.	214
Graf 10.9: Oblike dela za samskost/zakonsko/zunajzakonsko/partnersko življenje.	214
Graf 10.10: Oblike dela za ločitev/razvezo v družini.	215
Graf 10.11: Oblike dela za obdobje starosti.	215
Graf 10.12: Oblike dela za temo otroci in mladostniki s posebnimi potrebami.	215
Graf 10.13: Oblike dela za zasvojenost.	216
Graf 10.14: Oblike dela za spolnost.	216
Graf 10.15: Oblike dela za trening asertivnosti.	216
Graf 10.16: Oblike dela za čustva.	217
Graf 10.17: Oblike dela za družinsko dinamiko.	217
Graf 10.18: Oblike dela za učence z učnimi težavami.	217
Graf 10.19: Oblike dela za žalovanje.	218
Graf 10.20: Oblike dela za splošne in osnovne informacije o možnostih podpore in pomoči.	218
Graf 10.21: Oblike dela za predstavitev načina dela v pomagajočih poklicih.	218

PREDGOVOR

Z vami bi želela deliti kratko zgodbo z naslovom »Gradovi iz peska«, ki po mojem mnenju odlično, a hkrati bolj implicitno in metaforično nakaže vidik, ki je bistveno prispeval k moji začetni ideji in nato tudi dokončni izbiri teme diplomske naloge. Čeprav mi je to zgodbo že pred nekaj meseci v elektronski obliki poslala prijateljica, me še vedno pomembno nagovarja v vsakodnevnem življenju.

Rabin Harold Kushner je opazoval otroka, ki sta ob vodi zidala gradove iz peska. Ko sta ravno končala umetelen grad, za katerega sta potrebovala veliko časa in potrpljenja, je prišel val in ga zravnal s tlemi. Rabin je pričakoval solze in jezo. Otroka pa sta se usedla, se prijela za roke in se smejala. Kmalu sta začela graditi nov grad. Rabin je dejal: »Spoznal sem, da sta me naučila pomembne lekcije. Vse stvari v našem življenju, ki jih ustvarjamo s toliko časa in energije, so zgrajene v pesku. Trajni so samo naši odnosi z ljudmi. Prej ali slej bo prišel val in odnesel tisto, kar smo zgradili s toliko truda. Ko se bo to zgodilo, se bo lahko smejal samo tisti, ki se bo imel s kom držati za roke.«

Ta zgodba me je nagovorila predvsem iz perspektive, da sebe in druge ljudi doživljam kot odnosna bitja, ki nenehno vstopamo v relacije z drugimi ljudmi, poleg tega me vedno znova spominja na to, da naši medsebojni odnosi nikoli niso nekaj samoumevnega. So ljudje, ki so sicer »vpeti« v naše življenje, z njimi preživljamo veliko svojega časa, pripovedujemo jim svoje zgodbe, ki vključujejo žalost, veselje, razočaranja, strahove, občutke sramu ipd. Ne glede na to »vpetost« lahko po temeljitem razmisleku spoznamo, da je potrebno za ohranjanje povezanosti investirati svoj čas v to, da bodo naši odnosi z drugimi ostali vsaj toliko ali še bolj kvalitetni. V različnih obdobjih življenja spoznavamo tudi druge ljudi, ki pogosto pomembno vplivajo na naše življenje. Tudi za te odnose je ključno, da jih iz dneva v dan negujemo in na ta način ohranjamo bližino, ljubezen, zaupanje, spoštovanje. Iz katerega koli zornega kota pogledamo, vedno pridemo do zaključka, da smo v stiku z drugimi ljudmi – v družini, službi, partnerskem odnosu, zakonu, pri nakupovanju, v kontekstu podpore in pomoči. Kot človeška bitja smo enkratni in neponovljivi, poleg tega pa se je potrebno zavedati, da smo vedno del nekega večjega sistema, kot je na primer družina, socialni ali družbeni kontekst, narod.

Vsak človek na svoj edinstven način oblikuje in po pomembnosti razvršča svoje vrednote, želje in potrebe. Če si predstavljamo življenje kot darilo, ki smo ga prejeli ob rojstvu, in čas, ki nam je na razpolago, kot premico, ki je ni mogoče skrajšati niti se vrniti na njene predhodne točke, potem dobi naše sedanje življenje težo, naša prihodnost pa dragocenost. Ne glede na to, h katerim vizijam in sanjam stremimo kot posamezniki, je dobro, da se znamo v življenju včasih ustaviti in narediti »inventuro« svojega vedenja, doživljanja in čustvovanja. Ali si znamo prisluhniti in »negovati« oziroma »graditi« tisto, kar nam je v življenju zares pomembno in kar bi želeli ohraniti? Kakšne temelje izbiramo in smo izbrali za tovrstno gradnjo? Ali so se naši odnosi, ki smo jih vztrajno gradili na svoj edinstven način, skozi desetletja zamajali, ker jih nismo znali, zmogli ali želeli »negovati«? Občutimo, da je zaradi tega v nas veliko negotovosti in si želimo zavetja ter roke, ki bi bila tam, ko jo potrebujemo? Ta roka zagotovo nekje obstaja, na nas pa je, ali jo bomo poiskali ali pa se enostavno prepustili usodi oziroma spontanemu toku življenja.

Ko reflektiramo svoje doživljanje in vsakodnevno dogajanje okrog nas, lahko pomislimo na to, katere stvari so v naši moči in katere ne, kaj je tisto, kar bi želeli spremeniti ali dopolniti in česar ne. Ovire in problemi nam v življenju omogočajo, da se ustavimo ali pa da na svoj način oziroma s svojo lastno kreativnostjo, izkušnjami, spoznanji ter pogumom nadaljujemo pot, ki jo želimo prehoditi. Na to pot se lahko morda podamo tudi s »sopotnikom«, ki je kompetenten v izvajanju strokovne podpore in pomoči. V varnem kontekstu, kjer lahko naši uporabniki, klienti izrečejo neizrečeno, občutijo razumevanje in empatijo, je pomembno, da jim kot strokovni delavci ponudimo še nekaj več, bistvo tega se skriva v misli Nancy Dornan, ki pravi: »Ko verjamete v ljudi, lahko ti naredijo nemogoče.« S tem se tudi sama popolnoma strinjam, kajti verjeti v ljudi, v naše uporabnike, kliente, je bistveno za poklice, ki se ukvarjajo s podporo in pomočjo. Po drugi strani to načelo predpostavlja vzajemnost, kajti tudi za uporabnike oziroma kliente je pomembno, s kakšnimi predpostavkami vstopajo v kontekst podpore in pomoči. Ali verjamejo v to, da zmorejo napredovati? So se odločili za spremembe v svojem življenju na podlagi svojih notranjih občutkov in želja ali prihajajo k nam kot neprostovoljni uporabniki?

Ob spoznanju, da s sedanjim načinom življenja, svojimi medosebnimi odnosi nismo zadovoljni in nas naše ravnanje ne osrečuje, je pogumno, da si to iskreno priznamo in se

odločimo za pot, ki je sicer naporna in zahteva tudi našo participacijo (udeleženosť) in aktivnosť. Čas in prizadevanje, ki ga bomo vlagali v vzpostavljjanje, razvijanje in utrjevanje drugačnih lastnih vedenjskih, čustvenih in odnosnih vzorcev, bo modro porabljen čas, naložba za naše čustveno (duševno) in telesno (fizično) zdravje. Če smo s svojim življenjem na splošno zadovoljni, vseeno pa bi želeli bolje spoznati sami sebe, še bolj slediti svojim notranjim občutkom in intuiciji (npr. prisluhniti svojemu telesu), je odločitev za nekaj drugečnega prav tako dobrodošla, kajti v obeh primerih gre za našo »osebno investicijo«. Najpomembnejše, kar potrebujemo za to pot, dejansko že nosimo s seboj, kajti naše izkušnje, sposobnosťi, talenti in viri moči se skrivajo v vsakem izmed nas, pomembno je le, da znamo vse te »zaklade« aktivirati oziroma mobilizirati za naše delovanje v vsakdanjem življenju.

V svoji diplomski nalogi sem osrednji in najobsežnejši teoretični del namenila različnim oblikam podpore in pomoči, pri čemer podrobneje predstavljam nekatere »pomagajoče« znanosťi, znotraj katerih potem razlikujem tudi njihove pripadajoče poklicne profile, specifične organizacije oziroma ustanove, metode dela, načela in načine ravnanja. V začetnem delu sem se posvetila predvsem najnovejšim in dostopnim statističnim podatkom, ki so značilni za Pomursko regijo, po najobsežnejšem in osrednjem delu pa svoj teoretični del zaključujem s pogledom družbenega vpliva (stigma in predsodki) na kontekst podpore in pomoči ter pomenom etičnega ravnanja pomagajočih poklicnih profilov.

S tem diplomskim delom sem želela raziskati, kakšne so oziroma če sploh so potrebe po svetovalno-terapevtskem delu v Pomurju, pa tudi kakšna so pričakovanja oziroma želje ljudi na področju različnih oblik podpore in pomoči. S terminom »svetovalno-terapevtsko« označujem svetovalne in terapevtske pristope različnih poklicnih profilov k podpori in pomoči.

Opomba:

Uporabljeni izrazi, ponekod zapisani v moški slovnični obliki, drugod v ženski, so uporabljeni kot nevtralni za moški in ženski spol.

Ob tej priložnosti bi se rada zahvalila vsem, ki so mi v času pisanja diplomske naloge stali ob strani. Posebna zahvala gre moji mentorici doc. dr. Lei Šugman Bohinc, ki mi je bila že med študijem poseben vzgled. Po mojem mnenju je namreč izjemna profesorica, predavateljica in strokovno zelo kompetentna oseba za delo z ljudmi v kontekstih psihosocialne podpore in pomoči. V času študija pa tudi sedaj pri tem zaključnem delu mi je pomagala s spodbudnimi besedami, smernicami in prijaznostjo, predvsem pa s tem, da je verjela v moj uspeh in sposobnosti. Za strokovno vodenje se zahvaljujem tudi drugim profesorjem, ki so mi pomagali pri načrtovanju in izvedbi diplomske naloge.

Posebno zahvalo izrekam svojim bližnjim osebam – družini in Sebastjanu, prijateljem in prijateljicam, ki so me spodbujali in mi pomagali na poti do cilja. Hvala vam za vse izrečene besede podpore in tolažbe, ki ste mi jih izrekli, ko je bilo to najbolj potrebno.

Hvaležna sem vsem, ki ste kakorkoli prispevali k zbiranju podatkov za empirični del moje raziskave. S sodelovanjem in odgovarjanjem na vprašalnike ste mi posredovali pomembne podatke. Iskrena hvala za vaš dragoceni čas, potrpežljivost in razumevanje.

1. TEORETIČNI UVOD

1.1 POMURSKA REGIJA

1.1.1 Splošno o regiji

Pomurska regija je ena od dvanajstih statističnih regij Slovenije. Po velikosti je sedma (6,6 % celotne površine in 6,2 % slovenske populacije) in leži na skrajnem severovzhodnem delu Slovenije. Meji na Avstrijo, Madžarsko in Hrvaško, njeno gravitacijsko središče Murska Sobota je približno enako oddaljeno od Ljubljane, Dunaja, Budimpešte in Zagreba (cca. 200 km). Za celotno območje Pomurja lahko rečemo, da ga pestijo razvojni problemi (Regionalni razvojni program Pomurske razvojne regije 2007–2013, strateški del: 29).

1.1.2 Statistični podatki in statistični kazalniki

Pomurje ima 119.691 prebivalcev, ki živijo na 1.337 kvadratnih kilometrih (1. 7. 2009) (vir: http://sl.wikipedia.org/wiki/Pomurska_regija, 28. 4. 2012).

V letu 2009 je bil v tej regiji zabeležen največji negativni (skupni) prirast oziroma največji upad prebivalstva. Upadanje števila prebivalcev je v veliki meri posledica nizke rodnosti in visoke umrljivosti, pa tudi odseljevanja v druge slovenske regije. V istem letu je bil v tej regiji največji delež t. i. prezgodnjih smrti, in sicer je bil med umrlimi v tem letu vsak četrti človek star manj kot 65 let. Povprečna starost prebivalcev (1. 7. 2009) je 42,4 let. V letu 2009 je bila stopnja registrirane brezposelnosti 15,9 %, kar pomeni, da je bilo v tem letu 8.709 registriranih brezposelnih oseb (http://sl.wikipedia.org/wiki/Pomurska_regija, 28. 4. 2012). Tudi problem samomorilnosti v Sloveniji je najbolj izrazit v severovzhodnih predelih (Inštitut za varovanje zdravja RS, Baza podatkov umrlih, 1997–2002).

Različne oblike neenakosti Pomurske regije v primerjavi z drugimi so statistično potrjeno dejstvo. Iz tega izhaja, da je potrebno nujno zagotoviti dostopnost do različnih programov in storitev (socialnih, zdravstvenih, izobraževalnih, kulturnih), ki bodo neenakosti zmanjševale. Poleg tega bi bili to programi, namenjeni različnim ranljivim skupinam (brezposelnim, starostnikom, žrtvam nasilja, invalidom, osebam s posebnimi potrebami). S pomočjo države in širše (evropske) skupnosti bi bilo torej potrebno vzpostaviti ustrezno

infrastrukturo in izboljšati položaj ranljivih skupin (Regionalni razvojni program Pomurske razvojne regije 2007–2013, strateški del: 91).

V t. i. Regionalnem razvojnem programu Pomurske razvojne regije za leto 2007–2013 je omenjeno, da je ena izmed prioritet promocija in ozaveščanje prebivalstva o:

- pomembnosti zdravja za blaginjo in razvoj regije,
- kulturni dediščini v regiji, o njenem pomenu in njenih potencialih za razvoj regije.

(Regionalni razvojni program Pomurske razvojne regije 2007–2013, strateški del: 91).

Ozaveščenost prebivalstva je predpogoj za izvajanje vseh poznejših dejavnosti na področju zdravega življenjskega sloga in okolja ter na področju razvoja kulturnih potencialov regije. Zavest o pomenu telesnega in duševnega zdravja ter o pomenu duhovne/kulturne razvitosti za prebivalstvo mora postati tudi del zavesti drugih sektorjev in biti vključena v zdravstveno, socialno, kulturno ter druge politike v regiji (Regionalni razvojni program Pomurske razvojne regije 2007–2013, strateški del: 91).



Slika 1.1: *Pomurska regija.*

1.2 POTREBE

1.2.1 Vrste potreb

Babšek (2009: 54) govori o bioloških in psihosocialnih potrebah, ki jih povzema po Glasserju.

Biološke potrebe

Te potrebe so prirojene in jih potrebujemo za preživetje. Med njih uvrščamo:

- potrebe po ohranitvi posameznikovega življenja (po vodi, hrani, kisiku, stalni telesni temperaturi, počitku, spanju idr.);
- potrebe po ohranitvi vrste (po potomcih, spolnosti, varovanju potomcev).

Psihosocialne potrebe

Gre za potrebe, ki izvirajo iz nepopolnega duševnega ravnovesja. Večinoma so pridobljene, nekaj pa je tudi prirojenih. V to skupino spadajo:

- potrebe po pripadnosti (prijateljstvu, družini, ljubezni, sodelovanju), ki jih zadovoljujemo v intimnih in prijateljskih odnosih;
- potrebe po moči (spoštovanju, pomembnosti, prevladi), ki jih zadovoljujemo s skrbjo za druge ljudi, z vztrajnostjo pri delu, pri pridobivanju priznanj, z uveljavljanjem svojih stališč, mnenj;
- potrebe po zabavi (veselju, ugodju, smehu, razvedrilu, učenju), ki jih zadovoljujemo z ukvarjanjem s stvarmi, ki nas veselijo in v nas vzbujajo prijetne občutke;
- potrebe po svobodi (izbiri, prostosti, neodvisnosti), ki jih zadovoljujemo tako, da se sami odločamo o pomembnih vidikih svojega življenja in ne dovolimo drugim, da bi upravljali naše življenje.

1.2.2 Potreba po avtonomiji in potreba po povezanosti

Bouwkamp in Vries (2002: 24–25) pravita, da je Hermans potrebo po avtonomiji in potrebo po povezanosti opisal kot osnovna motiva našega obstoja. Omenjeni avtor pravi, da se naša potreba po avtonomiji izraža kot samoohranitev in širjenje samega sebe. Želimo namreč biti to, kar smo, razvijati se in odkrivati, kar nosimo v sebi. Poleg tega želimo biti svobodni in neodvisni v svojih interesih in govorjenju, zato iščemo načine obvladovanja

situacij, želimo biti sposobni učinkovitega in odgovornega reagiranja na vse dogodke v svojem življenju ter biti sposobni vedno zavzeti neodvisno stališče (Agnal 1973, v Bouwkamp in Vries 2002: 25).

Potreba po povezanosti se izraža v ohranjanju in širjenju našega konteksta (na primer družine, države, okolja, kulture) (*ibid.*). Prav tako se izraža v naši potrebi, da nas drugi cenijo in opazijo (Kempler 1982, v Bouwkamp in Vries 2002: 25). Kot posamezniki obstajamo le v odnosu do drugih in samo ob njih lahko doživimo samega sebe kot človeka. Zaradi tega želimo, da nas drugi vidijo in sprejmejo v naši posebnosti oziroma takšne, kakršni smo. Ta občutek je najizrazitejši takrat, ko občutimo, da smo nujno potrebni del večje celote (na primer, da smo potrebni v svoji družini). To je osnovno priznanje našega obstoja. Drugo potrebo predstavlja želja po tem, da vsebinsko prispevamo k življenju drugih (Kempler 1991, v Bouwkamp in Vries 2002: 25). Občutek, da smo pomembni za druge, nam namreč daje veliko zadovoljstvo (Bouwkamp in Vries 2002: 25).

Naše osnovne potrebe po avtonomiji in povezanosti so temeljnega pomena. So osnovni izraz našega obstoja, ki govori, da smo tako samostojna celota kot del večje celote. V našem vsakdanjem življenju se menjava razmerje med potrebo po avtonomiji in potrebo po povezanosti. Enkrat je v ospredju potreba po avtonomiji, drugič potreba po povezanosti. Pri tem lahko prepoznamo vzorec: izpolnitev, ki je posledica srečanja, pri katerem smo občutili povezanost, samodejno priključuje potrebo po ločenosti (in obratno). Interesi obeh strani pogosto ne potekajo vzporedno in takrat se srečamo s situacijo, v kateri pride do nasprotja med našo potrebo, da se postavimo zase, in potrebo, da skrbimo za druge. Obe potrebi sta temeljni, zato ne moremo nobene opustiti. Včasih iz altruističnih razlogov začasno postavimo lastne želje ob stran. Dokler govorimo o bolj ali manj svobodni izbiri, načeloma ne more priti do večjih težav, če pa smo prisiljeni (prisilimo sami sebe ali nas kdo drug prisili), da skrbimo za druge, da sami sebe prikrajšamo, tedaj nastanejo konflikti v nas samih in v naših odnosih z drugimi (Bouwkamp in Vries 2002: 26–27).

1.2.3 Naše osnovne potrebe v odnosih

Odnosi in družine imajo po Minuchinu (v Bouwkamp in Vries 2002: 27) dve vlogi. Prva je usmerjena navznoter in vsebuje psihosocialno zaščito ter razvoj partnerjev ali družinskih članov. Druga je usmerjena navzven, proti večji celoti, ki jo sestavljajo družine in

življenjske skupnosti. Tukaj mislimo na vse dejavnike, ki določajo prilagajanje družbeni kulturi v vseh njenih členih in prenos te kulture na nečlane in kasnejše generacije.

Glede na prvo nalogo ima družina po Kemplerju (1984, v Bouwkamp in Vries 2002: 27) dve pomembni funkciji. V njej:

1. moramo dobiti priznanje svojega avtonomnega obstoja;
2. se moramo naučiti, kako živeti z drugimi, pri tem pa sebe ali drugih ne prikrajšati. To večinoma pomeni, da se moramo naučiti pravilno ravnati v konfliktnih situacijah.

(Bouwkamp in Vries 2002: 27).

V odnosih se učimo boriti za blaginjo drugih ravno toliko kot za svojo blaginjo, in to je pravi način, da se naučimo integrirati svoje potrebe po avtonomiji in povezanosti. Cilj psihosocialne pomoči je s tem tesno povezan: »ugotoviti posameznikov občutek pripadnosti in mu obenem pomagati k individualni svobodi« (Whitaker in Keith 1981) ali »integracija vsakega družinskega člana s samim sabo in v družino« (Kempler 1982) (*ibid.*: 28–29).

1.2.4 Načini zadovoljevanja potreb

Nagonsko zadovoljevanje potreb poteka po gensko določenem vzorcu vedenja, ki je enak pri vseh pripadnikih vrste. Pojavlja se pri osnovnih organskih potrebah (dihanje, uravnavanje krvnega pritiska, vzdrževanje stalne telesne temperature). Imamo tudi genske vzorce za zadovoljevanje drugih fizioloških potreb, vendar se večina le-teh pri človeku zadovoljuje v skladu z dogovori in pravili, ki so se oblikovala v družbi (prehranjevanje, spolnost). Njihova nagonskost se izraža le v najbolj zgodnjem obdobju človekovega življenja, kasneje se prek učenja oblikujejo družbeno zaželeni vzorci vedenja (npr. otrok se nauči socializiranega načina prehranjevanja, ko se uči uporabe pribora, hranjenja za mizo, bontona pri mizi itd.). Tako postane zadovoljevanje teh potreb socializirano. Označuje ga vedenje, ki je prilagojeno pravilom in načelom družbe in kulture. To vedenje se oblikuje s procesom socializacije, ki poteka od rojstva naprej. Postopoma te oblike prevzamemo in postanejo del naše osebnosti. Socializirano zadovoljujemo tudi vse psihosocialne potrebe. Za medsebojno sožitje sta socializirano vedenje in zadovoljevanje potreb nujno potrebna (Babšek 2009: 55).

1.2.5 Postopki zadovoljevanja potreb

Iz osnovnega motivacijskega procesa izhajata dve obliki zadovoljevanja potreb, to sta homeostatično in progresivno zadovoljevanje potreb (Babšek 2009: 55–56).

Homeostatično zadovoljevanje potreb temelji na vzdrževanju homeostaze, notranjega biološkega ravnovesja. Motivacijski proces se začne s pojavitvijo potrebe, ki je posledica porušene homeostaze, in se zaključi z zadovoljitvijo potrebe, ki nam pomaga, da homeostazo ponovno vzpostavimo. V trenutku ko potrebo zadovoljimo, za nas ni več pomembna, dokler je v našem organizmu ravnovesje. Vendar to ravnovesje ni trajno. Ko bo preteklo nekaj časa, se bo ravnovesje spet porušilo in potreba se bo ponovno pojavila v enaki obliki kot prej. Ta proces poteka vse življenje. Postopek je značilen za zadovoljevanje fizioloških potreb, lahko pa se pojavi tudi pri nekaterih psihosocialnih potrebah (*ibid.*: 55).

Progresivno zadovoljevanje potreb se pojavlja pri psihosocialnih potrebah. Motivacijski proces se začne z neko potrebo. Ko dosežemo cilj, h kateremu je potreba usmerjena, se na podlagi tega pojavi nova potreba, ki je na višji ravni in preraste prvotni cilj. Prvotna potreba ni več pomembna in nam ni več zanimiva, ampak se osredotočimo na novo potrebo (*ibid.*: 56).

1.2.6 Posledice nezadovoljenosti potreb

Biološke potrebe, ki niso zadovoljene, najprej povzročijo telesne simptome (bolečine, krči), ki postajajo vedno močnejši in v končni fazi privedejo v smrt zaradi pomanjkanja snovi ali prenasíčenosti s snovjo (zadušitev, zastrupitev zaradi zaprtosti). Na duševni ravni človek postane nezadovoljen, razdražljiv, nerazpoložen, raztresen, kopičijo se negativna čustva, povečuje se frustracija (Babšek 2009: 54).

Nezadovoljene psihosocialne potrebe najprej puščajo posledice na duševni ravni. Tudi tukaj se pojavljajo nezadovoljstvo, razdražljivost, nezbranost, raztresenost, kopičijo se negativna čustva, povečujeta se stopnji frustracije in stresa, lahko se pojavlja apatičnost, agresivnost, depresivnost ipd. To lahko privede tudi do posledic na telesni ravni v obliki psihosomatskih obolenj, kot sta rana na želodcu in povišan krvni tlak (*ibid.*: 54–55). Med klasične psihosomatske motnje (»Alexander's holy seven«) uvrščamo: rano dvanajstnika,

ulcerozni kolitis, astma, zvišan krvni pritisk, nevrodermitis, zvišana aktivnost ščitnice in revmatoidni artritis. Te bolezenske pojave je med psihosomatske bolezni uvrstil F. Alexander, oče psihosomatike (Rakovec-Felser 2009: 254).

1.2.7 Teorija hierarhije potreb

Abraham Maslow je oblikoval hierarhijo potreb in v njegovem osnovnem konceptu so potrebe razvrščene v lestvico oziroma hierarhijo. Deli jih na nižje, ki se nahajajo na dnu, in višje, ki se nahajajo na vrhu lestvice. Nižje potrebe so potrebe pomanjkanja, višje potrebe so potrebe rasti. Najnižje so osnovne biološke potrebe, ki predstavljajo temelj, šele nato sledijo psihološke potrebe. Po mnenju Maslowa mora biti zadovoljen vsak predhodni nivo potreb, preden se lahko začne pojavljati zadovoljevanje potreb na naslednji ravni. Ta hierarhija ima tudi razvojne značilnosti. Pri mlajših prevladuje zadovoljevanje nižjih, pri starejših prihajajo bolj do izraza višje potrebe. Če je v mladosti nižji nivo ustrezno zadovoljen, bomo kot odrasli lažje prenašali pomanjkanje zadovoljitve teh potreb, sicer lahko v starosti dajemo pretiran poudarek nižjim potrebam, pri katerih smo v obdobju odraščanja trpeli pomanjkanje (Babšek 2009: 58).

Hierarhija potreb, kot jo je oblikoval Maslow (*ibid.*):

- fiziološke potrebe (hrana, voda, počitek, gibanje, spolnost);
- potrebe po varnosti (zaščita pred nevarnostmi, ki nas lahko ogrožajo fizično ali psihično: pred nevarnimi predmeti, bitji, okoliščinami, boleznijo, smrtjo);
- potrebe po ljubezni in pripadnosti (dajanje in sprejemanje ljubezni, zaupanje v druge ljudi, druženje, pripadnost drugim);
- potrebe po spoštovanju (potreba po tem, da bi bili cenjeni, da bi imeli dobro mnenje o sebi, da bi drugi imeli dobro mnenje o nas, da bi uspeli);
- kognitivne potrebe (potrebe po znanju, razumevanju, vedoželjnosti, radovednosti, raziskovanju);
- estetske potrebe (potrebe po lepoti, umetnosti, urejenosti);
- potrebe po samoaktualizaciji (potrebe po razvijanju lastnih potencialov oz. talentov).



Slika 1.2: Hierarhija potreb – Abraham Maslow.

(Babšek 2009: 58).

Maslow dobro razvrsti in sistematizira različne vrste motivov. Prav tako dobro razloži pozicijo motivov glede na dejansko življenje v splošnem pomenu, vendar ne upošteva dovolj možnosti »prestopanja«, česar je človek sposoben, saj lahko kljub nezadovoljenosti nižjega nivoja dosega višjega (*ibid.*: 59).

Vedenje ljudi skozi vidik Maslowe hierarhije

Dokler imamo zadovoljene vse osnovne potrebe, o njih ne razmišljamo in se z njimi ne ukvarjamo, ampak se ubadamo z višjimi potrebami in težimo k višjim ciljem. Takoj ko se izrazito pojavi katera izmed osnovnih potreb, smo ji slej ko prej pripravljeni ustreči, vendar pri tem ne pozabljamo na svoje prejšnje cilje. Kakor hitro bomo zadovoljili to osnovno potrebo, se bomo vrnili k prejšnji dejavnosti (*ibid.*).

V ekstremnih in izrednih situacijah (naravna katastrofa, huda nesreča, vojno stanje) je vrstni red hierarhije še očitnejši in izrazito izključi višje potrebe. Človek se posveti zadovoljevanju nižjih potreb, ki mu zagotavljajo preživetje. Šele ko si zagotovi osnovne zaloge, ki bodo zadovoljile njegove fiziološke potrebe, in ko si zagotovi osebno varnost, se lahko pojavi tudi kakšna druga potreba. Dokler se situacija ne normalizira, višje potrebe

niso pomembne. Ljudje, ki sploh nimajo možnosti za zadovoljitev osnovnih potreb, načeloma ne kažejo večjega interesa po doseganju višjih ciljev (*ibid.*).

V posebnih primerih se hierarhični model povsem obrne in ljudje ravnajo v nasprotju z Maslowo hierarhijo – v imenu višjih potreb zavestno ne izpolnjujejo nižjih potreb. Ti primeri običajno temeljijo na kompenzaciji, altruizmu, močnih potrebah po uveljavljanju in samopotrjevanju. Navedimo nekaj takšnih primerov (*ibid.*):

- gladovna stavka (potreba po uveljavljanju moči premaga fiziološko potrebo po hrani),
- ekstremisti, ki se ukvarjajo z nevarnimi športi (potreba po spoštovanju ali samoaktualizaciji premaga potrebo po varnosti),
- teroristični napadi (potreba po uveljavljanju moči in lastnega prepričanja premaga potrebo po varnosti),
- bulimija, anoreksija (potreba po estetiki premaga fiziološko potrebo po hrani).

1.3 RAZLIČNE OBLIKE PODPORE IN POMOČI

1.3.1 SOCIALNO DELO

1.3.1.1 Etimološki izvor pojma socialno delo

Milošević Arnold in Poštrak (2003: 15) pravita, da je za razumevanje fenomena socialnega dela pomembno, da smo pozorni na pomen sintagme *socialno delo*. Pojem »*socialni*« izhaja iz latinske besede *socius* (»tovariš«). Iz istega korena izhaja latinska beseda *societas* (»družba«). Pojem *socialno* se danes uporablja zelo obširno, in sicer kot: socialna težava, socialna stiska, socialno varstvo, socialna politika, socialna varnost, socialna država, socialna psihologija. Termin »*delo*« je znan od 12. stoletja dalje, čeprav smo šele v 20. stoletju (po dolgotrajnih asociacijah na *napore pri delu*) postopoma prišli do sodobnega pojmovanja *koristnosti človeškega dela*. Tako lahko danes pri različnih avtorjih najdemo predvsem dve interpretaciji pojma *delo*:

- aktivnosti profesionalnega dela (zaposlitev, produkcija),
- ekonomske aktivnosti ljudi (družbeno koristna proizvodnja) (Vilboef – Desthieu 1892 v Milošević Arnold in Poštrak 2003: 15).

1.3.1.2 Definicije socialnega dela

Izjemno zahtevno, mogoče celo nemogoče je opredeliti tako zapleten pojem, kot je socialno delo. Gre v bistvu za kompleksen družbeni pojav, zato s kratko, jasno in razumljivo definicijo ni mogoče zaobseči vseh njegovih vidikov. Opredelitve tega pojava se med seboj razlikujejo glede na to, katero izmed značilnosti socialnega dela želi avtor poudariti. Razlike pri definicijah opazimo tudi glede na čas njihovega nastanka, pri čemer lahko razberemo trenutno razvojno stopnjo socialnega dela. Obstajajo različni modeli socialnega dela, ki opredeljujejo socialno delo v določenih obdobjih. Značilnosti posameznih modelov lahko prepoznamo že na podlagi definicij socialnega dela (Milošević Arnold in Poštrak 2003: 16).

Izmed mnogih različnih definicij jih bom navedla nekaj (*ibid.*: 16–17).

»Socialno delo je umetnost, veda in profesija za pomoč ljudem pri reševanju osebnih, skupinskih (zlasti družinskih) in skupnostnih problemov in za ohranjanje zadovoljivih osebnih, skupinskih in skupnostnih odnosov s pomočjo prakse socialnega dela. Sem sodijo metode dela s posameznim primerom, s skupino in s skupnostjo, upravljanje v socialnem delu in raziskovanje.« (Skidmore, *ibid.*)

»Socialno delo je:

- a) uporabna znanost za pomoč ljudem, da bi dosegli zadovoljivo raven psihosocialnega funkcioniranja. Profesionalna dejavnost za pomoč posameznikom, skupinam in skupnostim, da dosežejo ali ohranijo sposobnosti socialnega funkcioniranja, in ustvarjanje družbenih razmer, ki to omogočajo,
- b) praksa socialnega dela, ki jo sestavlja profesionalna uporaba vrednot, načel in tehnik, ki vodijo do:
 - pomoči ljudem, da pridejo do potrebnih storitev,
 - zagotovitve svetovanja in psihoterapije posameznikom, družinam in skupinam,
 - pomoči skupinam in skupnostim, da si zagotovijo ali izboljšajo zdravstvene storitve,
 - sodelovanja pri oblikovanju ustrezne zakonodaje.

Praksa socialnega dela zahteva znanja o človekovem razvoju in vedenju, o socialnih, gospodarskih in kulturnih institucijah in o interakcijah med vsemi navedenimi dejavniki.« (Standardi in normativi socialnih služb, Nacionalno združenje socialnih delavcev ZDA, Washington 1973)

»Socialno delo spodbuja socialne spremembe, reševanje problemov v človeških odnosih, krepitev moči in osvobajanje ljudi, s čimer pripomore k njihovi blaginji. Z uporabo teorij o človekovem vedenju in o socialnih sistemih lahko socialno delo posreduje na tistih področjih, kjer ljudje vstopajo v interakcije s svojim okoljem. Socialno delo temelji na načelih človekovih pravic in socialne pravičnosti.« (IFSW – Mednarodna federacija socialnih delavcev 2000, v Milošević Arnold in Poštrak 2003: 17)

»Socialno delo je nedvomno izrazito praktična dejavnost, v kateri so osebne kvalitete delavca skoraj tako pomembne kot njegovo znanje, in je to, *kako se vede in komunicira*, prav tako pomembno kakor to, *kaj naredi ...*« (Jordan 1990: 1, v Milošević Arnold in Poštrak 2003: 17)

1.3.1.3 Definicija skupinskega socialnega dela

Šugman Bohinc (2010: 18, po Toseland in Rivas 2009: 12) pravi, da je skupinsko socialno delo ciljno usmerjena dejavnost z majhnimi podpornimi ali terapevtskimi ter delovnimi skupinami, namenjena zadovoljevanju socialnih in čustvenih potreb in izpolnjevanju nalog. Ta dejavnost je usmerjena k posameznim članom skupine in k skupini kot celoti znotraj sistema socialnovarstvenih storitev.

Prednosti skupinske podpore in pomoči (Toseland in Rivas 2009: 17) so lahko naslednje: empatija iz mnogokratnih virov, povratne informacije, upanje, vzajemna pomoč, normalizacija, testiranje resničnosti, rekapitulacija, vzorniki, prakticiranje novih ravnanj, viri, solidarnost, rekonstrukcija izvirne družine, socialna podpora, potrditev, socializacija itn.

Med možnimi pomanjkljivostmi skupinske podpore in pomoči Toseland in Rivas (*ibid.*) navajata na primer: obtoževanje drugih članov, osredotočanje le na bolj zgovorne in asertivne člane ter zanemarjanje ostalih, kršitve zaupnosti, spodbujanje konformnosti in odvisnosti od članov itn.

1.3.1.4 Nameni skupinskega dela

Med pomembnimi nameni skupinskega dela Toseland in Rivas (2009: 19–20) navajata: rehabilitacijo, habilitacijo, korekcijo, socializacijo, prevencijo, socialno akcijo, reševanje problemov in razvijanje socialnih vrednot.

Skupine za podporo in pomoč so na primer: različne podporne in izobraževalne skupine, skupine za osebno rast, terapevtske in socializacijske skupine, skupine za samopomoč (*ibid.*: 20–29).

1.3.1.5 Socialni delavec/socialna delavka

Socialni delavci in delavke imajo specifično znanje in izkušnje, ki jih uporabljajo z namenom, da bi uporabnikom zagotovili potrebne socialne storitve. Kot strokovni delavci in delavke lahko vstopajo v delovni odnos s posamezniki, pari, družinami, skupinami, skupnostmi ali organizacijami (Milošević Arnold in Poštrak 2003: 17).

»Socialni delavci morajo delovati za blaginjo ljudi in pri tem:

- uporabljati znanstvena spoznanja o človeku in družbi,
- uporabiti vse razpoložljive vire za zadovoljevanje potreb,
- upoštevati socialno pravičnost na vseh ravneh – na nacionalni, mednarodni, skupinski in individualni.« (IFSW – Mednarodna federacija socialnih delavcev, 1976)

»Socialni delavci so profesionalna skupina, ki deluje z namenom, da:

- zagotavlja pomoč posameznikom in skupinam za lažje premagovanje omejitev, ki izvirajo iz neustreznega delovanja družbe,
- odkriva vzroke problemov in jih preprečuje;
- zagotavlja pomoč skupinam in skupnostim, da s tem podpira njihovo avtonomnost in razvoj, da bi tako bolje funkcionirali,
- izboljšuje odnose med posamezniki, skupinami in skupnostmi na eni ter institucijami na drugi strani,
- sodeluje pri oblikovanju tistih družbenih struktur, ki zagotavljajo razvoj in napredovanje.« (AASF – Društvo socialnih delavcev Francije 1987 v Milošević Arnold in Poštrak 2003: 17)

1.3.1.6 Definicija socialnega svetovanja

Socialno svetovanje zavzema osrednje mesto med načini ravnanja v socialnem delu. Lüssi (1991: 393) ga celo imenuje kot tisto, kar se dogaja v središču poklicnega področja socialnega dela, to je delo s posameznim problemskim primerom. Po tem avtorju je torej socialno svetovanje pravzaprav socialno delo v ožjem pomenu. Dogaja se tam, kjer se socialna delavka z uporabniki dogovarja o problemu in njegovem reševanju. Bistvo tega načela je torej ustvarjanje rešitev za kompleksne socialne probleme. Rešitve se raziskujejo v smeri spreminjanja odnosov. Socialni delavec, delavka želi razviti »socialno osebnost«

svetovanja, kar pomeni, da ga želi spodbuditi k sistemsko funkcionalnemu ravnanju. Pri tem gre po eni strani za prilagajanje sistemu, po drugi pa za spreminjanje sistema skozi svetovanja (Lüssi 1990, 1991 in Čačinovič Vogrinčič, v Mešl 2007).

Za socialno svetovanje je pomemben »vsakdanji okvir« oziroma vsakdanji jezik. Strokovni jezik, ki ga uporabljamo pri delu z uporabniki, mora biti razumljiv tudi njim. Pogovor se zastavlja na način, da vsakdo bolje razume svoj problem in možne alternativne rešitve. To je tudi prispevek pogovora, v katerem pogosto poteka dogajanje soočenja in novega iskanja. Socialna delavka ima nalogo, da pripovedovanje o kompleksnosti družinske situacije, ki je pogosto nejasno, strukturira v reševanje problema. Govorimo lahko tudi o t. i. »lebdenju« (na katerega po Lüssiju vedno znova naletimo v pogovoru z družino), ki ga je potrebno preoblikovati v strukturiran pogovor (Čačinovič Vogrinčič, v Mešl 2007).

V intenzivni obliki se sistemsko svetovanje v socialnem delu kaže kot socialni trening. To načelo se torej lahko nanaša tudi na prostor za socialno učenje oziroma celo na prostor za pridobivanje socialnih veščin, kot so na primer: poslušanje, govorjenje, pogajanje, izkušnja samospoštovanja ipd. (Lüssi, 1990, 1991 in Čačinovič Vogrinčič, v Mešl 2007).

1.3.1.7 Socialni problem

»Socialni problem je v sociološkem smislu moteče stanje, ki je v neskladju z veljavnimi vrednotami večine ljudi, ki se zavedajo, da je to situacijo potrebno spremeniti s pomočjo posebne akcije.« (Rubington in Weinberg 1989: 4–6 v Milošević Arnold in Postrak 2003: 20)

Lüssijevo definicijo socialnega problema določajo trije elementi. Prvi je pomanjkanje (*Not*) tistega, kar je razumno pričakovati, da človeku in družini pripada. Drugi je stiska oziroma obremenitev (*Belastung*), ki jo povzroči pomanjkanje. Tretji element so težave pri reševanju problemov pomanjkanja in stiske (*Losungsschwierigkeiten*). Socialnodelovno definicijo problema oblikujemo na elementu težav pri iskanju rešitev za pomanjkanje in stisko (Čačinovič Vogrinčič 2008: 49).

Pod pojem »pomanjkanje« torej uvrščamo vse tisto, kar naj bi posamezniku pripadalo (npr. človeško dostojanstvo, delo ipd.). Pomanjkanje spodbudi željo po spremembi in ker je vsak

problem subjektiven, je tudi definicija pomanjkanja zelo osebna. Naloga socialnega delavca, delavke nikakor ni t. i. »razčiščevanje«, temveč sprejetje tega, kar nam kot stisko, obremenitev (tesnobo, napetost) opiše posamezni uporabnik. Naše izhodišče za akcijo so torej »težave pri reševanju problemov pomanjkanja in stiske«, pri čemer skupaj z uporabniki raziskujemo in načrtujemo premike v pozitivno smer. Pomembno je, da se ne zadržimo v pogovoru o težavah (kar je lahko sicer zelo »vabljivo«), ampak da v dialogu skupaj z uporabniki načrtujemo spremembe, ki jih bodo zmogli narediti v svojem vsakdanjem življenju.

Po Vriesu in Bouwkampu (2002: 29) problemi nastanejo, ko zastane premagovanje težav v odnosu ali družini. To se zgodi takrat, kadar posameznik ne izrazi svojih potreb, frustracij in občutkov ali kadar za to ni prostora v družini. Včasih se človek ne zaveda svojih potreb, se boji drugega raniti ali pa je žalost preveč intenzivna.

Številne raziskave potrjujejo, da sta količina problemov, ki jih ima človek, in njihova resnost odvisni od vprašanja, koliko je človek prepričan, da lahko vpliva na potek lastnega življenja, lastno vedenje in dogodke, ki prihajajo od zunaj. Razlikujemo lahko dve skupini ljudi, in sicer navznoter usmerjene, ki imajo občutek, da je lastno ravnanje vzrok za dobro in slabo počutje, in navzven usmerjene ljudi, ki pripisujejo vzroke za vse, kar se jim pripeti, zunanjemu svetu. Navzven usmerjene osebe imajo večji razpon slabega počutja, močnejše reagirajo na obremenitve in ustvarjajo več obremenjujočih okoliščin. Zanje je značilno tudi to, da se prej vdajo v usodo in da dalj časa trpijo zaradi stvari, ki se jim zgodijo, počutijo se bolj odvisne in nemočne (Vries in Bouwkamp 2002: 40–41).

V praksi se pogosto zamenjujeta pojma »socialna težava« in »socialni problem«. Zaradi potrebe po večji preciznosti strokovnega jezika, kar je pomemben vidik profesionalnosti socialnega dela, je nujno, da te temeljne strokovne pojme uporabljamo dosledno (Milošević Arnold in Postrak 2003: 22).

Milošević Arnold in Postrak (*ibid.*: 21) navajata, da je socialna težava splet neugodnih življenjskih okoliščin, ki se kažejo na stvarnem in osebnem področju in posamezniku, družini in skupini preprečujejo, da bi si zagotovili ustrezne življenjske razmere ter se polno

vključili v življenje in delo. Pravita še, da je za ustrezno rešitev socialne težave običajno potrebna strokovna pomoč (*ibid.*).

Socialna težava je torej temeljni strokovni pojem socialnega dela in pomeni individualni vidik socialnega problema (*ibid.*: 22). Razumevanje značilnosti konkretne težave posameznika ali skupine je pomembno vodilo pri delu po metodi socialnega dela s posameznim primerom ali s skupino (*ibid.*).

Watzlawick razlikuje koncept težave in koncept problema, tako da opredeli težavo kot nezaželeno stanje stvari, ki se ga je mogoče rešiti s t. i. »spremembo prvega reda«, ali pa sploh ni rešljivo in je treba znati živeti z njim (npr.: izguba drage osebe). Problem opredeli kot prepreko, voz, zaklenjeno ključavnico, ki se razvije in vzdržuje z napačnim ravnanjem s težavami (Šugman Bohinc 2000: 98).

Tudi Bouwkamp in Vries (2002: 20) menita, da je za svetovalce zelo pomembno razlikovanje med življenjsko težavo, problemom in simptomom, saj naj bi vsak od teh treh vidikov zahteval svoj pristop.

Steve de Shazer in Insoo Kim Berg, ki sta po temeljni izobrazbi socialna delavca, na probleme ne gledata kot na trajna in nespremenljiva dejstva. Kot pravita Franklin in Jordan (1999), sta omenjena avtorja ne-patološko usmerjena. Preteklost po njunem mnenju ne determinira prihodnosti, spremembe pa so možne brez uvida v vzroke (Čačinovič Vogrinčič 2008: 39).

Ramovš (1995: 64) razlikuje med socialno težavo in stisko. Socialno težavo razume kot objektivno stanje nekega človeka ali skupine, stvarno neskladje posameznika z naravo in razmerami. Stiska pa po njegovem mnenju predstavlja osebno doživljanje težave, ki se je človek zaveda in zaradi nje trpi.

1.3.1.8 Življenjska področja, na katerih se srečujemo s problemi in težavami

S problemi in težavami se srečujemo na različnih življenjskih področjih. Da bi bolje spoznali naravo različnih problemov in težav, je potrebno ta življenjska področja natančno definirati. Ta so (Bouwkamp in Vries 2002: 15):

- somatično področje: telesni svet;
- psihično področje: osebni svet razmišljanja in doživljanja;
- socialno področje: medosebni svet odnosov, tj. kontekst, v katerem so ljudje v intimnem (partner, družina, prijatelji in sorodniki) ali bolj poslovnem, toda še vedno v neposrednem odnosu do drugih (delo, zdravstvo, šola itd.);
- materialno področje: svet stvari, od katerih je odvisno naše materialno stanje (finance, stanovanje, hrana, delovne razmere);
- družbeno področje: kontekst, ki stoji neposredno nad medosebnim področjem, kot so večje kulturne, verske in politične skupnosti, odnosi med njimi in tudi socialna, ekonomska in politična gibanja.

Možna je tudi bolj podrobna razdelitev, v kateri imajo okolje kot nečloveški fizični svet svoje mesto ter kultura in religija svojega, vendar so prej naštetá in izbrana tista področja, na katerih se pojavi večina problemov in težav, in sicer takih, zaradi katerih se ljudje obračajo na ustanove po pomoč. Ta področja kot celota kažejo sistemske značilnosti, kakor so določena struktura in medsebojne povezave (*ibid.*).

DELOVNI ODNOS

1.3.1.9 Delovni odnos v socialnem delu

Odnos med socialnim delavcem in uporabnikom definiramo kot delovni odnos. Ta je opora socialnemu delavcu, da lahko vzpostavi pogovor, ki omogoči raziskovanje in sooblikovanje dobrih izidov. Delovni odnos uporabnike in socialne delavce definira kot sodelavce v skupnem projektu, ki imajo nalogo, da soustvarijo deleže pri rešitvi. Gre za način dela, ki omogoči, da je soustvarjanje rešitev za kompleksne probleme ljudi zastavljeno vsakokrat znova, in sicer kot izviren delovni projekt pomoči (Čačinovič Vogrinčič 2008: 17).

1.3.1.10 Elementi delovnega odnosa

Prva naloga socialnega delavca/delavke je torej, da vzpostavi delovni odnos. Elementi slednjega so (Čačinovič Vogrinčič 2008: 17–18):

1. dogovor o sodelovanju,
2. instrumentalna definicija problema (Lüssi 1991) in soustvarjanje rešitev (Čačinovič Vogrinčič),
3. osebno vodenje (Bouwkamp in Vries 1995).

Tako opredeljen delovni odnos težko vzdržujemo in ohranimo, zato se moramo v praksi opreti še na štiri pomembne sodobne koncepte v socialnem delu. Ti so:

- perspektiva moči (Saleebey 1997),
- etika udeležnosti ali etika participacije (Hoffman 1994),
- znanje za ravnanje (Rosenfeld 1993 in Čačinovič Vogrinčič 2002),
- ravnanje s sedanjostjo ali koncept so-prisotnosti (so-navzočnosti) (Andersen 1994).

1. Dogovor o sodelovanju

To je pomemben uvodni ritual. Z jasnim in izrečenim dogovorom o sodelovanju, ki šele omogoči vzpostavljanje delovnega odnosa, se namreč začne projekt pomoči v socialnem delu. Če je možno, se dogovora udeležijo vsi udeleženi v problemu na začetku dela.

Dogovor vsebuje dvoje, in sicer:

- pristanek na sodelovanje »tu in zdaj«, čas, ki ga imamo na voljo in
- dogovor o delovnem odnosu (torej dogovor o tem, kako bomo delali) (Čačinovič Vogrinčič 2008: 18).

Socialna delavka pojasni koncept delovnega odnosa tako, da opiše svojo vlogo in vlogo vseh udeleženi v problemu. Naloga socialne delavke je, da vzpostavi in varuje varen prostor za delo, v katerem lahko vsakdo pride do besede. Na ta način je možno bolje razumeti problem in soustvariti rešitev. Poudarek je tudi na pomenu dela v sedanjosti oziroma na raziskovanju tistega, kar je mogoče storiti pri tem razgovoru zdaj. Vloga uporabnikov je opisana kot odgovornost za lastni delež pri soustvarjanju rešitve. Dogovor je pomemben, ker postavi socialnodelovni okvir, ki že vsebuje koncept »biti udeležen v

definiciji problema in pri soustvarjanju rešitev« in sporočilo, da je pomembno začeti proces soustvarjanja rešitev »tukaj in zdaj« (*ibid.*).

2. Instrumentalna definicija problema (Lüssi 1991) in soustvarjanje rešitev (Čacinovič Vogrinčič)

Po Lüssiju (1991) sta instrumentalna definicija problema in soustvarjanje rešitev temelja delovnega odnosa. Bistvo njegovega koncepta je naloga socialnega delavca, da soustvari proces pomoči, v katerem uporabniki ali po njegovem poimenovanju t. i. udeleženi v problemu, raziskujejo svoj delež v rešitvi. Vsak uporabnik vstopi v proces s svojo definicijo problema, socialna delavka doda svoje videnje oziroma svojo perspektivo in tako se začne oblikovanje delovne definicije uresničljivega, možnega. V središču procesa dela sta dialog in sodelovanje, v katerem udeleženci v problemu soustvarijo svojo udeležnost pri oblikovanju rešitve. Delovni odnos zagotavlja brezpogojno spoštovanje individualnosti oziroma enkratnosti osebne izkušnje in ustvarjanje pogojev, v katerih bi bila to samoumevna izhodiščna točka raziskovanja (*ibid.*: 18–19).

3. Osebno vodenje (Bouwkamp in Vries 1995)

Osebno vodenje je Vriesev koncept. Ta avtor imenuje nalogo socialne delavke osebno vodenje. Socialnodelovno ravnanje namreč pomeni vodenje, in sicer vodenje k dogovorjenim in uresničljivim rešitvam oziroma k dobrim izidom. Socialna delavka v neposredni, zavzeti (angažirani) komunikaciji raziskuje zgodbe uporabnikov skupaj z njimi, in sicer tako da v pogovoru, ko je to mogoče, vodi k postopnemu oblikovanju zaželenih izidov. Delovni odnos je praviloma usmerjen k želenim rešitvam; v nastajajočem odprtem prostoru pogovora ohranja delo na formulaciji možnih želenih izidov, prispeva pomembne informacije, tehta preizkušene rešitve, predlaga raziskovanje novih poti. Vendar je delovni odnos tudi osebni odnos, socialna delavka se odziva osebno, saj namreč podeli svoje izkušnje ali zgodbo, ki odpira alternativni pogled na možne rešitve. Po načelu interpozicije (Lüssi 1991) ravna empatično, osebno se odzove na dogajanje v odnosu, ki nastaja. Vries govori o zavzeti (angažirani) komunikaciji, ki v delovnem odnosu omogoči nove izkušnje o ravnanju z besedami, odkrivanje lastnih virov moči, samospoštovanje. Pomembno je, da uporabniki socialnega dela v kontekstu podpore in pomoči, ki temelji na dialogu ter sodelovanju, dobijo izkušnjo spoštovanja in dostojanstva (*ibid.*: 19).

Ostali štirje elementi delovnega odnosa so koncepti, ki umeščajo socialnodelovno ravnanje v postmodernej, konstruktivni miselni koncept, torej v postmoderno paradigmo socialnega dela. To so teoretski koncepti, ki so pomembni za prakso socialnega dela v delovnem odnosu (*ibid.*).

- Perspektiva moči (Saleebey 1997)

Perspektiva moči je koncept Saleebeya (1997) in prispeva pomemben paradigmatski premik v sodobno socialno delo. Premik k perspektivi moči nas usmeri, da v prispevku uporabnika spoštljivo iščemo njegovo moč, njegove vire, sposobnosti, talente. Saleebey trdi, da praksa, ki temelji na perspektivi moči, pomeni, da je vse, kar delaš kot socialni delavec, utemeljeno s tem, da pomagaš odkriti, urediti, raziskati in izkoristiti klientovo (uporabnikovo) moč in vire (*ibid.*: 20).

Ravnati iz perspektive moči je zelo osebna odločitev socialne delavke. Na ta način ravnamo, če sprašujemo po želenih razpletih, sanjah in upanju, virih, dobrih izidih, opori v skupnosti, dobrih izkušnjah iz preteklosti itn. Saleebey zagovarja stališče, da je potrebno mobilizirati moč uporabnikov (talente, znanja, sposobnosti, vire) s ciljem, da podpremo njihova prizadevanja, da dosežejo svoje vizije. Tako naj bi imeli ljudje potem boljše življenje, ki je v skladu z njihovimi koncepti kakovosti (*ibid.*).

Saleebey predstavi tudi t. i. leksikon moči, ki vsebuje šest temeljnih konceptov ali elementov. Ti so: socialna krepitev oziroma dodajanje moči (*empowerment*), včlanjenost (*membership*), moč okrevanja (*resilience*), celjenje (zdravljenje) in celostnost (*healing and wholeness*), dialog in sodelovanje (*dialogue and collaboration*), odpoved temu, da ne verjamemo (*suspension of disbelief*) (*ibid.*).

Saleebeyjevo razumevanje moči jezika nas vodi k iskanju besed, ki navdušijo in povzdignejo. V pristopu perspektive moči so predstavljene besede, ki nas usmerijo k virom in moči posameznikov, družin in skupnosti (skripta za predmet Teorije pomoči socialnega dela, 2007/2008: 85).

Saleebey razumevanje perspektive moči podkrepi še s šestimi principi, ki dajo občutek, kaj naj praksa iz te perspektive vsebuje. Ti principi so:

1. Vsak posameznik, skupina, družina in skupnost ima moči.
 2. Travma in zloraba, bolezen in boj so lahko poškodbe, ampak so lahko tudi viri izziva in priložnosti.
 3. Domnevaj, da ne poznaš zgornje meje kapacitet za rast in spremembo in vzemi posameznikove, skupinske in skupnostne aspiracije resno.
 4. Najbolj koristimo uporabnikom s tem, da z njimi sodelujemo.
 5. Vsako okolje je polno virov.
 6. Negovati, skrbeti in kontekst.
- (*ibid.*: 87–89).

Ko razmišljamo o perspektivi moči, se nam mogoče postavlja vprašanje, kaj lahko upoštevamo kot človekove moči. Na to vprašanje je težko preprosto odgovoriti, saj lahko v različnih okoliščinah pojmuje moč skoraj vse, zato ne moremo imeti izčrpnega in dokončnega seznama. Če ilustriramo nekaj idej, lahko med njih štejemo: tisto, kar so se ljudje naučili o sebi in drugih na podlagi dobrih in slabih izkušenj; osebne kvalitete, značilnosti in vrline; to, kar ljudje vedo o svetu okoli sebe; talente, ki jih imajo ljudje; kulturne in osebne zgodbe; človeški ponos; skupnost (*ibid.*: 90).

Za socialno delavko ali delavca, ki v procesih pomoči upošteva perspektivo moči, je potrebna visoka stopnja odločenosti in zavezanosti, da lahko spoštljivo in avtentično vstopi v uporabnikov svet. Zelo pomemben je tudi dialog, oblikovanje pozitivnih pričakovanj do uporabnika, pomoč uporabnikom, da bi bolj polno prispevali v svoj življenjski svet in seveda učenje od njih. Delovanje iz perspektive moči je osnovna in dobra praksa socialnega dela (*ibid.*).

- Etika udeležnosti ali etika participacije (Hoffman 1994)

Etika udeležnosti nas usmeri k temu, da objektivnega opazovalca, socialno delavko, nadomesti sodelovanje, v katerem nihče nima zadnje besede in nihče ne potrebuje zadnje besede, temveč pogovor, ki se nadaljuje (Čačinovič Vogrinčič 2008: 19).

Hoffman poudarja, da strokovnjak odstopi od moči, ki mu ne pripada, torej od moči, da poseduje resnice in rešitve. V fokusu socialne misli in akcije se pojavlja etika udeležnosti in ne več iskanje vzroka in resnice. Strokovnjakovo moč nadomesti občutljivo skupno iskanje in raziskovanje. Socialna delavka mora zdržati negotovost iskanja in osebno udeležnost, pri čemer je v vlogi sogovornice in soustvarjalke. Etiki socialnega dela je dodana etika udeležnosti (etika participacije) v raziskovanju in soustvarjanju zgodbe, ki nastaja (*ibid.*: 19–20).

Pomoč, ki temelji na perspektivi moči in etiki udeležnosti, na novo ubesedi sedanjost, in sicer tako, da ubesedi nove vire moči in smisla ter obnovi stare. Gre za »filigranski«, natančen proces soustvarjanja moči in smisla (*ibid.*).

- Znanje za ravnanje (Rosenfeld 1993 in Čačinovič Vogrinčič 2002)

Znanje za ravnanje je koncept, ki se je uveljavil v slovenskem socialnem delu. Vsebina tega koncepta se nanaša na posebnosti v socialnem delu razvitega znanja in na posebnosti, ki so povezane z njegovim ravnanjem. Rosenfeld pri tem misli na znanje, ki ga je mogoče v procesu socialnega dela prevesti ali pretvoriti v akcijo. Tudi Lüssi meni podobno, ko opozarja, da v socialnem delu ne smemo »biti brez besed« (*sprachlos*).

Socialni delavec, ki »ni brez besed«, ker ima znanje za ravnanje, zna dvoje:

- a) vzpostaviti in vzdrževati delovni odnos in kontekst socialnodelovnega razgovora;
- b) podeliti strokovno znanje z uporabniki v procesu soustvarjanja interpretacij v razgovoru in tako omogočiti »prevajanje« v osebni ali lokalni jezik in nazaj v jezik stroke za ustvarjanje nove zgodbe v raziskovanju rešitev.

V socialnodelovnem pogovoru torej podelimo z uporabniki koncepte, ki definirajo naše sodelovanje. To pomeni, da pojasnimo koncept delovnega odnosa, koncept instrumentalne definicije problema, ravnanje iz perspektive moči ali kakšno Lüssijevo načelo (npr. socialnoekološko načelo). V tem primeru gre za socialnodelovni način ravnanja z znanjem, ki prispeva k soustvarjanju rešitev (*ibid.*: 21).

- Ravnanje s sedanjostjo ali koncept so-prisotnosti (so-navzočnosti) (Andersen 1994)

Najbolj dragocen delovni čas v projektu pomoči je sedanjost – čas, ko smo v delovnem odnosu z uporabniki ter čas, ki ga uporabimo za sodelovanje.

V socialnodelovnih pogovorih varujemo čas, da se pogovor zgodi, razvije in konča tako, da ga je mogoče nadaljevati. Za izkušnjo spoštovanja in kompetentnosti si je treba zagotoviti čas, v katerem je mogoče razumevanje in sporazumevanje in v katerem steče proces soustvarjanja rešitev. Potrebujemo torej skrbno varovano sedanjost, da uporabnik dobi izkušnjo sodelovanja, ki spoštuje njegovo kompetentnost (Čačinovič Vogrinčič 2008: 20–21).

Pomembnost sedanjosti je implicitna tudi v konceptu so-prisotnosti (*co-presence*), ki ga opredeli Tom Andersen (1994). Po tem avtorju gre za prisotnost v poslušanju, hkrati pa to pomeni tudi biti na voljo za sočutje in razgovor (*ibid.*: 20–21).

IZVIREN DELOVNI PROJEKT POMOČI

1.3.1.11 Izviren delovni projekt pomoči

Koncept delovnega odnosa je dopolnjen s konceptom izvirnega delovnega projekta pomoči, ki ga soustvarjamo v delovnem odnosu. Skupaj z uporabniki ustvarjene rešitve, zaželeno razpleto, ki se oblikujejo v delovnem odnosu, prevajamo v akcijo, dejanja, konkretne korake, ki udeleženi dogovore (Čačinovič Vogrinčič 2008: 21–22).

Projekti so *izvirni*, ker se vsakokrat na novo in posebej oblikujejo za vsakega uporabnika posebej, za vsako družino posebej, za vsako skupino udeležnih v problemu posebej. Soustvarjeni so skupaj z njimi in zanje (*ibid.*).

Socialno delo je nastalo kot stroka in znanost prav zato, da se odzove na posebnosti, drugačnosti in ustvari nove možnosti tam, kjer zgolj znotraj običajnega in znanega rešitve ni mogoče najti (*ibid.*).

Projekti so *delovni*, ker v vsakdanjem jeziku in življenju konkretizirajo dogovorjene spremembe, naloge, delež posameznika in roke (skupaj z dogovorom za naslednji sestanek). Poudarek je na delu, torej na sodelovanju in aktivnostih, ki sledijo iz opravljenega dela v delovnem odnosu (*ibid.*).

Govorimo o *projektih*, ker se odvijajo v času in so usmerjeni k dobrim izidom ali zaželenim razpletom. V projektu ne zapišemo le konkretnih nalog, temveč vedno znova tudi ugotovljene razlike, minimalne spremembe v procesu napredovanja k rešitvam (*ibid.*). Izviren delovni projekt pomoči na poseben, socialnodelovni način ubesedi ravnanje v socialnem delu. Tako nadomesti pogosto izpraznjen ali strokovno ohlapen izraz »spremljanje«. Spremljanje ne ustreza opisu dela, ki ga moramo opraviti v socialnem delu. Če razumemo izraz dobesedno, govori enostransko o vlogi socialne delavke, ki sama sledi procesu – brez uporabnikov in zunaj delovnega soustvarjanja nalog, pomena, definicije napredka. Spremljanje ne vsebuje oziroma ne zahteva sodelovanja vseh udeleženi v problemu, da bi bili ves čas aktivni soustvarjalci izvirnega delovnega projekta pomoči. Torej gre za projekt pomoči, ki dopolni delovni odnos in se v njem vedno znova nadaljuje (*ibid.*).

Izviren delovni projekt pomoči je odgovor na opozorilo Pfeiffer – Schauppa (1995), ki pravi: »Če ne veš, kam hočeš priti, se ti ni treba bati, da bi kdaj prispel.« Ironično opozorilo socialnim delavkam/delavcem se umešča v šibko točko ravnanja v stroki, ko v procesih pomoči niso raziskani, dogovorjeni, ubesedeni, zaželeni izidi oziroma vmesni cilji in posamezni koraki do njih. Pomembno je torej poudariti, da brez smiselnega cilja ni smiselne poti. Nedoseženi cilji, neopravljeni koraki pomenijo zgolj to, da jih moramo bolje raziskati in na novo zastaviti znotraj tistega, kar je uresničljivo (*ibid.*: 22–23).

1.3.1.12 Vzpostavljanje izvirnega delovnega projekta pomoči

V kontekstu vzpostavljanja izvirnega delovnega projekta pomoči lahko navedemo šest korakov, ki omogočajo in podpirajo paradigmatski premik v delovnih projektih pomoči. Gre za »nove besede«, kot jim pravijo Bass, Dosser in Powell. To so besede, ki pomenijo sodelovanje in soustvarjanje procesa, ki vodi k odkritim, raziskanim, dobrim izidom. Govorimo torej o pridruževanju (*joining*), odkrivanju (*discovery*) oziroma raziskovanju, spreminjanju (*change*), proslavljanju (*celebration*), reflektiranju/refleksiji (*reflection*) in ločitvi (*separation*) (Čačinovič Vogrinčič 2008: 23–24).

Uporabnikom se lahko pridružimo na način, da uporabljamo njihov osebni jezik razumevanja in ravnanja (utilizacija). Prav tako se jim lahko pridružimo tako, da z njimi

vzpostavljamo neposredni stik, kar lahko storimo z zrcaljenjem telesnih gibov, glasu, izraza obraza, kretenj, dihanja uporabnika in z usklajevanjem s primarnim zaznavnim načinom uporabnika prek uporabe njegovih zaznavnih metafor (študijsko gradivo – prosojnice za epistemologijo 2009/2010: 102).

Odkrivanje oziroma raziskovanje označuje soraziskovanje in odkrivanje edinstvenosti problema in možnih rešitev. Torej pri tem koraku ne mislimo na podajanje diagnoz ali ocen. Spreminjanje v delovnem odnosu pomeni upanje za prihodnost, rast, tveganje novih možnosti, nikakor pa ni to spreminjanje mišljeno kot tretman, terapija ali zdravljenje. Proslavljanje je definirano kot prepoznavanje in spoštovanje moči vsakega posameznika, njegove družine, njihovih potencialov, uspehov, napredovanja. Bass, Dosser, Powell (2001) izrecno pravijo, kako pomembno je prepoznati in proslaviti tudi najmanjši zaznani premik pri napredovanju k želenemu cilju. Proslaviti, veseliti se, pritrditi, vse to je sicer precej netipično za naš način dela in socialni delavci morda potrebujemo navodilo in spodbudo, da proslavljamo. Refleksija je v tem kontekstu definirana kot priložnost za strokovno rast, ki poteka skozi celoten proces kot skrb za *feed-back* (povratno informacijo) o procesu pomoči in sodelovanja, v katerem so udeleženi vsi – družina, strokovnjaki idr. Ločitev se zgodi takrat, ko posameznik, par, družina zmorejo sami, ko se kompetentnost razvije in prepozna kot nova zgodba. V določenem času torej naši uporabniki potrebujejo projekt pomoči, vendar se ti projekti nekoč tudi zaključijo, saj naši sogovorniki pridobijo znanje, moč in kompetentnost (Čačinovič Vogrinčič 2008: 23–24).

1.3.1.13 Koncept pomoči

Ko govorimo o konceptu pomoči v socialnem delu, mislimo na dva problemska sklopa. Prvi sklop zajema vprašanja o tem, kako se je pomoč definirala v posameznih obdobjih, kako so se definirali cilji ravnanja v socialnem delu na ravni predvidenih družbenih ukrepov in institucij, na ravni družbenih vrednot, na ravni znanj, ki so potrebna strokovnjakom, na ravni družbeno in strokovno zaželenih izidov. Drugi problemski sklop je osredotočen na vprašanje, kako je v socialnem delu definiran proces pomoči, kako se vzpostavlja, vzdržuje, kakšne metode, tehnike in spretnosti je socialno delo izoblikovalo, kako se v procesu pomoči spreminjata vlogi strokovnjaka in uporabnika. Vprašanja o institucijah pomoči in o družbenem kontekstu, v katerem se institucije in pomoč definirajo

na družbeni ravni, so izredno pomembna, poleg tega pa je pomemben tudi drugi sklop vprašanj, ki se ukvarja s posebnostmi procesa pomoči (Čačinovič Vogrinčič 2008: 11–12).

- O' Hanlon

O'Hanlon (1993) predstavi zgodovino konceptov pomoči in nastanek postmoderne paradigme. Omenjeni avtor sicer govori o psihoterapiji, vendar opisane spremembe zagotovo veljajo tudi za socialno delo. O'Hanlon (v Čačinovič Vogrinčič 2008: 14–15) pravi:

- »Prvi val v psihoterapiji je temeljil na patologiji.«
- »Drugi val je bil usmerjen v problem in v reševanje problema.«
- »Tretji val se je usmeril v rešitve in v iskanje rešitev.«
- »Četrty val prihaja, vendar nihče še nima imena zanj.«

»Četrty val« v interpretaciji Čačinovič Vogrinčič (*ibid.*) predstavlja postmodernizem, ki postavlja v ospredje značilnosti odnosa in procesa med udeleženiimi v procesih pomoči. Proces razgovora, sporazumevanja in dogovora je redefiniran na ključni točki odnosa; pomoč je soustvarjena v procesu, ki ga zagotovi delovni odnos. Parton in O'Byrne pravita, da je to konstruktivno socialno delo, v vseh za prakso pomembnih elementih. Poudarek je na procesu soustvarjanja novih rešitev. V središču dela je pogovor, ki omogoča pogajanje in raziskovanje edinstvenosti sveta ljudi. Problematizirano je »normalno«, »običajno«, »vsakdanje« in umeščeno v zgodovinski, socialni in kulturni kontekst (*ibid.*).

O' Hanlonovemu videnju razvoja psihoterapije oziroma socialnega dela lahko dodamo še dve poimenovanji iz zgodovine socialnega dela, ki sta izšli iz socialnega dela in za socialno delo in ki na podoben način opredelita razvoj in sedanjost v razvoju znanosti in stroke.

- Saul Karsz

Saul Karsz v delu z naslovom *Zakaj socialno delo* (2000) pravi, da je socialno delo najprej temeljilo na dobrodelnosti (*charite*), potem na konceptu skrbi (*prise en charge*) za ljudi, ki potrebujejo pomoč, danes pa vključuje nove možnosti, ki jih Karsz poimenuje upoštevanje (*prise en compte*). Gre za ravnanje, ki omogoči soustvarjanje, tako da je izviren prispevek uporabnika nekaj samoumevnega. Saul Karsz (v Čačinovič Vogrinčič 2008: 15) navede:

- dobrodelnost,
- skrb in
- upoštevanje.

- Lena Dominelli

Čačinovič Vogrinčič (2008: 15) omeni še koncept Lene Dominelli (2005), ki v knjigi *Social Work Futures* podobno vidi razvoj socialnega dela in razvoj konceptov pomoči. Prvo obdobje razvoja poimenuje altruizem, dobro delo oziroma humanitarno ravnanje. Drugo obdobje poimenuje imperializem, za katerega je značilno, da socialno delo ima in vzpostavi pomoč, kot jo definirajo stroke. Partnerstvo opredeli kot nujnost današnjega časa in kot temeljni element redefinicije socialnega dela. Pri tem je mišljeno partnerstvo z uporabnikom, v katerem se soustvarjajo dobri izidi. Lena Dominelli (v Čačinovič Vogrinčič 2008: 15) torej omeni naslednja tri obdobja:

- altruizem,
- imperializem in
- partnerstvo.

Za socialno delo »četrti val«, »upoštevanje« in »partnerstvo« po presoji Čačinovič Vogrinčič (2008: 15) pomenijo ravnanje iz etike udeležенosti, kot jo pojmuje Hoffman (1994), in ravnanje iz »perspektive moči« po konceptu Saleebeya (1997). To sta torej pomembna elementa delovnega odnosa v socialnem delu. Koncept delovnega odnosa je nepopoln, če se ne naučimo ravnati po postmoderni paradigmi socialnega dela (Čačinovič Vogrinčič 2008: 15).

1.3.1.14 Načini ravnanja v socialnem delu

Poleg konceptov delovnega odnosa in izvirnega delovnega projekta pomoči, ki ubesedita posebnost socialnodelovnih ravnanj v procesu sodelovanja, so pomembni tudi načini ravnanja, ki na poseben način strukturirajo pogovor.

V sistemskem nauku o socialnem delu Lüssi (1990) predstavi šest načinov ravnanja, ki pomenijo »dejavnostni spekter socialnega dela« (*ibid.*: 92) in še enkrat pokažejo, kako se v socialnem delu eksplicira sistemski pogled na pomoč, na možne rešitve v sistemu. Med

načine ravnanja, ki so specifični za socialno delo, torej po Lüssiju uvrščamo: socialno svetovanje, pogajanje, zastopanje, priskrba, oskrba oziroma suport in interveniranje (Lüssi 1990, 1991 in Čačinovič Vogrinčič, v Mešl 2007).

1.3.1.15 Metodična načela socialnega dela

Lüssijevo pojmovanje systemskega socialnega dela najbolj ilustrirajo metodična načela, ki so specifična za socialno delo. To so teoretični pojmi, s katerimi je mogoče analitično osvetliti kompleksno ravnanje v socialnem delu (Lüssi 1990: 86), so splošne miselne maksime. Načela razvidno opišejo vlogo socialnega delavca, pojmovanje rešitve v socialnem delu in miselni pristop socialnih delavcev (*ibid.*). Čačinovič Vogrinčič (2008: 50) pravi, da prav načela nujno potrebujemo, da bi izpopolnili socialnodelovno ravnanje v delovnem odnosu.

Metodična znanja opremijo socialnega delavca za vzpostavljanje odnosa, v katerem je pomoč soustvarjena. Uporabnik je udeležen kot soustvarjalec v procesu, ki ponuja tudi izkušnjo spoštovanja in osebnega dostojanstva.

Definicija delovnega odnosa sicer že vsebuje eno izmed osmih načel, to je t. i. načelo instrumentalne definicije problema in rešitve, vendar šele uporaba vseh načel ustvari dober delovni kontekst (Čačinovič Vogrinčič 2008: 50).

Lüssi (1991) podrobneje predstavi naslednjih osem metodičnih načel systemskega socialnega dela (*ibid.*: 50–51).

1. Načelo vsestranske koristnosti

To načelo zahteva od socialne delavke ali delavca, da si prizadeva za problemsko rešitev, ki je koristna za vse udeležence v problemu. Delo je torej potrebno zastaviti tako, da se upošteva interese vseh udeležencev v problemu. Dogovorjena rešitev naj vsem prinese uresničljivo korist. Peter Lüssi v jeziku systemskega socialnega dela pravi, da je socialni problem optimalno rešen tedaj, ko vsi udeleženci v problemu s svojimi občutki, težnjami in delovanjem prispejo v neko funkcionalno razmerje, ki pomeni korist zveze. Po Čačinovič Vogrinčič (2008: 50) »vsestranska koristnost« ni pričakovan izid. Ljudje (uporabniki, strokovnjaki) praviloma niso naravnani na prepoznavanje koristi, zato je ravnanje po tem

načelu ena izmed uporabnih strokovnih odločitev. Raziskujmo »napol poln kozarec«, ki je ravno tako resničen kot »napol prazen kozarec«. Načelo vsestranske koristnosti omogoči raziskovanje iz perspektive moči (Saleebey 1997).

2. Načelo interpozicije

Načelo interpozicije opredeli vlogo socialne delavke ali delavca med vsemi drugimi udeleženi v problemu. To metodično načelo pravi, da sistemsko delujoči socialni delavec v okviru problemskega polja poišče mesto udeležencev v problemu in si prizadeva tam ostati v celotnem procesu reševanja problema. Interpozicija socialni delavki, delavcu omogoča bližino in oddaljenost. Bližina omogoča vplivanje na odnos, oddaljenost pa daje maneverski prostor za ravnanje in preprečuje identificiranje s stranko (uporabnikom), pravi Lüssi (1990: 89).

Čačinovič Vogrinčič (2008: 50) doda, da interpozicija omogoča tudi spreminjanje bližine in oddaljenosti. Socialna delavka, delavec z empatijo in sočutjem pristopi k vsakomur – se pa tudi od vsakega oddalji k sebi, v socialnodelovno osebno vodenje, v načelo interpozicije. Interpozicija ščiti prepoznavnost vloge socialne delavke/delavca in drugačen pogled na sistem ter zagotavlja vsem udeleženi novo perspektivo v ravnanju (*ibid.*). To načelo usmerja socialno delavko ali delavca k temu, da reflektira družini svoje ravnanje kot socialno delo in povzame konkreten primer ustvarjanja rešitve tako, da vanj vnese vse prispevke skupaj z lastnim razumevanjem situacije in doslej oblikovanimi predlogi, da bi se lahko razgovor o možnih odločitvah nadaljeval.

To načelo nam torej kot strokovnjakom dovoljuje, da tvegamo bližino, in sicer tako, da se pridružimo uporabniku, pogledamo na problemsko situacijo s svoje perspektive, nato pa spet stopimo nazaj v svojo vlogo in pogledamo na problem s socialnodelovnega izhodišča. Socialni delavec je tisti, ki mora znati ravnati z bližino in oddaljenostjo. Če se namreč vsakemu uporabniku približa, se mora tudi od vsakega oddaljiti, in to mora znati.

3. Načelo komunikacije (kontakta)

Socialna delavka, delavec vzpostavi kontakt z vsemi udeleženi v problemu, vzpostavi neposredno komunikacijo z vsemi, ki so vpleteni v problem oziroma lahko prispevajo k rešitvi, saj spodbuja, omogoča in vzdržuje komunikacijo. Potrpežljivo in vztrajno si

prizadeva priti v stik z vsemi za reševanje problema pomembnimi osebami. Po Lüssiju nam načelo komunikacije (kontakta) omogoča, da pridemo do vpogleda v socialno-sistemske povezave, ki so za problem relevantne, kar prispeva k možnosti za uspeh s tem, da pozitivno spremenimo problemski sistem in ga funkcionaliziramo (Čačinovič Vogrinčič 2008: 50).

4. Načelo instrumentalne (konduktivne) definicije problema

Po razumevanju Čačinovič Vogrinčič (2008: 50) je načelo instrumentalne (konduktivne) definicije problema temeljno načelo za socialno delo. Tudi Lüssi (1990: 90) izpostavi, da gre za zelo uporaben instrument za ravnanje, saj nas usmeri v specifično socialnodelovno ravnanje pri definiranju problema in hkrati že soustvarjanju rešitev.

»Konduktivna« je, ker povezuje v celoto, kadar je le mogoče, vse za reševanje problema pomembne osebe, glede na skupno dožemanje problema in skupno zamisel njegove rešitve. S tem ko za problem pomembna oseba sprejema definicijo problema, se spremeni v osebo, ki je v rešitvi udeležena, saj ima definicija socialnega problema povsem operacionalni pečat; določa delne cilje in opravilne korake v reševanju problema in tako daje vsakemu udeležencu naloge ravnanja. Lüssi (*ibid.*) zaključí, da kadar se socialni delavki/delavcu posreči resnično instrumentalna, torej operacionalna in konduktivna definicija problema, je s tem ustvaril temelj sistemskega procesa njegovega reševanja in je s tem že storil dober del sistemske operacionalizirajočega dela (Lüssi 1990: 90).

5. Socialno-ekološko načelo

Socialno-ekološko načelo vsebuje dve metodični maksimi socialnega dela.

a) maksima aktiviranja naravne socialne mreže

Socialna delavka ali delavec mora v svojem delovanju pri reševanju problema aktivirati, mobilizirati, krepiti, podpirati in funkcionalizirati primarno obstoječe socialne mreže (npr. družina, prijateljske skupine, sodelavci, sosede ipd.) ter tistim uporabnikom, ki jim trdna socialna mreža manjka, le-to vzpostaviti, če je le mogoče v njihovem življenjskem oziroma socialnem kontekstu.

b) *maksima najmanjšega možnega vpletanja (poseganja) v naravne socialne mreže*

Ta maksima nas usmeri, da socialni delavci posegajo v naravna socialna medsebojna življenjska razmerja zadržano in skrbno ter samo toliko, kolikor je to v danih okoliščinah nujno. Skrbno je potrebno pretehtati kakršnokoli prekinjanje vezi ali grobo spreminjanje življenjskega okolja vseh udeleženih (Čačinovič Vogrinčič 2008: 51).

6. Načelo pogajanja

Pot pogajanja se zdi Lüssiju »kraljevska pot« za reševanje kompleksnih socialnih problemov. Socialna delavka pristopa k socialnemu problemu predvsem s pogajanjem in poskuša iz udeleženih v problemu narediti udeležene v rešitvi. Tako je njena vloga, da usmerja uporabnike v problemsko pogajanje in organizirane pogovore za pogajanje. Kot strokovnjaki za proces dela si prizadevajo ljudi zbrati za pogajalsko mizo, da bi problem in njegovo reševanje obravnavali neposredno. Kjer to ni mogoče, se problem obravnava posredno s pomočjo posrednika. Socialni delavec je v obeh primerih aktivni posrednik. Ustvarjanje rešitev je torej strukturirano kot pogajanje, ki ga vodi socialna delavka. Pri svojem delu mora upoštevati tudi načelo interpozicije. Pomembno je vzdrževati proces oblikovanja sporazuma, uresničljivega dogovora o možnem. Jezik, ki ga pri tem uporabljajo, je drugačen od običajnega raziskovanja resnice in preteklosti. V okviru tega načela se torej razvijajo možne funkcionalne spremembe v sistemu, po poti pogajanja in dogovorov (*ibid.*).

Pot pogajanja je dobra pot in je proces, ki je smiseln samo takrat, ko lahko zagotovimo proces soustvarjanja rešitve, v katerem so lahko vsi zmagovalci. Gre za način dela, pri katerem vsak nekaj da, da potem tudi nekaj zelenega dobi. Vsakega posameznika povabimo, da vstopi v problem z maksimumom zelenega in s pripravljenostjo, da bo delal na uresničljivem. To načelo torej ne opredeljuje »poražencev«, ampak le »zmagovalce«. Pri tem je pomembno poudariti, da nihče ne dobi vsega, prav tako tudi nihče vsega ne izgubi. S pogajanjem lahko rešimo veliko težav, poleg tega pa gre za eno od zelo pomembnih sposobnosti, ki bi jo naj imeli ljudje.

7. Načelo sodelovanja

Načelo sodelovanja govori o tem, da sistemsko usmerjeni socialni delavec ali delavka poskuša sodelovati z vsemi za problem pomembnimi »tretjimi« (druge organizacije, društva, ministrstva, drugi strokovnjaki ipd.). Lüssi uporablja pojem »sodelovanje« posebej in izključno za medsebojno sodelovanje s »tretjimi«. »Tretji« torej niso neposredno udeleženi v problemu, potrebujemo pa njihovo sodelovanje, da bi določen problem lahko rešili. Gre za vzpostavljanje sodelovanja s tistimi, ki so v določenem problemu že dejavni ali pa bi lahko bili dejavni »tretji«. Socialni delavec se zaveda, da se brez njihove pomoči najpogosteje ne bi mogel kompleksno in dovolj učinkovito vključiti v njihov socialni problemski sistem. Prizadeva si aktivirati vse sile, ki morda še niso aktivirane in usklajevati njihova prizadevanja in delovanje v smeri skupnega cilja. To načelo nas vzpodbudi k vzpostavljanju sodelovanja in nam ne dovoli, da ostajamo v svoji pisarni, da dobre izide oziroma rešitve soustvarjamo le v krogu udeležениh v problemu (*ibid.*: 51).

8. Načelo odpiranja problema

Z načelom odpiranja problema Lüssi (1990: 90) opozarja na določene tehnike ravnanja, ki jih socialna delavka uporablja tedaj, ko se problem trdovratno zapira pred rešitvijo. Takrat lahko poskušamo odpreti poti rešitve z eno izmed naslednjih taktik: ne dela oziroma ne pomaga več, loti se s problemom obremenjene osebe, sproži krizo, okrepi negativno, zahteva kaj nemogočega. Vse te tehnike imajo značilnosti paradoksa, ki jim da moč presenetljivega, kadar jih uporabimo, pravi Lüssi (*ibid.*). S tem je mogoče nek disfunkcionalen socialni sistem, ki ostaja v ravnovesju, spraviti v gibanje, ga destabilizirati in torej predrugačiti. Čačinovič Vogrinčič (2008: 51) dodaja, da nam to načelo dovoli, da svojo nemoč podelimo z udeleženiimi v problemu. Spodbuja nas, da upamo prepoznati, če »ne vemo, kam hočemo priti«, in zaprositi za pomoč. Za pomoč lahko vedno zaprosimo posameznika, par ali družino, lahko pa se obrnemo tudi na druge strokovnjake. Nič ni narobe, če ne najdemo poti naprej, narobe je, če sebi in uporabnikom tega ne upamo priznati (*ibid.*).

To načelo nas odvezuje od tega, da bi razmišljali namesto uporabnikov. Prav tako nas odvezuje, da moramo biti popolni, saj smo tudi mi le ljudje. Pomembno je, da kot strokovni delavci prosimo za pomoč, kajti to smemo in imamo pravico odpovedati v

procesu dela. Dobro je, če smo v stiku s sabo. V primeru, da nečesa ne znamo, si moramo to priznati, kajti vsi se kdaj znajdemo v takšni situaciji in vsi včasih potrebujemo pomoč, vključno s strokovnjaki. Pomembno je, da za svojo odločitev povemo uporabniku, poleg tega pa, da se dogovorimo o odlogu (se posvetujmo, pride mogoče kolegica ipd.).

1.3.1.16 Preokvirjanje

Definicijo »preokvirjanja« je oblikoval Watzlawick s sodelavci (1974: 95). Po njihovem mnenju to pomeni: »Spremeniti konceptualni in/ali čustveni kontekst [...], v odnosu do katerega oseba doživlja situacijo, in ga umestiti v drug okvir, ki ustreza 'dejstvom' te iste konkretne situacije enako dobro ali celo bolje in s tem spremeni njen celotni pomen.«

Ob tem bi izpostavila še pomembno misel grškega filozofa Epikteta, ki je že v prvem stoletju pred našim štetjem dejal: »Težav nam ne povzročajo stvari same, ampak mnenja, ki jih imamo o teh stvareh.« (po Watzlawicku 1974: 95, v Šugman Bohinc 2000: 100) Z drugimi besedami torej pravi: »Ljudi ne moti tisto, kar se dogaja, moti jih tisto, kar o dogajanju mislijo.« Tu pa dobi prostor t. i. »preokvirjanje«.

1.3.1.17 Specifična preokvirjajoča vprašanja

V nadaljevanju (po Šugman Bohinc, študijsko gradivo in interni zapiski s predavanj 2010/2011) splošno teoretično in nato še s primeri predstavim specifična preokvirjajoča vprašanja, ki imajo potencialno preokvirjajoč učinek. S pomočjo njih (poleg drugih kriterijev) lahko namreč vzpostavljamo in ohranjamo kontekst za uspešen razgovor v socialnem svetovanju.

- *Začetno vprašanje oziroma t. i. »vprašanje vrat«*

Primeri takšnih vprašanj: »Kaj si predstavljate, da bo drugače, ko boste danes odšli skozi ta vrata?«, »Kaj si predstavljate, da bo drugače, ko se bomo tukaj srečali na našem zadnjem srečanju?«, »Predstavljajte si, da je to najino zadnje srečanje in da greste skozi ta vrata. Kaj bo drugače v odnosu z vašo mamo? Kako se bo to pri vas opazilo? Kako bodo doseženi želeni razplet opazili drugi? Kako se bo to pokazalo v vašem govorjenju? Kako se boste počutili? Kako se bo to opazilo pri vašem vedenju? Kakšne bodo vaše misli?« ...

- *Krožno vprašanje*

S pomočjo krožnih oziroma odnosnih vprašanj si skozi perspektivo drugih oseb ustvarjamo neko novo zgodbo. Primeri takšnih vprašanj: »Kaj bi rekla vaša mama?«, »Bi bil oče presenečen, če bi ti uspelo?« ...

- *Vprašanje izjeme*

V rešitev usmerjena družinska terapija (avtorja Steve de Shazer in Insoo Kim Berg) priporoča vztrajanje pri izjemah oziroma pri dobrih preteklih izkušnjah, saj je tu možen vir odkrivanja moči. Pomembno je, da zberemo čim več možnih izjem. Smernice za tovrstno spraševanje so lahko na primer: »Kdaj si drugače ravnala?«, »Kdaj se je nazadnje zgodila ta izjema?«, »V čem se bistveno razlikuje situacija izjeme od tiste, ko obstaja problem?«, »Kdo vse je bil udeležen pri tem, da se je izjema zgodila?« ... Ni dovolj le vprašati, »kaj bi bilo drugače«, ampak mora odgovor skozi različne kontekste voja, sluha ... Temu bi lahko rekli, da postavimo izjemo »pod lupo« oziroma pod »drobnogled«. S tem »oživljamo« neko alternativno zgodbo in pripravljamo »teren«, da oseba lahko realizira določeno spremembo.

- *Spodbujajoče, podpirajoče vprašanje*

Pomembno je, da dobijo uporabniki od socialne delavke pristne komplimente oziroma pohvale. Primer tega je lahko vprašanje »Kako vam je pa to uspelo?« ali pristen odgovor »Super, odlično!« ...

- *Humorno vprašanje*

Humor lahko ima velik potencial t. i. preokvirjanja (Watzlawick s sodelavci), saj na nek način »mehča« in odpira prostor za nekaj novega in drugačnega. V bistvu gre za paradoks, saj svojo situacijo morda zagledaš v »humorni luči«.

- *Vprašanje s pomočjo lestvice*

Temeljno vprašanje za uporabo te tehnike je: »Kam bi razvrstili težavnost problema na lestvici od 1 do 10, če 1 pomeni težave vsak dan, 10 pa da znate s problemom ravnati in ga rešiti?« Uporabnost te tehnike je lahko v tem, da nam koristi kot pojasnitev določene situacije. Ni nujno, da uporabljamo lestvico za določanje teže problema, ampak se lahko

odločimo, da raziskujemo napredek. Za slednjega lahko postavimo vprašanje, ki je oblikovano na primer v naslednjem smislu: »Kaj se mora zgoditi, da pridete od mesta 2 na mesto 5?«

- *Vprašanje smisla*

Pri vprašanju smisla je zelo pomembno, da smo pozorni na to, kako to vprašanje pravilno formuliramo. Primer napačno oblikovanega vprašanja, ki ne deluje potencialno preokvirjajoče je na primer naslednje: »Kakšen smisel ima za vas to, da boste nekaj spremenili?« Na ta način zastavljeno vprašanje torej ni preokvirjajoče. Primer vprašanja, ki lahko deluje potencialno preokvirjajoče, je lahko naslednje: »Ali vam je teh dolgih 20 let dalo tudi kaj smisla?«, »Ali ste imeli tudi kaj pozitivnega od tega v vseh teh letih?«, »Je imelo to morda za vas kakšno korist?«, »Ste mogoče med tem trpljenjem spoznali kakšno osebo, ki je sicer drugače ne bi?« ...

- *»Več o tem« vprašanje*

V procesu dela z uporabniki se kot socialni delavci ne smemo zadovoljiti z njihovo splošno verzijo oziroma definicijo zgodbe. Ko nam uporabnik predstavi izjemo, sprašujemo, kaj konkretno je bilo takrat drugače itn.

- *Vprašanje čudeža*

Avtor tega vprašanja je Steve de Shazer. Vprašanje čudeža je zelo uporabno pri osebah, ki so usmerjene v problem. Prav tako se lahko uporablja takrat, ko ljudje niso zadovoljni s svojo situacijo, svojih vidikov pa ne znajo natančno artikulirati oziroma ubesediti (zelo splošno, abstraktno opisujejo). Primer takšnega vprašanja za nek zakonski par je lahko oblikovano na način: »Po čem bosta ugotovila, da se je zgodil čudež in da problema ni več?«

Čačinovič Vogrinčič (2008: 41) navaja naslednji primer: »Predpostavimo, da se je čez noč zgodil čudež in je problem, ki ga imate (z učiteljem, otrokom), izginil. Spali ste in tega ne veste. Ko ste drugi dan prišli v šolo (domov, v pisarno), kaj bi bila prva stvar, ki bi jo opazili?« Taka in podobna vprašanja torej lahko pomagajo posamezniku vizualizirati nove situacije, ubesediti novo zgodbo o novem, drugačnem. Socialni delavec mora vztrajati pri

podrobnem opisu življenja, kakšno bi lahko bilo, če bi bil problem rešen. Tako se razkrijejo rešitve, ki jih uporabnik ubesedi (*ibid.*).

1.3.1.18 Kalibriranje, uglaševanje

Kalibriranje, uglaševanje oziroma zrcaljenje se dogaja zelo spontano. Spomnimo se na majhne otroke, s katerimi se družimo, igramo in pogovarjamo. Če si v mislih predstavljamo navedeno situacijo, se lahko spomnimo, da je naš način pogovarjanja in vedenja drugačen kot v odnosu do odraslih ljudi. To je primer uglaševanja oziroma kalibriranja z drugimi. Veliko nesporazumov, neujemanja in konfliktov se lahko pojavi zaradi tega, ker je nekdo bolj vizualen tip, drugi pa bolj avditiven ali kinestetičen. V tem primeru gre za neuglašenost, ki morda povzroča, da se dve osebi ne moreta sporazumeti med seboj.

Socialni delavci se lahko pridružimo uporabniku na način, da uporabljamo njegov osebni jezik razumevanja in ravnanja, čemur rečemo tudi »utilizacija«. Ta pojem je v tem kontekstu prvič uporabil Milton H. Erickson, ameriški psihiater, psihoterapevt in veliki inovator na področju terapevtske hipnoze. Neposredni stik z uporabnikom lahko vzpostavimo s pomočjo zrcaljenja njegovih telesnih gibov, glasu, izraza obraza, kretenj, dihanja ipd. To je še eden izmed načinov, na katerega se kot socialni delavci lahko pridružimo uporabniku (interni zapiski s predavanj, 2009/2010).

1.3.1.19 Ekološka (ne)vednost (Keeney)

Ko podpiramo ljudi v spremembah, moramo biti pozorni na to, kaj lahko določena sprememba naredi oziroma povzroči v določenem sistemu. Za lažje razumevanje te teorije si omislimo konkreten primer, na primer učenca z učnimi težavami. Tega otroka podpremo in učne težave po končanem, skupnem procesu dela izginejo, ampak zgodi se, da družina, v kateri ta otrok živi, naenkrat ne zna več funkcionirati. To je pogosto posledica tega, da ko smo se usmerili v spremembo, se nanjo nismo pripravili v širšem sistemu oziroma kontekstu (npr. v razredu, družini). Pomembno je namreč poudariti, da vsaka sprememba (tudi želená) zruši, poruši, zamaje oziroma zaniha obstoječe stanje oziroma ravnovesje. Če na to nismo pripravljeni, se nemalokrat zgodi, da se ljudje v krizi oziroma stiski oprimejo starih (disfunkcionalnih) vzorcev. Iz tega izhaja, da našega svetovalnega dela nikakor ne

sme biti konec takrat, ko do določene spremembe pride, saj so ljudje takrat še zmeraj v t. i. »fazi kritične nestabilnosti« in pogosto še nekaj časa potrebujejo naše »spremljanje« ter podporo.

Svetovalec ali terapevt, ki želi v svoji vnemi prispevati k spremembi klientskega oziroma uporabniškega sistema, lahko spregleda rušilno moč spremembe. Pravimo, da je ekološko neveden (Keeney 1985, v Šugman Bohinc 2000: 2), medtem ko si ekološko ozaveščen svetovalec ali terapevt prizadeva nastale spremembe sproti stabilizirati ali jih utrditi.

SOCIALNO DELO Z DRUŽINO

1.3.1.20 Definicija socialnega dela z družino

Vedno pomembno področje socialnega dela je bilo socialno delo z družinami. Pomoč družinam se je pravzaprav začela kot socialno delo, poleg tega pa je prav socialno delo z družinami pomembno prispevalo k razvoju znanja o družini in znanja o pomoči, o tem, kako pomagati. Pomembno je bilo vedeti, kako družina deluje in kako pomagati tej skupnosti ali posamezniku v njej (Čačinovič Vogrinčič 2008: 25).

Reševanje problemov, na katere naletimo v službah socialnega dela, pogosto zahteva udeležnost družine uporabnikov. Pogosto potrebujemo sodelovanje družine kot vira podpore in moči. Lahko pa se kdaj zgodi, da moramo intervenirati, z namenom, da bi obvarovali člana, ki ga družina ogroža, ali družino, ker jo ogroža član. Včasih so družine same v vlogi uporabnika, ker potrebujejo spremembe, ki jih člani sami, brez pomoči, ne morejo oblikovati (*ibid.*: 26).

Lüssi (1992) v zvezi s socialno-ekološkim načelom systemskega socialnega dela pravi, da je družina pomembna »naravna« socialna mreža, ki jo je treba mobilizirati. Gre za kontekst, v katerem se raziskujejo oblike pomoči. Pri tem je pomembno poudariti, da delo z družino ne prekrije posameznika v njej. V procesu pomoči pri socialnem delu z družinami raziskujemo dobre izide za vse udeležene v problemu. Delamo tako z družino kot s posameznikom (*ibid.*: 26–27).

Za pomoč in podporo družini torej potrebujemo dodatna znanja, da bi vzpostavili delovni odnos in da bi vzdrževali izviren delovni projekt pomoči skupaj z družino (*ibid.*: 27).

Definicija socialnega dela z družino nam pove, kaj in kako delamo. Predmet socialnega dela z družino je pomoč (podpora, opora) družini pri reševanju kompleksnih psihosocialnih problemov. Delovni odnos nam zagotavlja instrumentalno definicijo problema in soustvarjanje rešitev, pri čemer proces sodelovanja mobilizira oziroma energizira moč same družine. Socialno delo z družino lahko opišemo kot izviren delovni projekt sodelovanja, ki ga soustvarimo na dogovarjanju, sporazumevanju in skupnem oblikovanju rešitev, da bi udeleženi v problemu postali udeleženi v rešitvi (*ibid.*).

Socialna delavka mora poznati zakonitosti družinske dinamike in imeti dovolj družinskopsiholoških znanj, da jih lahko uporabi v pogovoru z družino in tako v procesu sodelovanja prispeva k več razvidnosti (*ibid.*: 28).

1.3.1.21 Delo z družino na dveh ravneh

V delovnem odnosu z družino vzporedno vodimo dva procesa. Prvi je stabilizacija za instrumentalno definicijo problema in soustvarjanje dobrih izidov. Na ta način vzpostavljamo izviren delovni projekt pomoči. Drugi je proces raziskovanja, samoraziskovanja ter soraziskovanja družine in z družino. V procesu raziskovanja dobrih izidov mora družina postati bolj razvidna. Govor o ciljih, pravilih, načinu odločanja ali vlogah prinaša nove izkušnje in nove poglede. Udeležnost v rešitvi vedno pomeni določene spremembe v vlogah. V procesu dela raziskujemo povezanost, odvisnost, ubesedimo potrebe in pričakovanja. Socialna delavka mora v delovnih pogovorih znati artikulirati oziroma ubesediti družinsko dinamiko in varovati razvidnost posameznega člana v sistemu. Pomembno je, da je v delovnem odnosu slišan posameznik, poleg tega pa, da hkrati raziskujemo sistem in posameznega člana ali podsistem (Čačinovič Vogrinčič 2008: 28).

Pogosto uporabljamo formulacijo, da družino nagovarjamo na dveh ravneh. Prva je torej raven mobilizacije, raven dela, druga je raven družinske dinamike. Socialna delavka se mora odzvati na to, kako člani družine ravnaajo drug z drugim, zato je pomembno, da ima znanje o družini, ki ga vnaša v dialog in sodelovanje kot možno artikulacijo razvidnosti (*ibid.*: 28–29).

1.3.2 PSIHOTERAPIJA

1.3.2.1 Definicija psihoterapije

Obstaja veliko definicij psihoterapije in nobena ni splošno sprejeta. Žvelc v knjigi z naslovom Psihoterapija (2011: 1) navaja definicijo, ki po njenem mnenju obsega vse pomembne elemente za opredelitev tega pojma: »Psihoterapija je namerna uporaba kliničnih metod in medosebnih značilnosti, ki slonijo na uveljavljenih psiholoških principih z namenom spremeniti klientovo vedenje, mišljenje, čustva in/ali druge osebnostne značilnosti v smeri, ki jih klient želi.« (Prochaska in Norcross, 2003)

Psihoterapija po slovarju (»The Penguin Dictionary of Psychology«, 3. izdaja, 2001) je opredeljena na naslednji način: »Psihoterapija je v najširšem smislu vsaka tehnika ali procedura, ki ima olajševalen ali zdravilen učinek na duševne, čustvene ali vedenjske motnje. V tem smislu je pojem neopredeljen glede na teoretične temelje, postopke in tehnike, ki se uporabljajo, ter glede na obliko in trajanje obravnave. Toda v praktično izvajanje psihoterapije so lahko vključeni tudi pravni in strokovni vidiki, in zato se v strokovni literaturi ta pojem uporablja le tedaj, če psihoterapijo izvaja nekdo, ki ima za seboj neki priznan trening in uporablja ustrezne tehnike.« (Lojk 2003: 13)

EAP (Evropska zveza za psihoterapijo) in njena definicija psihoterapije (Odbor EAP, Siracuse, 17. in 18. oktober 2003):

- a) »Psihoterapevtsko delo je obširna, zavestna in načrtovana obravnava (tretman) psihosocialnih, psihosomatskih in vedenjskih motenj ali bolezenskih stanj z znanstvenimi psihoterapevtskimi metodami s pomočjo odnosa (interakcije) ene ali več oseb v obravnavi z enim ali več psihoterapevti z namenom odpraviti moteč odpor do sprememb in pospešiti zrelost, razvoj in zdravje obravnavane osebe. Psihoterapevtsko delo zahteva splošno in specifično edukacijo.«
- b) »Za neodvisno psihoterapevtsko delo (prakso) se smatra avtonomno, odgovorno upoštevanje v zgornjem odstavku navedenih vsebin; psihoterapevtska praksa je neodvisna ne glede na to, ali gre za dejavnost v zasebnem ali institucionalnem okviru.«
(*ibid.*)

Obstaja veliko različnih psihoterapevtskih pristopov, ki se v zadnjih petdesetih letih hitro razvijajo in širijo. Vse priznane oblike psihoterapije slonijo na določenih teoretičnih osnovah (teorija osebnosti, motivacije, psihopatologije idr.) in iz njih izhajajočih metodah dela. Na primer psihoanaliza, psihoanalitične terapije in različne oblike dinamične psihoterapije slonijo na teoretičnih osnovah psihoanalize. Vedenjske terapije temeljijo na osnovah behaviorizma oziroma na teorijah učenja, sistemske terapije pa na sistemskih teorijah. V zadnjih dvajsetih letih veliko psihoterapevtskih šol črpa znanje iz (psiho)nevrobioloških raziskav in teorij. Prav tako postaja v zadnjih dveh desetletjih vse močnejše, pa tudi vse bolj sprejeto, t. i. integrativno gibanje, za katerega je značilen duh odprtega raziskovanja in integracije različnih psihoterapevtskih pristopov in transteoretični dialog (Žvelc 2011: 1).

»Psihoterapija se izvaja z določenimi cilji, ki se v različnih oblikah psihoterapij razlikujejo. Nekateri pristopi so podporni, nekateri se osredotočajo na odpravo neželenega simptoma oziroma vedenja, drugim je pomembno ozaveščanje in uvid, tretjim osebnostna rast. Vsem pa je skupno, da želijo razreševati psihološke težave po psiholoških poteh, preko razgovora, v konkretnem odnosu psihoterapevt – pacient/klient.« (*ibid.*: 1–2)

1.3.2.2 Psihoterapevt/psihoterapevtka

Edukacija, potrebna za bodočega psihoterapevta/psihoterapevtko, je med posameznimi državami zelo različna, vendar lahko kljub temu prepoznamo temeljne elemente, ki so skupni vsem. Tri stopnje izobraževanja, ki jih je sprva poznala psihoanaliza, so postale standard za vse psihoterapevtske edukacije. Te stopnje so: lastna izkušnja (osebna terapija), teorija in praksa. Doseženo je tudi soglasje, da je za bodočega psihoterapevta/psihoterapevtko potrebnih več let izobraževanja, saj študij običajno obsega več tisoč ur (Bohak 2003: 140).

1.3.2.3 Področja dejavnosti psihoterapevtov

Večina psihoterapevtov opravlja svoj poklic v privatnem sektorju (t. i. privatne prakse) ali v ustanovah, kot so psihiatrične klinike, mentalno higijenski dispanzerji ali svetovalni centri za zelo različna problemska področja. V nekaterih državah mnogi psihoterapevti delajo tudi v neprofitnem sektorju (npr. v okviru Karitasa). Delo s klienti lahko poteka

individualno, v skupinah ali v družinskem kontekstu, v t. i. ekološkem pristopu, pa tudi tam, kjer ljudje živijo in delajo (na domovih, ulicah, šolah, delovnih organizacijah). Danes so zaradi ekonomskih pritiskov s strani zavarovalnic najbolj zaželenе kratke psihoterapije, do dvajset srečanj, za razliko od dolgotrajnih, ki lahko trajajo tudi več sto srečanj. Obstajajo še druga področja, na katerih so psihoterapevti prav tako aktivni. V zadnjih dvajsetih letih je zelo v porastu potreba po superviziji za ljudi v pomagajočih poklicih, in tako so mnogi psihoterapevti dejavni kot supervizorji. Nekateri so aktivni tudi kot učitelji in edukatorji. Vedno pogosteje se dogaja, da kličejo psihoterapevte v primerih, ko pomagajo oskrbeti akutne travme ljudi, neposredno po katastrofah (Bohak: 140).

1.3.2.4 Klasifikacije psihoterapevtskih pristopov

Zaradi večje preglednosti psihoterapevtskih pristopov le-te klasificiramo. Obstajajo različni načini njihove klasifikacije (Žvelc 2011: 2).

Erić (2003 v Žvelc 2011: 2) navaja:

- klasifikacijo psihoterapije glede na globino (globinske in podporne oziroma suportivne psihoterapije),
- klasifikacijo psihoterapije glede na trajanje (dolgotrajne in kratkotrajne terapije),
- klasifikacijo glede na število oseb, ki so v psihoterapevtski obravnavi oziroma v psihoterapevtskem procesu (individualna, partnerska, družinska in skupinska psihoterapija).

Žvelc (2010 v Žvelc 2011: 2) izpostavi še t. i. »klasifikacijo glede na paradigmo, na kateri psihoterapevtski pristopi temeljijo«. Sem spadajo:

- psihoanaliza, psihoanalitične in psihodinamske psihoterapije (slonijo na psihoanalitični paradigmi),
- vedenjske in kognitivne terapije (slonijo na vedenjski in kognitivni paradigmi),
- eksistencialne in humanistične psihoterapije (slonijo na eksistencialni in humanistični paradigmi),
- sistemske psihoterapije (izhajajo iz sistemske paradigme),
- integrativne psihoterapije (slonijo na integrativni paradigmi).

1.3.2.5 Uspešnost skupinske terapije

Empirične raziskave potrjujejo, da je skupinska podpora oziroma terapija v primerjavi z individualno uspešnejša v 25 % ali vsaj enakovredna in kaže manjši odstop od zdravljenja. Niti ena raziskava namreč ni pokazala, da bi bila individualna pomoč uspešnejša od skupinske. Odprta za raziskovanje pa obstaja predpostavka, da je skupinska terapija bistveno uspešnejša od individualne, ko gre za večanje socialnih kompetenc in manj, ko gre za reševanje intenzivnih, zelo osebnih, psiholoških problemov (Šugman Bohinc po Toseland in Rivas 2009).

1.3.2.6 Terapevtski dejavniki v skupinski terapiji (Yalom)

Yalom (1970: 6–15) navaja naslednje dejavnike, ki prispevajo k temu, da se v skupini dogajajo spremembe:

- vlivanje upanja,
- univerzalnost,
- posredovanje ali podeljevanje podatkov,
- altruizem,
- korektivna rekapitulacija (rekonstrukcija) družine,
- razvoj socialnih (socializacijskih veščin),
- oponašanje vedenja (oponašalno vedenje),
- medosebno učenje,
- skupinska kohezivnost,
- katarza.

1.3.2.7 Dejavniki, ki vplivajo na dober izid v psihoterapiji

»V preteklosti je bilo narejenih veliko raziskav, ki so želele ugotoviti, katere psihoterapije delujejo oziroma katere psihoterapije so učinkovitejše od drugih. Navadno je bila dokazana večja učinkovitost tiste šole, ki so ji bili raziskovalci naklonjeni. Nato so se lotili metaraziskav, v katerih so zajeli vse raziskave učinkovitosti terapije, narejene v določenem časovnem obdobju. Tako je Luborsky (Luborsky, Singer in Luborsky, 1975) zbral vse raziskave, narejene med leti 1949 in 1974, naredil metaanalizo ter ugotovil, da med njimi ni posebnih razlik v učinkovitosti. Podobno sta z metaraziskavo ugotovila tudi Smith in Glass (1977) ter konec devetdesetih Wampold (1997, cit. v Wampold, 2001), ki je zbral in

analiziral raziskave po letu 1975.« Na podlagi tega se je v psihoterapevtski sredini večinoma uveljavil zaključek, da v učinkih različnih psihoterapevtskih pristopov ni pomembnih razlik. Ta ugotovitev je bila za takratne raziskovalce presenetljiva in še dandanes ostaja nekoliko kontroverzna (Budd in Hugnes, 2009 v Žvelc 2011: 5–6).

Lambert in Bergin (1994 v Žvelc 2011: 6) razložita to, da v učinkih različnih psihoterapij ni pomembnih razlik, na naslednje načine:

1. Različne terapije lahko dosežejo podobne cilje preko različnih metod in procesov.
2. Razlike v učinkih različnih psihoterapevtskih pristopov (modalitet) morda obstajajo, a jih z dosedanjimi raziskovalnimi strategijami nismo zaznali.
3. Podoben učinek različnih psihoterapevtskih pristopov (modalitet) lahko utemeljimo s faktorji, ki so skupni vsem psihoterapevtskim pristopom (modalitetam). Skupni faktorji so temeljni dejavnik spremembe.

Lambert (1992, 2007 v Žvelc 2011: 6) pravi, da so skupni dejavniki veliko bolj pomembni za izid terapije kot specifične tehnike posamezne psihoterapevtske šole.

Lambert (2007 v Žvelc 2011: 6–7) je definiriral štiri kategorije terapevtskih dejavnikov, ki prispevajo k učinkovitemu izidu psihoterapije:

- klientovo življenje – zunajterapevtski dejavniki – 40 % (pozitivni, naključni dogodki v klientovem življenju, klientovi viri, npr. socialni viri – podpora v socialni mreži itn.),
- skupni dejavniki – 35 % (dejavniki, ki so jih odkrili v večini psihoterapevtskih pristopov ne glede na psihoterapevtov teoretični okvir oziroma pripadnost pristopu, npr. odnosni dejavniki – zaupnost v psihoterapevtskem odnosu, kvaliteta terapevtskega delovnega odnosa, procesni dejavniki, dejavniki pričakovanja – klientovo zavedanje, da je v programu zdravljenja, klientova vera v uporabljene tehnike itn.),
- terapevtovi dejavniki – 20 % (terapevtova toplota, empatija, sprejemanje klienta, opogumljanje klienta za tveganje, terapevtova kongruentnost oziroma skladnost, terapevtova prepričanost in vera v to, kar dela, itn.),
- psihoterapevtske tehnike – 5 % (dejavniki, značilni za posamezni psihoterapevtski pristop, kot so npr. progresivno izpostavljanje, uporaba transferja, krožna vprašanja, tehnika dveh stolov, hipnoza itn.).

Prve tri kategorije so skupne vsem psihoterapevtskim pristopom oziroma modalitetam, le zadnja se nanaša na specifične značilnosti posameznega pristopa (Žvelc 2011: 7).

Razlike v uspehu terapije so odvisne tudi od učinkovitosti posameznega terapevta. Torej ne gre za to, da bi bile določene vrste terapij uspešnejše od drugih, ampak so določeni terapevti učinkovitejši kot drugi, kar poudarjata Lambert in Bergin (1994 v Žvelc 2011: 7). Goldfried (1995 v Žvelc 2011: 7) navaja naslednje skupne faktorje, ki pomembno vplivajo na izid terapije:

- terapevtska aliansa in terapevtski odnos;
- upanje oziroma pričakovanje klienta, da psihoterapija pomaga;
- perspektiva zunanjega opazovalca (skozi psihoterapijo klient razvija zmožnost, da sebe, svoje težave in odnose reflektivno opazuje);
- nove izkušnje in
- testiranje realnosti.

Veliko avtorjev poudarja, da je terapevtska aliansa in terapevtski odnos najpomembnejši skupni faktor, ki napoveduje izid terapije. Ta faktor je relacijske narave, kar pomeni, da vključuje interakcijo med značilnostmi terapevta in značilnostmi klienta. V zadnjem desetletju so odmevne ugotovitve, da je najbolj pomemben skupni faktor klient (Bohart, 2000 v Žvelc 2011: 8), saj so za uspeh v terapiji pomembne tudi klientove sposobnosti za samozdravljenje.

1.3.2.8 Komu je psihoterapija namenjena

Psihoterapija je bila v svojih začetkih namenjena zdravljenju odraslih nevrotičnih pacientov. To je že več kot sto let nazaj in od takrat se je njen obseg zelo razširil, in sicer v smislu indikacije težav, ki jih obravnava, kot tudi v smislu starostnih obdobj, ki jih zajema (Žvelc 2011: 8).

Pomembno je poudariti, da se psihoterapija uporablja oziroma izvaja v vseh starostnih obdobjih, kar pomeni, da se v psihoterapevtsko obravnavo lahko vključijo otroci, mladostniki, odrasli in starostniki. Gre za proces, ki se ga udeležuje ena oseba (individualna psihoterapija), par (partnerska terapija), družina (družinska terapija), lahko pa psihoterapija poteka tudi v skupini (skupinska psihoterapija). V omenjeni kontekst

podpore in pomoči pridejo klienti z različnimi težavami. Pri njih se lahko pojavljajo na primer: anksiozne, depresivne in druge čustvene motnje oziroma težave, vedenjske težave, osebnostne motnje, motnje hranjenja, psihosomatske motnje, spolne motnje itn. Klienti se lahko soočajo s težavami v partnerskem odnosu ali družini. S psihoterapijo lahko pomagamo tudi osebam, ki so odvisne od alkohola, drog ali nepredpisanih zdravil, ter osebam s psihotičnimi motnjami (*ibid.*).

DRUŽINSKA TERAPIJA

1.3.2.9 Definicija družinske terapije

Danes je tudi področje družinske terapije veliko bolj heterogeno kot na svojih začetkih v petdesetih letih, ko so se uveljavili sistemski koncepti. Danes so sistemski koncepti in metode vključeni v modele družinske terapije v različne smeri. Številni avtorji v svojih monografijah posamezne smeri oziroma modele družinske terapije pogosto prikazujejo ločeno, kar lahko ustvari zmoten vtis, da so sistemski koncepti na področju družinske terapije omejeni samo na eno smer oziroma model. Na primer ameriški avtorji Kaslow, Dausch in Celano (v Možina, Štajduhar, Kačič, Šugman Bohinc) družinske terapije delijo na (v oklepajih glavni predstavniki):

- psihodinamske (Ackerman, Framo, Slipp, Scharff, Scharff),
 - medgeneracijsko kontekstualne (Boszormenyi-Nagy),
 - izkustveno humanistične (Whitaker),
 - strateške (Haley, Madanes),
 - sistemske (Selvini Palazzoli, Prata, Boscolo, Cecchin, Hoffman, Papp),
 - strukturne (Minuchin, Aponte),
 - kognitivno vedenjske (Alexander & Parsons, Epstein, L'Abate, Patterson),
 - postmoderne – socialno konstruktivistične (Goolishian, Anderson, de Shazer, Weiner-Davis, White),
 - psihoedukacijske (Anderson, Hogarty, Reiss)
- (Možina, Štajduhar, Kačič, Šugman Bohinc: 1–2, http://www.psihoterapija-institut.si/Upload/clanki/sistemska_clanek.pdf, 7. 5. 2012).

1.3.2.10 Zakonski in družinski terapevt/terapevtka

Zakonski in družinski terapevti so strokovnjaki za odnose. Obravnavajo osebe, ki sodelujejo v medosebnih odnosih. Usposobljeni so za ocenjevanje, diagnosticiranje in zdravljenje posameznikov, parov, družin in skupin, da se doseže bolj primeren, zadovoljujoč in produktiven zakon, družina in socialna prilagoditev. V praksi delujejo na področjih svetovanja pred poroko, svetovanja otrokom, pri ločitvah ali ostalih prenehanjih skupnega življenja ter zakonskega svetovanja

(<http://www.camft.org/scriptcontent/whatismft/whatismft.html>, 7. 5. 2012).

1.3.2.11 Družinski centri v Sloveniji

Po definiciji Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve (v nadaljevanju MDDSZ) družinski centri, ki jih sofinancira pristojno ministrstvo, vsebujejo programe, ki »izboljšujejo kakovost družinskega življenja in zagotavljajo posredovanje vseh potrebnih informacij ter drugih oblik storitev in pomoči za potrebe uporabnikov. Družinski centri morajo imeti v programu vključenih najmanj pet izmed naslednjih vsebin, ki so enakomerno zastopane, in sicer: vzgojo za družino, izboljšanje komunikacije v družini, programe za osebnostno rast otrok in mladostnikov, programe za ustvarjalno skupno preživljanje prostega časa, organizirano občasno varstvo otrok, izvajanje počitniških aktivnosti in strokovno pomoč pri reševanju problemov v družinah. Celoletni programi morajo biti na voljo uporabnikom neprekinjeno preko koledarskega leta, najmanj trikrat tedensko, v trajanju najmanj 430 ur.« (MDDSZ 2010) Osrednji cilj vseh izvedenih vsebin programov je izboljšati kakovost družinskega življenja (Razvoj družinskih centrov, končno poročilo: 42, 62).

V splošnem so programi družinskih centrov namenjeni vsem članom družine in posameznikom, ki se srečujejo z različnimi vrstami družinske problematike.

Izvajalci programov družinskih centrov v največji meri uporabljajo individualne in skupinske metode dela. Izvaja pa se tudi delo v parih, samoopazovanje, pisanje dnevnika itd. Skupinskih srečanj se najpogosteje udeležuje manjša skupina ljudi, ki šteje od 10 do 20 članov oziroma od 5 do 10 članov. Večje število članov je značilno predvsem pri obisku predavanj. Običajno se skupine srečujejo enkrat na teden, v manjši meri pa tudi enkrat mesečno (Razvoj družinskih centrov, končno poročilo: 42–69).

Družinski centri v Republiki Sloveniji, kljub temu, da so vsako leto predmet javnih razpisov MDDSZ, v praksi v celoviti obliki še niso zaživali. V okviru programov v podporo družini je v letih 2010 in 2011 delovalo 31 družinskih centrov, in sicer v 18 slovenskih občinah. Po številu družinskih centrov je najbolj zastopana Osrednjeslovenska regija, v kateri je kar tretjina vseh družinskih centrov, ki jih sofinancira ministrstvo. Omenjena regija je torej po številu družinskih centrov nadpovprečno zastopana, saj v njej na območju Ljubljane in Kamnika skupaj deluje enajst družinskih centrov (http://www.mddsz.gov.si/si/delovna_podrocja/druzina/programi_v_podporo_druzini/#c18006, 7. 5. 2012).

1.3.2.12 V rešitev usmerjena kratka družinska terapija (v kontekstu socialnega dela)

Steve de Shazer in Insoo Kim Berg, avtorja t. i. v rešitev usmerjene kratke družinske terapije, sta po temeljni izobrazbi socialna delavca. Njun koncept strukturiranja pogovora z družino v procesu pomoči je nastal iz prakse socialnega dela in ima vse značilnosti prakse, ki temelji na perspektivi moči. Prevod, ki ga Čačinovič Vogrinčič dodaja pri omenjenem modelu, je prevod besede »terapevt« v socialni delavec/delavka. Ta sprememba je upravičena iz več razlogov. Avtorja vidita v tej vlogi eksplicitno socialnega delavca, problemi, ki jih obravnavata, so problemi socialnega dela z družino in v rešitev usmerjena kratka družinska terapija sodi v izobraževanje za socialno delo z družino. Tudi njun model je povzet iz učbenika za socialno delo z družino (Franklin in Jordan). V ameriškem tekstu je dosledno uporabljena beseda klient, Čačinovič Vogrinčič pa temu dodaja še besedo uporabnik (2008: 39).

V temeljnih predpostavkah modela je skoraj vse, kar sodi v sodobno doktrino socialnega dela. Tako lahko zasledimo: globoko spoštovanje zmožnosti klienta oziroma uporabnika, da reši problem, predpostavko, da ima neodkrte vire moči, kompetence, ki so uporabne pri oblikovanju rešitve itn. Pomembno je, da je socialni delavec usmerjen na prepoznavanje virov pri posamezniku in njegovem socialnem okolju ter na njegovo socialno krepitev. Za Čačinovič Vogrinčič je pomemben vidik dela koncept soustvarjanja in poudarek na tem, da je uporabnik ekspert za svoje življenje. Socialni delavec je odgovoren, da ustvari kontekst spreminjanja, kar se ujema s konceptom delovnega odnosa (*ibid.*).

V Shazerjevem konceptu pomoči najdemo elemente različnih teoretskih konceptov, vendar so ti koncepti sooblikovali sodobno teorijo socialnega dela. To so elementi kognitivno-vedenjske terapije, socialno-ekološke teorije, sistemske teorije in konstruktivizma (*ibid.*).

Teža problemov in ovir ni zanemarjena, ampak delo je usmerjeno predvsem k motivaciji in raziskovanju novih načinov premagovanja ovir. V pogovoru raziskujemo možne spremembe v vedenju s pozornim poslušanjem in povzemanjem, kar prispeva k temu, da človek bolje razume samega sebe (*ibid.*: 40).

Tako kot v konceptu delovnega odnosa je tudi v tem konceptu velik poudarek na jeziku, na moči, ki jo ima ubeseden korak spremembe. Socialna interakcija določa in vzdržuje jezik, zato pogovor odkriva alternativne oziroma nove možnosti uporabe jezika. Nov govor podpre uporabnika v tem, da misli drugače in da najde načine, da tudi drugače ravna. Pogovor omogoči, da uporabnik na novo ali celo prvič ubesedi, kaj si želi, odkrije »neme besede« (W. Kempler), jih sliši tako, da se lahko opre nanje v spremembi, ki si jo želi (*ibid.*).

Možne korake ravnanja v pogovoru z družino znotraj koncepta v rešitev usmerjene kratke družinske terapije Steve de Shazerja in Insoo Kim Berg, Čačinovič Vogrinčič (2008: 40–42) povzema po Franklin in Biever (1997) v učbeniku Franklin in Jordan (1998).

- *Raziskovati življenje klienta.*

Pogovor je usmerjen zlasti h klientovim/uporabnikovim interesom, verovanju, motivaciji in kompetencam. To je uvodni del, prva faza (bi rekel Stierlin) dela na instrumentalni definiciji problema. Na koncu pogovora o tej temi, ki ne sme trajati predolgo (pet do deset minut), bi morala socialna delavka vedeti nekaj o tem, kaj ima klient/uporabnik rad, kako govori o sebi, torej, kar ima, kar je, ne pa, kaj ali česa ni.

- *Zbrati kratek opis problema.*

Vprašanja, ki se uporabljajo v oporo, so lahko na primer: »Kaj bi se moralo tu zgoditi, da bi vi (vsak član družine) rekli, da se je splačalo priti? Kaj bi moralo biti drugače, če bi nam uspelo rešiti problem, ki vas je pripeljal sem?« Temu potem sledijo vprašanja, na katera socialni delavec potrebuje odgovor pri delu na instrumentalni definiciji problema. Takšna

vprašanja so lahko na primer: »Kako dolgo ima klient/uporabnik problem? Kako pogosto se pojavlja problem? V kakšnih situacijah? Kdo so drugi udeleženi in kako? Kakšna je razlaga vzroka? Kaj je klient poskušal napraviti sam? Zakaj je ravno sedaj prišel po pomoč?«

- *Postavljanje odnosnih vprašanj.*

Odnosna vprašanja pomagajo razbrati socialno konstrukcijo problema. Primera takšnih vprašanj sta lahko: »Kaj bi rekla vaša mati? Bi bil partner presenečen, če bi vam uspelo?« Odnosna vprašanja pomagajo uporabniku, da pogleda na situacijo iz metaperspektive. Omogočijo torej pogled s perspektive tretjega in raziskovanje socialne mreže.

- *Raziskovanje oziroma sledenje izjemam, raziskovanje situacij, ko do problema ni prišlo, ali uspešnih oblik soočenja z njimi.*

V rešitev usmerjena družinska terapija priporoča vztrajanje pri izjemah, pri dobrih preteklih izkušnjah, saj je tu možen vir odkrivanja moči. Kot socialni delavci moramo »zbrati« čim več možnih izjem, ki jih je doživel uporabnik. Pomožna vprašanja, s katerih soustvarjamo odgovore, so: »Kakšne izjeme so to? Kdaj se je zgodila zadnja? V čem se bistveno razlikuje situacija izjeme od tiste, ko obstaja problem? Kdo je bil udeležen pri tem, da se je izjema zgodila?«

- *Uporabiti lestvico za določanje teže problema.*

Ta tehnika je zelo uporabna za pojasnitev, lestvica namreč pomaga razbrati in oblikovati rešitve ter opredeliti »domače naloge«. Lahko se kombinira z vprašanjem o čudežu. Z besedami klienta/uporabnika raziskujemo in se hkrati premikamo od mesta 1 (vedenje, ki ustvarja probleme) do mesta 10 (vedenje, ki prinese rešitev).

- *Vprašanja, ki spodbujajo ravnanja obvladanja in motivacije.*

Tudi ta vprašanja se lahko opirajo na omenjeno lestvico. Eno od predlaganih je naslednje: »Če mesto 10 na lestvici pomeni, da ste pripravljeni narediti vse, kar je v vaši moči, da rešite problem, in 1, da vam ni do rešitve, kam bi postavili sebe?« Iz takih vprašanj lahko skupaj z uporabnikom razberemo na primer, ali je problem pretežak, ali se sogovornik

počuti nemočnega, ali je treba določiti delne dobre izide in ali je posameznik morda motiviran za kakšne druge cilje.

- *Vprašanje o čudežu.*

To vprašanje je najbolj slavno vprašanje v tej družinski terapiji, saj dobro odpira nov vpogled v možnosti, želje, sanje oziroma pokaže, če klient/uporabnik še »nima besed«, da bi na vprašanje, ki je postavljeno v tem okviru, odgovoril. Vprašanju o čudežu dodamo odnosna vprašanja in ga tako umestimo v družinski proces.

- *Pogajanje o spremembi.*

Na podlagi raziskanega skozi vprašanja o uporabi lestvice, čudežu, odnosnih vprašanj itn. začne socialni delavec pogajanja o prvem možnem koraku, o uresničljivi spremembi. Poudarek je na zaključku procesa razumevanja, sporazumevanja, dogovora, ki je soustvarjen in možen. Sprememba, kot jo zahteva instrumentalna definicija rešitve, je konkretna, definirana kot dejanje in kot razviden, prepoznaven nov korak.

- *Dajanje komplimentov in nalog.*

Zadnji element modela Čačinovič Vogrinčič (*ibid.*: 42) še posebej poudarja, saj je to za socialno delo izjemno pomembno ravnanje. Navodilo je, da naj socialna delavka z uporabnikom (parom ali družino) podeli štiri do pet avtentičnih komplimentov ali priznanj za sodelovanje v procesu pomoči. Pri tem se socialna delavka zaveže za pogled iz perspektive moči, za občutljivost za resnični prispevek vsakega v delovnem odnosu. Šele potem sledijo naloge, ki jih določimo do novega srečanja. Čačinovič Vogrinčič je vseč formulacija »štiri do pet komplimentov«, saj to zagotovo zahteva delo, napor, da se prepozna prispevek, dobro, moč (Čačinovič Vogrinčič 2008: 40–42).

Socialno delo z družino uspešno uporablja elemente družinskih terapij, ki prispevajo k oblikovanju pogovora, v katerem rešitev soustvarjamo v sodelovanju uporabnikov in strokovnjakov. V delovnem odnosu uporabljamo mnogo konceptov: sodelovanje, radovednost, »poskusna« vprašanja, vzpostavljanje odprtih prostorov za razgovore o spremembah, vprašanja o izjemah, vprašanja po lestvici itn. Prispevek družinske terapije je v tem dragocen. Izdelani so elementi za spoštljivo in odprto raziskovanje, ki jih

soustvarjamo s pogovorom. Vsem tehnikam je skupno, da vzpostavljajo odnos, v katerem je zavarovana kompetentnost posameznika. Okvir pogovora je razviden za oba sogovornika, tako za uporabnika kot za socialnega delavca (*ibid.*: 42).

1.3.4 PSIHOLOGIJA

1.3.4.1 Definicija psihologije

Dobesedno pomeni psihologija znanost o duši, o duševnosti (gr. *psyche*: duša, *logos*: beseda, nauk, znanost), vendar psihologija ne preučuje le duševnih pojavov, tj. našega notranjega dogajanja, ampak tudi telesne procese in obnašanje, ki so z njim tesno povezani. Psihologi (pripadniki različnih psiholoških smeri) se pri opredeljevanju predmeta psihologije zelo razlikujejo. Pogosto izpostavijo definicijo, da je psihologija znanost, ki preučuje duševne pojave in obnašanje. Nekateri bolj poudarjajo duševno dogajanje, drugi pa obnašanje. Musek (1999) pravi, da je psihologija znanost, ki preučuje duševne pojave, obnašanje in osebnost. Iz te definicije lahko razberemo, da se je v Sloveniji uveljavila nekoliko razširjena opredelitev predmeta psihologije (Kompore *et al.* 2002: 10).

Psihologija je razvejana veda, ki se navznoter deli na različne panoge ali discipline. Panoge obsegajo specializirana področja psihologije, ki mejijo na številne druge znanosti (socialna psihologija meji na sociologijo, fiziološka psihologija na fiziologijo ipd.). Nekatere so usmerjene predvsem k pridobivanju novih spoznanj, tj. k spoznavnim ali teoretičnim ciljem, zato jih imenujemo teoretične panoge, pri drugih pa so pomembnejši praktični cilji, tj. uporaba pridobljenih spoznanj na vseh področjih človekove dejavnosti, zato govorimo o uporabnih ali praktičnih panogah (*ibid.*: 13–14).

Med pomembne teoretične panoge spadajo:

- obča in eksperimentalna psihologija,
- socialna psihologija,
- razvojna psihologija,
- kognitivna psihologija,
- fiziološka psihologija,
- psihopatologija.

Pomembne uporabne ali praktične panoge so:

- industrijska ali organizacijska psihologija,
- klinična psihologija,
- šolska psihologija.

Teoretične in uporabne panoge so med seboj tesno povezane (*ibid.*).

Psihologija se je kot znanost razvila konec 19. stoletja, ko so posamezniki, ki so bili predstavniki različnih znanosti, prišli do spoznanja, da bi lahko znanstvene metode uporabili tudi za preučevanje duševnosti in človeškega vedenja. Med »očete« psihologije najpogosteje uvrščamo naslednje štiri osebe: nemškega filozofa in fiziologa Wilhelma Wundta (1832–1920), ruskega fiziologa Ivana Pavlova (1849–1936), avstrijskega psihoanalitika Sigmunda Freuda (1856–1939) in ameriškega filozofa Williama Jamesa (1842–1910). Danes štejemo za letnico nastanka psihologije kot znanosti leto 1879, ko je Wilhelm Wundt v Leipzigu, torej v Nemčiji, ustanovil prvi psihološki laboratorij. V njem je s posebno metodo opazovanja, ki jo imenujemo introspekcija ali opazovanje notranjega dogajanja, preučeval duševnost in njene osnovne elemente. Prepričan je bil, da je mogoče duševne pojave raziskovati po vzoru fizike in kemije, zato je z introspektivnim opazovanjem in razčlenjevanjem, skupaj s sodelavci, skušal odkriti osnovne elemente (atome) duševnosti in tudi, kako so med seboj povezani v celoto (*ibid.*: 17–18).

Predmet in cilj psihologije je pravzaprav to, k čemur bolj ali manj strmimo vsi: razumeti sebe in druge ljudi. Z načelom antičnih filozofov: »Spoznaj samega sebe!«, se torej lahko večina psihologov strinja oziroma mu pritrdi (*ibid.*: 14).

1.3.4.2 Psiholog/psihologinja

Psiholog je strokovnjak, ki je zaključil univerzitetni študij psihologije in pridobil naziv univerzitetni diplomirani psiholog/psihologinja. Dela lahko na zelo različnih področjih. Največ teh strokovnjakov je zaposlenih na enem izmed naslednjih treh osnovnih delovnih področjih:

- klinično in zdravstveno področje,
- pedagoško področje,
- področje organizacije in dela.

Druga področja, na katerih delajo psihologi/psihologinje, so: področje športa, vojske, sodstva, prometa, ekologije, raziskovalnega dela ipd. Usposobljeni so za opravljanje več

različnih storitev, ampak za zahtevnejše storitve, kot je na primer psihoterapija, potrebujejo dodatna usposabljanja (<http://www.dps.si/najdi-psihologa>, 7. 5. 2012).

Psihologi poskušajo znanstveno raziskati vsak, še tako majhen del človeškega doživljanja in vedenja (Kompore *et al.* 2002: 14).

1.3.4.3 Psihološko svetovanje

Obstajajo različne opredelitve psihološkega svetovanja.

Sodobna definicija svetovanja, ki jo lahko zasledimo v številnih učbenikih o svetovanju, opredeljuje svetovanje kot prostovoljno, kratkotrajno, pogosto le situacijsko interakcijo med tistim, ki išče pomoč (svetovancem) in svetovalcem s ciljem, da pomaga svetovancu zmanjšati oziroma odpraviti njegov problem (Weidenman in Krapp 1986, v Pečjak 2005: 3).

Podobno, le bolj podrobno razdelano definicijo z glavnimi značilnostmi svetovanja, podaja McGuinness (1997 v Pečjak 2005: 3–4). Avtor pravi, da je svetovanje proces nudenja pomoči, ki izhaja iz posebnega varnega odnosa med svetovalcem in svetovancem, ki pomaga svetovancu uporabiti večji del njegovih osebnih potencialov za to, da lahko odgovarja na spremembe v svojem življenju. Pri tem svetovanje zajema specifične spretnosti in tehnike, ki omogočajo svetovancu, da postane bolj kompetenten, zadovoljen in ustvarjalen. Svetovalci se ne ukvarja primarno z duševno bolnimi, ampak z zdravimi osebami, ki se soočajo s težavami doma, na delovnem mestu in v socialnem življenju. Ljudem pomaga k rasti njihovih čustvenih sposobnosti oziroma k čustvenemu zdravju.

Svetovanje je torej *odnos* (varen, usmerjen na svetovanca, dinamičen), v katerem so uporabljene številne *spretnosti in tehnike*, s pomočjo katerih spodbujamo *proces pomoči* za doseganje pozitivnih sprememb (od nezadovoljstva k zadovoljstvu, od trpljenja k razbremenitvi, od nizkega samovrednotenja k višjemu samovrednotenju, od manj razvitih socialnih spretnosti k bolj razvitim socialnim spretnostim ipd.). Pojmi *odnos*, *spretnosti in tehnike* ter *proces pomoči* so ključni pojmi v svetovalnem procesu (McGuinness 1997, v Pečjak 2005: 4).

Svetovanec si želi odnosa, v katerem se bo čutil varnega in v katerem bo lahko razkril svoje težave in probleme. Naloga svetovalca je, da ustvari tak odnos (*ibid.*).

1.3.4.4 Pozitivna psihologija

Zanimanje za pojem pozitivne psihologije se v zadnjem času povečuje.

Pozitivna psihologija je področje psihologije, ki presega tradicionalni pristop in se ukvarja z raziskovanjem in krepitevijo človekovih virov in potencialov (<http://www.institut-ipsa.si/index.php?jezik=slo&povezava=ppsihologija>, 7. 5. 2012).

V okviru tega področja se danes znanstveno ukvarjajo s vprašanjem: »Kaj naredi življenje vredno živeti?« Proučevanje omenjenega temelji tako na teoretičnem kot tudi na praktičnem delu.

Namen pozitivne psihologije je paradigmatski premik od bolezni, stisk, težav in motenj k razvijanju človeškega potenciala. Jedro preučevanja in intervencij je v moči, ki jo človek ima, da lahko opolnomoči samega sebe. To pa ne pomeni, da se zanikajo ali celo izključujejo vsebine, ki se nanašajo na bolezni, stiske, težave ali motnje (<http://www.burnout.si/sl/pozitivna-psihologija>, 7. 5. 2012).

Cilj pozitivne psihologije je torej razširitev in dodajanje vsebin na področje psihologije, ki je bila zadnja leta usmerjena predvsem v težave in probleme, ne pa toliko fokusirana na vire, moči, sposobnosti in talente, ki jih določen posameznik, par ali družina že ima.

Trenutna prepričanja, ki so podlaga pozitivni psihologiji, so naslednja:

- tisto, kar je v življenju dobro, je tako pomembno (oziroma še bolj) kot tisto, kar je slabo,
- dobro v življenju ne pomeni hkrati, da slabe stvari izginejo,
- živeti dobro in srečno je »kreacija« lastne definicije oziroma interpretacije.

(<http://www.psychologytoday.com/blog/the-good-life/200805/what-is-positive-psychology-and-what-is-it-not>, 7. 5. 2012).

Katera so spoznanja pozitivne psihologije danes?

- Večina ljudi se opredeljuje za srečne.
- Sreča je posledica dobrih stvari, ki se zgodijo v življenju. Zadovoljstvo posameznika posledično vodi v zadovoljstvo na vseh področjih.
- Ljudje so veliko bolj odporni, kot si mislijo.
- Sreča, značaj in dobre socialne veščine pomagajo pri soočanju s krizami, z razočaranji in bolečinami.
- V kriznih situacijah posameznik spozna samega sebe.
- Vera (duhovnost) je pomembna.
- Delo je pomembno.
- Srce šteje več kot glava (šole oziroma izobraževalne ustanove danes preveč poudarjajo kritično razmišljanje, pozabljajo pa na brezpogojno sprejemanje in ljubezen).
- Dobrega, srečnega življenja se lahko naučimo.

(<http://www.psychologytoday.com/blog/the-good-life/200805/what-is-positive-psychology-and-what-is-it-not>, 7. 5. 2012).

1.3.5 PSIHIATRIJA

1.3.5.1 Definicija psihiatrije

Psihiatrija (v starogrščini: veda, ki zdravi dušo) je medicinska veda, ki zdravi paciente z duševnimi motnjami ali boleznimi. Torej vsak zdravilni postopek se začne pri pacientu. V psihiatriji se tradicionalno uporablja izraz pacient, čeprav so nekatere psihoterapevtske šole vpeljale pojem klient. Antipsihiatrična gibanja zagovarjajo izraz uporabnik psihiatrije, ki so ga prevzele tudi nevladne (skupnostne) službe za pomoč psihiatričnim pacientom. V latinščini pacient pomeni »trpeči«, torej naj bi bil ta pojem ustrezen, izhajajoč iz tega, da vsakdo, ki poišče pomoč pri psihiatru, bolj ali manj trpi (Tomori in Zihlerl 1999: 377).

1.3.5.2 Psihiater/psihiatrinja

V psihiatriji ne zdravimo duševnih motenj ali bolezni, ampak paciente, ki so dejavni subjekti zdravljenja in ne pasivni objekti, ki jih psihiatri zdravijo. Torej pacienti naj bi dejavno sodelovali v postopku zdravljenja. To pa je mogoče le tedaj, ko psihiater s pacientom vzpostavi ustrezen terapevtski odnos, ki odločilno vpliva na uspeh zdravljenja. V človeškem smislu gre za enakopraven odnos oziroma za srečanje dveh enakopravnih oseb. Hkrati je to tudi odnos strokovnjaka, ki zmore pacienta s svojim znanjem zdraviti, in pacienta – laika, ki to zdravljenje potrebuje (*ibid.*: 377).

Psihiater je odgovoren za vzpostavljanje takega odnosa s pacientom, v katerem bo ta čutil dovolj varnosti in zaupanja do svojega zdravnika, da bo zmož mobilizirati oziroma energizirati vse svoje duševne sposobnosti za ozdravitev. Takega pomena odnosa se mora psihiater zavedati in storiti vse, da ga vzpostavi, in sicer ne glede na to, katero metodo zdravljenja bo uporabil. Opisan odnos s pacientom lahko vzpostavi in ohrani le psihiater, ki ima vsaj naslednje tri lastnosti: empatijo (sposobnost vživljanja, včutenja v pacienta), nepokroviteljsko čustveno toplino, brezpogojno spoštovanje pacienta (kar ne pomeni, da mu mora biti pacient všeč). To niso edine nujno potrebne osebnostne lastnosti dobrega psihiatra. Potrebni je namreč še več osebnostnih lastnosti, ki odlikujejo dobrega strokovnjaka. Psihiater seveda mora, poleg opisanih osebnostnih lastnosti, čim bolje poznati človekovo duševnost, psihiatrijo in različne postopke zdravljenja (*ibid.*: 377–378).

1.3.5.3 Razvoj psihiatrije

Psihiatrija je žal od nekdaj veljala za vedo, ki ne ve veliko o vzrokih duševnih motenj in bolezni. Do pred nekaj desetletji je bilo to tudi približno res. Zato so v preteklosti uporabljali taka »zdravilna« sredstva, ki se danes zdijo smešna ali pa grozna (na primer: polivanje pacientov, z znaki akutne shizofrenske psihoze, z močnimi curki ledeno hladne vode). Če se ozremo v zgodovino drugih medicinskih ved, lahko najdemo podobne postopke zdravljenja (*ibid.*: 378).

Razvoj medicine k sreči ni obšel psihiatrije. Zadnja leta smo priča vedno novim spoznanjem, ki osvetljujejo etiologijo duševnih motenj. Ker je človekova duševnost precej zapletena, ta spoznanja le potrjujejo multikavzalnost duševnih motenj. V psihiatriji je danes pomemben fokus na dejstvu, da je človek biopsihosocialno bitje (*ibid.*).

Znanstveno raziskovanje odkriva vedno nove nevrotransmitterske povezave med posameznimi področji možganov. Raziskovanje novih psihoterapevtskih metod ponuja vedno več razumevanja, kako človek s takim ali drugačnim nevrotransmitterskim sistemom doživlja sebe in okolje, kako misli, čustvuje, zaznava, se odziva, se vede. Z raziskovanjem vplivov življenjskega okolja pa odkrivamo, kako delujejo različni obremenilni dejavniki na človeka in kako sodelujejo pri nastanku duševnih motenj (*ibid.*).

1.3.5.4 Psihiatrično zdravljenje

Na podlagi sodobnih spoznanj je torej psihiatrično zdravljenje že lahko etiološko, kar pa pomeni, da mora biti eklektično. Vendar ne več eklektično v slabšalnem pomenu besede (ko so zdravniki uporabili čim več zdravilnih postopkov pri enem pacientu, s predpostavko, da bo nekaj že delovalo), ampak eklektično glede na spoznanja o večvzročnosti duševnih motenj. Da bi bilo tako eklektično zdravljenje res učinkovito, mora psihiater najprej narediti program zdravljenja za vsakega pacienta, pri čemer mora torej upoštevati individualnost vsake osebe. Posamične metode zdravljenja imajo v programu svoje mesto glede na vzročnost duševne motnje, ki jo kaže pacient. Tako lahko ima svoje mesto v programu medikamentozno zdravljenje (biološka metoda zdravljenja), primerna psihoterapevtska metoda, vključitev družine ali partnerja (družinska ali partnerska

terapija), resocializacijski ali rehabilitacijski postopek, zaposlitvena terapija, terapija z umetnostjo ali kinezioterapija oziroma gibalna terapija (*ibid.*).

V programu je treba določiti, s katerimi postopki zdravljenja bomo zdravili pacienta v neki fazi zdravljenja. V omenjenem programu zdravljenja, na primer pacienta z akutno shizofrensko psihozo, bo na prvem mestu (ob vzpostavljanju ustreznega odnosa s pacientom) medikamentozno zdravljenje z antipsihotičnim zdravilom. Potem, ko bo najbolj akutna simptomatika začela popuščati, pa pacienta že lahko vključimo v psihoterapevtsko zdravljenje, v postopke zdravljenja z umetnostjo ali v kinezioterapijo. Hkrati je treba, če je možno, v terapijo vključiti družino, poleg tega pa je potrebno začeti z rehabilitacijskimi in resocializacijskimi postopki. Program zdravljenja torej obsega celostno zdravljenje, v katerem postopno vključujemo izbrane postopke zdravljenja posamično ali pa več postopkov hkrati (*ibid.*: 378–379).

Terapevtskih postopkov je v psihiatriji zelo veliko in jih načeloma lahko uvrstimo v štiri skupine: terapevtski odnos pacient – zdravnik, psihoterapevtski postopki, biološke terapije, socioterapija in rehabilitacija (*ibid.*: 379).

Večina psihoterapevtskih metod zahteva dolgotrajno izobraževanje, v katerem ni pomembno samo teoretično in praktično znanje, ampak je nujno tudi spoznavanje terapevtove lastne duševnosti. Psihiater mora torej (četudi sam ne uporablja psihoterapevtskih postopkov zdravljenja) zelo dobro poznati vsaj eno izmed uveljavljenih in dokazano uspešnih psihoterapevtskih metod (*ibid.*).

Vsak program zdravljenja je narejen prav za določenega pacienta, kar pomeni, da bo v enem programu zdravljenja imelo glavno vlogo medikamentozno zdravljenje pacienta, v drugem bo zdravljenje samo psihoterapevtsko, v tretjem pa bo zdravljenje sestavljeno iz več različnih postopkov (eklektično). Pomembno je poudariti, da se mora zdravljenje v vseh programih zagotovo začeti z vzpostavljanjem varnega in zaupnega odnosa med pacientom in psihiatrom (*ibid.*).

Psihiatrija je v svojem razvoju prišla do točke, ko že lahko daje prednost zunajbolnišničnemu zdravljenju. Danes se večina psihiatričnih pacientov zdravi v psihiatričnih ambulantah. Obstajajo pa tudi pacienti, ki imajo takšne duševne motnje, zaradi katerih je treba začeti z zdravljenjem v bolnišnici. Razvoj sodobnih postopkov zdravljenja je sicer omogočil, da je zdravljenje intenzivnejše in uspešnejše, to pa pomeni, da se v psihiatričnih bolnišnicah skrajšuje »ležalna« doba. Sodobni postopki zdravljenja so poleg skrajševanja »ležalne« dobe (bolje rečeno: bivalne dobe, saj psihiatrični pacienti v bolnišnici čez dan ne ležijo v posteljah, ampak se dejavno vključujejo v različne terapevtske dejavnosti) bistveno spremenili tudi samo podobo bolnišnic. Te so odprte, pacienti odhajajo in prihajajo, se družijo med seboj in s svojci. Tisti čas, ki ga torej preživijo v bolnišnici, porabijo v dejavnem stiku s svojim okoljem, v katerega se nato ozdravljeni tudi vrnejo (*ibid.*: 379–380).

1.4 PREDSDODKI IN STIGMA

1.4.1 Osnovne značilnosti predsodkov

Temeljno polje predsodkov je vsakdanji svet ljudi, vsakodnevne interakcije z drugimi in drugačnimi, kot smo »mi«, torej segajo na vsa področja družbenega življenja in jih izražamo skozi vsakdanji govor, fraze, šale, dvoumnosti. Kažejo se predvsem v nespoštljivem, nestrpnem, ponižujočem ali prezirljivem odnosu do drugih in drugačnih (Ule 2005: 165). Tudi do »konteksta podpore in pomoči« se med ljudmi pogosto pojavljajo določeni predsodki.

Kot veliko drugih pojmov, ki jih uporabljamo v vsakdanjem govoru in znanosti, ima tudi predsodek več pomenov. Rot (1977, v Ule 2005: 166) definira predsodke kot vrsto stališč, ki niso upravičena, argumentirana in preverjena, a jih spremljajo intenzivne emocije in so odporna na spremembe. Ta opredelitev se pogosto uporablja na področju socialne psihologije. Pomembno je še poudariti, da so predsodki lahko pozitivni ali negativni. Zavzemamo lahko pozitivne predsodke do določenih skupin in poklicev ter družbenih pojavov in institucij (organizacij), ki jih cenimo, povečujemo (Ule 2005: 166).

Predsodki imajo nekatere stališčem podobne značilnosti: so pridobljeni, vplivajo na obnašanje, so trdovratni in sestavljeni, kompleksni ter imajo vse tri komponente oziroma dimenzije stališč: kognitivno (spoznavno), čustveno (vrednostno) in konativno (dinamično) komponento (*ibid.*: 167).

Predsodke oblikujemo v socialnih interakcijah, človek pa v soočanju z neizmerno kompleksnostjo sveta preživi le tako, da v svoji zaznavi svet poenostavlja oziroma ureja v kategorije (*ibid.*: 170–171).

Glede na izvor predsodkov lahko pogoje za njihov nastanek delimo na (*ibid.*: 174):

- širše, makrosocialne pogoje in na
- individualne, mikrosocialne pogoje.

Med makrosocialnimi pogoji razlikujemo ekonomsko-politične (npr. predsodek do tujih delavcev v času ekonomske krize) in kulturno-normativne pogoje. Pri ekonomsko-

političnih je potrebno izpostaviti vpliv spremenjene družbene strukture na oblikovanje predsodkov. Za kulturno-normativne vplive na oblikovanje predsodkov pa je značilno, da so najmočnejši takrat, ko jih opravičujejo tudi utrjene norme in kulturni vzorci obnašanja (*ibid.*: 174).

Socialna psihologija se ukvarja predvsem z mikrosocialnimi pogoji nastanka predsodkov ter z razvojem človeka v družini in drugih skupinah, v katerih živi. V tem smislu ločimo dva glavna izvora predsodkov: socializacijo v prvih letih življenja in frustracijske ter krizne situacije v odraslem življenju (*ibid.*: 174–175).

Allport (1954) izpostavi naslednje stopnje izražanja predsodkov:

- obrekovanje,
- izogibanje,
- diskriminacijo,
- nasilje in
- genocid.

Predsodki delujejo kot neke vrste pričakovanje oziroma kot samoizpolnjujoče se napovedi (*ibid.*: 203).

1.4.2 Osnovne značilnosti stigme in stigmatizacija

Fenomen napovedi, ki se samouresničuje, nam pomaga razložiti tudi proces stigmatizacije. Goffman (1986, v Ule 2005: 186) pravi, da stigmatiziramo skupine, ki s svojim obnašanjem ali s svojimi fizičnimi posebnostmi ne zadostijo »standardu normalnosti« in da stigma označuje takšno človekovo lastnost, ki ga loči od večine v skupnosti tako, da ima večina in tudi on sam to lastnost za odklonsko oziroma deviantno (Ule 2005: 186).

Predmet stigme so lahko fizične pomanjkljivosti ali poškodbe, odkloni načini življenja, izrazi duševne bolezni, kršenje določenih navad in norm idr. Stigmatizirajoče situacije se razvijejo takrat, ko v odnosih z določeno osebo tej osebi ne izkazujemo spoštovanja in priznanja, ki bi ji sicer pripadala glede na njen splošni družbeni položaj, oziroma bi ji pripadala, če ne bi imela določenih »kritičnih« lastnosti. Goffmanova trdi, da stigmatizirani

še s svojim vedenjem omogoča stigmatiziranje in s tem tudi kategoriziranje samega sebe kot stigmatiziranega človeka (*ibid.*).

Stigmatizirani človek ne more ukiniti svoje stigme, ampak pride do prekinitve stigmatiziranja šele takrat, ko izginejo odnosi nadmoči (dominacije) in podrejanja, v katerih določena skupina predstavlja normo človeškega rodu nasproti podrejeni, od nje odvisni skupini (*ibid.*: 203). Z namenom, da bi se stigmatizirani ubranil pred napadi na svojo identiteto, lahko razvije naslednje obrambne strategije: prikrivanje stigme, sprejem stigme oziroma negativne samopodobe in refleksijo stigme (*ibid.*: 186).

1.4.3 Predsodki in stigma do kontekstov podpore in pomoči

Predsodki in stigma se lahko pojavijo tudi v odnosu do različnih pomagajočih poklicnih profilov in organizacij (ustanov), ki se ukvarjajo s podporo in pomočjo. Pomembno je, da z različnimi programi, dobrimi praksami in splošnim ozaveščanjem prebivalstva prispevamo k destigmatizaciji tega področja. Skupaj z uporabniki je potrebno načrtovati spremembe, ki bi prispevale k temu, da bi se lažje odločili za vstop v kontekst podpore in pomoči, v kolikor bi to tudi potrebovali. Že z redefinicijo določenih konceptov, drugačnim jezikom, ki ne stigmatizira in ne razvrednoti ter pozitivno naravnostjo do tega področja lahko naredimo pomemben premik v pozitivno smer.

1.5 ETIKA V KONTEKSTIH PODPORE IN POMOČI

V kontekstih podpore in pomoči je pomembno, da v odnosu z uporabniki oziroma klienti ravnamo strokovno, kompetentno, etično in odgovorno.

Kodeks etike socialnih delavk in delavcev Slovenije v svojem »predgovoru« poudarja, da lahko v socialnem delu etično primernost oziroma neprimernost profesionalnih postopkov presojamo samo na posamičnem nivoju vsakega konkretnega primera. Iz tega potem izhaja, da je na splošni ravni možno opozoriti zgolj na najočitnejše nepravilnosti in odstopanja od temeljnih etičnih načel socialne profesije (Kodeks etike socialnih delavk in delavcev Slovenije, 2006: 2). Minimalni in splošno sprejeti kriteriji, ki jih moramo pri svojem delu nujno upoštevati ter drugi pomembni poudarki, so zapisani v členih. Kodeks je razdeljen na pet večjih sklopov: uvodne določbe, odnos do uporabnikov, odnos do profesionalnega okolja, odnos do širšega družbenega okolja, zadnji del pa vsebuje končne določbe. Poleg zgoraj omenjenega kodeksa obstaja še t. i. »Kodeks etičnih načel v socialnem varstvu«. Vsebuje načela, ki se nanašajo na etičnost, spoštovanje človekovih pravic in svoboščin, sprejemanje različnosti, spoštovanje kodeksov poklicne etike, možnost izbire pomoči, dolžnost pomoči, spoštovanje človekove enkratnosti in dostojanstva, zaupanje in varstvo podatkov itn.

Na tem mestu naj omenim še, da so v ameriškem Nacionalnem združenju socialnih delavk in delavcev (NASW) kot dopolnilo splošnemu kodeksu etike socialnega dela sprejeli še t. i. Etiko prakse skupinskega socialnega dela. Ta vsebuje tri področja, in sicer: soglasje po pojasnitvi (privolitev na podlagi vednosti), kompetence in usposobljenost vodje ter ustrezno vodenje skupinskih srečanj (Toseland in Rivas 2009: 9–11).

Določeni splošno sprejeti kriteriji veljajo še za druge kontekste podpore in pomoči. Tako se lahko psihoterapija izvaja le pod določenimi etičnimi načeli, etično vedenje terapevta pa tudi v tem primeru regulirajo etični kodeksi, ki so lahko postavljeni na nacionalni in mednarodni ravni (Žvelc 2011: 8).

Obstaja na primer t. i. »Etični kodeks Združenja zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije«, ki vsebuje več načel (npr. načelo zaupnosti, načelo odgovornosti do klientov in stroke).

Vsi, ki se ukvarjajo s psihoterapijo (posamezniki, društva, psihoterapevtske šole), so dolžni upoštevati etična načela. Prav tako morajo vedno na prvem mestu videti interes klientov oziroma delati v njihovo korist (Žvelc 2011: 8).

Tudi na področju psihologije imamo t. i. »Kodeks poklicne etike psihologov Slovenije«. Pri tem ima pomembno vlogo etična komisija, ki:

- skrbi za upoštevanje tega kodeksa,
- sledi novostim na področju etike in jih prenaša v okolje,
- izobražuje in omogoča podporo posameznikom v zvezi z etičnimi vprašanji, ki se nanašajo na delo psihologa, ter
- daje mnenja v posameznih primerih, ki se nanašajo na etičnost ravnanja psihologov v praksi (<http://www.dps.si/eticni-kodeks>, 7. 5. 2012).

Ko v poklicih podpore in pomoči sodelujemo z uporabniki oziroma klienti, je pomembno, da ohranjamo njihovo spoštovanje in dostojanstvo, poleg tega pa da ravnamo v skladu s svojo stroko oziroma znanostjo.

2 POSTAVITEV PROBLEMA

2.1 Opredelitev problema

V današnjem času lahko opazujemo naraščajoče težnje ljudi po osebni neodvisnosti in samostojnem odločanju, po drugi strani pa lahko ugotavljamo, da ljudje vseh slojev vse bolj povprašujejo po strokovnih storitvah, pri katerih posamezniki, pari ali družine zaprosijo strokovnjaka, da jim nudi podporo in pomoč pri reševanju različnih življenjskih stisk oziroma težav. Problem nastane, če predvidevamo, da določene potrebe v okolju obstajajo, ampak so ljudem zaradi različnih ovir slabo dostopne ali celo nedostopne. Ljudje, ki se soočajo z različnimi obremenjujočimi situacijami, pogosto ne vedo, na koga bi se lahko obrnili, saj jim velikokrat že sam »kontekst«, v katerega so »vpeti«, to onemogoča.

Pomurska regija, ki velja za odmaknjeno in »slabo razvito«, se že zaradi teh »etiket« sooča s številnimi težavami. Če povzamem nekaj ključnih ugotovitev, ki so bile objavljene v okviru Statističnega urada Republike Slovenije (<http://www.stat.si/>, 7. 5. 2012) ali predstavljene s strani medijev, velja, da gre za regijo, v kateri prevladujejo visoka stopnja brezposelnosti, upadanje števila prebivalcev (kar je posledica nizke rodnosti in visoke umrljivosti, pa tudi odseljevanja v druge slovenske regije), ima največji delež t. i. prezgodnjih smrti, visok delež samomorov. Če pomislimo na pare, posameznike in družine, ki poleg teh »sistemskih« okoliščin doživljajo še osebne stiske oziroma težave, pomoč in podpora pa sta jim nedostopna, potem se zavemo, da so spremembe nujno potrebne. Obstajajo sicer številni programi, ki odgovarjajo na določene potrebe ljudi, ampak problem je, da so ti programi ali storitve podpore in pomoči pogosto ljudem nedostopni oziroma dobro razširjeni in dostopni predvsem ljudem v večjih mestih. Menim, da so nujne spremembe, ki bodo tudi na področju podpore in pomoči pripomogle k enakomernejši razvitosti slovenskih regij.

V svoji raziskavi sem torej poskušala ugotoviti, kakšne so potrebe po svetovalno-terapevtskem delu v Pomurski regiji. To pomeni, da sem želela ugotoviti, za katere teme oziroma področja je v naši regiji največje zanimanje. Vsebinsko so bile omenjene teme zasnovane tako, da se v širšem smislu nanašajo na kontekst podpore in pomoči in lahko

prispevajo h kvalitetnejšemu življenju ljudi. Za ciljno skupino sem si izbrala odrasle ljudi (zgodnja in srednja odraslost), zato so bile tudi teme v vprašalniku oblikovane temu ustrezno. Pri tem me je zanimalo tudi, na kakšen način bi si ljudje v Pomurski regiji želeli pridobiti znanje in informacije o posameznih temah, ki so za njih aktualne. Raziskovala sem torej, ali bi jim bolj ustrezala oblika dela, ki temelji na individualnem svetovanju, skupinskem delu, ali pa se morda vidijo predvsem v bolj »pasivni vlogi«, pri čemer bi se kot poslušalci udeležili predavanj iz različnih za njih aktualnih tematik (npr. priprava na partnersko/zakonsko življenje, vzgoja otrok in mladostnikov, motnje hranjenja, ločitev/razveza ipd.). Pri tem vidiku sem bila pozorna tudi na razlike med moškimi in ženskami, saj predpostavljam, da bi ženske zanimalo več tem kot moške. Prav tako me je zanimalo, pri katerem spolu je večja pripravljenost za vključitev v kakršnokoli obliko podpore in pomoči. Primerjala sem še individualno svetovanje ali terapijo (individualno podporo in pomoč) in skupinsko svetovanje ali terapijo (skupinsko podporo in pomoč), saj sem namreč želela ugotoviti, za katero obliko dela bi se udeleženci raziskave prej odločili. V splošnem sem želela raziskati, kateri so tisti vidiki (potrebe), za katere udeleženci raziskave menijo, da jih trenutno nimajo (oziroma jih nimajo dovolj) in bi jim zelo veliko pomenilo, če bi jih imeli.

Za cilj raziskovanja sem si zastavila tudi, da bi ugotovila, kakšen je pogled respondentov na določene pomagajoče poklicne profile ter na katerega strokovnjaka bi se obrnili najprej in na katerega nazadnje, če bi se znašli v težki situaciji, iz katere več ne bi našli izhoda in bi se zato dokončno odločili za pomoč in podporo pri strokovno usposobljeni osebi, od katere bi pričakovali predvsem aktivno poslušanje in razumevanje.

Raziskovala sem, kakšne so ovire, ki onemogočajo, da bi se ljudje v Pomurski regiji sploh odločili oziroma v večji meri odločali za socialno, terapevtsko, psihološko ali kakšno drugo obliko podpore in pomoči, ki bi jim jo zagotavljale strokovno usposobljene osebe. Primerjala sem število prepoznanih ovir s številom potreb (želja, pogojev), ter poskušala ugotoviti, ali imajo ljudje, ki prepoznajo več ovir, tudi več potreb (želja, pogojev), ki bi jih želeli predhodno pridobiti, da bi se potem lažje odločili za socialno ali psihološko svetovanje ali psihoterapijo, v kolikor bi to tudi potrebovali.

Za raziskovalni problem sem si zastavila tudi vprašanje glede tega, kaj je potencialnim uporabnikom/klientom, ki bi se morda odločili za storitve svetovanja ali/in psihoterapije, najbolj pomembno v kontekstu podpore in pomoči.

Želela sem ugotoviti, kakšno je prepoznavanje organizacij (ustanov), ki se ukvarjajo s socialnim ali psihološkim svetovanjem ali s psihoterapijo v Pomurju, in kakšno je mnenje respondentov o številu teh organizacij (ustanov) v omenjeni regiji. Zanimalo me je, če imajo udeleženci raziskave željo, da bi se storitve svetovanja, terapije, predavanj ipd. izvajale v kakšnih organizacijah (ustanovah), ki že obstajajo v Pomurski regiji in so zaradi svojega dolgaletnega delovanja že dobro prepoznane, ali bi se v primeru, če bi kdaj v prihodnosti iskali pomoč in podporo, raje obrnili na nove organizacije (ustanove), ki jih sicer v Sloveniji že imamo, ampak predvsem v drugih regijah. Predvidevam, da je center za socialno delo med ljudmi, ki imajo stalno prebivališče v tej regiji, najbolj poznana institucija (ustanova). S strani medijev, številnih uporabnikov in tudi zaposlenih pogosto slišimo, da so centri za socialno kot javni zavodi pogosto stigmatizirani in da zaradi sistemske ureditve ter formalne (administrativne) preobremenjenosti ne uspejo zagotavljati kvalitetnega svetovanja. Še manj »prostora« in časa je na centrih za socialno delo za psihoterapijo, čeprav so nekateri zaposleni usposobljeni tudi za nudenje tovrstnih storitev in čeprav mnogi uporabniki potrebujejo tudi tovrstno pomoč.

V nadaljevanju sem preverjala, kje bi si udeleženci želeli, da bi se nahajale organizacije (ustanove), ki bi jim v primeru različnih življenjskih stisk nudile podporo in pomoč. Zanimalo me je torej, če bi si tovrstnih storitev želeli bolj na vasi oziroma podeželju (v ruralnem okolju) ali bolj v mestu (v urbanem okolju). V tem sklopu sem raziskovala še želje respondentov glede oddaljenosti od svojega stalnega prebivališča do organizacij (ustanov), ki bi jim lahko ponujale različne storitve, povezane s podporo in pomočjo. Predvidevala sem, da si ljudje želijo te organizacije (ustanove) čim bližje svojemu stalnemu prebivališču.

Želela sem ugotoviti, na kakšen način si ljudje v Pomurski regiji največkrat pomagajo v stiskah/težavah, ki jih dobro obvladujejo sami, pri čemer sem jih spraševala po treh najpogostejših načinih (ljudeh, dejavnostih, pripomočkih ipd.), ki jim najbolj pomagajo pri

reševanju osebnih stisk ali težav. Menim, da bi lahko s tega vidika dobila tudi delni vpogled v njihovo samopoznavanje in zmožnost samorefleksije. Predvidevam, da ljudem zelo pomembno podporo in oporo nudi socialna mreža, čeprav se kot oblike samopomoči pojavljajo tudi druge metode (npr. »biblioterapija«). S svojo raziskavo sem želela slednje preveriti, poleg tega pa spoznati še druge načine, h katerim se ljudje najpogosteje zatečejo v svojih stiskah oziroma težavah.

V raziskavi sem se osredotočila tudi na raziskovanje situacij, ki jih ljudje v Pomurju doživljajo/dojemajo kot stresne oziroma obremenjujoče. Pri tem so se lahko ob konkretno navedenih situacijah spomnili na svoje lastno doživljanje ali tudi na drugo osebo/par/družino (iz iste regije), za katero so prepričani¹, da posamezno navedeno situacijo doživlja ali jo še vedno dojema kot zelo stresno in obremenjujočo.

¹ so prepričani – ker jim je tista oseba/par/družina sama povedala za svojo situacijo; ker so bili nedavno priča navedeni situaciji ipd.

2.2 Hipoteze

Za deskriptivne ali opisne raziskave, kakršna je tudi moja, je pomembno, da na začetku dovolj jasno formuliramo hipoteze. Te hipoteze so običajno v obliki trditev, ki se nanašajo na razprostranjenost nekega pojava, njegovo intenziteto, pogostost, stopnjo. Lahko pa v njih izražamo domneve o zvezah med različnimi značilnostmi. Vendar se v opisni raziskavi navadno ustavimo pri tem, da ugotovimo tak odnos ali zvezo, ne skušamo pa pojasnjevati, kaj se skriva za tako zvezo. Ker si pri opisnih raziskavah prizadevamo, da bi prišli do točnih kvantitativnih opisov pojavov in zvez med njimi, uporabljamo pri zbiranju podatkov standardizirane postopke, ki smo jih prej preizkusili (Mesec 1997: 38).

Oblikovala sem 7 hipotez, ki jih bom potem v nadaljevanju raziskave (glede na pridobljene rezultate iz anonimnih vprašalnikov) potrdila ali ovrgla.

Vse hipoteze se nanašajo na Pomursko regijo, pri čemer so respondenti odrasli ljudje v zgodnjem in srednjem odraslem obdobju (torej od 25. do 55. leta starosti).

HIPOTEZE:

H1: Višje izobraženi ljudje prepoznavajo več obremenjujočih situacij pri sebi ali/in kakšni drugi osebi (paru, družini) v isti regiji kot nižje izobraženi.

H2: Ženske zanima več tem, o katerih bi želele pridobiti dodatno/novo znanje in informacije, kot moške.

H3: V kakršnokoli obliko podpore in pomoči bi se vključil večji delež žensk kot moških.

H4: Odrasli ljudje, ki v Pomurski regiji prepoznavajo več ovir, ki onemogočajo, da bi se sploh odločili (ali v večji meri odločali) za kakršnokoli obliko podpore in pomoči, imajo več potreb (želja, pogojev), ki bi jih želeli predhodno zadovoljiti, da bi se potem lažje odločili za storitve, ki so namenjene podpori in pomoči.

H5: Odrasli ljudje v Pomurski regiji bi se prej vključili v individualno svetovanje ali terapijo kot pa v skupinsko.

H6: Center za socialno delo je v Pomurski regiji najbolj poznana organizacija (ustanova), ki se ukvarja s podporo in pomočjo.

H7: V Pomurski regiji je (po mnenju ljudi, ki živijo v tej regiji) premalo organizacij (ustanov), ki bi se ukvarjale z različnimi oblikami podpore in pomoči.

3 METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave

»V kvantitativnih raziskavah zbiramo številčne podatke o pojavih, ki nas zanimajo.« (Mesec 1997: 40) Torej, če je raziskava kvantitativna, pomeni, da se v njej zbirajo podatki, ki jih nato preštevamo in kvantitativno analiziramo. Tudi mene so zanimali številčni podatki o potrebah po svetovalno-terapevtskem delu v Pomurski regiji.

Moja raziskava je tudi deskriptivna ali opisna, kar pomeni, da me je zanimalo, kakšne oblike svetovalno-terapevtskega dela so v omenjeni regiji zaželeni ipd. »Namen opisne raziskave je količinsko (kvantitativno) opredeliti ali oceniti osnovne značilnosti proučevanega pojava, ali ugotoviti obstoj in jakost zveze med dvema ali več pojavi.« (Mesec 1997: 38)

3.2 Spremenljivke ali variable

Ker sem imela v raziskavo vključenih veliko spremenljivk in njihovo navajanje na tem mestu zaradi obsežnosti ne bi bilo ustrezno, v spodnji tabeli za ponazoritev razčlenjujem le nekatere pomembnejše, ki se nanašajo na oblikovane hipoteze.

Tabela 3.1: *Spremenljivke, indikatorji in vrednosti spremenljivk/indikatorjev.*

spremenljivka	indikator	vrednosti spremenljivk/ indikatorjev
vklučitev v individualno svetovanje ali terapijo	ocenjevanje (vrednotenje) svoje pripravljenosti za vključitev v navedeno obliko podpore in pomoči	• ne • ne vem • da
vklučitev v skupinsko svetovanje ali terapijo	ocenjevanje (vrednotenje) svoje pripravljenosti za vključitev v navedeno obliko podpore in pomoči	• ne • ne vem • da
število organizacij (ustanov), ki se v Pomurju ukvarjajo s storitvami podpore in pomoči	stopnja strinjanja z enim izmed vnaprej navedenih odgovorov	• nimam mnenja (ne vem) • jih je preveč • jih je ravno prav • jih je premalo

pomembnost posameznih postavk oziroma vidikov, ki se nanašajo na pomoč in podporo	odraz osebnega doživljanja (ne)pomembnosti – merjeno na petstopenjski lestvici (lestvica nedefiniranih pojmov)	• število 1 – sploh ni pomembno • število 5 – zelo pomembno
---	--	--

3.3 Merski instrument

Merski instrument je vprašalnik, ki je anonimen in sestavljen iz 11 sklopov, pri katerih so ponekod tudi podvprašanja. Obsega 8 strani in je priložen v prilogi 10.1. Vsebuje vprašanja odprtega in zaprtega tipa. Pri nekaterih vprašanjih so lahko respondenti obkrožili več odgovorov (torej pri obkroževanju odgovorov ni bilo omejitev), medtem ko so pri nekaterih drugih vprašanjih lahko obkrožili le en odgovor. Celoten vprašalnik sem oblikovala sama (na podlagi predhodno prebrane literature, ki se nanaša na mojo temo), torej je moje avtorsko delo. Merski instrument sem predhodno testirala – pilotsko preizkusila na manjšem vzorcu, in sicer je pri tem sodelovalo 30 ljudi. Izvedba in rezultati testiranja so mi omogočili boljši vpogled v ustreznost sestave merskega instrumenta, pri katerem naknadno niso bile potrebne večje spremembe.

3.4 Populacija in vzorec

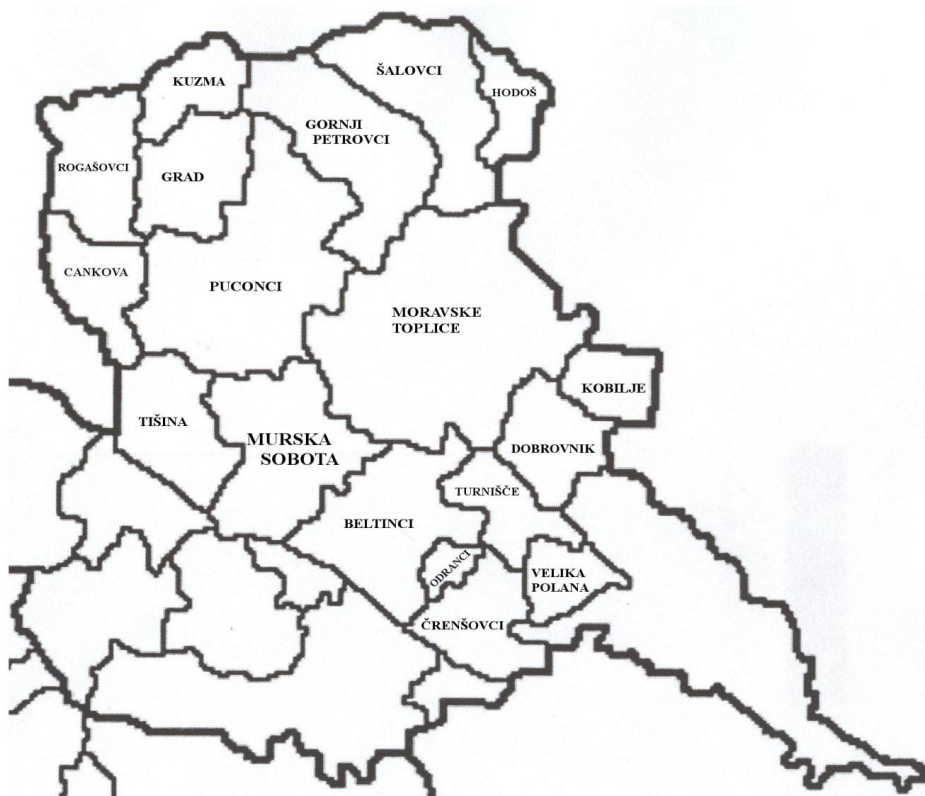
Populacijo predstavljajo odrasli ljudje, moški in ženske (s stalnim prebivališčem v Pomurski regiji), ki so do datuma začetka izpolnjevanja vprašalnikov (torej do vključno 20. 1. 2012) dopolnili 25 let in ki niso stari več kot 55 let.

V vzorec sem zajela odrasle ljudi (zgodnja in srednja odraslost), ki živijo v določenih geografsko povezanih pomurskih občinah (Beltinci, Cankova, Črenšovci, Dobrovnik, Gornji Petrovci, Grad, Hodoš, Kobilje, Kuzma, Moravske Toplice, Mestna občina Murska Sobota, Odranci, Puconci, Rogašovci, Šalovci, Tišina, Turnišče, Velika Polana). Vzorec je neslučajnostni, saj vsaka enota populacije pri izboru ni imela enake možnosti oziroma verjetnosti, da bi bila izbrana v vzorec (Mesec 1997: 81). Moj vzorec je tudi kvotni, in sicer je narejen disproporcionalno, kar pomeni, da sem imela načrtovanih za vsako občino enako število enot.

Sprva sem opredelila vzorec, ki bi zajemal 400 enot, vendar je prišlo do osipa (29 vprašalnikov nisem dobila vrnjenih, 11 jih je bilo neveljavnih), kar pomeni, da sem imela na koncu skupno 360 vprašalnikov (iz vsake od 18 vključenih občin po 20 vprašalnikov).

V vzorec so bili izbrani odrasli, stari od 25 in do 55 let, ki imajo stalno prebivališče v Pomurski regiji. Slednja šteje skupno 27 občin, od katerih sem izbrala 18 geografsko povezanih. Ljudi sem delno »izbrala« na način poznanstva, torej sem k sodelovanju povabila nekatere meni najbolj dostopne in poznane ljudi (s sosednjih občin), ki so bili pripravljeni sodelovati pri moji raziskavi, pa tudi druge ljudi, ki so prišli na kakšna druženja, srečanja in sestanke. Gre za izbiro po principu priročnih oziroma priložnostnih vzorcev. V veliko večjem obsegu sem vprašalnike razdelila po t. i. metodi snežne kepe. V raziskavi je torej sodelovalo 360 odraslih, od tega je bilo 140 moških in 220 žensk.

Na spodnji sliki lahko vidimo 18 geografsko povezanih občin, ki so bile zajete v mojo raziskavo.



Slika 3.1: Pomurske občine, zajete v mojo raziskavo.

3.5 Metoda zbiranja empiričnega gradiva

Empirično gradivo, potrebno za raziskavo, sem zbirala s pomočjo individualnega anketiranja, kar je bila moja metoda zbiranja podatkov. Bila sem v vlogi anketarke, kar pomeni, da so imeli respondenti možnost, da so me ob morebitnih nejasnostih vprašali za dodatna pojasnila oziroma razlago. Povprečen čas, porabljen za reševanje vprašalnika, je bil 45 minut. Glede na obseg vprašalnika in zahtevnost nekaterih vprašanj in podvprašanj (npr. izpolnjevanje tabele z dvema stolpcema – vprašanje 6 a in b) sem predvidela, da bom morda morala nekaterim respondentom nekoliko dodatno razložiti način izpolnjevanja vprašalnikov. Tako so imeli anketiranci možnost, da so mi (po telefonu, elektronskem naslovu ali osebno) postavili vprašanja glede posameznih postavk v vprašalniku, ki so se nanašala na dodatna pojasnila za izpolnjevanje, medtem ko so na vprašanja in podvprašanja z vsebinskega vidika odgovarjali popolnoma sami. Podatke s pomočjo vprašalnikov sem na terenu zbirala sama, saj se nisem odločila za dodatne anketarje, ki bi jih predhodno pripravila za sodelovanje v fazi izvedbe oziroma pri zbiranju podatkov.

Pridobivanje podatkov na terenu je trajalo od 20. 1. 2012 do 31. 3. 2012, in sicer v 18 geografsko povezanih pomurskih občinah (Beltinci, Cankova, Črenšovci, Dobrovnik, Gornji Petrovci, Grad, Hodoš, Kobilje, Kuzma, Moravske Toplice, Mestna občina Murska Sobota, Odranci, Puconci, Rogašovci, Šalovci, Tišina, Turnišče, Velika Polana).

3.6 Obdelava gradiva

Obdelava podatkov je bila predvsem kvantitativna, z nekaj kvalitativnimi analizami (npr. vprašanje 9 v vprašalniku; priloga 10.1). Podatke sem uredila v zbirnik podatkov, ki vsebuje 360 enot, kolikor je bilo veljavnih vprašalnikov (skupaj sem jih sicer razdelila 400, ampak jih 29 nisem dobila vrnjenih, 11 pa jih je bilo neveljavnih). Zbirnik podatkov sem oblikovala v programu Microsoft Office Excel 2007. V Excelov delovni list sem vnesla kvantitativne in kvalitativne podatke za vsako enoto (oziroma za vsako osebo) in vsako vprašanje oziroma postavko posebej. Nekaj kvantitativnih podatkov sem obdelala »ročno« (npr. sama sem v Excel vnesla formulo za računanje statistike t pri t-testu za razliko med proporcema), večino pa s pomočjo funkcij v programih Excel 2007 in SPSS Statistics 17.0. Vsak vprašalnik sem oštevilčila z zaporedno številko od 1 do 360. V prvo vrstico zbirnika sem vnesla oznake spremenljivk (od potreb do števila otrok; od 1A do 11f1; priloga 10.1),

v nadaljnjih vrsticah pa so nanizani odgovori udeležencev. Ker je bila večina vprašanj oziroma postavk postavljenih na nominalni merski ravni, sem vnašala vrednost 1, če je oseba nek odgovor oziroma predlagano možnost obkrožila, in vrednost 0, če oseba nekega odgovora ni obkrožila. Za vprašanja, ki so bila oblikovana na ordinalni ali intervalni ravni, sem vnesla ustrezne vrednosti. Pri vprašanjih, kjer so se odgovori točkovali na poseben način, sem upoštevala ustrezen ključ (npr. obteženo seštevanje, ko je oseba hkrati obkrožila več postavk istega vprašanja, ki pa niso bile enakovredne po svoji obtežitvi).

Ko sem zbrala in vnesla vse podatke (za vseh 360 enot oziroma oseb), sem jih »uvozila« v program SPSS Statistics 17.0, kjer sem izračunala nekatere opisne statistike in izvedla nekatere analize, npr. Spearmanov koeficient korelacije ρ , Mann-Whitneyev test, χ^2 -test, t-test, Pearsonov koeficient korelacije, regresijske parametre (konstanta in regresijski nagib) oziroma enačbo regresijske premice, Wilcoxonov test.

Večino frekvenčnih tabel sem naredila v programu Excel 2007, v programu SPSS Statistics 17.0 pa sem naredila le nekatere frekvenčne tabele. Postopek tabeliranja vključuje prikazovanje podatkov v obliki razpredelnic, preglednic ali tabel (Mesec 1997: 138). V programu Excel 2007 sem na podlagi frekvenčnih tabel z relativnimi frekvencami naredila grafične prikaze (histograme, tortne, palične diagrame, razsevne diagrame). Od grafičnih prikazov sem v programu SPSS Statistics 17.0 izrisala le en razsevni diagram za prikaz povezave med dvema spremenljivkama. Grafični prikazi nam omogočajo nazornejše posredovanje in poudarjanje osnovnih zakonitosti v razporeditvi podatkov (Mesec 1997: 138).

Kvalitativne podatke sem obdelala tako, da sem najprej pogledala, kakšni odgovori so se pojavljali za posamezno vprašanje. Potem sem oblikovala smiselne kategorije, pri čemer sem bila pozorna na to, da so bile kategorije čim bolj jasno opredeljene, da so se med seboj vsebinsko izključevale oziroma da se niso prekrivale. Pozorna sem bila tudi na to, da jih ni bilo niti preveč (s tem bi se zmanjšala preglednost) niti premalo, saj bi to pomenilo izgubo informacij na račun sintetičnosti. Na koncu sem odgovore, ki so se pojavljali, razvrstila v ustrezne kategorije.

4 REZULTATI

4.1 Podatki o vzorcu

V nadaljevanju prikazujem podatke o vzorcu glede na naslednje spremenljivke: spol, starost, izobrazbo, zakonski stan in otroke (»prisotnost« otrok in število otrok).

Sestava vzorca glede na spol



Graf 4.1: Sestava vzorca glede na spol.

V raziskavi je sodelovalo 360 odraslih ljudi iz 18 občin Pomurske regije. Od tega je bilo 140 (38,9 %) moških in 220 (61,1 %) žensk.

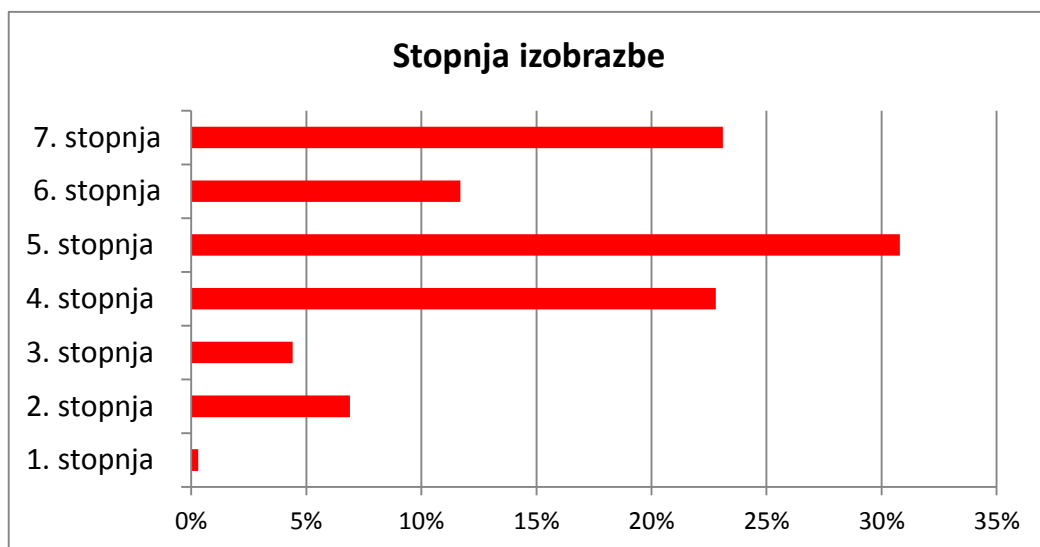
Starostna struktura vzorca

Povprečna starost moškega dela vzorca je bila 40,24 let ($SD = 9,27$ let), povprečna starost ženskega dela vzorca pa 39,63 let ($SD = 8,69$ let).

Opomba:

* SD – standardna deviacija

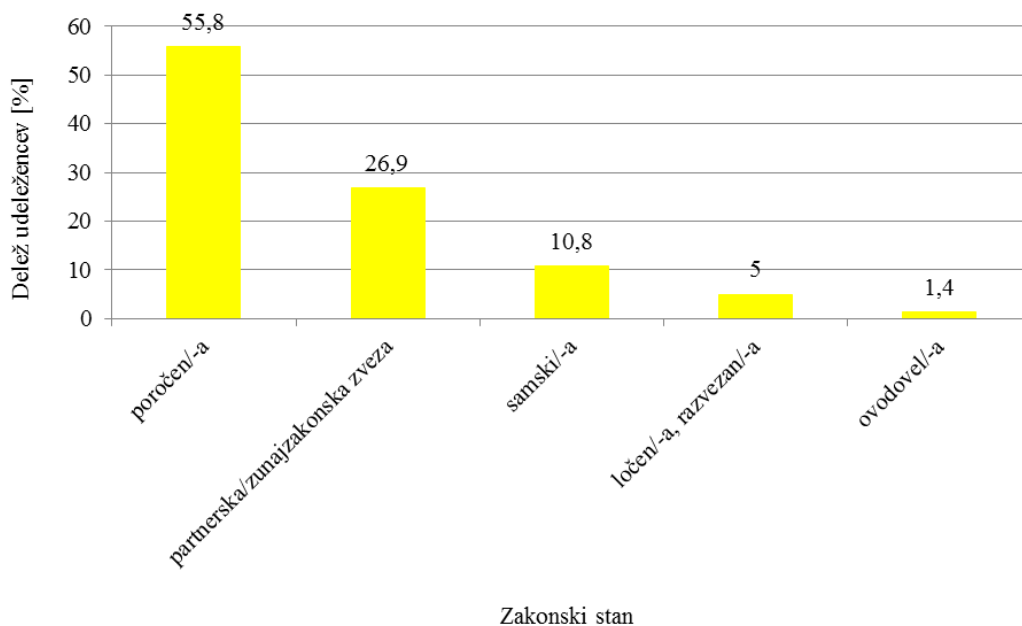
Sestava vzorca glede na stopnjo izobrazbe



Graf 4.2: Sestava vzorca glede na stopnjo izobrazbe.

Največ, in sicer 30,8 % udeležencev ima končano peto stopnjo izobrazbe. Približno enak delež (23,1 % oziroma 22,8 %) jih ima sedmo oziroma četrto. Najmanj udeležencev (0,3 %) ima 1. stopnjo izobrazbe, medtem ko končane 8. stopnje izobrazbe ni imel nihče od udeležencev, zato tudi ni posebej označena na zgornjem grafičnem prikazu.

Sestava vzorca glede na zakonski stan



Graf 4.3: Sestava vzorca glede na zakonski stan.

Vzorec ima glede na zakonski stan naslednjo strukturo: 10,8 % udeležencev je samskih, 26,9 % jih je v partnerski zvezi ali zunajzakonski skupnosti (zvezi), največ (55,8 %) jih je poročenih. Najmanj (1,4 %) je ovdovelih in 5,0 % je ločenih oziroma razvezanih.

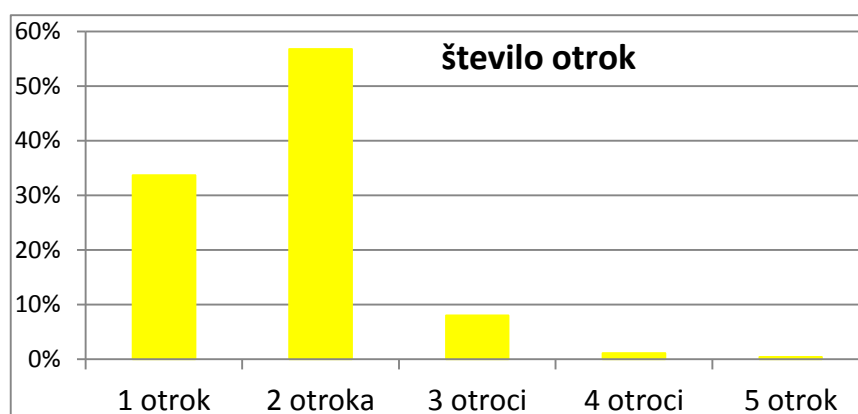
Sestava vzorca glede na starševsko vlogo udeležencev



Graf 4.4: Sestava vzorca glede na starševsko vlogo udeležencev.

73,3 % udeležencev je navedlo, da imajo otroka oziroma otroke. 26,7 % vprašanih nima otrok.

Sestava vzorca glede na število otrok



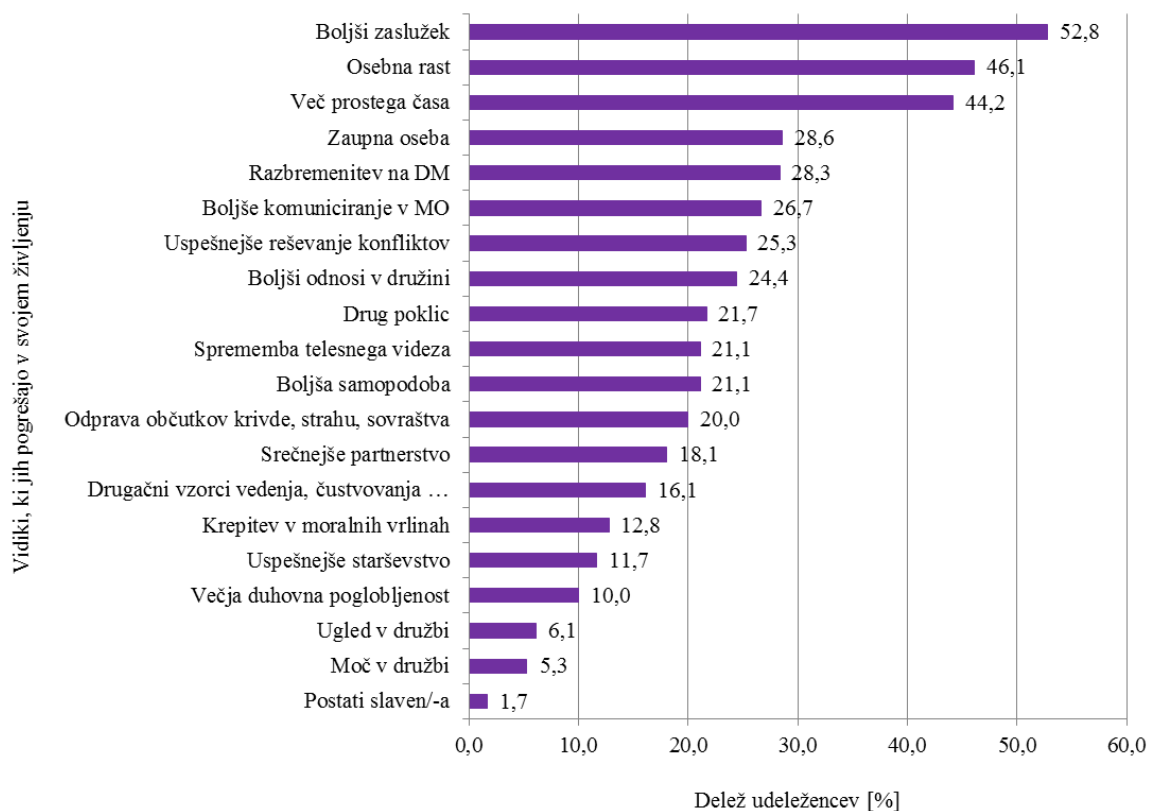
Graf 4.5: Sestava vzorca glede na število otrok.

Največji delež vprašanih (56,8 %) ima dva otroke, temu sledijo tisti, ki imajo enega otroka (33,7 %). 8,0 % udeležencev raziskave ima tri otroke. Še bistveno manjši delež vprašanih pa ima štiri (1,1 %) ali pet otrok (0,4 %).

4.2 Grafični prikazi in preverjanje hipotez

- **Vidiki oziroma značilnosti, ki jih udeleženci trenutno pogrešajo v svojem življenju (torej potrebe, želje, za katere menijo, da jih trenutno nimajo zadovoljene/uresničene oziroma jih nimajo zadovoljene/uresničene v dovolj veliki meri in bi jim njihova zadovoljitev/uresničitev veliko pomenila).**

V vprašalniku pod zaporedno številko 1.



Graf 4.6: *Vidiki oziroma značilnosti, ki jih udeleženci trenutno pogrešajo v svojem življenju.*

Opombe:

*Ena oseba je navedla vidik, ki ga navedene kategorije ne zajemajo, in sicer zdravje.

*DM = delovno mesto

*MO = medosebni odnosi

Iz grafa 4.6 je razvidno, da bi si ljudje v Pomurski regiji izmed navedenih vidikov oziroma značilnosti najbolj želeli boljšega zaslužka, kar je izrazila več kot polovica vprašanih. Temu sledi potreba po znanju o tem, kako bolje spoznati samega sebe oziroma kako osebno rasti/napredovati (46,1 %). Podoben delež (44,2 %) udeležencev raziskave bi si želel tudi več prostega časa za svoje interese in priložnosti. Graf 4.6 nam torej prikazuje, da te tri potrebe oziroma želje med respondenti pomembno izstopajo.

Podoben delež udeležencev izraža željo po:

- osebi, ki bi ji lahko vse (oziroma večino stvari) zaupali in ki bi jih znala poslušati ter bi jih razumela (torej potreba po zaupni osebi) in po
- razbremenitvi na delovnem mestu (npr. drugačna razporeditev dela, drugačen delovni čas, boljši medsebojni odnosi med zaposlenimi).

Glede na podobno zastopanost lahko navedem še naslednji »sklop« potreb, ki se nanaša predvsem na odnose (z bližnjimi). Ta »sklop« zajema:

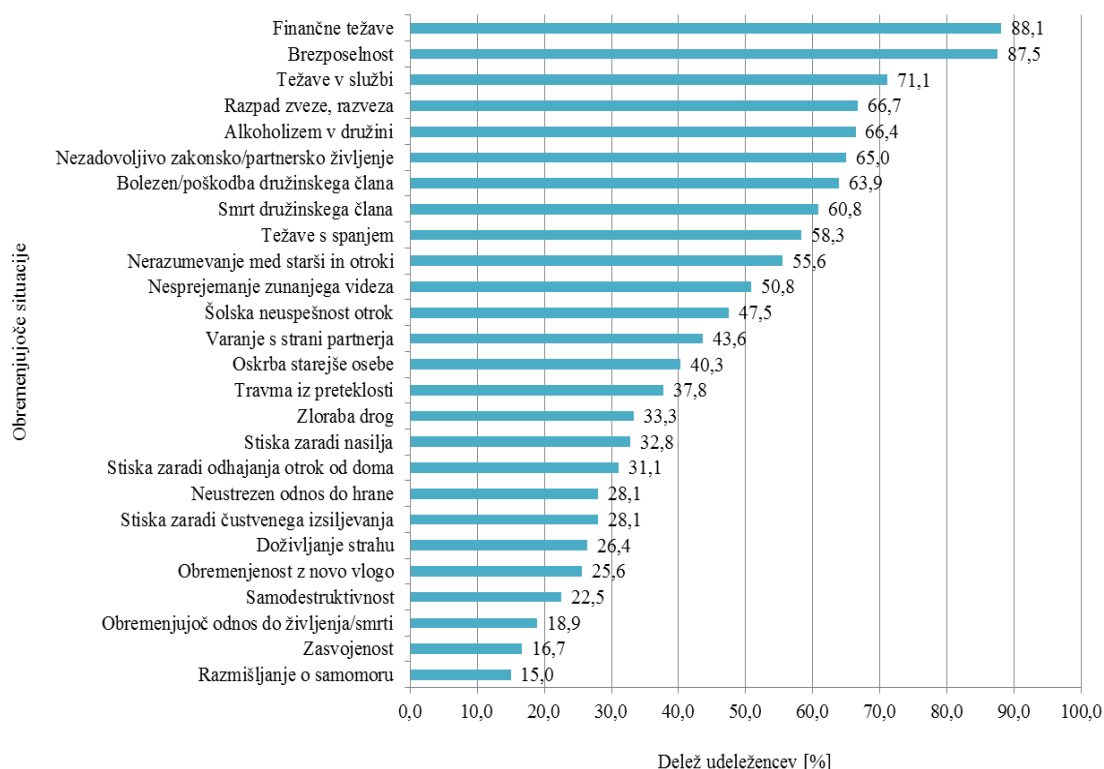
- znanje o uspešnem komuniciranju z drugimi ljudmi (npr. s partnerjem, mladostnikom),
- uspešnejše oziroma konstruktivnejše reševanje konfliktov z najbližjimi osebami,
- večjo povezanost, razumevanje in zaupanje med družinskimi člani (boljše odnose v družini).

Najmanj udeležencev izraža potrebo po slavi oziroma medijski prepoznavnosti, nekoliko več, ampak še vedno zelo malo vprašanih, pa bi si želelo moči in ugleda v družbi.

H1: Višje izobraženi ljudje prepoznajajo več obremenjujočih situacij pri sebi ali/in kakšni drugi osebi (paru, družini) v isti regiji kot nižje izobraženi.

- **Obremenjujoče situacije, ki jih doživljajo udeleženci raziskave sami (ali/in kakšna druga oseba/par/družina v njihovi regiji).**

V vprašalniku pod zaporedno številko 2.



Graf 4.7: Obremenjujoče situacije, ki jih doživljajo udeleženci raziskave sami ali/in kakšna druga oseba/par/družina v njihovi regiji.

Obremenjujoče situacije, ki jih najpogosteje doživljajo udeleženci raziskave (ali/in kakšna druga oseba/par/družina v njihovi regiji) so: finančne težave v družini, stiska zaradi izgube zaposlitve oziroma brezposelnosti (skoraj 90 % udeležencev) in težave v službi (preobremenjenost z delom, nasilje na delovnem mestu ipd.) (okrog 70 %). Temu potem sledijo situacije, ki se v večji meri nanašajo na medosebne odnose in družino:

- prekinitev odnosa s partnerjem/partnerko, razveza;
- alkoholizem v družini;

- nezadovoljivo zakonsko/zunajzakonsko/partnersko življenje;
- bolezen, poškodba družinskega člana in
- smrt družinskega člana ali izguba bližnje osebe.

Do sedaj navedene obremenjujoče situacije torej lahko razdelimo v dve večji skupini, in sicer lahko rečemo, da se prva skupina situacij nanaša predvsem na materialno in delovno področje (denar, zaposlitev, delovno okolje ipd.), druga pa na medosebne odnose oziroma na potrebo po pripadnosti, povezanosti (družina, ljubezen, sodelovanje ipd.). Najmanjši delež udeležencev je kot obremenjujočo situacijo navedel razmišljanje o samomoru, čeprav je ta delež vendarle nezanemarljiv (kar 15 %).

V nadaljevanju prikazujem tabelo (Tabela 4.1), ki se nanaša na mojo prvo hipotezo.

H1: Višje izobraženi ljudje prepoznavajo več obremenjujočih situacij pri sebi ali/in kakšni drugi osebi (paru, družini) v isti regiji.

Tabela 4.1: *Korelacija med stopnjo izobrazbe in številom obremenjujočih situacij, ki jih udeleženci raziskave zaznavajo pri sebi ali/in kakšni drugi osebi/paru/družini iz njihove regije.*

<i>N</i>	Spearmanov ρ	<i>p</i>
360	0,102	0,054

Preverila sem tudi, ali obstaja povezava med stopnjo izobrazbe in številom tem, ki bi zanimale udeležence raziskave, kar prikazujem v Tabeli 4.2.

Tabela 4.2: *Korelacija med stopnjo izobrazbe in številom tem, ki bi zanimale udeležence raziskave.*

<i>N</i>	Spearmanov ρ	<i>p</i>
360	,103	,052

Opomba:

*Teme, ki bi zanimale udeležence raziskave (v vprašalniku pod zaporedno številko 6 a).

Iz tabel 4.1 in 4.2 je razvidno, da stopnja izobrazbe udeležencev ni statistično pomembno povezana s številom prepoznanih obremenjujočih situacij niti s številom tem, ki bi jih zanimale. Čeprav ti povezavi nista niti visoki niti statistično pomembni, sta na meji statistične pomembnosti.

Tabela 4.3: Kolmogorov-Smirnov test (preverjanje normalnosti porazdelitve spremenljivke »število prepoznanih obremenjujočih situacij«).

Število obremenjujočih situacij	
Kolmogorov-Smirnov Z	1,694
<i>p</i>	,006

Ker porazdelitev spremenljivke »število obremenjujočih situacij« pomembno odstopa od normalne (Tabela 4.3), sem naredila neparametrično različico analize variance, to je Kruskal-Wallisov test. Ne glede na način združevanja udeležencev v skupine po izobrazbi, razlike niso bile statistično pomembne.

Kruskal-Wallis Test (1)

	St. izobrazbe	<i>N</i>	Povprečni rang
Število obremenjujočih situacij	2,00	26	136,79
	3,00	16	206,97
	4,00	82	170,07
	5,00	111	184,87
	6,00	42	172,30
	7,00	83	197,70
	Skupaj	360	

***Opomba:** grupiranje na podlagi spremenljivke »stopnja izobrazbe«; združeni 1. in 2. stopnja izobrazbe.

	Število obremenjujočih situacij
χ^2	9,217
df	5
p	,101

Kruskal-Wallis Test (2)

	St. izobrazbe	N	Povprečni rang
Število	3,00	42	163,52
obremenjujočih	4,00	82	170,07
situacij	5,00	111	184,87
	6,00	125	189,16
	Total	360	

***Opomba:** združene 1., 2. in 3. stopnja ter 6. in 7. stopnja izobrazbe.

	Število obremenjujočih situacij
χ^2	3,019
df	3
p	,389

Prvi dve tabeli (Kruskal-Wallis Test 1) predstavljata rezultate Kruskal-Wallisovega testa za primer, ko v eno skupino združim samo 1. in 2. stopnjo izobrazbe, ostale pa obravnavam kot ločene skupine. Drugi dve tabeli (Kruskal-Wallis Test 2) veljata za primer, če združim 1., 2. in 3. stopnjo, ter 6. in 7. stopnjo, 4. in 5. stopnjo pa obravnavam posebej.

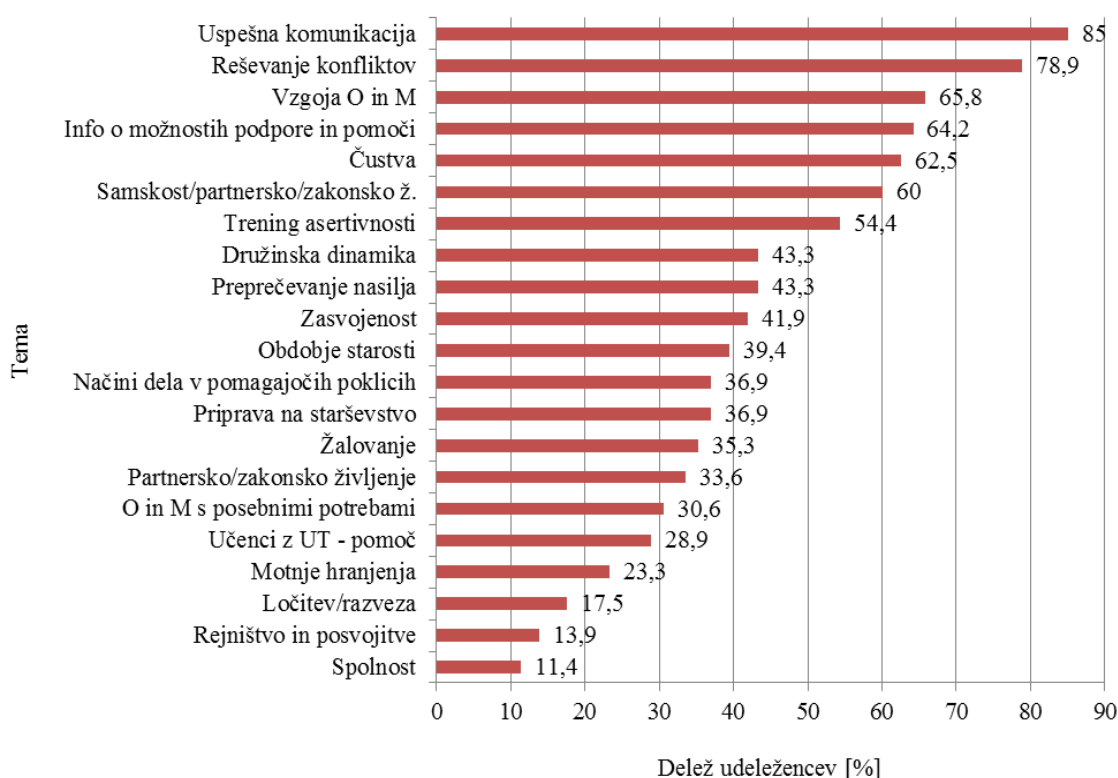
Ugotovimo lahko, da povezava med stopnjo izobrazbe in obremenjujočimi situacijami ni statistično pomembna.

HIPOTEZO 1, da višje izobraženi ljudje v primerjavi z nižje izobraženimi prepoznajo več obremenjujočih situacij pri sebi ali/in kakšni drugi osebi (paru, družini) v isti regiji, lahko torej OVRŽEM.

H2: Ženske zanima več tem, o katerih bi želele pridobiti dodatno/novo znanje in informacije, kot moške.

- **Vprašanje o temah, ki bi zanimale udeležence raziskave in o katerih bi želeli pridobiti dodatna/nova znanja in informacije.**

V vprašalniku pod zaporedno številko 6a.



Graf 4.8: Teme, ki zanimajo udeležence raziskave in o katerih bi želeli pridobiti dodatna/nova znanja in informacije.

Opombe:

*O in M = otroci in mladostniki

*UT = učne težave

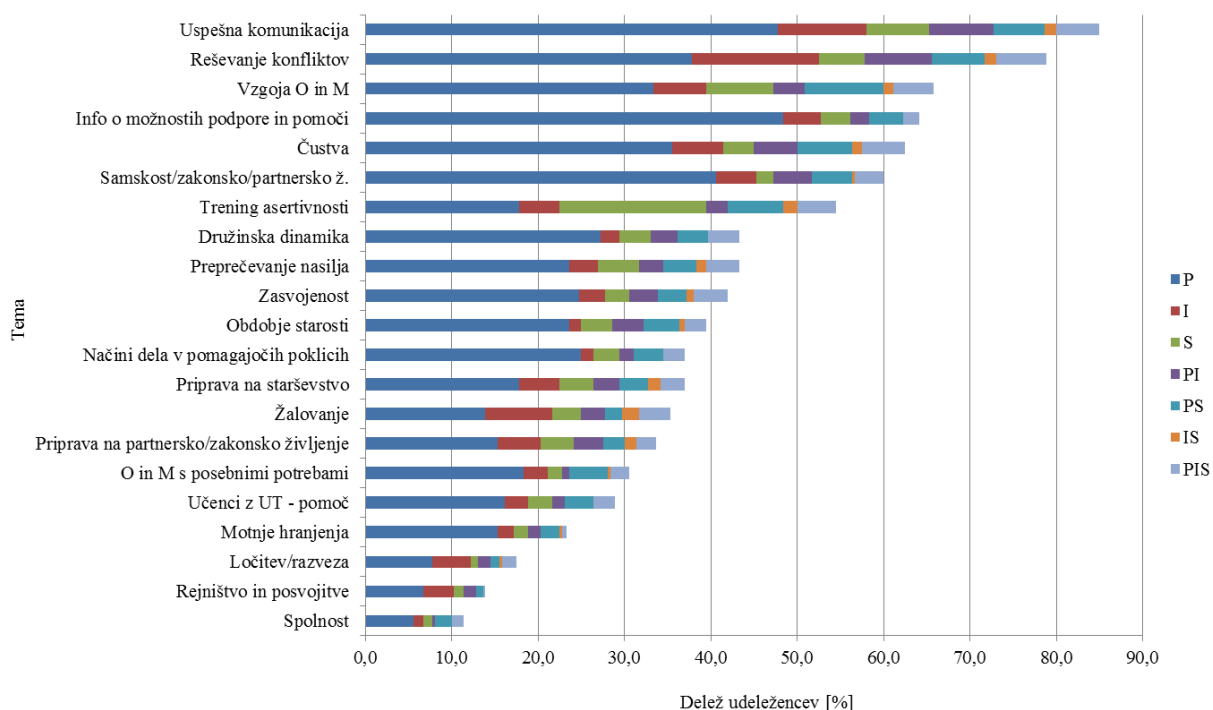
Iz grafa 4.8 vidimo, da je med udeleženci raziskave največje zanimanje za naslednji temi: uspešno komuniciranje v medosebnih odnosih in razreševanje konfliktov/sporov v partnerskem odnosu, družini. Tej temi (s podobnim deležem) sledijo naslednje teme:

- vzgoja otrok in mladostnikov (soočanje z izzivi starševstva),
- splošne in osnovne informacije o možnostih podpore in pomoči,
- življenje in naša čustva (pomen čustev; prepoznavanje, izražanje, ubeseditev čustev),
- samskost/zakonsko/zunajzakonsko/partnersko življenje,
- trening asertivnosti (kako biti v odnosih bolj odločen/odločna; kako brez strahu izraziti svoje mnenje; kako reči »ne«, brez občutkov krivde ipd.).

Najmanj vprašanih je izrazilo zanimanje za temo spolnost (okrog 10 %), le malo več zanimanja pa so udeleženci pokazali za temo, ki se nanaša na rejništvo in posvojitve.

➤ **Vprašanje o prevladujočih oblikah dela (oziroma o načinu pridobitve dodatnih/novih znanj in informacij) za posamezno temo.**

V vprašalniku pod zaporedno številko 6b.



Graf 4.9: Prevladujoče oblike dela (oziroma način pridobitve dodatnih/novih znanj in informacij) za posamezno temo.

Opombe:

*O in M = otroci in mladostniki

*UT = učne težave

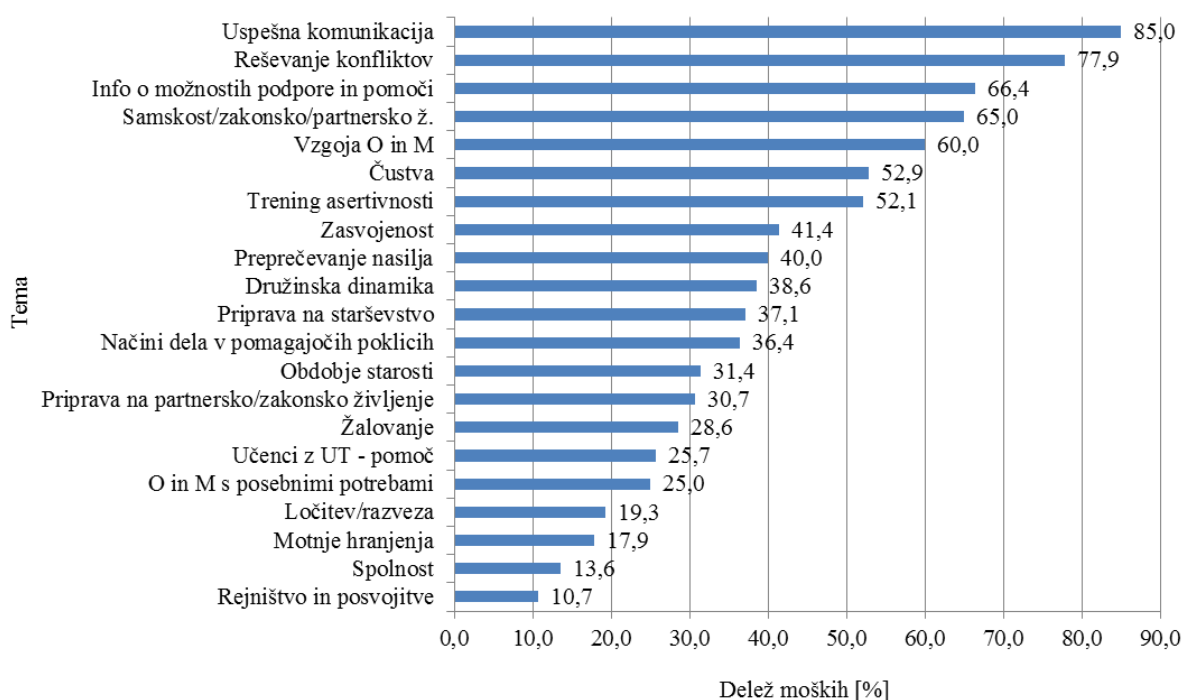
*P = predavanje

*I = individualni pogovor, svetovanje

*S = skupinsko delo oziroma izmenjava mnenj v skupini

*PI, PS, IS, PIS (kombinacije zgoraj navedenih načinov)

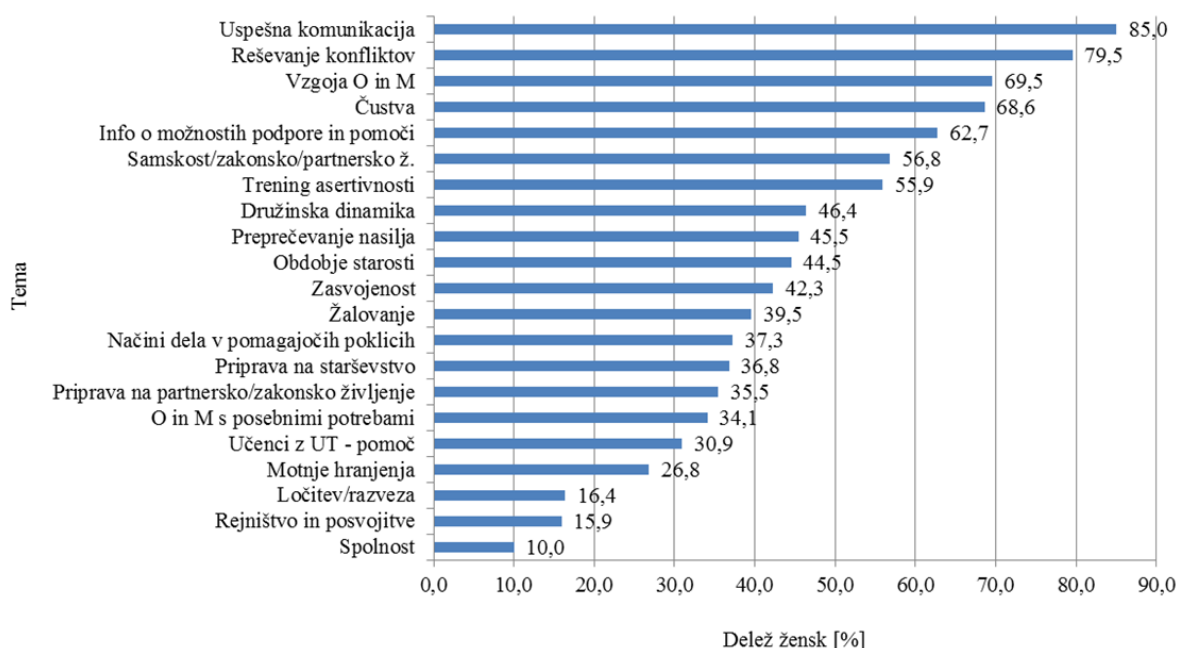
Iz grafa 4.9 lahko razberemo, da je oblika dela (oziroma način pridobitve dodatnih/novih znanj in informacij o posameznih temah), za katero je med udeleženci raziskave največje zanimanje, predavanje. Pri treningu asertivnosti je relativno veliko zanimanje tudi za skupinsko delo, pri temi, ki se nanaša na žalovanje, pa je poleg predavanj še precej veliko zanimanje za individualno delo. Med udeleženci raziskave je manj zanimanja za različne kombinacije načinov dela (PI, PS, IS) ali za vse tri oblike dela (PIS).



Graf 4.10: Teme, ki zanimajo moške.

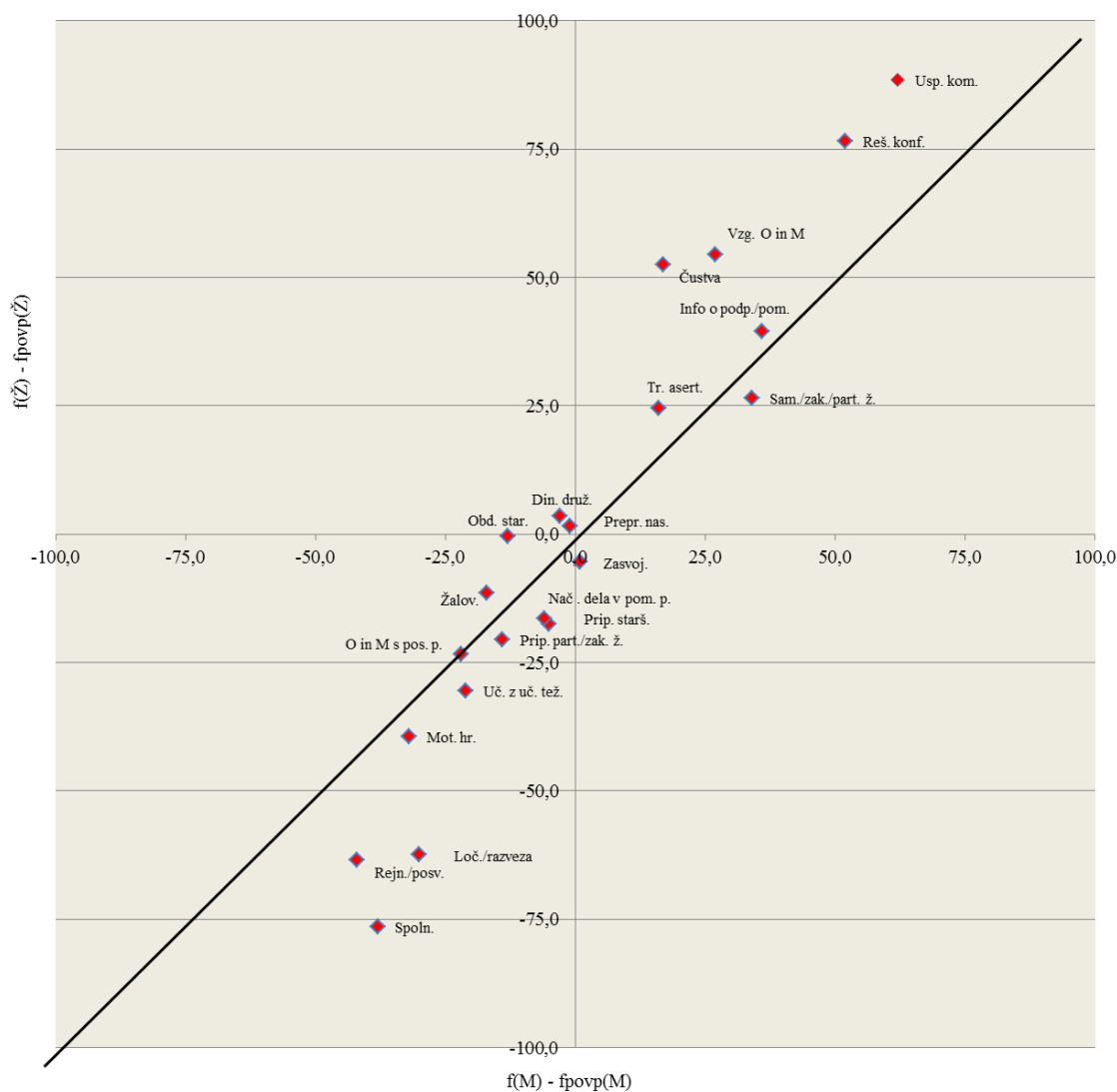
Iz grafa 4.10 vidimo, da se je na moškem delu vzorca pokazalo največje zanimanje za temi, ki se nanašata na uspešno komuniciranje v medosebnih odnosih in na razreševanje konfliktov/sporov (v partnerskem odnosu, družini). Zanimivo je, da bi si dve tretjini moških želelo pridobiti splošne in osnovne informacije o možnostih podpore in pomoči.

Moški udeleženci raziskave so izrazili najmanjše zanimanje za naslednje tri teme: rejništvo in posvojitve, spolnost in motnje hranjenja.



Graf 4.11: Teme, ki zanimajo ženske.

Iz grafa 4.11 vidimo, da je pri ženskah zanimanje za različne teme precej podobno kot pri moških. Prav tako sta namreč daleč najvišje zastopani temi: uspešno komuniciranje v medosebnih odnosih in razreševanje konfliktov/sporov (v partnerskem odnosu, družini). Temu potem sledita temi, ki se nanašata na vzgojo otrok in mladostnikov (soočanje z izzivi starševstva) in čustva (pomen čustev; prepoznavanje, izražanje, ubeseditve čustev). Udeleženke raziskave so izrazile najmanjše zanimanje za naslednje tri teme: spolnost, rejništvo in posvojitve, ločitev/razveza, kar je precej podobno kot se je pokazalo na moškem delu vzorca. Čeprav za temo motnje hranjenja pri ženskah ni velikega zanimanja (okrog 25 %), pa je ta delež vendarle nekoliko višji kot pri moških.



Slika 4.1: Razsevni diagram – relativna pomembnost posameznih tem pri moških in ženskah (na abscisi moški spol, na ordinati ženski spol).

Opombe:

*teme so navedene v vprašalniku pod zaporedno številko 6 (1. stolpec).

Iz razsevnega diagrama (Slika 4.1) lahko vidimo, da sta temi, ki se nanašata na čustva (pomen čustev; prepoznavanje, izražanje, ubeseditev čustev) in vzgojo otrok ter mladostnikov (soočanje z izzivi starševstva) zelo pomembni tako moškim kot ženskam, a vendarle nekoliko bolj ženskam. Za temi uspešno komuniciranje v medosebnih odnosih in razreševanje konfliktov/sporov (v partnerskem odnosu, družini) so izrazili veliko zanimanje tako moški kot ženske.

V nadaljevanju sem preverjala razlike med spoloma v številu zaznanih nezadovoljenih potreb, obremenjujočih situacij, ovir za vključitev v svetovanje/terapijo in pogojev, ki bi morali biti izpolnjeni, da bi se udeleženci vključili v različne oblike podpore in pomoči.

Ker so distribucije spremenljivk nezadovoljene potrebe, obremenjujoče situacije, ovire za vključitev v svetovanje/terapijo, aktualne teme in pogoji (potrebe, želje) za vključitev v svetovanje/terapijo, statistično pomembno odstopale od normalne, sem razlike med spoloma ugotavljala z neparametrično različico t-testa za neodvisne vzorce, to je z Mann-Whitneyevim testom.

Tabela 4.4: Mann-Whitneyev test (razlike med spoloma).

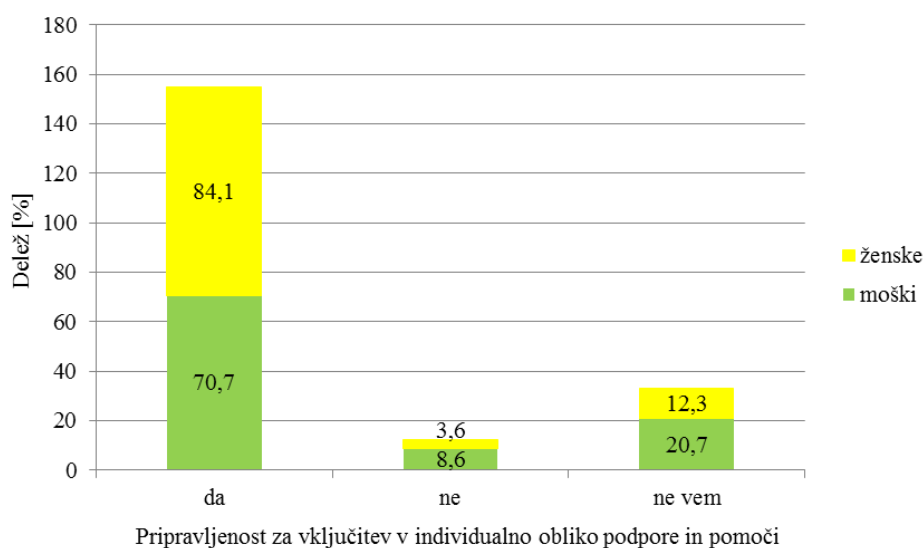
	Nezadovoljene potrebe	Obremenjujoče situacije	Ovire za vključitev	Aktualne teme	Pogoji za vključitev
Mann-Whitneyev U	14120,5	15140,0	12372,5	13154,5	13767,0
<i>p</i>	,177	,787	,001 **	,019**	,084

** $p < ,01$

Pokazalo se je, da ženske navajajo pomembno več tem, o katerih bi želele pridobiti dodatno/novo znanje in informacije, ter da zaznavajo pomembno več ovir za vključitev v programe socialne, psihološke, terapevtske ali kakšne druge oblike podpore in pomoči.

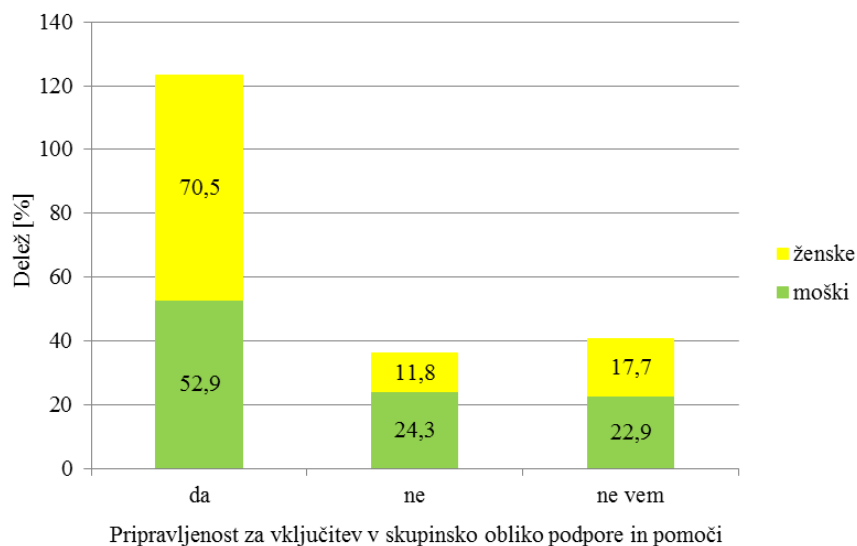
HIPOTEZO 2, da ženske zanima več tem, o katerih bi želele pridobiti dodatno/novo znanje in informacije, kot pa moške, lahko torej POTRDIM.

H3: V kakršnokoli obliko podpore in pomoči bi se vključil večji delež žensk kot moških.



Graf 4.12: Pripravljenost za vključitev v individualno obliko podpore in pomoči.

Iz grafa 4.12 vidimo, da bi se v individualno obliko podpore in pomoči vključil večji delež žensk kot moških. Večji delež moških kot žensk pa je na to vprašanje odgovoril z »ne vem« ali pa z »ne«.



Graf 4.13: Pripravljenost za vključitev v skupinsko obliko podpore in pomoči.

Iz grafa 4.13 vidimo, da bi se prav tako kot v individualno (graf 4.12), tudi v skupinsko obliko podpore in pomoči, vključil večji delež žensk kot moških. Večji delež moških kot žensk je tudi na to vprašanje odgovoril z »ne vem« ali pa z »ne«.

Če primerjamo grafa 4.12 in 4.13 ugotovimo, da izražajo udeleženci raziskave manjšo pripravljenost za vključitev v skupinsko kot pa v individualno obliko podpore in pomoči.

Tabela 4.5: Test hi-kvadrat (ali se moški in ženske razlikujejo v pripravljenosti za vključitev v individualno svetovanje ali terapijo).

Pearsonov χ^2	df	p
9,61	2	,008**

Tabela 4.6: Test hi-kvadrat (ali se moški in ženske razlikujejo v pripravljenosti za vključitev v skupinsko svetovanje ali terapijo).

Pearsonov χ^2	df	p
13,286	2	,001**

Opomba:

*svetovanje ali/in terapija (oziroma podpora in pomoč)

Test hi-kvadrat je pokazal, da se moški in ženske pomembno razlikujejo v pripravljenosti za vključitev v individualno in skupinsko svetovanje ali terapijo (možni odgovori, pri vprašanju pod zaporedno številko 6c in 6d – v vprašalniku, so bili »ne«, »ne vem«, »da«).

Tabela 4.7: T-test za razlike med proporcema (vključitev v kakršnokoli obliko podpore in pomoči).

	Moški			Ženske			t	df	p
	N	p(+)	SE _p	N	p(+)	SE _p			
Individualno svet./ter.	140	0,707	0,038	220	0,841	0,025	-2,933	358	< 0,01
Skupinsko svet./ter.		0,529	0,042		0,705	0,031	-3,372		< 0,001

Opomba:

* svet./ter. = svetovanje/terapija

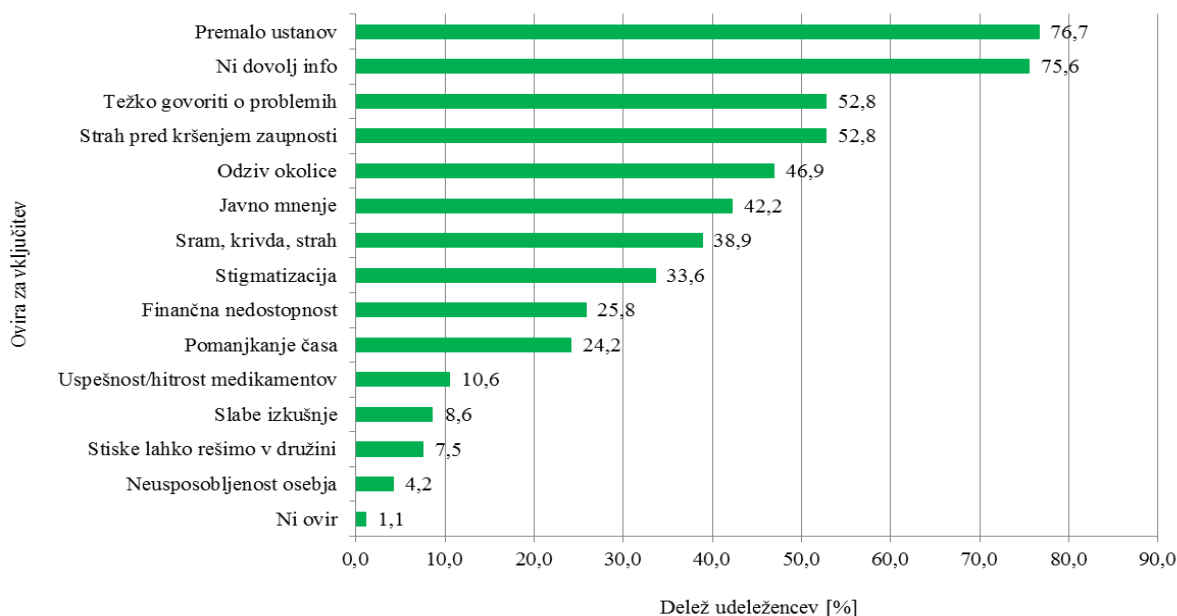
T-test za razlike med proporcema je pokazal, da bi se pomembno večji delež žensk kot moških vključil v individualno svetovanje ali terapijo, enako velja za skupinsko svetovanje ali terapijo.

HIPOTEZO 3, da bi se v kakršnokoli obliko podpore in pomoči vključil večji delež žensk kot moških, lahko POTRDIM.

H4: Odrasli ljudje, ki v Pomurski regiji prepoznajo več ovir, ki onemogočajo, da bi se sploh odločili (ali v večji meri odločili) za kakršnokoli obliko podpore in pomoči, imajo več potreb, ki bi si jih želeli predhodno zadovoljiti, da bi se potem lažje odločili za storitve, ki so namenjene podpori in pomoči.

- **Vprašanje o ovirah, ki posameznikom onemogočajo, da bi se sploh odločili oziroma v večji meri odločali za socialno, terapevtsko, psihološko ali kakšno drugo obliko podpore in pomoči.**

V vprašalniku pod zaporedno številko 3.



Graf 4.14: Ovire, ki po mnenju udeležencev raziskave onemogočajo, da bi se ljudje v njihovi regiji odločili oz. v večji meri odločali za socialno, terapevtsko, psihološko ali kakšno drugo obliko podpore in pomoči.

Iz grafa 4.14 je razvidno, da sta s strani udeležencev raziskave v največji meri navedeni naslednji oviri, ki onemogočata, da bi se ljudje v Pomurski regiji sploh odločili oziroma v večji meri odločali za kakršnokoli obliko podpore in pomoči:

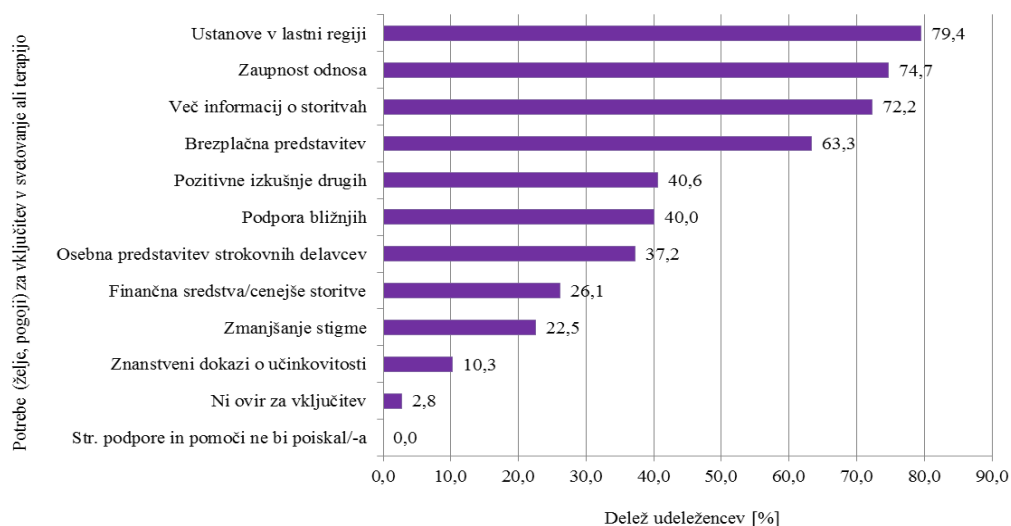
- premalo organizacij oziroma ustanov, ki bi ljudem omogočale učinkovito pomoč in podporo v različnih življenjskih stiskah (te storitve so pogosto na voljo le v nekaterih večjih mestih, kot sta npr. Ljubljana, Maribor) in
- pomanjkanje informacij o tem, kakšna podpora in pomoč je ljudem na voljo v določenih življenjskih stiskah (oblike pomoči, način dela, prednosti in pomanjkljivosti različnih metod dela).

Enako pogosto (okrog 50 %) so udeleženci navajali dve oviri, in sicer: strah pred kršenjem zaupnosti (zloraba osebnih podatkov) ter težave pri pripovedovanju svojih življenjskih zgodb in izkušenj, ki so povezane z ranljivostjo, padci in neuspehi. Udeleženci so se pri slednji oviri strinjali s trditvijo, da je te zgodbe težko pripovedovati.

Najmanj vprašanih se je opredelilo do navedbe, da za odločitev glede podpore in pomoči ni nobene ovire.

➤ **Vprašanje o predhodnih potrebah (željah, pogojih), ki bi anketirancem pomagale, da bi se lažje odločili za kakršnokoli obliko podpore in pomoči.**

V vprašalniku pod zaporedno številko 10.



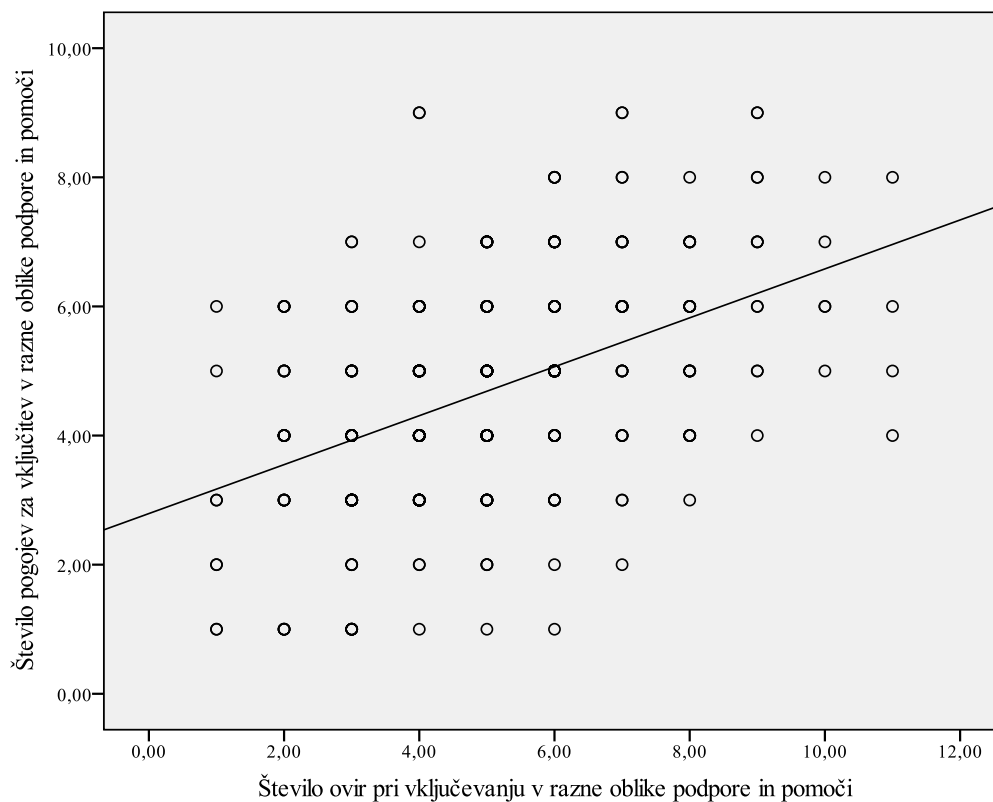
Graf 4.15: Potrebe (želje, pogoji), ki bi udeležencem raziskave pomagale, da bi se lažje odločili za kakršnokoli obliko podpore in pomoči.

Iz grafa 4.15 je razvidno, katere so tiste potrebe (želje, pogoji), ki bi morale biti izpolnjene, da bi se udeleženci lažje odločili za kakršnokoli obliko podpore in pomoči. Najpogosteje so izražali željo po organizacijah oziroma ustanovah v svoji regiji, ki bi jim zagotavljale kvalitetne storitve. Temu sledi potreba po zaupnosti odnosa med svetovalcem/terapevtom in uporabnikom/klientom ter po zagotavljanju poklicne molčečnosti (podatki ostanejo znotraj omenjenega odnosa). Nekoliko manj, in sicer 72,2 % udeležencev ima potrebo po osnovnih informacijah o storitvah podpore in pomoči, k čemur je smiselno dodati še željo po brezplačnih (uvodnih) predstavitev o poteku svetovanja in terapije, ki jo navajata skoraj dve tretjini udeležencev. Nobeden od vprašanih ni trdil, da strokovne podpore in pomoči zagotovo ne bi poiskal. Le 2,8 % je bilo takih, ki so menili, da za lažjo odločitev glede vključitve v storitve podpore in pomoči, ne bi potrebovali ničesar.

Tabela 4.8: *Korelacija med številom ovir za vključitev v svetovanje/terapijo in številom potreb (želja, pogojev), ki bi morale biti predhodno izpolnjene, da bi se potem udeleženci lažje odločili za kakršnokoli obliko podpore in pomoči.*

<i>N</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
360	0,455	,000**

Vidimo, da obstaja statistično pomembna pozitivna in zmerno visoka korelacija med številom pogojev za vključitev v različne oblike podpore pomoči in številom ovir za vključitev v različne oblike, o katerih poročajo udeleženci.



Slika 4.2: Razsevni diagram – povezava med številom ovir, ki po mnenju udeležencev onemogočajo, da bi se ljudje v Pomurju sploh odločili oziroma v večji meri odločali za socialno, terapevtsko ali kakšno drugo obliko podpore in pomoči ter številom potreb (želja, pogojev), ki bi morali biti predhodno izpolnjeni, da bi se lažje odločili za kakršnokoli obliko podpore in pomoči.

Tabela 4.9: Regresijski koeficient (b); regresijski parametri.

	Nestandardizirani koeficient		Standardizirani koeficient	t	p
	b	SE	β		
Konstanta	2,792	,209		13,340	,000
Ovire	,379	,039	,460	9,802	,000

Opomba:

*SE – standardna napaka

Pri napovedovanju števila pogojev, ki bi morali biti izpolnjeni, da bi se udeleženci vključili v socialno ali psihološko svetovanje, ali psihoterapijo, na podlagi števila ovir za vključitev v tovrstne oblike pomoči, dobimo regresijsko enačbo:

$$\text{Potrebe (želje, pogoji)} = 0,379 \cdot \text{ovire} + 2,792$$

Regresijski koeficient b znaša 0,379.

HIPOTEZO 4, da imajo ljudje, ki prepoznajo več ovir, tudi več potreb (želja, pogojev), ki bi jih želeli predhodno zadovoljiti, da bi se potem lažje odločili za storitve, ki so namenjene podpori in pomoči, lahko POTRDIM.

H5: Odrasli ljudje v Pomurski regiji bi se prej vključili v individualno svetovanje ali terapijo kot pa v skupinsko.

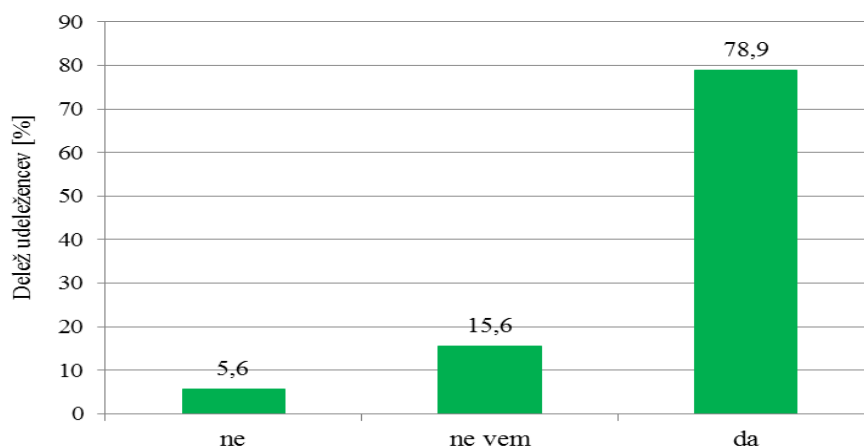
Opombi:

*individualno svetovanje ali terapija (oziroma individualna podpora in pomoč)

*skupinsko svetovanje ali terapija (oziroma skupinska podpora in pomoč)

➤ **Vprašanje o vključitvi v individualno obliko podpore in pomoči.**

V vprašalniku pod zaporedno številko 6c.

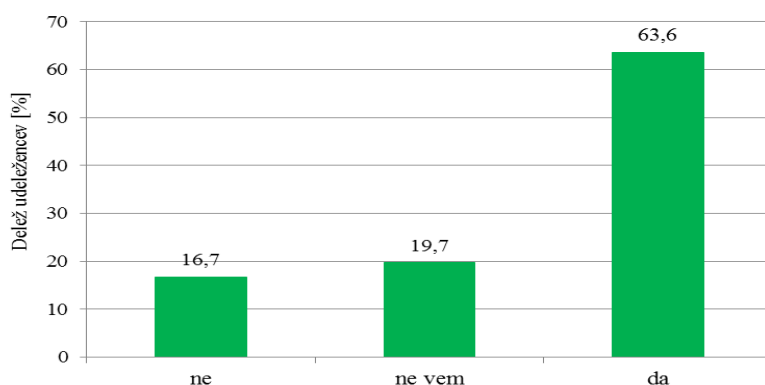


Graf 4.16: Pripravljenost udeležencev za vključitev v individualno obliko podpore in pomoči.

Iz grafa 4.16 vidimo, da bi se bilo kar 78,9 % udeležencev pripravljenih vključiti v individualno obliko podpore in pomoči, če bi zaznali pomembnost določene teme zase in ne bi bilo za to nobenih drugih ovir (npr. finančnih, stigmatizacija ipd.). Le 5,6 % udeležencev raziskave je trdilo, da se v individualno obliko podpore in pomoči ne bi vključili, medtem ko je bilo neodločenih 15,6 %.

➤ **Vprašanje o vključitvi v skupinsko obliko podpore in pomoči.**

V vprašalniku pod zaporedno številko 6d.



Graf 4.17: Pripravljenost udeležencev za vključitev v skupinsko obliko podpore in pomoči.

Iz grafa 4.17 je razvidno, da bi se bilo kar 63,6 % udeležencev pripravljenih vključiti v skupinsko obliko podpore in pomoči, če bi zaznali pomembnost določene teme zase in ne bi bilo za to nobenih drugih ovir (npr. finančnih, stigmatizacije ipd.). 16,7 % udeležencev trdi, da se v skupinsko obliko podpore in pomoči ne bi vključili, medtem ko je bilo neodločenih 19,7 %.

Tabela 4.10: Razlika med deležem tistih, ki bi se bili pripravljeni vključiti v individualno obliko podpore in pomoči in tistih, ki bi se bili pripravljeni vključiti v skupinsko obliko podpore in pomoči.

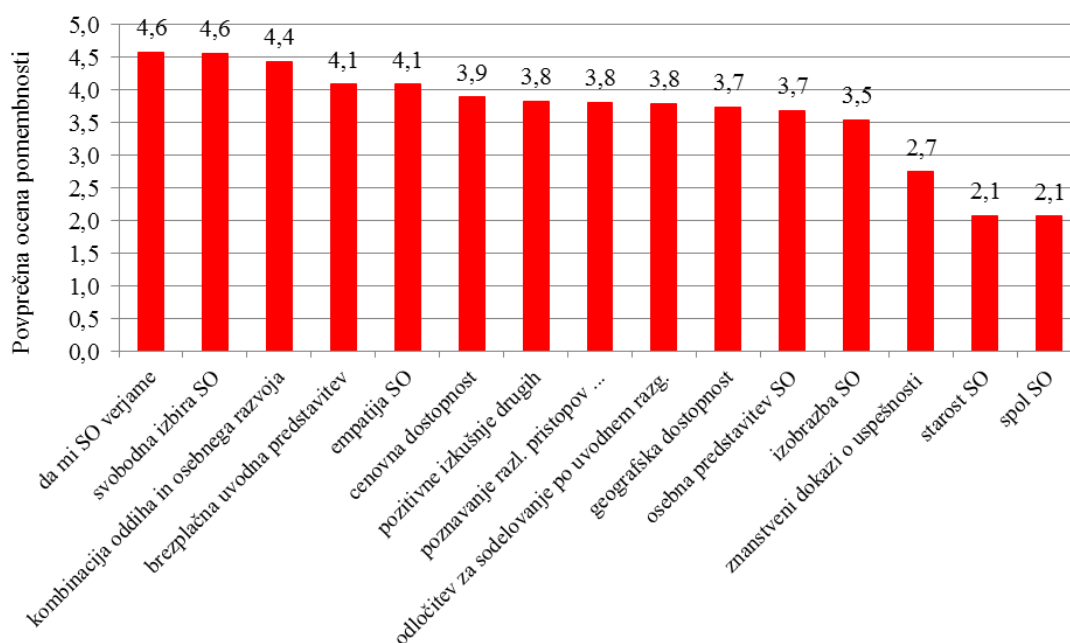
	$p(+)$	z	p
individualno			<
svetovanje/terapija	0,789	6,20	,000**
skupinsko			
svetovanje/terapija	0,636		

Iz tabele 4.10 je razvidno, da je med udeleženci raziskave statistično pomembno večji delež tistih, ki bi se bili pripravljeni vključiti v individualno obliko podpore in pomoči kot tistih, ki bi se bili pripravljeni vključiti v skupinsko obliko podpore in pomoči.

HIPOTEZO 5, da bi se odrasli ljudje v Pomurski regiji prej vključili v individualno svetovanje ali terapijo kot pa v skupinsko, lahko torej POTRDIM.

➤ **Vprašanje o pomembnosti določenih vidikov v kontekstu podpore in pomoči.**

V vprašalniku pod zaporedno številko 7.



Pomembnost določenih vidikov v kontekstu podpore in pomoči

Graf 4.18: Pomembnosti določenih vidikov v kontekstu podpore in pomoči.

Opomba:

*SO = strokovna oseba

Graf 4.18 prikazuje, da v kontekstu podpore in pomoči udeleženci pripisujejo največji pomen naslednjim vidikom:

- da jim oseba, ki bi ji pripovedovali svojo življenjsko zgodbo, verjame (povprečna ocena 4,6),
- svobodni izbiri osebe, ki bi ji bili pripravljeni zaupati svoje težave (povprečna ocena 4,6),
- kombinaciji »počitniškega« oddiha in osebnega razvoja (povprečna ocena 4,4).

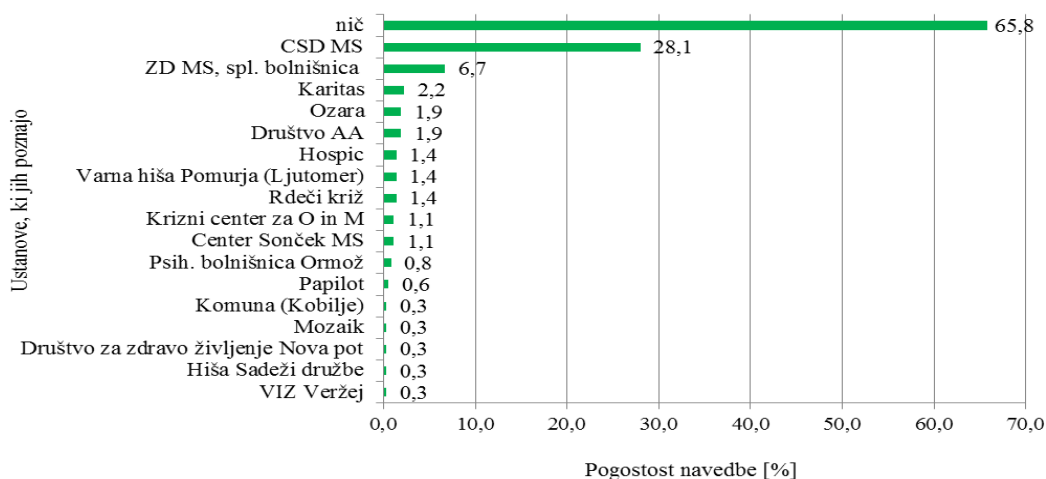
Udeležencem raziskave se zdijo v kontekstu podpore in pomoči najmanj pomembni naslednji vidiki:

- spol osebe, ki bi ji bili pripravljeni zaupati svoje težave (povprečna ocena 2,1),
- starost osebe, ki bi ji bili pripravljeni zaupati svoje težave (povprečna ocena 2,1),
- znanstveni dokazi o uspešnosti in učinkovitosti svetovanja, psihoterapije (povprečna ocena 2,7).

H6: Center za socialno delo je v Pomurski regiji najbolj poznana organizacija (ustanova), ki se ukvarja s podporo in pomočjo.

➤ **Vprašanje o navajanju organizacij (ustanov) v Pomurski regiji, ki jih udeleženci raziskave poznajo.**

V vprašalniku pod zaporedno številko 8A.



Graf 4.19: Organizacije (ustanove), za katere so udeleženci raziskave že slišali, da se v Pomurski regiji ukvarjajo s kakršnokoli obliko podpore in pomoči (socialno ali psihološko svetovanje, psihoterapija).

Opombe:

*CSD MS = Center za socialno delo Murska Sobota

*ZD MS = Zdravstveni dom Murska Sobota

*AA = anonimni alkoholiki

*O in M = otroci in mladostniki

*VIZ = vzgojno-izobraževalni zavod

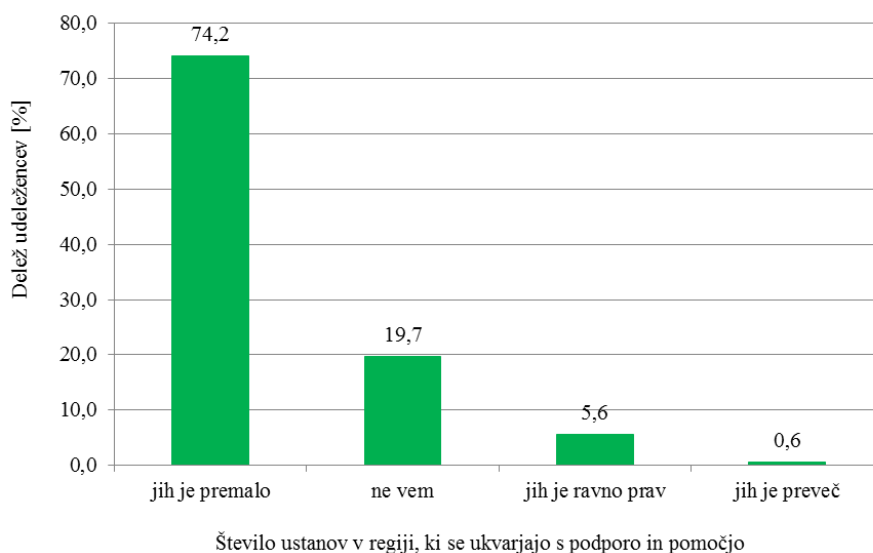
Iz grafa 4.19 je razvidno, da skoraj dve tretjini vprašanih ni navedlo nobene organizacije (ustanove), ki bi se v Pomurski regiji ukvarjala s kakršno koli obliko podpore in pomoči. Center za socialno delo je kot (po)znano organizacijo (ustanovo), ki se ukvarja s storitvami podpore in pomoči, navedlo okrog 30 % udeležencev. 6,4 % udeležencev je navedlo zdravstveni dom ali/in splošno bolnišnico, medtem, ko so bile vse ostale organizacije (ustanove) še redkeje omenjene (manj kot 3 % udeležencev). Med organizacijami so udeleženci navajali še npr.: Karitas, Ozaro, Društvo anonimnih alkoholikov, Hospic, Varno hišo Pomurja (v Ljutomeru), Rdeči križ, Krizni center za otroke in mladostnike, Center Sonček (v Murski Soboti), Psihiatrično bolnišnico Ormož, Zavod Papilot, komuno v Kobilju, Društvo za socialno vključenost – Mozaik, Društvo za zdravo življenje Nova pot (v Radencih), Hišo sadeži družbe in Vzgojno-izobraževalni zavod Veržej.

65,8 % vprašanih ne pozna nobene organizacije (ustanove) v Pomurju, ki bi se ukvarjala s socialnim ali psihološkim svetovanjem, ali psihoterapijo. Izmed tistih, ki so navedli kakšno takšno organizacijo (ustanovo), jih kar 82,11 % navaja center za socialno delo, kar pomeni, da lahko HIPOTEZO 6, da je center za socialno delo v Pomurski regiji najbolj poznana organizacija (ustanova), ki se ukvarja s podporo in pomočjo, POTRDIM.

H7: V Pomurski regiji je (po mnenju ljudi, ki živijo v tej regiji) premalo organizacij (ustanov), ki bi se ukvarjale z različnimi oblikami podpore in pomoči.

➤ **Vprašanje o številu organizacij (ustanov) v Pomurski regiji.**

V vprašalniku pod zaporedno številko 8B.



Graf 4.20: Število organizacij (ustanov), ki se ukvarjajo s kakršnokoli obliko podpore in pomoči, v Pomurski regiji.

Iz grafa 4.20 je razvidno, da kar 74,2 % udeležencev meni, da je v Pomurski regiji premalo organizacij (ustanov), ki bi se ukvarjale s kakršnokoli obliko podpore in pomoči. 5,6 % udeležencev se strinja z odgovorom, da je takšnih organizacij (ustanov) v omenjeni regiji ravno prav, le 0,6 % pa jih meni, da jih je preveč.

Tabela 4.11: Izmerjene in pričakovane frekvence – mnenje udeležencev o številu organizacij (ustanov) v Pomurski regiji, ki se ukvarjajo s socialnim ali psihološkim svetovanjem, ali psihoterapijo.

	f_o	f_e	$f_o - f_e$
ne vem	71	90,0	-19,0
preveč	2	90,0	-88,0
ravno prav	20	90,0	-70,0
premalo	267	90,0	177,0
Skupaj	360		

Tabela 4.12: Hi-kvadrat test – mnenja o številu organizacij (ustanov) v Pomurju, ki se ukvarjajo s socialnim ali psihološkim svetovanjem, ali psihoterapijo.

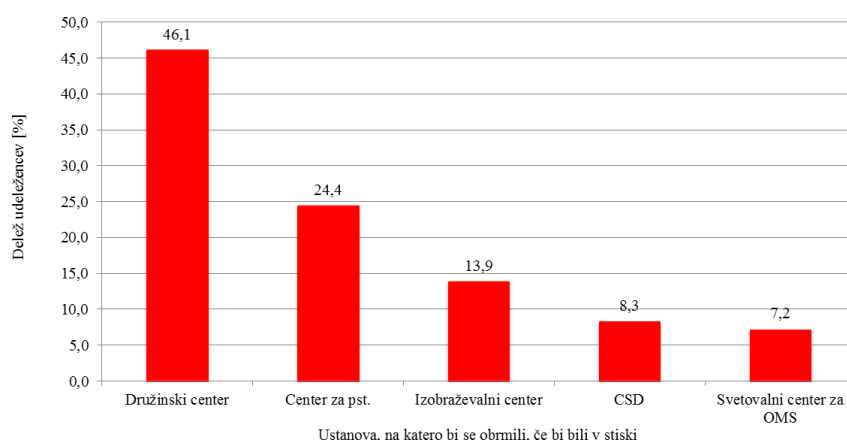
χ^2	df	p
492,600	3	,000

Iz tabele 4.12 lahko vidimo, da so pomembne razlike v pogostoti pojavljanja odgovorov (»ne vem«, »preveč«, »ravno prav«, »premalo«). Izrazito najpogostejši odgovor s strani udeležencev raziskave je bil, da je v Pomurski regiji premalo organizacij (ustanov), ki bi se ukvarjale s kakršnokoli obliko podpore in pomoči.

HIPOTEZO 7, da je v Pomurski regiji premalo organizacij (ustanov), ki bi se ukvarjale z različnimi oblikami podpore in pomoči, lahko POTRDIM.

- **Vprašanje o organizaciji (ustanovi), v kateri bi si udeleženci najbolj želeli, da bi se izvajale storitve svetovanja, terapije, predavanj ipd., če bi se morda kdaj v prihodnosti znašli v določeni življenjski stiski.**

V vprašalniku pod zaporedno številko 8C



Graf 4.21: Organizacije (ustanove), v katerih bi si udeleženci najbolj želeli, da bi se izvajale storitve svetovanja, terapije, predavanj ipd., če bi se morda kdaj v prihodnosti znašli v določeni življenjski stiski.

Opombe:

*Center za pst. = center za psihoterapijo

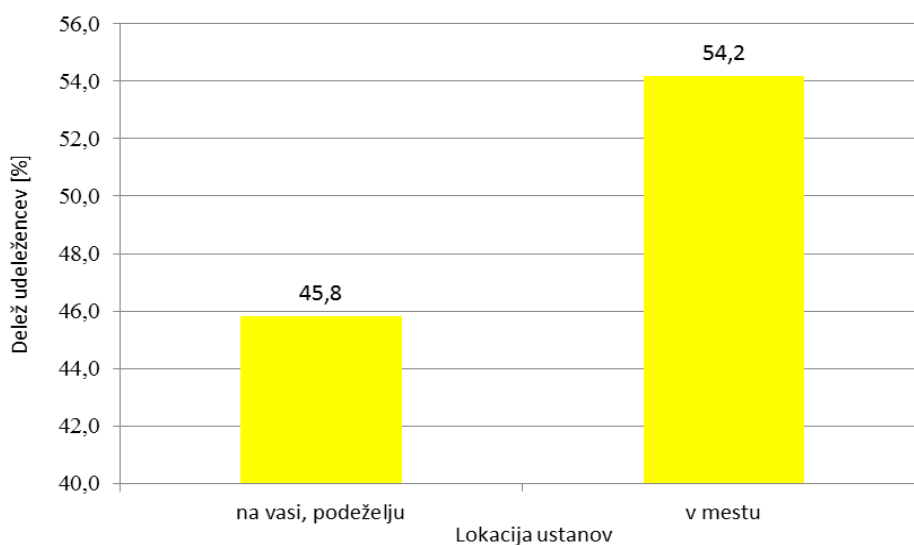
*CSD = center za socialno delo

*Svetovalni center za OMS = svetovalni center za otroke, mladostnike in starše

Iz grafa 4.21 lahko razberemo, da bi si skoraj polovica (46,1 %) udeležencev želela, da bi se storitve svetovanja, terapije, predavanj ipd. izvajale v t. i. družinskem centru. Najmanj vprašanih bi si želelo, da bi se te storitve izvajale v svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše.

➤ **Vprašanje o lokaciji organizacij (ustanov), ki bi se ukvarjale s podpora in pomočjo.**

V vprašalniku pod zaporedno številko 8D, sklop 1.

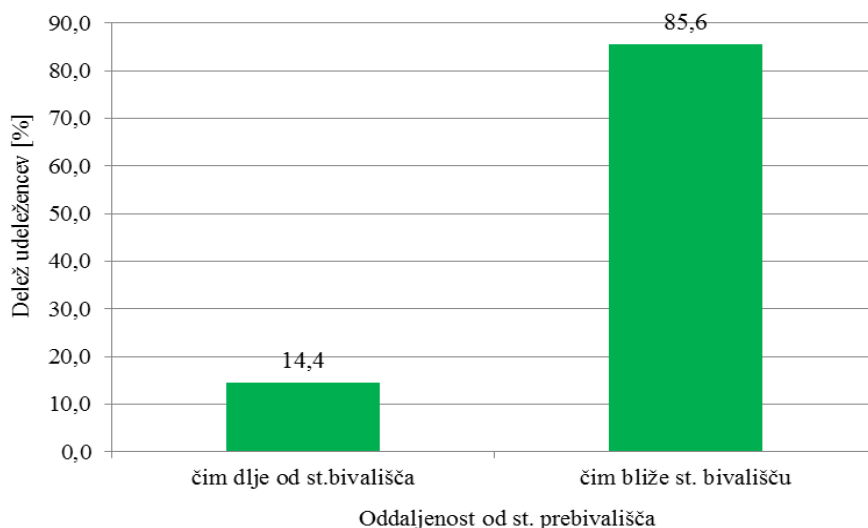


Graf 4.22: Želje glede lokacije organizacij (ustanov), ki bi se ukvarjale s podpora in pomočjo.

Iz grafa 4.22 lahko vidimo, da bi si več kot polovica udeležencev želela, da bi se organizacije (ustanove), ki bi se ukvarjale s podpora in pomočjo, nahajale v mestu. 45,8 % udeležencev je izrazilo željo, da bi se te organizacije (ustanove) nahajale na vasi oziroma podeželju.

➤ **Vprašanje o oddaljenosti organizacij (ustanov) od stalnega prebivališča anketirancev.**

V vprašalniku pod zaporedno številko 8D, sklop 2.

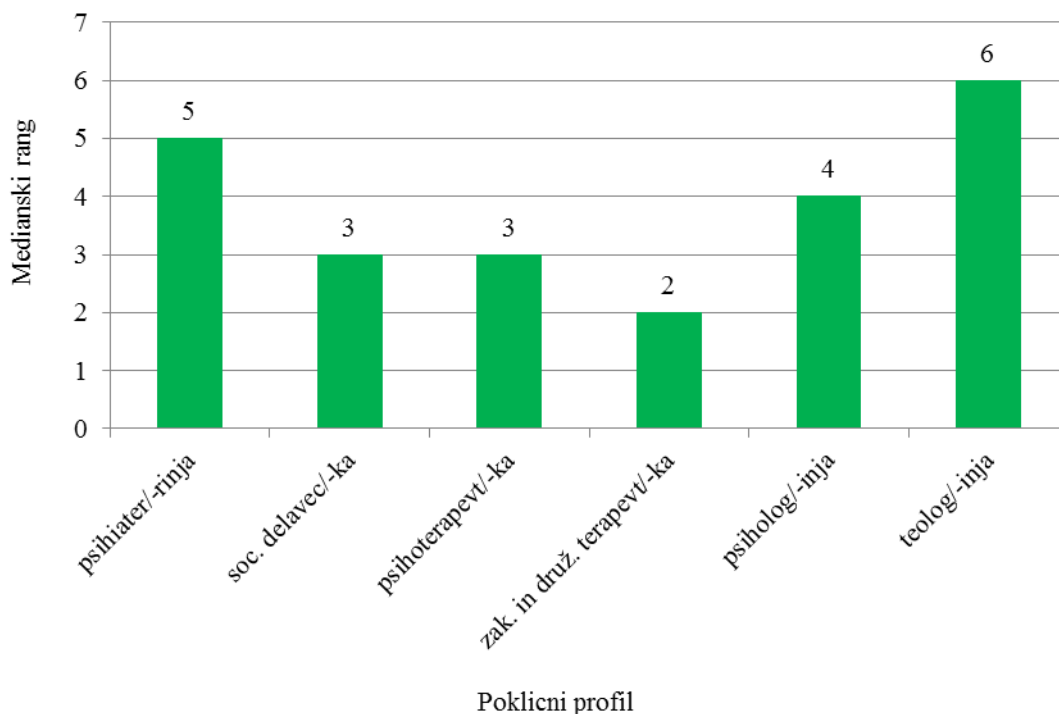


Graf 4.23: Želje glede oddaljenosti organizacij (ustanov) od stalnega prebivališča udeležencev.

Iz grafa 4.23 je razvidno, da bi si kar 85,6 % udeležencev raziskave želelo, da bi se organizacije (ustanove), ki bi se ukvarjale s podporo in pomočjo, nahajale čim bliže njihovem stalnemu prebivališču. 14,4 % udeležencev želi, da bi bile te organizacije (ustanove) čim dlje od njihovega stalnega prebivališča.

➤ **Vprašanje o rangiranju pomagajočih poklicnih profilov.**

V vprašalniku pod zaporedno številko 5.



Graf 4.24: Medianski rangi za vsak poklicni profil.

Graf 4.24 prikazuje, da bi se udeleženci (če bi se znašli v stiski/težavi) najprej obrnili na zakonskega in družinskega terapevta/terapevtko, nazadnje pa na teologa. Približno v enaki meri bi se bili pripravljene obrniti na socialnega delavca/delavko in na psihoterapevta/psihoterapevtko.

Z Wilcoxonovim testom sem naredila primerjave med vsemi poklicnimi profili, da bi ugotovila, ali obstajajo statistično pomembne razlike v njihovi priljubljenosti oziroma pripravljenosti udeležencev, da se obrnejo nanje, ko so v stiski/težavi.

Tabela 4.13: *Wilcoxonov test.*

	TE		PH		PS		PT		SD	
	<i>z</i>	<i>p</i>	<i>z</i>	<i>p</i>	<i>z</i>	<i>p</i>	<i>z</i>	<i>p</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
ZDT	-14,872 ^b	,000	-14,736 ^a	,000	-13,446 ^b	,000	-7,944 ^a	,000	-6,361 ^a	,000
SD	-12,006 ^b	,000	-11,459 ^a	,000	-8,741 ^b	,000	-,429 ^b	,668		
PT	-12,108 ^b	,000	-12,999 ^a	,000	-9,366 ^b	,000				
PS	-6,708 ^b	,000	-5,703 ^a	,000						
PH	-2,451 ^b	,014								

Opombe:

^a Na osnovi pozitivnih rangov

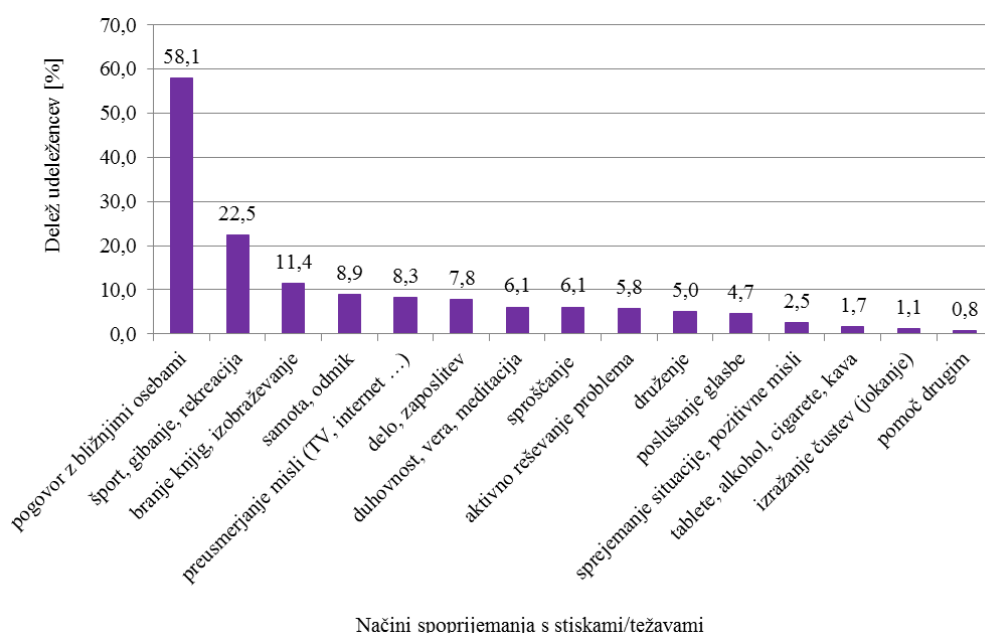
^b Na osnovi negativnih rangov

^c TE – teolog, PH – psihiater, PS – psiholog, PT – psihoterapevt, SD – socialni delavec, ZDT – zakonski in družinski terapevt

Ugotovila sem, da so bile razlike med vsemi poklicnimi profili statistično pomembne, razen med psihoterapevtom/psihoterapevko in socialnim delavcem/delavko.

➤ **Vprašanje o načinih spoprijemanja s stiskami/težavami (vprašanje o oblikah samopomoči).**

V vprašalniku pod zaporedno številko 9.



Graf 4.25: *Na kakšen način si udeleženci raziskave največkrat pomagajo v stiskah/težavah, ki jih dobro obvladujejo sami (oblike samopomoči).*

Iz grafa 4.25 je razvidno, da si več kot polovica udeležencev v stiskah oziroma težavah najpogosteje pomaga s pogovorom (zaupajo se bližnji osebi). Temu sledijo oblike samopomoči, ki se nanašajo na šport, gibanje in rekreacijo. Nekaj več kot 10 % vprašanih si v stiskah/težavah, ki jih dobro obvladujejo sami, pomaga z branjem knjig (»biblioterapija«) in izobraževanjem. V veliko manjših deležih so bile izpostavljene še druge oblike samopomoči, kot na primer: samota, odmik; preusmerjanje misli (TV, internet); delo, zaposlitev; duhovnost, vera, meditacija; sproščanje (npr. priprava kopeli) itn.

Le slabih 6 % udeležencev raziskave navaja kot obliko samopomoči aktivno reševanje problema (iskanje strokovne pomoči), prav tako jih je le nekaj več kot 2 % navedlo, da jim pomaga sprejemanje situacije in ohranjanje pozitivnih misli za naprej. Zelo majhen delež udeležencev je napisal, da jim pomaga izražanje čustev (npr. jokanje).

Nekaj vprašanih si v stiskah oziroma težavah pomaga tudi na »manj zdrav« način, in sicer s tabletami, alkoholom, cigareti in pitjem kave (v primeru čezmernega uživanja oziroma zlorabe določenih snovi in substanc, govorimo o nekonstruktivnih načinih spoprijemanja s stiskami/težavami).

Kot možne načine samopomoči so udeleženci raziskave navedli še: druženje, poslušanje glasbe in pomoč drugim.

5 RAZPRAVA

Kot pomemben problem Pomurja se je pokazalo pomanjkanje organizacij (ustanov), ki bi ljudem omogočale učinkovito pomoč in podporo v različnih življenjskih stiskah. Raziskava je namreč pokazala, da si respondenti želijo teh organizacij (ustanov) v svoji bližini, ker mreža storitev podpore in pomoči ni enakomerno razširjena po celotni Sloveniji, ampak je centralizirana v večjih mestih, kot sta na primer Ljubljana in Maribor, je podpora in pomoč številnim uporabnikom nedostopna. V raziskavi se je pokazalo, da bi si največ ljudi želelo, da bi se storitve svetovanja, terapije, predavanj ipd. izvajale v t. i. družinskem centru, pri čemer jim je pomembno, da bi se izbrana organizacija (ustanova) nahajala v mestu in čim bliže njihovem stalnemu prebivališču. To lahko povežemo s podatkom, da bi se največji delež vprašanih v stiskah oziroma težavah najprej obrnil na zakonskega in družinskega terapevta oziroma na zakonsko in družinsko terapevtko. Najbrž izbrani poklicni profil nakazuje tudi na to, da se največ težav pojavlja v partnerskih odnosih oziroma zakonih in družinah.

Potrebe po svetovalno-terapevtskem delu Pomurski regiji torej obstajajo, prav tako si ljudje v Pomurju želijo pridobiti znanje o tem, kako bolje spoznati sebe oziroma kako osebno rasti/napredovati. Ob tem sicer naletimo še na vsaj eno oviro, ki je povezana s finančnim vidikom. Več kot polovica udeležencev raziskave si namreč želi boljšega zaslužka, prav tako je največ obremenjujočih situacij povezanih s finančnimi težavami, brezposelnostjo in težavami v službi. Ti podatki najverjetneje niso presenetljivi, saj velja, da je izmed dvanajstih statističnih regij Slovenije ravno v Pomurski regiji največji delež brezposelnih.

Rezultati raziskave so pokazali, da si respondenti v stiskah oziroma težavah največkrat pomagajo s pogovorom. Pri tem jim je v izredno oporo njihova socialna mreža – partner, prijatelji in sorodniki. Omenjenim osebam se namreč pogosto zaupajo. Lahko torej izpostavimo pomen pogovora kot oblike samopomoči med udeleženci raziskave, obenem pa lahko na drugi strani omenim tiste vidike, ki se zdijo respondentom najpomembnejši, ko se nahajajo v kontekstu podpore in pomoči, torej ko gre za socialnodelovni ali terapevtski pogovor med strokovno osebo in uporabnikom/klientom. Zanimivi so rezultati, ki so pokazali, da bi si uporabniki/klienti v kontekstu podpore in pomoči najbolj želeli, da bi

imeli besedo pri izbiri strokovne osebe. Torej nikakor ne smemo spregledati ugotovitve, da mnogim ljudem ni vseeno, kateri osebi bodo zaupali svoje težave. Tu pa se pojavi problem, saj si uporabniki, ki prihajajo na center za socialno delo, ne morejo svobodno izbrati strokovne osebe, s katero bi želeli sodelovati v procesu pomoči. Situacija je sicer drugačna v kontekstu psihoterapije, kjer je izbira terapevta oziroma terapevtke načeloma svobodna, je pa to povezano z drugimi neugodnimi okoliščinami, saj so terapevtske storitve za mnoge uporabnike težje dostopne ali celo nedostopne, poleg tega v Sloveniji trenutno še nimamo sprejetega zakona (t. i. »Zakona o psihoterapevtski dejavnosti«), ki bi uredil izvajanje psihoterapevtske dejavnosti. Zanimivo je, da je velik delež udeležencev izražal tudi zanimanje za t. i. »Center za psihoterapijo«, takšni centri pa se prav tako nahajajo le v večjih slovenskih mestih (v Ljubljani, Celju in Mariboru).

Če se vrnem na še en pomemben vidik, ki je s strani respondentov zelo zaželen v kontekstu podpore in pomoči, gre za potrebo po tem, da jim strokovna oseba, ki ji pripovedujejo svojo življenjsko zgodbo, verjame. Menim, da je to zelo pomembno načelo, ki se ga moramo nujno zavedati in ga tudi aplicirati v svoji strokovni praksi.

Zanimiva se mi je zdela tudi ugotovitev, da bi si ljudje želeli kombinacijo »počitniškega« oddiha in osebnega razvoja. Programi in projekti, ki bi vključevali obe dimenziji (torej »počitniški« oddih in osebni razvoj), bi po mojem mnenju pomembno prispevali k destigmatizaciji storitev podpore in pomoči. Ljudje bi se morda potem lažje odločali za podporo in pomoč, saj ne bi bili že vnaprej »etiketirani« in stigmatizirani, poleg tega pa bi se lahko tudi te storitve izvajale na bolj »nevtralnih terenih«. Morda si potencialni uporabniki storitev podpore in pomoči želijo, da odnos do iskanja pomoči končno redefiniramo, in sicer na ta način, da ozaveščamo širšo javnost, da gre za dolgoročno »investicijo vase« in za aktivnosti, ki lahko pomembno vplivajo na naše fizično in psihično zdravje. Ob tem bi bilo mogoče zanimivo pogledati tudi podatke o tem, koliko ljudi v Pomurju zbolijo za t. i. klasičnimi psihosomatskimi motnjami, ampak žal teh podatkov nisem uspela najti oziroma pridobiti. Vseeno bi izpostavila zaskrbljujoč podatek, ki bi lahko bil izhodišče za poglobljeno raziskovanje, in sicer da je bil v letu 2009 v Pomurski regiji zabeležen največji delež t. i. prezgodnjih smrti, in sicer je bil med umrlimi v tem letu vsak četrti človek star manj kot 65 let.

(http://sl.wikipedia.org/wiki/Pomurska_regija, 7. 5. 2012).

Med pomembnimi ugotovitvami izstopa dejstvo, da obstajajo potrebe po večji informiranosti o svetovanju in terapiji. Ljudje si namreč želijo več informacij o tem, kakšna podpora in pomoč jim je na voljo v določenih življenjskih stiskah (oblike pomoči, načini dela, prednosti in pomanjkljivosti različnih metod dela ipd.). Prav tako se jim zdi smiselna izvedba brezplačnih (uvodnih) predstavitev o različnih možnostih podpore in pomoči. Glede ozaveščanja in predstavljanja prednosti svetovalno-terapevtskega dela predvidevam, da smo (glede na rezultate raziskave) na precej nižji »razvojni ravni« v primerjavi z drugimi regijami, ki imajo mrežo podpore in pomoči dobro razširjeno, učinkovito in dostopno širšemu krogu ljudi.

Mnoge raziskave potrjujejo, da so skupinske oblike podpore in pomoči uspešnejše od individualnih. Mene je sicer zanimal drugi vidik, in sicer, kakšne so razlike v pripravljenosti za vključitev v kakršnokoli obliko podpore in pomoči med moškimi in ženskami. Pokazalo se je, da bi se pomembno večji delež žensk kot moških vključil tako v individualno kot tudi v skupinsko svetovanje ali/in terapijo. Za natančnejše pojasnjevanje tega pojava bi bile po mojem mnenju potrebne dodatne raziskave, je pa sicer spodbudno dejstvo, da bi se tudi veliko moških odločilo za storitve podpore in pomoči, v kolikor bi jih potrebovali. Na podlagi zbranih empiričnih podatkov in rezultatov sem ugotovila še, da je tako med ženskami kot moškimi večja pripravljenost za vključitev v individualne kot v skupinske oblike podpore in pomoči. Torej, če povzamem – čeprav so po mnogih raziskavah skupinske oblike svetovanja oziroma terapije uspešnejše in imajo ogromno prednosti, se ljudje še vedno raje odločajo za individualne oblike podpore in pomoči. To bi lahko deloma pojasnili z dejstvom, da se jim pri skupinskem delu ni potrebno izpostavljati pred skupino, udeleženci se izognejo odzivom drugih članov, poleg tega je morda tudi tveganje za kršitve zaupnosti v skupini večje kot v odnosu, kjer sodelujeta le dve osebi, torej uporabnik in strokovna oseba (npr. socialna delavka, terapevtka, psihologinja).

Zanimiva se mi je zdela ugotovitev, da enak delež moških kot žensk zanima tema, ki se nanaša na uspešno komuniciranje v medosebnih odnosih, podobno je tudi zanimanje za razreševanje konfliktov/sporov, ki se pojavijo v partnerskem odnosu, družini. Ob primerjanju tem, ki zanimajo moške in ženske, pridem do ugotovitve, da večji delež žensk izraža zanimanje za temi, ki se nanašata na vzgojo otrok in mladostnikov (soočanje z izzivi

starševstva) in na čustva (pomen čustev; prepoznavanje, izražanje, ubeseditev čustev). Morda lahko ta pojav vsaj delno pojasnimo s spolnimi stereotipi, ki so vezani na starševsko vlogo, razdelitev vlog v družini, materinstvo in čustvenost. Vse našteje pojme namreč pogosteje povezujemo z ženskim spolom. Pri primerjanju tem je zanimivo, da so ravno moški tisti, ki v večjem deležu izražajo potrebo po pridobitvi splošnih in osnovnih informacij o možnostih podpore in pomoči, čeprav je ta tema ne le pri moških, temveč tudi pri ženskah nadpovprečno zastopana. Najmanj zanimanja se je pri obeh spolih pokazalo za temi »rejništvo in posvojitve« in »spolnost«. Prva tema je po mojem mnenju precej specifična, druga pa predvsem močno tabuizirana.

Ne glede na to, katere so tiste teme, o katerih bi želeli udeleženci raziskave pridobiti novo znanje in izkušnje, se je pokazalo, da so kot oblika dela najbolj priljubljena oziroma zaželena predavanja. Gre za način dela, pri katerem so lahko ljudje precej »pasivni«. Veliko manjše je zanimanje za kombinacije različnih oblik dela, kot sta na primer še: individualni pogovor/svetovanje in skupinsko delo oziroma izmenjava mnenj v skupini. Če primerjam še splošno zanimanje za teme, ugotovim, da ženske zanima več tem kot moške, kar se po mojem mnenju povezuje tudi s tem, da je več žensk kot moških motiviranih za iskanje podpore in pomoči, kar so pokazali rezultati moje raziskave.

Kot pomembna potreba (želja, pogoj), ki bi udeležencem pomagala, da bi se lažje odločili za kakršnokoli obliko podpore in pomoči, izstopa (poleg že omenjene potrebe po organizacijah/ustanovah) zaupnost odnosa med svetovalcem/terapevtom in uporabnikom/klientom ter zagotavljanje, da vsi podatki ostanejo znotraj tega odnosa. Po eni strani se je to pokazalo kot pomembna potreba (želja, pogoj), po drugi strani pa je bil velik delež ljudi, ki so izrazili »strah pred tem, da bo oseba, ki pomaga, še komu drugemu povedala za posameznikove osebne življenjske stiske (zloraba osebnih podatkov)« kot oviro, ki naj bi ljudem v tej regiji onemogočala, da bi se sploh odločili oziroma v večji meri odločali za socialno, terapevtsko, psihološko ali kakšno drugo obliko podpore in pomoči. Pomembna ugotovitev iz moje raziskave je tudi, da imajo ljudje, ki prepoznavajo več ovir za vključevanje v storitve podpore in pomoči, tudi več pogojev, ki bi morali biti predhodno izpolnjeni, da bi se potem lažje odločili za storitve, ki so namenjene podpori in pomoči. Ta povezava se zdi precej smiselna, kajti več ko vidiš ovir za vključitev v neko

»dejavnost«, več želja ali pogojev želiš imeti izpolnjenih, preden se vključiš. Zanimivo je, da se potrebe (želje, pogoji), ki najbolj izstopajo, vsebinsko »prekrivajo« z ovirami, kar pomeni, da če so udeleženci po eni strani izrazili pomanjkanje organizacij (ustanov) v Pomurski regiji kot oviro, potem so po drugi strani v tem videli tudi potrebo (željo, pogoj), ki bi jim pomagala pri tem, da bi se lažje odločili za kakršnokoli obliko podpore in pomoči. Respondenti menijo, da je pomembna ovira tudi v tem, da je potencialnim uporabnikom podpore in pomoči pogosto težko pripovedovati svoje življenjske zgodbe in izkušnje, ki so povezane z njihovo ranljivostjo, padci in neuspehi. Torej, če vemo, da naši uporabniki/klienti vstopajo v svetovalni/terapevtski proces s takšnimi predpostavkami, je pomembno, da se na to kot strokovni delavci odzovemo in jih povprašamo o tem, kaj in kako jim lahko pomagamo pri tem, da bodo lažje ubesedili svojo situacijo. Poleg tega menim, da jim je potrebno dati čas in se prilagoditi njihovemu tempu, kar pomeni, da delamo »korake« v smeri rešitve skupaj z njimi in tako hitro oziroma počasi, kakor to zmorejo oni. Pri tem pa ne smemo pozabiti na vsa znanja o tem, kako krepiti tisto, kar naši uporabniki zmorejo, pri čemer izhajamo iz perspektive opolnomočenja.

Rezultati raziskave so pokazali tudi to, da ni povezave med stopnjo izobrazbe in obremenjujočimi situacijami, ki jih udeleženci zaznavajo. Višje izobraženi ljudje namreč ne prepoznavajo več obremenjujočih situacij pri sebi ali/in kakšni drugi osebi (paru, družini) v isti regiji kot ljudje, ki imajo končano nižjo stopnjo izobrazbe.

Dobljenih rezultatov ne morem posplošiti na celotno populacijo odraslih v Pomurski regiji, saj v raziskavi ni sodelovalo vseh 27 občin, ampak le 18 geografsko povezanih. To pomeni, da se ugotovitve nanašajo na odrasle ljudi v uporabljenem vzorcu, nikakor pa ne morem z gotovostjo trditi, da bi do enakih ugotovitev prišla tudi v drugem vzorcu ali populaciji. Uporabljeni vzorec je sicer kvotni, a obenem tudi priročni, kar pomeni, da sem iz nekaterih 18 geografsko povezanih občin k sodelovanju povabila določene ljudi, ki so mi bili najbolj dostopni, v splošnem pa je pri oblikovanju vzorca prevladovala t. i. metoda snežne kepe. Domnevam, da bi lahko bil moj vzorec zaradi te lastnosti tudi pristranski, saj so morda nehote »izpadle« določene skupine ljudi.

Ob zaključevanju svoje raziskave sem se ozrla na sam začetek načrtovanja dela in šla skozi celoten proces izvedbe posameznih faz. Razmišljala sem, na kakšen način bi lahko prišla do drugačnih rezultatov, če bi določene vidike svoje raziskave še izboljšala. Menim, da bi lahko še nekoliko izpopolnila svoj merski instrument, in sicer na način, da bi bilo več vprašanj oblikovanih na intervalni ravni, ki bi omogočala uporabo parametričnih testov oziroma podrobnejše statistične analize.

6 SKLEPI

V nadaljevanju povzemam nekaj pomembnih sklepov, do katerih sem prišla v svoji raziskavi.

- Odrasli ljudje (zajeti v mojo raziskavo) si najbolj želijo:
 1. boljšega zaslužka oziroma več denarja,
 2. znanje o tem, kako bolje spoznati samega sebe oziroma kako osebno rasti/napredovati,
 3. več prostega časa,
 4. osebo, ki bi ji lahko vse (oziroma večino stvari) zaupali in ki bi jih znala poslušati ter bi jih razumela,
 5. razbremenitev na delovnem mestu,
 6. znanje o uspešnem komuniciranju z drugimi ljudmi (npr. s partnerjem, mladostnikom).

- Obremenjujoče situacije, ki jih odrasli ljudje (zajeti v mojo raziskavo) največkrat prepoznajo pri sebi (ali/in kakšni drugi osebi, paru, družini iz iste regije):
 1. finančne težave,
 2. brezposelnost,
 3. težave v službi,
 4. razpad zveze, razveza,
 5. alkoholizem v družini,
 6. nezadovoljivo zakonsko/partnersko življenje.

- Odrasli ljudje, ki v Pomurski regiji prepoznajo več ovir, ki onemogočajo, da bi se sploh odločili (ali v večji meri odločili) za kakršnokoli obliko podpore in pomoči, imajo več potreb, ki bi si jih želeli predhodno zadovoljiti, da bi se potem lažje odločili za storitve, ki so namenjene podpori in pomoči.
- Ženske prepoznajo več ovir za kakršnokoli podporo in pomoč kot moški.
- Najpogostejši oviri, ki po mnenju respondentov onemogočata, da bi se ljudje v Pomurski regiji odločili oziroma v večji meri odločali za kakršnokoli obliko podpore in pomoči, sta:

- premalo organizacij oziroma ustanov v Pomurski regiji, ki bi ljudem omogočale učinkovito pomoč in podporo v različnih življenjskih stiskah (te storitve so na voljo le v nekaterih večjih mestih, kot sta npr. Ljubljana, Maribor);
 - premalo informacij o tem, kakšna podpora in pomoč je ljudem na voljo v določenih življenjskih stiskah (oblike pomoči, način dela, prednosti in pomanjkljivosti različnih metod dela ipd.).
-
- Med udeleženci raziskave obstaja največje zanimanje za naslednje teme:
 1. uspešno komuniciranje v medosebnih odnosih,
 2. razreševanje konfliktov/sporov (v partnerskem odnosu, družini),
 3. vzgoja otrok in mladostnikov (soočanje z izzivi starševstva),
 4. splošne in osnovne informacije o možnostih podpore in pomoči.
-
- Ženske zanima več tem, o katerih bi želele pridobiti novo znanje in informacije, kot moške.
 - Udeleženci raziskave bi želeli novo znanje in informacije o določenih temah pridobiti predvsem s predavanji.
-
- Večina vprašanih bi se vključila v individualno in/ali skupinsko obliko podpore in pomoči.
 - V kakršnokoli obliko podpore in pomoči bi se vključil večji delež žensk kot moških.
 - Odrasli ljudje v Pomurski regiji bi se bili pripravljeni prej vključiti v individualno svetovanje ali terapijo kot pa v skupinsko.
-
- V kontekstu podpore in pomoči bi bilo potencialnim uporabnikom najpomembnejše:
 1. da jim oseba, ki ji pripovedujejo svojo življenjsko zgodbo, verjame,
 2. svobodna izbira osebe, ki bi ji bili pripravljeni zaupati svoje težave,
 3. kombinacija »počitniškega« oddiha in osebnega razvoja,
 4. empatija (vživljanje v drugo osebo) in razumevanje s strani druge osebe,
 5. brezplačne (uvodne) predstavitve o različnih možnostih podpore in pomoči,
 6. cenovna dostopnost podpore in pomoči posameznikom, parom in družinam.

- Večina respondentov ne pozna nobene organizacije (ustanove) v Pomurju, ki se ukvarja s podporo in pomočjo. Tisti, ki poznajo kakšno takšno organizacijo (ustanovo), pa največkrat navedejo center za socialno delo.
- Več kot 70 % odraslih ljudi meni, da je v Pomurski regiji premalo organizacij (ustanov), ki bi se ukvarjale z različnimi oblikami podpore in pomoči.
- Skoraj polovica respondentov bi si najbolj želela, da bi se storitve svetovanja, terapije, predavanj ipd. izvajale v t. i. družinskem centru.
- Udeleženci raziskave bi si želeli novih oziroma dodatnih organizacij (ustanov) v mestu in čim bliže svojemu stalnemu prebivališču. Poleg tega izstopajo še naslednje potrebe, ki naj bi bile predhodno izpolnjene, da bi se potem lažje odločili za kakršnokoli obliko podpore in pomoči:
 - zagotovitev, da je odnos med svetovalcem/terapevtom in uporabnikom/klientom zaupen in da vsi podatki ostanejo znotraj tega odnosa;
 - več osnovnih informacij o teh storitvah (npr. cena, izvajalci).
- Odrasli ljudje, ki so sodelovali v moji raziskavi, si v stiskah/težavah, ki jih dobro obvladujejo sami, najpogosteje pomagajo s:
 - pogovorom;
 - športom, gibanjem, rekreacijo, sprehodi v naravo;
 - branjem knjig, izobraževanjem.

7 PREDLOGI

Po zaključku raziskave sem prišla do različnih predlogov, ki bi lahko prispevali k pozitivnim spremembam na področju socialnega dela, konkretno v povezavi s tematiko svetovalno-terapevtskega dela v Pomurju.

- Načrtovanje in izvedba projektov, ki bi omogočili večjo informiranost o svetovalno-terapevtskem delu v Pomurju (npr. uvodne, brezplačne predstavitve; izdaja zloženk; povabilo gostov z drugih regij; predstavitev izkušenj in pogovor z uporabniki, ki so do sedaj že poiskali svetovalno-terapevtske storitve).
- V lokalnih medijih (časopis, radio) je potrebno nameniti več prostora tematiki svetovalno-terapevtskega dela in dobrim izkušnjam uporabnikov.
- Organizacija tematskih predavanj (teme, za katere je največ zanimanja).
- Potencialnim uporabnikom je potrebno omogočiti prostor, ki bo dovolj »nevtralen« oziroma prostor, ki ne bo stigmatiziran.
- Načrtovanje in izvajanje programov v kombinaciji »počitniškega« oddiha in osebnega razvoja.
- Dodatno »promoviranje« obstoječih organizacij (ustanov) v Pomurju, ki se ukvarjajo s svetovalno-terapevtskim delom.
- Uvajanje terapevtskih storitev na centre za socialno delo, in sicer za uporabnike, ki bi te storitve potrebovali oziroma bi si jih želeli.
- Ustanavljanje novih oziroma dodatnih organizacij, ki bi bile namenjene podpori in pomoči, v Pomurski regiji.
- Uporabnikom je potrebno omogočiti svobodno izbiro strokovne osebe, ki se ukvarja s podporo in pomočjo.
- Posredovanje rezultatov raziskave, ki kažejo na visoko potrebo po razvijanju svetovalno-terapevtskih storitev, tudi občinam, ki sem jih zajela v svojo raziskavo.
- Nadaljnje znanstveno raziskovanje tega področja.

8 LITERATURA IN VIRI

Babšek, B. (2009), *Osnove psihologije. Skrivnosti sveta v nas*. Celje: Celjska Mohorjeva družba, Društvo Mohorjeva družba.

Bohak, J. (2003), Mednarodna primerjava stanja v psihoterapiji. V: J. Bohak, M. Možina (ur.). *Tretji študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo, Rogla*. Zbornik prispevkov. 139–142.

Čačinovič Vogrinčič, G., Šugman Bohinc, L. (2000), Učinkovitost (uspešnost) razgovora v socialnem delu z družino. *Socialno delo*, 39, 3: 175–189.

Čačinovič Vogrinčič, G. (2008), *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.

Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., Možina, M. (2005), *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.

Dragoš, S., Leskošek, V., Petrovič Erlah, P., Škerjanc, J., Urh, Š., Žnidarec Demšar, S. (2005), *Krepitev moči*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.

Flaker, V. (2003), *Oris metod socialnega dela: Uvod v katalog nalog centrov za socialno delo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani, Skupnost CSD Slovenije.

Grawe, K. (1997), *Psychologische Therapie*. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe Verlag.

Healey, K. (2005), *Social Work Theories in Context*. Houndmills: Palgrave, Macmillan.

Interni zapiski s predavanj univerzitetnega študijskega programa socialno delo (2007–2011). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.

Kompare, A., Stražišar, M., Vec, T., Dogša, I., Jaušovec, N., Curk, J. (2002), *Psihologija. Spoznanja in dileme*. Ljubljana: DZS.

Kožuh, B., Vogrinc, J. (2011), *Obdelava podatkov*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Kristančič, A. (1995), *Svetovanje in komunikacija*. Ljubljana: Združenje svetovalnih delavcev Slovenije.

Lojk, L. (2003), Kompetentni psihoterapevt v realitetni terapiji. V: J. Bohak, M. Možina (ur.). *Tretji študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo, Rogla*. Zbornik prispevkov. 13–18.

Lüssi, P. (1999), *Systemische Sozialarbeit*. Bern, Stuttgart: Haupt.

Matter, H. (1999), *Sozialarbeit mit Familien*. Bern: Haupt.

Mesec, B. (1997), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Mesec, B. (1997), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Mesec, B. (1998), *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Mesec, B. (s sod.) (2001), *Navodilo za pisanje diplomskega dela in opravljanje diplomskega izpita*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.

Mesec, B. (2002), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II. Rešene naloge iz statistike II. Študijsko gradivo (osnutek)*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.

Mesec, B. (2007/2008), *Teorije pomoči socialnega dela*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.

Mešl, N. (2007), *Teorije ravnanja in uspešnost procesov pomoči v socialnem delu z družinami* – doktorska disertacija, Ljubljana, Fakulteta za socialno delo.

Milošević Arnold V., Postrak, M. (2003), *Uvod v socialno delo*. Ljubljana: Študentska založba.

Parton, N., O'Byrne (2006), *Constructive Social Work*. London: Macmillan Press.

Pečjak, S. (ur.) (2005), *Šolsko psihološko svetovanje*. Ljubljana: Filozofska fakulteta. Oddelek za psihologijo.

Praper, P. (2008), *Skupinska psihoterapija. Od mitologije do teorije*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete, Oddelek za psihologijo.

Rakovec-Felser, Z. (2009), *Psihologija telesnega bolnika in njegovega okolja. Razumeti in biti razumljen*. Maribor: Založba Pivec.

Ramovš, J. (1995), *Slovenska sociala med včeraj in jutri*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno.

Rener, T., Sedmak, M., Švab, A., Urek, M. (2006). *Družine in družinsko življenje v Sloveniji*. Koper: Annales.

Shazer, S. (1994), *Words were originally magic. A Norton professional book*. W.W. Norton & Company. Inc. New York. London.

Šugman Bohinc, L. (1996), Socialno delo – znanost? *Socialno delo* 35, 5: 403–405.

- Šugman Bohinc, L. (1997), Epistemologija socialnega dela. *Socialno delo* 36, 4: 289–308.
- Šugman Bohinc, L. (1998), Epistemologija socialnega dela II. *Socialno delo* 37, 6: 417–440.
- Šugman Bohinc, L. (2000), Kibernetika spremembe in stabilnosti. *Socialno delo* 39, 2: 93–108.
- Šugman Bohinc, L. (2000; neobj.), *Uporaba paradoksa v svetovanju in terapiji*. Študijsko gradivo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljane.
- Šugman Bohinc, L. (2005), Epistemologija podpore in pomoči. *Časopis za kritiko znanosti*, XXXIII, 221: 167–181.
- Šugman Bohinc, L., Rapoša Tajnšek, P., Škerjanc, J. (2007), *Življenjski svet uporabnika: raziskovanje, ocenjevanje in načrtovanje uporabe virov za doseganje zelenih razpletov*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.
- Tomori, M., Zihlerl, S. (ur.) (1999), *Psihiatrija*. Litterapicta Ljubljana: Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Toseland, R. W., Rivas, R. F. (eds.) (2009), *An Introduction to Group Work Practice*. Boston, New York: Pearson Education, Inc.
- Ule, M. (2005), *Socialna psihologija*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Vries, S. De, Bouwkamp, R. (2002), *Psihosocialna družinska terapija*. Logatec: Firis.
- Yalom, I. D. (1970), *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books Inc. Publishers.
- Žvelc, M., Možina, M., Bohak, J. (ur.) (2011), *Psihoterapija*. Ljubljana: IPSA.
- Žvelc, G. (2010), *Relational Schemas Theory and Transactional Analysis*. Transactional Analysis Journal, 40, 8–22.

8.1 INTERNETNI VIRI

- Wikipedia, http://sl.wikipedia.org/wiki/Pomurska_regija, dostopno dne 10. 4. 2012 in 7. 5. 2012.
- Statistični urad Republike Slovenije, <http://www.stat.si/>, dostopno dne 7. 5. 2012.
- Društvo psihologov Slovenije, <http://www.dps.si/najdi-psihologa>, dostopno dne 7. 5. 2012.
- Društvo psihologov Slovenije; etični kodeks, <http://www.dps.si/eticni-kodeks>, dostopno dne 7. 5. 2012.
- Slovenski inštitut za psihoterapijo (SIP); članki in prispevki, http://www.psihoterapija-institut.si/Upload/clanki/sistemska_clanek.pdf, dostopno dne 7. 5. 2012.
- Inštitut za razvoj človeških virov, <http://www.burnout.si/sl/pozitivna-psihologija>, dostopno dne 7. 5. 2012.
- Inštitut za integrativno psihoterapijo in svetovanje, <http://www.institut-ipsa.si/index.php?jezik=slo&povezava=ppsihologija>, dostopno dne 7. 5. 2012.
- Kodeks etike socialnih delavk in delavcev Slovenije, https://www.google.si/search?rlz=1C1AFAB_enSI451SI452&aq=f&sugexp=chrome,mod=17&sourceid=chrome&ie=UTF-8&q=kodeks+etike+socialnih+delavcev+, dostopno dne 7. 5. 2012.
- Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve (MDDSZ) http://www.mddsz.gov.si/si/delovna_podrocja/druzina/programi_v_podporo_druzini/#c18006, dostopno dne 7. 5. 2012.
- Razvoj družinskih centrov; končno poročilo, http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokumenti_pdf/druzinski centri_razvoj_konc_poroc_2011.pdf, dostopno dne 7. 5. 2012.
- Regionalni razvojni program Pomurske razvojne regije 2007–2013, http://www.ra-sinergija.si/doc/RRP%20Pomurje_2007-2013.pdf, dostopno dne 7. 5. 2012.
- What is a Marriage and Family Therapist? <http://www.camft.org/scriptcontent/whatismft/whatismft.html>, dostopno dne 7. 5. 2012.
- Psychology today; What is positive psychology and what is it not? <http://www.psychologytoday.com/blog/the-good-life/200805/what-is-positive-psychology-and-what-is-it-not>, dostopno dne 7. 5. 2012.

9 POVZETEK

S tem diplomskim delom sem želela raziskati, kakšne so (oziroma če sploh so) potrebe po svetovalno-terapevtskem delu v Pomurju, pa tudi kakšna so pričakovanja oziroma želje ljudi na področju različnih oblik podpore in pomoči.

Moja raziskava je kvantitativna in deskriptivna ali opisna. V njej je sodelovalo 360 respondentov iz 18 občin Pomurja. Populacijo predstavljajo odrasli ljudje, moški in ženske (s stalnim prebivališčem v Pomurski regiji), ki so do datuma začetka izpolnjevanja vprašalnikov (torej do vključno 20. 1. 2012) dopolnili 25 let in ki niso stari več kot 55 let. V vzorec sem zajela odrasle ljudi (zgodnja in srednja odraslost), ki živijo v določenih geografsko povezanih pomurskih občinah (Beltinci, Cankova, Črenšovci, Dobrovnik, Gornji Petrovci, Grad, Hodoš, Kobilje, Kuzma, Moravske Toplice, Mestna občina Murska Sobota, Odranci, Puconci, Rogašovci, Šalovci, Tišina, Turnišče, Velika Polana). Vzorec je neslučajnostni in tudi kvotni, in sicer je narejen disproporcionalno.

Merski instrument je vprašalnik, ki je anonimen in sestavljen iz 11 sklopov, pri katerih so ponekod tudi podvprašanja. Obsega 8 strani in vsebuje vprašanja odprtega in zaprtega tipa. Pri nekaterih vprašanjih so lahko respondenti obkrožili več odgovorov, medtem ko so pri nekaterih drugih vprašanjih lahko obkrožili le en odgovor. Celoten vprašalnik sem oblikovala sama, torej je moje avtorsko delo. Merski instrument sem predhodno testirala oziroma pilotsko preizkusila na manjšem vzorcu.

Pridobivanje podatkov na terenu je trajalo od 20. 1. 2012 do 31. 3. 2012, in sicer v 18 geografsko povezanih pomurskih občinah (Beltinci, Cankova, Črenšovci, Dobrovnik, Gornji Petrovci, Grad, Hodoš, Kobilje, Kuzma, Moravske Toplice, Mestna občina Murska Sobota, Odranci, Puconci, Rogašovci, Šalovci, Tišina, Turnišče, Velika Polana). Empirično gradivo, potrebno za raziskavo, sem zbirala s pomočjo individualnega anketiranja, kar je bila moja metoda zbiranja podatkov.

Raziskava je pokazala, da potrebe po svetovalno-terapevtskem delu v Pomurju obstajajo. Ljudje v omenjeni regiji prepoznajo veliko obremenjujočih situacij, ki jih doživljajo sami ali/in kakšna druga oseba (par, družina) v isti regiji. Največkrat prepoznane stresne in

obremenjujoče situacije se nanašajo na finančno področje in na področje medosebnih odnosov.

Med udeleženci raziskave obstaja največje zanimanje za temi: uspešno komuniciranje v medosebnih odnosih in razreševanje konfliktov/sporov (v partnerskem odnosu, družini). Ženske zanima več tem, o katerih bi želele pridobiti novo znanje in informacije, kot moške. Med respondenti se je pokazalo največje zanimanje za obliko dela, ki je zastavljena na način predavanj.

Večina anketiranih bi se vključila v individualno ali/in skupinsko obliko podpore in pomoči, v kolikor bi to tudi potrebovali in ne bi bilo za vključitev nobenih ovir. Rezultati raziskave so pokazali, da obstaja med respondenti večja pripravljenost za vključitev v individualno svetovanje ali terapijo kot pa v skupinsko. V kakršnokoli obliko podpore in pomoči bi se vključil večji delež žensk kot moških.

Najpogostejši oviri, ki onemogočata, da bi se ljudje v Pomurju odločili oziroma v večji meri odločali za kakršnokoli obliko podpore in pomoči, se nanašata na pomanjkanje organizacij oziroma ustanov, ki bi se ukvarjale s podporo in pomočjo ter na pomanjkanje informacij o tem, kakšna podpora in pomoč je ljudem na voljo v določenih življenjskih stiskah. V povezavi s prvo oviro bi si udeleženci v svoji regiji najbolj želeli družinskega centra, v katerem bi se izvajale storitve svetovanja, terapije, predavanj ipd. Omenjena ustanova oziroma organizacija bi se naj nahajala v mestu in čim bliže njihovem stalnemu prebivališču.

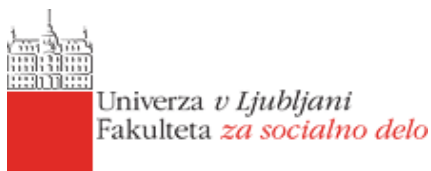
V kontekstu podpore in pomoči bi bilo potencialnim uporabnikom najpomembnejše, da jim oseba, ki ji pripovedujejo svojo življenjsko zgodbo, verjame, prav tako bi si želeli svobodno izbrati osebo, ki bi ji bili pripravljeni zaupati svoje težave.

Udeleženci raziskave si v stiskah oziroma težavah, ki jih dobro obvladujejo sami, najpogosteje pomagajo s pogovorom (s prijateljico, partnerjem/partnerko, zakoncem). Kot pomembno zastopana oblika samopomoči se pojavlja tudi šport, gibanje, rekreacija, sprehodi v naravi.

Področje svetovalno-terapevtskega dela v Pomurju ostaja torej pomembna izhodiščna točka za nadaljnje raziskovanje, delovanje in napredovanje na višjo razvojno raven.

10 PRILOGE

10.1 Priloga – vprašalnik



Spoštovani!

Sem Tjaša Pitz, študentka rednega študija na Fakulteti za socialno delo.

Ker me zanimajo potrebe po svetovalno-terapevtskem delu v Pomurski regiji, sem se odločila za izdelavo diplomske naloge, ki nosi naslov »Raziskovanje potreb po svetovalno-terapevtskem delu v Pomurju«.

Moja diplomska naloga je osnovana na podlagi empiričnih podatkov in je vezana na rezultate izpolnjenih vprašalnikov, zato vas vljudno naprošam, da si vzamete nekaj časa in izpolnite predložen vprašalnik ter mi na ta način pomagate pri izvedbi raziskave.

Vprašalnik je anonimen, rezultati pa bodo uporabljeni izključno v raziskovalne namene in za morebitne objave ter nadaljnje znanstveno raziskovanje tega področja, da bi tako prispevali k bolj kakovostnemu življenju ljudi.

Za vaš trud, čas in sodelovanje se vam že vnaprej iskreno zahvaljujem!

Ljubljana, januar 2012

VPRAŠALNIK

1. Izmed spodaj navedenih vidikov oziroma značilnosti obkrožite tiste, za katere menite, da jih trenutno nimate (oziroma jih nimate dovolj) in bi vam zelo veliko pomenilo, če bi jih imeli (oziroma če bi jih imeli v večji meri). Obkrožite lahko več odgovorov.

- a) drug poklic, kot ga imam sedaj
- b) boljši zaslužek oziroma več denarja
- c) razbremenitev na delovnem mestu (npr. drugačna razporeditev dela, drugačen delovni čas, boljši medsebojni odnosi med zaposlenimi ...)
- d) moč v družbi
- e) več prostega časa za svoje interese, pristočasne aktivnosti
- f) postati slaven/a oziroma medijsko prepoznavna osebnost
- g) ugled v družbi
- h) znanje o tem, kako bolje spoznati samega sebe oziroma kako osebno rasti/napredovati
- i) osebo, ki bi ji lahko vse (oziroma večino stvari) zaupal/a in ki bi me znala poslušati ter bi me razumela
- j) drugačni lastni vedenjski, čustveni, mišljenjski in drugi vzorci
- k) uspešnejše oziroma konstruktivnejše reševanje konfliktov z najbližjimi osebami
- l) večja povezanost, razumevanje in zaupanje med družinskimi člani (boljši odnosi v družini)
- m) srečnejše oziroma bolj zadovoljivo partnerstvo
- n) znanje o uspešnem komuniciranju z drugimi ljudmi (npr. s partnerjem, mladostnikom ...)
- o) uspešnejše soočenje z izzivi, ki jih predstavlja vzgoja in starševstvo
- p) boljše mnenje o sebi oziroma boljša samopodoba
- q) sprememba telesnega videza oziroma zunanosti ali vsaj določenih delov telesa
- t) večja duhovna poglobljenost (npr. živeti v skladu z nauki vere ...)
- u) osebna krepitev v moralnih vrlinah (npr. v iskrenosti, pomoči, solidarnosti do drugih ...)
- v) odprava misli in občutkov, ki so povezani s krivdo, strahom in/ali sovraštvom
- x) drugo _____

2. Razmislite in nato v tabeli (v drugi stolpec) s križcem (X) označite situacije, pri katerih se spomnite nase ali na vsaj eno osebo/par/družino v vaši regiji (Pomurje), za katero ste prepričani*, da navedeno situacijo doživlja ali jo še vedno dojema kot zelo stresno in obremenjujočo.

*(*ste prepričani – ker vam je tista oseba/par/družina sama povedala za svojo situacijo; ker ste bili nedavno priča navedeni situaciji ipd.)*

1. STOLPEC	2. STOLPEC
SITUACIJA	POZNAM VSAJ ENO OSEBO/PAR/DRUŽINO, KI NAVEDENO SITUACIJO DOŽIVLJA
stiska zaradi izgube zaposlitve, brezposelnosti	
prekinitev odnosa s partnerjem/partnerko, razveza	
šolska neuspešnost otrok, mladostnikov	
težave v službi (preobremenjenost z delom, nasilje na delovnem mestu ...)	
stiska zaradi zahtevne oskrbe starejšega človeka, ki živi doma	
smrt družinskega člana ali izguba bližnje osebe	
bolezen, poškodba družinskega člana	
prevara/varanje s strani drugega partnerja	
travma iz preteklosti (iz otroštva ali drugega življenjskega obdobja)	
alkoholizem v družini	
finančne težave v družini	
nerazumevanje med starši in otroki	
zasvojenost z nakupovanjem, odnosi ...	
obremenjujoč odnos do življenja in smrti (iskanje smisla življenja ...)	
težave s spanjem, pogosto prebujanje	
nezadovoljivo zakonsko/zunajzakonsko/partnersko življenje	
razmišljanje o samomoru	
doživljanje strahu (strah pred stikom z ljudmi, pred odprtimi/zaprtimi prostori)	
samodestruktivnost oziroma samopoškodovanje (npr. rezanje po rokah ...)	
nesprejemanje zunanjega videza, telesa ali določenih delov telesa	
stiska zaradi čustvenega izsiljevanja (npr. »Če me imaš rad/a, me boš ubogal/a.«)	
»zloraba«/uživanje prepovedanih drog (marihuana, heroin, kokain, ekstazi, LSD ...)	
stiska zaradi odhajanja otrok od doma (osamosvajanje od staršev)	
neustrezen odnos do hrane (npr. prenajedanje, bruhanje hrane ipd.)	
obremenitev z novo vlogo – vlogo starša (materinstvo, očetovstvo)	
stiska zaradi nasilja (psihičnega, fizičnega, spolnega, ekonomskega; zanemarjanja ...)	

3. Kakšne so po vašem mnenju ovire, ki onemogočajo, da bi se ljudje v vaši regiji (območje Pomurja) sploh odločili oziroma v večji meri odločili za socialno, terapevtsko, psihološko ali kakšno drugo obliko podpore in pomoči, ki bi jim jo zagotavljale strokovno usposobljene osebe? Obkrožite lahko več odgovorov.

- a) ni dovolj informacij o tem, kakšna podpora in pomoč je ljudem na voljo v določenih življenjskih stiskah (oblike pomoči, način dela, prednosti in pomanjkljivosti različnih metod dela ...)
- b) (po)iskati pomoč pri strokovno usposobljenih osebah je v našem okolju nesprejemljivo, ker bi naj bil to dokaz, da nečesa ne zmoreš »rešiti« sam
- c) v naši Pomurski regiji je premalo organizacij oziroma ustanov, ki bi ljudem omogočale učinkovito pomoč in podporo v različnih življenjskih stiskah (te storitve so pogosto na voljo le v nekaterih večjih mestih, kot sta npr. Ljubljana, Maribor ...)
- d) v medijih in tudi osebno med ljudmi se premalo poudarjajo pozitivni učinki tega, če se nekdo odloči in poišče pomoč pri strokovno usposobljenih osebah (ljudje običajno prej vidijo, kaj je v določeni stvari slabega kot pa dobrega)
- e) pomanjkanje časa
- f) drugi ljudje obsojajo in obrekujejo tiste, ki v težkih življenjskih situacijah poiščejo strokovno pomoč
- g) običajno je uspešnejše in/ali hitrejše zdravljenje z zdravili kot s svetovanjem, psihoterapijo ...
- h) pridobljene oziroma doživete slabe izkušnje (npr. neprijaznost, nerazumevanje ipd.) s strani oseb, ki so zaposlene v poklicih podpore in pomoči
- i) osebe, ki v določenih življenjskih stiskah poiščejo pomoč in podporo pri strokovno usposobljenih osebah, pogosto tudi same zaradi tega občutijo sram, krivdo, strah ...
- j) strah pred tem, da bo oseba, ki pomaga, še komu drugemu povedala za posameznikove osebne življenjske stiske (zloraba osebnih podatkov)
- k) omenjene oblike podpore in pomoči so predrage oziroma s finančnega vidika za mnoge posameznike precej nedostopne
- l) vse oziroma vsaj večina življenjskih stisk se lahko razreši znotraj družine oziroma s pomočjo ljudi, ki so nam blizu (npr. sorodniki, prijatelji ...)
- m) ljudje, ki nudijo strokovno podporo in pomoč, pogosto za svoje delo niso dovolj usposobljeni oziroma izobraženi
- n) pogosto je težko pripovedovati svoje življenjske zgodbe in izkušnje, ki so povezane z našo ranljivostjo, padci, neuspehi ...
- o) menim, da za to ni nobenih ovir
- p) drugo

4. K vsaki od spodaj navedenih postavk zapišite VSAJ ENO miselno povezavo oziroma asociacijo (lahko tudi več asociacij), ki bi po vašem mnenju najbolje predstavila vsakega od spodaj navedenih poklicnih profilov. V primeru, da se ne spomnite oziroma ne poznate nobene asociacije za določen poklicni profil, naredite črtico (/).

- socialni delavec/socialna delavka _____
- psihoterapevt/psihoterapevtka _____
- psiholog/psihologinja _____
- psihiater/psihiatrinja _____

5. **Predstavljajte si, da se znajdete v težki situaciji, iz katere več ne najdete izhoda, zato ste se tudi dokončno odločili, da boste poiskali podporo in pomoč pri strokovno usposobljeni osebi. Od podpore in pomoči v tem trenutku pričakujete predvsem aktivno poslušanje in razumevanje s strani druge osebe.**

Število 1 pripišite k tistemu poklicnemu profilu oziroma osebi, na katero bi se obrnili najprej, število 6 pa k tistemu poklicu oziroma osebi, kjer bi pomoč in podporo (po)iskali nazadnje. Rangirajte (torej na črtice napišite števila 1, 2, 3, 4, 5, 6) po kakšnem vrstnem redu (h komu bi šli najprej in h komu nazadnje) bi vi poiskali pomoč v zgoraj nakazani situaciji. Na vsako črtico lahko zapišete le eno številko, slednje pa se ne smejo ponavljati.

- _____ psihiater/psihiatrinja
 _____ socialni delavec/socialna delavka
 _____ psihoterapevt/psihoterapevtka
 _____ zakonski in družinski terapevt/zakonska in družinska terapevtka
 _____ psiholog/psihologinja
 _____ teolog/teologinja

6. a) V spodnji tabeli najprej s križcem (X) v drugem stolpcu označite teme, ki bi vas zanimalo in o katerih bi želeli pridobiti dodatna znanja in informacije. Pri temah, o katerih ne bi želeli pridobiti nobenih dodatnih znanj in informacij, pustite okence prazno.

- b) V tretji stolpec zapišite način, na katerega bi želeli pridobiti znanje in informacije o posameznih temah, ki ste jih izbrali v drugem stolpcu, pri čemer pomeni: P (predavanje), I (individualni pogovor, svetovanje), S (skupinsko delo oziroma izmenjava mnenj v skupini). Za vsako od izbranih tem lahko napišete eno ali več črk (P, I, S), ki bodo predstavljale vaše želje glede oblike načina pridobitve znanja in informacij.

1. STOLPEC	2. STOLPEC	3. STOLPEC
TEME	(X)	NAČIN PRIDOBITVE ZNANJA IN INFORMACIJ
priprava na partnersko/zakonsko življenje		
priprava na starševstvo (materinstvo, očetovstvo)		
vzgoja otrok in mladostnikov (soočanje z izzivi starševstva)		
rejništvo in posvojitve		
uspešno komuniciranje v medosebnih odnosih		

razreševanje konfliktov/sporov (v partnerskem odnosu, družini)		
motnje hranjenja (npr. anoreksija, bulimija, ortoreksija ...)		
preprečevanje nasilja (fizičnega, psihičnega, spolnega, ekonomskega; zanemarjanja ...) in preventiva na tem področju		
samskost/zakonsko/zunajzakonsko/partnersko življenje		
ločitev/razveza v družini		
obdobje starosti (težave v tem življenjskem obdobju, pomoč starejšim ...)		
otroci in mladostniki s posebnimi potrebami (npr. avtizem, disleksija ipd.)		
zasvojenost (z alkoholom, drogami, igrami na srečo, odnosi, nakupovanjem, računalnikom ...)		
spolnost		
trening asertivnosti (kako biti v odnosih bolj odločen/odločna; kako brez strahu izraziti svoje mnenje; kako reči »ne«, brez občutka krivde ...)		
življenje in naša čustva (pomen čustev; prepoznavanje, izražanje, ubeseditev čustev ...)		
dinamika družine (vloga, pravila, razdelitev nalog, hierarhija v družini ...)		
učenci z učnimi težavami in kako jim pomagati		
žalovanje (za bližnjo osebo, za izgubo določenega telesnega organa ali funkcije ipd.)		
splošne in osnovne informacije o možnostih podpore in pomoči		
predstavitve načina dela v pomagajočih poklicih (npr. v družinski terapiji)		

c) Ali bi se bili pripravljeni vključiti v **INDIVIDUALNO** socialno ali psihološko svetovanje ali psihoterapijo, **če bi zaznali pomembnost določene teme zase in ne bi bilo za to nobenih drugih ovir** (npr. finančnih, stigmatizacija ipd.)?

Obkrožite lahko le en odgovor.

- ne
- ne vem
- da

d) Ali bi se bili pripravljeni vključiti v **SKUPINSKO** socialno ali psihološko svetovanje ali psihoterapijo, **če bi zaznali pomembnost določene teme zase in ne bi bilo za to nobenih drugih ovir** (npr. finančnih, stigmatizacija ipd.)?

Obkrožite lahko le en odgovor.

- ne
- ne vem
- da

e) Na kaj pomislite ob spodaj napisanih besednih zvezah? Za vsako postavko napišite VSAJ ENO miselno povezavo oziroma asociacijo (lahko tudi več asociacij). V primeru, da se ne spomnite oziroma ne poznate nobene asociacije za spodaj navedeni besedni zvezi, naredite črtico (/).

- »osebna rast« - _____
- »biti v stiku s seboj« - _____

7. Za vsako od navedenih postavk, vidikov, ki se nanaša na pomoč in podporo, ocenite pomembnost, ki naj bo odraz vašega osebnega doživljanja. Za en vidik oziroma eno postavko napišite le eno število, ki naj bo v razponu od 1 do 5, pri čemer upoštevajte, da število 1 pomeni, da vam navedeno sploh ni pomembno, število 5 pa, da vam je navedeno zelo pomembno.

- a) poznavanje različnih pristopov, načinov ter metod podpore in pomoči _____
- b) svobodna izbira osebe, ki bi ji bil/a pripravljen/a zaupati svoje težave _____
- c) da mi oseba, ki ji pripovedujem svojo življenjsko zgodbo, verjame _____
- d) empatija (vživljanje v drugo osebo) in razumevanje s strani druge osebe _____
- e) pozitivne izkušnje in zadovoljstvo drugih ljudi, ki so se obrnili po pomoč _____
- f) poklicna izobrazba osebe, ki se ukvarja s podporo in pomočjo (npr. socialni delavec, psihoterapevt, psiholog, psihiater ...*velja za oba spola) _____
- g) brezplačne (uvodne) predstavitve o različnih možnostih podpore in pomoči _____
- h) osebna (ne le elektronska, telefonska ...) predstavitev osebe, ki se ukvarja s podporo in pomočjo ljudem v različnih življenjskih stiskah _____
- i) znanstveni dokazi o uspešnosti in učinkovitosti svetovanja, psihoterapije _____
- j) cenovna dostopnost podpore in pomoči posameznikom, parom, družinam _____
- k) geografska dostopnost organizacij (ustanov), ki se ukvarjajo s podporo in pomočjo posameznikom, parom, družinam _____
- l) kombinacija »počitniškega« oddiha in osebnega razvoja _____
- m) spol osebe, ki bi ji bil/a pripravljen/a zaupati svoje težave _____
- n) starost osebe, ki bi ji bil/a pripravljen/a zaupati svoje težave _____
- o) da se lahko odločim, če sem pripravljena sodelovati z določeno osebo, šele po najinem prvem uvodnem razgovoru _____

8. Odgovorite oziroma ustrezno obkrožite odgovore na spodnja vprašanja pod alinejami A, B, C in D.

A) Naštejte organizacije (ustanove), za katere ste slišali, da se v vaši regiji (območje Pomurja) ukvarjajo s socialnim ali psihološkim svetovanjem ali s psihoterapijo. Če ne poznate nobene takšne organizacije (ustanove), naredite črtico (/).

B) Ne glede na to, ali ste ali niste odgovorili na zgornje vprašanje pod alinejo A, obkrožite en odgovor, za katerega menite, da najbolj ustreza vašemu občutku/mnenju, koliko je v vaši regiji (območje Pomurja) organizacij (ustanov), ki se ukvarjajo s socialnim ali psihološkim svetovanjem ali s psihoterapijo.

NIMAM MNENJA
(NE VEM)

JIH JE PREVEČ

JIH JE RAVNO PRAV

JIH JE PREMALO

C) Tudi na to vprašanje odgovarjajte ne glede na to, ali ste ali niste odgovorili na postavko pod črko A.

Kje bi si najbolj želeli, da bi se izvajale storitve svetovanja, terapije, predavanj ipd., če bi se morda kdaj v prihodnosti znašli v določeni življenjski stiski ter bi iskali pomoč in podporo? Obkrožite lahko le en odgovor.

- a) na centru za socialno delo
- b) v družinskem centru
- c) v svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše
- d) na centru za psihoterapijo
- e) v kakšnem izobraževalnem centru
- f) drugo: _____

Na kratko utemeljite svoj odgovor:

D) Kje si želite, da bi se nahajale organizacije (ustanove), ki bi vam v primeru različnih življenjskih stisk nudile podporo in pomoč, hkrati pa bi vam omogočale tudi odmik od vsakdanjih obveznosti? V vsakem sklopu odgovorov lahko obkrožite le en odgovor.

SKLOP 1

- a) na vasi, podeželju
- b) v mestu

SKLOP 2

- a) čim dlje od mojega stalnega prebivališča
- b) čim bliže mojemu stalnemu prebivališču

9. Na kakšen način si največkrat pomagata v stiskah/težavah, ki jih dobro obvladujete sami? Zapišite tri najpogostejše načine (dejavnosti, pripomočke, ljudi ipd.), ki vam najbolj pomagajo pri reševanju osebnih stisk/težav. V primeru, da se ne spomnite nobenega načina (dejavnosti, pripomočkov, ljudi itn.), naredite črtico (/).

- _____
- _____
- _____

10. Kaj bi si želeli predhodno pridobiti, da bi se lažje odločili za socialno ali psihološko svetovanje ali psihoterapijo, v kolikor bi to tudi potrebovali? Obkrožite tiste odgovore, ki najbolj opredeljujejo vaše razmišljanje in doživljanje (obkrožite lahko torej več odgovorov).

- a) brezplačno (uvodno) predstavitev o poteku svetovanja, psihoterapije
- b) osebno predstavitev ljudi, ki se ukvarjajo s temi storitvami
- c) več osnovnih informacij o teh storitvah (npr. cena, izvajalci ...)
- d) podporo bližnjih oseb
- e) znanstvene dokaze o učinkovitosti svetovanja, psihoterapije
- f) organizacije (ustanove) v svoji regiji (območje Pomurja), ki bi te storitve kvalitetno zagotavljale
- g) zmanjšanje stigme oziroma normaliziranje tega, da se v določeni življenjski stiski obrnem na strokovno usposobljeno osebo, ki mi lahko nudi podporo in pomoč
- h) zagotovitev, da je odnos med svetovalcem/terapevtom in uporabnikom/klientom zaupen in da vsi podatki ostanejo znotraj tega odnosa
- i) pozitivne izkušnje drugih ljudi, ki so se že odločili oziroma vključili v kakšno svetovanje in/ali psihoterapijo
- j) finančna sredstva oziroma cenejše storitve
- k) nič si ne bi želel/a, ker sploh ne bi imel/a težav z odločitvijo glede vključitve v določeno obliko podpore in pomoči, v kolikor bi to tudi potreboval/a
- l) strokovne podpore in pomoči zagotovo ne bi poiskal/a
- m) drugo _____ .

11. Prosim, da obkrožite/napišete še naslednje svoje podatke:

- **SPOL (obkrožite ustrezen odgovor)**

1 – M (moški)

2 – Ž (ženski)

- **STAROST (na spodnjo črto napišite število vaših dopolnjenih let)**

- **OBČINA STALNEGA PREBIVALIŠČA:** _____

- **IZOBRAZBA**

Katero stopnjo izobrazbe imate dokončano (do tega trenutka vaša najvišja dokončana stopnja izobrazbe)? Obkrožite ustrezen odgovor.

- a) 1. stopnjo izobrazbe – nedokončana osnovna šola
- b) 2. stopnjo izobrazbe – osnovna šola
- c) 3. stopnjo izobrazbe – nižje poklicno izobraževanje
- d) 4. stopnjo izobrazbe – srednje poklicno izobraževanje
- e) 5. stopnjo izobrazbe – gimnazijsko, srednje poklicno-tehniško izobraževanje, srednje tehniško oz. drugo strokovno izobraževanje
- f) 6. stopnjo izobrazbe – višje strokovno izobraževanje
- g) 7. stopnjo izobrazbe – visoko strokovno izobraževanje, univerzitetno dodiplomsko izobraževanje, magisterij
- h) 8. stopnjo izobrazbe – doktorat

- **ZAKONSKI STAN**

- 1 – samski/a
- 2 – partnerska zveza/zunajzakonska skupnost
- 3 – poročen/a
- 4 – ločen/a, razvezan/a
- 5 – ovdovel/a
- 6 – drugo _____

- **STARŠEVSTVO**

Imate otroka/otroke?

- 1 – da
- 2 – ne

Če ste na predhodno vprašanje odgovorili z »da«, potem odgovorite tudi na spodnje vprašanje.

ŠTEVILO OTROK, KI JIH IMATE: _____

**Prosim vas, da še enkrat preverite, če ste odgovorili na vsa vprašanja.
Iskrena hvala za vaš trud, čas in sodelovanje pri raziskavi.**

10.2 Priloga – zbirnik podatkov

OSEBA	OBČINA	1A	1B	1C	1D	1E	1F	1G	1H	1I	1J	1K	1L	1M	1N	1O	1P	1Q	1T	1U	1V	1X
1	2	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0
2	2	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
3	2	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
5	2	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
6	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	2	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0
8	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	2	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0
10	2	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
11	2	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
12	2	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0
13	2	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0
14	2	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0
15	2	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0
17	2	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
18	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
19	2	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
20	2	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0
21	14	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	14	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0
23	14	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
24	14	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0
25	14	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
26	14	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0
27	14	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	14	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
29	14	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
30	14	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31	14	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0
32	14	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0
33	14	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
34	14	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
35	14	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
36	14	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
37	14	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
38	14	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0
39	14	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40	14	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0
41	9	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
42	9	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0
43	9	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
44	9	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0
45	9	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0
46	9	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
47	9	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0
48	9	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

49	9	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0
50	9	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0
51	9	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
52	9	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0
53	9	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0
54	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0
55	9	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
56	9	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0
57	9	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
58	9	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
59	9	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
60	9	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
61	6	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0
62	6	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0
63	6	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0
64	6	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
65	6	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
66	6	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
67	6	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0
68	6	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
69	6	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
70	6	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0
71	6	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0
72	6	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
73	6	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0
74	6	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
75	6	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
76	6	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
77	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0
78	6	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0
79	6	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
80	6	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
81	13	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
82	13	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
83	13	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0
84	13	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
85	13	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
86	13	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0
87	13	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
88	13	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0
89	13	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
90	13	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
91	13	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
92	13	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
93	13	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0
94	13	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0
95	13	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0
96	13	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
97	13	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0
98	13	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0
99	13	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0
100	13	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0
101	16	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

102	16	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0
103	16	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0
104	16	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
105	16	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0
106	16	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0
107	16	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1
108	16	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
109	16	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
110	16	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
111	16	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0
112	16	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0
113	16	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
114	16	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
115	16	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0
116	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
117	16	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
118	16	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0
119	16	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
120	16	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
121	10	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
122	10	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
123	10	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
124	10	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0
125	10	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1
126	10	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
127	10	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0
128	10	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
129	10	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
130	10	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
131	10	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
132	10	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
133	10	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
134	10	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0
135	10	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
136	10	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
137	10	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0
138	10	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0
139	10	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
140	10	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
141	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
142	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
143	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0
144	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
145	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
146	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0
147	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
148	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0
149	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0
150	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
151	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0
152	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0
154	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0

155	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
156	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
157	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
158	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
159	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
160	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
161	17	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1
162	17	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
163	17	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
164	17	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1
165	17	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0
166	17	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
167	17	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0
168	17	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
169	17	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1
170	17	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
171	17	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0
172	17	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
173	17	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1
174	17	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
175	17	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0
176	17	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1
177	17	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0
178	17	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1
179	17	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1
180	17	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
181	4	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1
182	4	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1
183	4	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0
184	4	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1
185	4	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
186	4	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
187	4	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0
188	4	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
189	4	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0
190	4	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0
191	4	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
192	4	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
193	4	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0
194	4	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0
195	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
196	4	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
197	4	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
198	4	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0
199	4	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
200	4	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
201	18	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
202	18	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
203	18	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0
204	18	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0
205	18	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
206	18	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
207	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0

208	18	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
209	18	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
210	18	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
211	18	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
212	18	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
213	18	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
214	18	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
215	18	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
216	18	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
217	18	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
218	18	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
219	18	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0
220	18	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
221	3	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0
222	3	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
223	3	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
224	3	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0
225	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
226	3	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
227	3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
228	3	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
229	3	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
230	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
231	3	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
232	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
233	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0
234	3	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
235	3	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0
236	3	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
237	3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
238	3	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0
239	3	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
240	3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
241	12	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0
242	12	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
243	12	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
244	12	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
245	12	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
246	12	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
247	12	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
248	12	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0
249	12	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
250	12	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
251	12	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
252	12	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0
253	12	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0
254	12	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0
255	12	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0
256	12	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0
257	12	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0
258	12	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
259	12	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0
260	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0

261	11	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
262	11	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
263	11	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
264	11	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0
265	11	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
266	11	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
267	11	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
268	11	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
269	11	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
270	11	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0
271	11	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
272	11	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
273	11	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
274	11	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
275	11	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0
276	11	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
277	11	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
278	11	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
279	11	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
280	11	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0
281	8	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
282	8	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
283	8	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0
284	8	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
285	8	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
286	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
287	8	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
288	8	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
289	8	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0
290	8	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
291	8	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
292	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0
293	8	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
294	8	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
295	8	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
296	8	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
297	8	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
298	8	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
299	8	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
300	8	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
301	5	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
302	5	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
303	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
304	5	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0
305	5	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
306	5	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
307	5	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
308	5	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
309	5	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
310	5	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
311	5	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0
312	5	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0
313	5	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

314	5	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0
315	5	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
316	5	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
317	5	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
318	5	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0
319	5	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
320	5	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
321	15	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
322	15	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
323	15	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0
324	15	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0
325	15	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
326	15	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
327	15	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0
328	15	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
329	15	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0
330	15	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
331	15	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
332	15	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0
333	15	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
334	15	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0
335	15	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0
336	15	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
337	15	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
338	15	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
339	15	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0
340	15	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0
341	7	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
342	7	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0
343	7	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
344	7	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
345	7	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0
346	7	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0
347	7	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
348	7	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
349	7	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
350	7	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
351	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0
352	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
353	7	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0
354	7	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
355	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0
356	7	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
357	7	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
358	7	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0
359	7	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
360	7	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0

OSEBA	2A	2B	2C	2D	2E	2F	2G	2H	2I	2J	2K	2L	2M	2N	2O	2P	2Q	2R	2S	2T	2U	2V	2W	2X	2Y	2D
1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0
2	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
3	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0

4	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1		
5	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0		
6	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0		
7	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
8	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1		
9	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1		
10	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0		
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1		
12	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0		
13	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0		
14	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0		
15	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1		
16	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0		
17	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0
18	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
19	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
20	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	
21	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	
22	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1		
24	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1		
25	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	
26	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	
27	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	
28	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1		
29	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	
30	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
31	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	
32	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	
33	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	
34	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	
35	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	
36	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	
37	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	
38	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	
39	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	
40	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
41	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	
42	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	
44	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	
45	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	
46	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	
47	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
48	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	
49	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
50	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	
51	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	
52	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	
53	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	
54	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	
55	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	
56	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	

57	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0
58	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0
59	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0
60	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0
61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	
62	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1
63	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0
64	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0
65	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1
66	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1
67	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1
68	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0
69	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0
70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1
71	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1
72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
73	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0
74	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0
75	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0
76	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0
77	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0
78	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0
79	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0
80	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0
81	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
82	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
83	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0
84	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
85	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
86	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
87	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0
88	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
89	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0
90	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0
91	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
92	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1
93	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
94	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0
95	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1
96	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
97	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0
98	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1
99	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1
100	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0
101	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0
102	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0
103	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0
104	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1
105	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1
106	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0
107	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1
108	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0
109	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0

110	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0
111	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0
112	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0
113	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0
114	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0
115	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0
116	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1
117	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0
118	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0
119	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0
120	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1
121	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1
122	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
123	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1
124	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0
125	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
126	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1
127	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1
128	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
129	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0
130	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0
131	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0
132	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0
133	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0
134	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1
135	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1
136	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
137	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0
138	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1
139	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1
140	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1
141	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1
142	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
143	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
144	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1
145	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
146	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
147	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1
148	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
149	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0
150	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0
151	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1
152	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0
153	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0
154	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1
155	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0
156	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0
157	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1
158	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1
159	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
160	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
161	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0
162	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1

163	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0
164	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0
165	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1
166	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0
167	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0
168	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0
169	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0
170	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0
171	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
172	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0
173	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0
174	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
175	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
176	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1
177	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0
178	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0
179	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
180	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1
181	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0
182	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1
183	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
184	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1
185	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1
186	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1
187	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0
188	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0
189	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0
190	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0
191	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0
192	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0
193	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0
194	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0
195	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1
196	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1
197	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0
198	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1
199	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0
200	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0
201	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
202	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0
203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1
204	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0
205	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0
206	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0
207	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0
208	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
209	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0
210	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1
211	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0
212	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0
213	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
214	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
215	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

216	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0
217	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1
218	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0
219	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1
220	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
221	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0
222	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
223	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0
224	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0
225	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0
226	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	
227	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
228	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
229	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1
230	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
231	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
232	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
233	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
234	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0
235	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
236	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
237	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1
238	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
239	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
240	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0
241	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
242	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
243	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
244	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
245	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
246	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
247	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
248	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0
249	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0
250	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
251	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
252	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0
253	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
254	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0
255	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
256	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0
257	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0
258	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
259	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
260	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0
261	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
262	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
263	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
264	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0
265	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1
266	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0
267	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0
268	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

269	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0
270	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
271	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
272	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0
273	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1
274	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
275	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1
276	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
277	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
278	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0
279	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1
280	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0
281	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0
282	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
283	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0
284	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1
285	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0
286	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0
287	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
288	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0
289	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
290	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
291	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0
292	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1
293	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
294	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
295	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1
296	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
297	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
298	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
299	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0
300	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
301	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
302	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
303	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
304	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0
305	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0
306	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
307	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0
308	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
309	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0
310	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0
311	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0
312	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0
313	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0
314	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0
315	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0
316	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1
317	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0
318	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
319	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0
320	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0
321	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1

322	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0
323	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0
324	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0
325	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
326	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0
327	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
328	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
329	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0
330	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
331	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
332	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1
333	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
334	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
335	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
336	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
337	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0
338	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
339	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
340	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
341	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
342	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1
343	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
344	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
345	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
346	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1
347	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
348	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1
349	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1
350	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
351	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1
352	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
353	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0
354	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
355	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0
356	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
357	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1
358	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1
359	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
360	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0

OSEBA	3A	3B	3C	3D	3E	3F	3G	3H	3I	3J	3K	3L	3M	3N	3O	3P	5A	5B	5C	5D	5E	5F	6A1	6A2	6B1	6B2	6C1	6C2
1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	5	1	2	3	4	6	0	0	0	0	1	2
2	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	5	1	6	4	3	2	0	0	0	0	0	0
3	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4	5	1	3	6	0	0	0	0	1	4
4	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	5	2	1	3	6	0	0	0	0	1	3
5	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	5	1	4	6	3	2	0	0	0	0	1	3
6	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3	5	1	2	4	6	1	1	1	1	1	1
7	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	6	2	3	1	4	5	0	0	1	3	1	7
8	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	2	3	1	4	5	0	0	1	3	1	3
9	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	6	5	3	2	4	1	0	0	0	0	1	7
10	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	6	3	2	1	5	4	0	0	0	0	0	0
11	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	5	3	2	4	1	6	0	0	1	6	1	6

12	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	6	2	1	3	5	4	0	0	0	0	1	5
13	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	5	3	2	1	4	6	1	5	1	5	1	7
14	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	6	1	5	4	3	2	0	0	0	0	0	0
15	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	2	3	1	4	6	0	0	0	0	1	1
16	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	4	3	2	1	6	5	0	0	0	0	0	0
17	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	1	2	3	6	4	0	0	1	1	1	1
18	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	4	1	2	3	5	6	0	0	0	0	1	1
19	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	5	3	4	1	2	6	0	0	0	0	1	2
20	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	6	1	4	5	3	0	0	0	0	0	0
21	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	3	1	2	4	5	6	0	0	1	1	1	1
22	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	6	4	3	1	2	5	1	4	0	0	0	0
23	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	2	4	1	5	6	1	1	0	0	1	1
24	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	4	5	3	2	1	6	1	1	1	1	1	1
25	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	2	3	4	1	6	0	0	0	0	1	5
26	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	6	1	3	2	5	4	0	0	0	0	1	1
27	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	5	3	1	4	6	0	0	0	0	0	0
28	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	6	4	2	3	1	5	0	0	0	0	1	1
29	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	6	2	5	1	4	3	1	1	1	3	1	3
30	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	6	2	3	4	1	5	1	1	1	1	1	1
31	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	6	1	5	4	2	3	0	0	0	0	0	0
32	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	6	1	2	3	4	5	0	0	0	0	1	1
33	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	4	5	1	6	3	1	1	1	1	0	0
34	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	6	2	3	1	4	5	1	6	1	6	1	1
35	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	6	1	5	2	4	3	0	0	0	0	0	0
36	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	4	1	5	2	3	6	0	0	0	0	1	1
37	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	3	1	2	5	4	1	1	1	1	1	1
38	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	4	6	2	1	3	5	1	4	1	2	1	1
39	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	6	2	3	5	1	4	1	1	1	1	1	1
40	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	5	1	3	4	6	1	1	0	0	0	0
41	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	5	2	6	3	4	1	0	0	0	0	0	0
42	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	6	5	2	1	4	3	0	0	0	0	1	3
43	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	5	2	6	4	3	1	3	1	5	1	6
44	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	6	5	4	1	3	2	1	1	0	0	1	1
45	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	5	3	6	4	2	1	0	0	0	0	1	3
46	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	5	1	3	2	4	6	0	0	0	0	1	4
47	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	6	1	5	2	4	3	0	0	0	0	1	2
48	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	3	5	2	1	4	6	0	0	0	0	1	3
49	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	5	6	3	4	1	2	1	5	0	0	1	3
50	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	2	1	3	5	4	6	0	0	1	1	1	1
51	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	4	1	5	3	2	6	0	0	1	1	1	1
52	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2	3	1	6	4	5	0	0	0	0	1	4
53	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2	5	3	4	1	6	0	0	0	0	0	0
54	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	6	2	3	1	5	4	1	4	1	4	1	1
55	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	5	1	2	4	6	3	1	1	0	0	1	1
56	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	4	2	3	1	5	6	1	4	1	4	1	4
57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	6	5	3	1	4	2	0	0	0	0	1	1
58	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	5	4	3	1	2	6	0	0	0	0	0	0
59	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	5	4	3	1	2	6	0	0	0	0	0	0
60	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4	1	3	2	6	5	0	0	0	0	1	1
61	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	6	3	2	1	5	4	0	0	0	0	1	3
62	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	5	3	1	2	4	6	0	0	0	0	1	7
63	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	5	4	1	2	3	6	0	0	0	0	0	0
64	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	5	3	2	1	4	6	0	0	0	0	1	1

65	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	2	3	1	5	6	0	0	0	0	1	1
66	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	4	5	2	1	3	6	0	0	0	0	1	3
67	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	5	1	3	4	2	6	0	0	0	0	0	0
68	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	5	1	4	3	6	2	0	0	0	0	0	0
69	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	4	2	3	1	5	6	0	0	0	0	0	0
70	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	1	2	5	4	3	1	5	0	0	1	3
71	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	4	3	2	1	5	6	0	0	0	0	0	0
72	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	3	5	1	2	4	6	0	0	1	3	1	3
73	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	4	1	5	3	6	2	1	6	1	6	1	1
74	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	5	2	3	1	4	6	0	0	0	0	0	0
75	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	6	1	5	3	4	2	0	0	1	1	0	0
76	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	5	1	4	2	3	6	0	0	1	4	1	1
77	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	5	3	2	4	6	1	0	0	0	0	0	0
78	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	5	2	1	3	4	6	0	0	0	0	0	0
79	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	6	1	4	2	5	3	0	0	0	0	0	0
80	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	6	2	5	1	4	3	0	0	0	0	1	1
81	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	2	4	5	6	0	0	0	0	1	1
82	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	1	2	4	3	6	0	0	0	0	0	0
83	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	5	4	3	2	1	6	1	4	0	0	1	3
84	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3	4	5	2	1	6	0	0	1	2	1	2
85	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	4	5	1	2	6	0	0	0	0	0	0
86	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	5	3	4	1	2	6	0	0	0	0	0	0
87	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	5	3	2	1	4	6	1	1	1	1	1	1
88	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	4	2	3	1	5	6	0	0	0	0	1	3
89	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	4	2	3	1	5	6	1	1	1	1	1	1
90	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	3	5	2	1	4	6	0	0	1	3	1	5
91	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	5	1	4	2	3	6	0	0	0	0	0	0
92	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	4	3	2	1	5	6	1	2	1	1	1	1
93	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	6	1	3	2	4	5	0	0	0	0	0	0
94	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	4	5	1	2	3	6	0	0	0	0	0	0
95	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	4	1	3	2	5	6	0	0	0	0	1	1
96	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	6	3	4	1	5	2	1	1	1	4	1	2
97	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	6	3	4	1	5	2	0	0	0	0	1	2
98	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	5	2	1	3	4	6	0	0	0	0	0	0
99	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	5	1	2	4	3	6	0	0	0	0	1	1
100	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	5	1	4	2	6	3	0	0	1	4	1	4
101	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	3	1	2	4	5	0	0	0	0	0	0
102	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	5	2	3	1	4	6	0	0	0	0	0	0
103	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	6	1	2	3	4	5	0	0	0	0	0	0
104	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	5	2	3	1	4	6	1	2	1	4	0	0
105	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	4	2	3	1	5	6	1	1	1	1	0	0
106	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	6	3	4	2	5	1	0	0	0	0	0	0
107	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	5	2	1	3	6	1	6	1	6	1	6
108	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	6	4	3	1	5	2	0	0	0	0	1	1
109	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	4	5	3	2	6	1	0	0	0	0	0	0
110	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	6	3	1	2	4	5	0	0	0	0	1	2
111	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	4	2	3	1	6	5	1	1	0	0	0	0
112	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	6	1	2	3	4	5	0	0	0	0	0	0
113	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	6	3	1	2	4	5	0	0	1	1	1	2
114	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	2	5	3	1	4	6	0	0	0	0	0	0
115	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	5	1	3	2	4	6	1	5	1	4	1	5
116	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	6	1	2	3	4	5	0	0	0	0	0	0
117	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	3	5	1	4	2	6	0	0	0	0	1	3

118	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	6	1	2	3	4	5	0	0	0	0	0	0
119	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	5	4	2	1	3	6	1	1	1	1	0	0
120	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	4	3	1	5	2	0	0	0	0	0	
121	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	3	4	1	2	6	5	0	0	0	0	0	
122	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	3	2	4	5	1	6	0	0	0	0	0	
123	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	5	2	1	3	4	6	0	0	0	0	1	
124	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	5	1	4	2	3	6	1	7	1	3	1	
125	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	5	1	3	2	4	6	0	0	0	0	0	
126	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	4	1	3	2	5	6	0	0	0	0	0	
127	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	5	2	3	1	6	4	0	0	0	0	1	
128	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	4	2	3	1	5	6	0	0	0	0	1	
129	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	5	1	4	3	2	6	0	0	0	0	1	
130	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	4	1	2	3	5	6	0	0	0	0	0	
131	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	1	3	2	4	6	1	1	1	1	0	
132	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	3	1	4	2	6	1	1	0	0	0	
133	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	6	1	4	3	2	5	1	3	0	0	1	
134	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	6	2	4	1	3	5	0	0	1	5	1	
135	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	5	2	4	1	3	6	1	1	1	1	0	
136	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	4	2	3	1	5	6	1	3	0	0	1	
137	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3	5	2	1	4	6	1	1	1	1	1	
138	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	5	2	3	1	4	6	0	0	0	0	1	
139	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5	2	3	4	6	1	1	1	1	1	
140	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	4	6	1	2	3	5	0	0	0	0	0	
141	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	5	3	1	2	4	6	0	0	0	0	1	
142	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	5	1	4	3	2	6	0	0	0	0	1	
143	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3	5	2	1	4	6	0	0	0	0	0	
144	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	6	1	4	3	2	5	1	1	0	0	1	
145	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	6	4	2	1	3	5	1	5	1	5	1	
146	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	6	3	4	1	5	2	0	0	1	2	1	
147	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	4	2	1	3	6	5	0	0	0	0	1	
148	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	5	1	4	2	3	6	0	0	0	0	1	
149	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	6	2	4	3	5	1	1	2	1	7	1	
150	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	4	6	3	1	5	2	0	0	0	0	1	
151	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	4	1	5	2	6	3	1	4	1	4	1	
152	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	5	1	4	2	3	6	0	0	0	0	1	
153	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	6	1	4	3	5	2	0	0	0	0	1	
154	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	2	1	3	4	6	0	0	1	4	1	
155	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	2	5	1	4	6	0	0	1	1	1	
156	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	1	4	3	2	6	0	0	0	0	0	
157	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	5	2	4	1	3	6	1	4	1	3	1	
158	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	3	2	1	5	6	0	0	0	0	0	
159	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	5	4	2	1	3	6	0	0	0	0	1	
160	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	5	4	3	1	2	6	0	0	0	0	0	
161	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	5	1	6	2	3	4	1	4	1	4	1	
162	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	3	2	1	5	4	6	1	5	1	7	1	
163	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	5	4	2	1	3	6	0	0	0	0	0	
164	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	6	1	3	2	4	5	1	2	1	2	1	
165	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	5	3	2	1	4	6	0	0	1	1	1	
166	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	6	3	4	2	5	1	0	0	0	0	1	
167	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	6	1	4	3	5	2	1	2	1	1	1	
168	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	5	3	1	4	6	0	0	1	5	1	
169	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	4	1	3	2	5	6	1	1	1	1	0	
170	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	4	5	2	1	3	6	1	7	1	7	1	

171	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3	4	2	1	5	6	1	1	0	0	0	0
172	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	6	4	3	1	5	2	0	0	0	0	0	0
173	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	5	2	3	1	4	6	0	0	0	0	0	0
174	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	4	1	3	2	5	6	1	1	1	2	0	0
175	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	5	3	1	2	4	6	1	2	1	4	1	4
176	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	5	4	3	1	2	6	1	4	1	4	1	1
177	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	3	1	4	2	5	6	0	0	0	0	0	0
178	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	5	6	1	2	4	3	1	6	1	1	1	3
179	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	3	5	1	2	4	6	1	3	1	3	1	3
180	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	6	3	2	1	4	5	1	1	1	1	1	1
181	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	5	3	1	2	4	6	1	2	1	1	1	4
182	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	6	4	3	1	2	5	0	0	1	1	0	0
183	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	5	1	3	2	4	6	0	0	0	0	0	0
184	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	5	1	4	2	3	6	1	2	0	0	1	2
185	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	6	3	2	1	5	4	0	0	0	0	1	1
186	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	3	4	2	1	5	6	0	0	1	2	1	2
187	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	5	1	3	2	4	6	0	0	0	0	1	1
188	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	1	5	2	6	3	0	0	1	2	1	1
189	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	4	1	3	2	5	6	0	0	0	0	1	1
190	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	3	2	1	4	5	0	0	0	0	1	1
191	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	5	2	3	1	4	6	0	0	0	0	0	0
192	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	5	2	1	3	4	6	1	4	0	0	1	1
193	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	3	4	2	1	6	5	1	1	1	1	1	1
194	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	5	6	4	2	3	1	0	0	0	0	1	1
195	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	2	6	3	4	5	1	1	1	1	4	1	1
196	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2	1	3	4	5	6	0	0	0	0	1	1
197	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	5	4	1	2	6	1	1	1	1	1	5
198	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	5	3	2	1	4	6	1	5	1	4	1	3
199	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	1	4	2	3	6	1	4	0	0	0	0
200	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	4	1	2	3	5	6	1	6	1	6	1	1
201	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	6	4	3	1	2	5	0	0	0	0	1	1
202	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	5	1	3	2	4	6	0	0	0	0	0	0
203	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	5	1	3	2	6	4	0	0	0	0	1	1
204	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	6	3	1	2	4	5	0	0	0	0	1	1
205	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	4	6	2	3	5	1	0	0	0	0	0	0
206	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	5	3	6	2	4	1	0	0	0	0	1	1
207	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	4	5	1	2	6	3	0	0	1	1	1	1
208	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	5	3	1	4	6	2	1	1	1	1	1	1
209	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	6	2	3	1	5	1	2	1	2	1	2
210	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	5	6	1	4	2	3	0	0	0	0	0	0
211	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	4	2	3	1	5	6	1	3	0	0	1	1
212	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3	6	5	4	2	1	0	0	1	1	1	1
213	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	5	4	2	1	6	3	0	0	0	0	1	4
214	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	5	4	3	1	6	2	0	0	0	0	1	1
215	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	6	4	5	1	2	3	0	0	0	0	0	0
216	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	5	4	3	1	2	6	0	0	1	4	1	4
217	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	6	4	1	2	3	5	0	0	0	0	0	0
218	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	3	4	2	5	6	0	0	0	0	0	0
219	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	5	1	3	2	4	6	0	0	0	0	1	1
220	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	5	3	2	1	4	6	0	0	0	0	1	5
221	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	6	4	2	1	3	5	0	0	1	3	1	3
222	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	5	4	3	1	2	6	0	0	0	0	1	2
223	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3	1	4	2	5	6	0	0	0	0	0	0

224	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	6	3	2	1	4	5	0	0	1	4	1	4
225	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	5	2	1	3	4	6	0	0	0	0	1	1
226	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	4	6	3	1	2	5	0	0	0	0	1	1
227	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	6	1	5	2	3	4	1	1	1	1	1	1
228	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	6	2	1	4	5	3	0	0	0	0	1	1
229	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	5	1	3	2	4	6	1	1	1	1	1	1
230	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	5	3	2	1	4	6	0	0	0	0	1	1
231	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	5	4	3	1	2	6	1	1	1	1	0	0
232	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	5	6	3	2	4	1	0	0	0	0	0	0
233	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	5	3	2	1	4	6	0	0	1	1	1	1
234	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	5	6	3	2	4	1	1	2	0	0	1	7
235	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	5	1	4	3	2	6	0	0	0	0	1	1
236	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	6	3	2	1	5	4	0	0	1	1	1	1
237	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	5	2	4	1	3	6	0	0	1	2	0	0
238	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	5	2	3	1	4	6	0	0	0	0	1	4
239	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	4	3	2	5	1	0	0	0	0	1	4
240	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	5	3	2	1	4	6	0	0	0	0	1	1
241	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	4	1	2	3	6	5	0	0	1	1	1	1
242	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4	2	3	1	5	6	0	0	0	0	1	1
243	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	2	3	1	5	4	0	0	0	0	1	1
244	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3	5	1	2	4	6	0	0	0	0	1	2
245	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	5	1	3	2	4	6	0	0	0	0	1	2
246	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	6	4	2	1	3	5	1	1	1	1	1	1
247	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	4	5	2	1	3	6	0	0	0	0	0	0
248	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	3	1	4	2	5	6	0	0	0	0	0	0
249	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	5	3	4	1	2	6	1	1	1	1	1	1
250	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	4	1	3	2	5	6	0	0	0	0	1	1
251	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	3	1	6	5	4	2	0	0	0	0	1	1
252	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	3	2	1	4	5	6	0	0	0	0	0	0
253	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	6	3	2	1	5	4	0	0	0	0	0	0
254	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	4	3	6	2	5	1	0	0	0	0	0	0
255	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	5	2	3	1	4	6	1	4	0	0	1	2
256	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	5	3	2	1	4	6	0	0	1	4	1	2
257	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	5	1	4	3	6	2	1	2	1	2	1	2
258	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	5	3	4	1	2	6	1	1	1	1	1	1
259	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	6	1	4	3	5	2	0	0	0	0	1	1
260	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	2	4	3	1	5	6	0	0	0	0	0	0
261	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	6	1	4	3	2	5	1	1	1	1	1	1
262	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	4	2	1	5	6	0	0	0	0	0	0
263	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0
264	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	5	6	3	1	4	2	0	0	0	0	1	4
265	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	5	1	4	2	3	6	1	1	1	1	1	1
266	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5	3	2	4	6	1	4	0	0	0	0
267	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	2	3	1	5	6	0	0	0	0	1	3
268	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3	4	2	1	5	6	1	1	1	1	1	1
269	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	4	6	3	2	5	1	0	0	0	0	0	0
270	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	5	1	3	2	4	6	0	0	0	0	1	1
271	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	5	2	3	1	4	6	0	0	0	0	1	1
272	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	4	6	3	1	5	2	0	0	0	0	0	0
273	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	5	6	3	4	1	0	0	0	0	0	0
274	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	5	3	4	1	6	2	0	0	0	0	0	0
275	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	2	4	1	3	5	6	1	5	1	7	1	5
276	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	5	4	3	1	2	6	0	0	0	0	0	0

277	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	1	3	2	5	4	1	7	0	0	1	1
278	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	4	2	3	1	5	6	0	0	1	1	1	1
279	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	6	2	4	1	3	5	0	0	1	5	0	0
280	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	3	5	2	4	1	0	0	0	0	0	0
281	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3	2	4	1	5	6	1	1	1	1	1	1
282	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	5	3	1	2	6	4	1	1	0	0	1	1
283	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	2	4	3	5	6	1	1	1	1	1	4
284	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	5	4	2	1	3	6	0	0	0	0	0	0
285	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	6	2	3	1	5	4	0	0	0	0	0	0
286	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	5	1	4	2	3	6	0	0	0	0	0	0
287	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	5	2	1	4	3	6	0	0	0	0	0	0
288	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	2	4	5	6	1	1	1	1	1	1
289	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	3	2	4	1	5	6	0	0	0	0	0	0
290	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	5	3	1	2	6	4	1	2	1	2	1	2
291	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	5	2	1	3	4	6	1	1	1	1	1	1
292	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	6	1	3	2	5	4	1	1	1	1	1	1
293	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	3	5	1	6	4	1	1	1	1	1	1
294	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	6	4	2	1	3	5	0	0	0	0	1	1
295	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	1	3	2	5	6	0	0	0	0	0	0
296	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	5	1	4	3	2	6	0	0	0	0	0	0
297	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	4	2	3	1	5	6	0	0	0	0	1	1
298	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	5	1	3	4	6	1	3	1	3	1	3
299	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	2	3	6	5	4	1	1	1	1	1	1
300	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	5	1	4	2	3	6	1	3	1	3	1	4
301	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	5	2	3	1	4	6	0	0	0	0	0	0
302	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	5	2	4	1	6	0	0	0	0	1	1
303	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	5	1	4	2	6	3	0	0	0	0	0	0
304	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	6	4	1	2	5	3	0	0	0	0	0	0
305	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	4	1	3	2	5	6	1	4	1	1	1	1
306	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	4	3	2	1	5	6	0	0	0	0	0	0
307	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	1	4	2	3	5	1	5	1	5	1	5
308	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	5	4	6	1	1	1	1	1	1
309	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	2	4	1	3	6	1	1	0	0	1	1
310	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	5	2	4	1	3	6	1	5	1	5	1	5
311	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	6	1	2	3	4	5	1	5	1	5	1	1
312	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	4	2	1	3	6	5	0	0	0	0	1	1
313	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	4	5	1	2	3	6	0	0	0	0	1	1
314	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	4	5	2	1	3	6	1	2	0	0	0	0
315	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	5	2	1	4	6	0	0	0	0	1	3
316	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	4	5	1	2	3	6	1	4	0	0	1	7
317	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	5	1	4	2	3	6	1	1	1	1	0	0
318	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	6	1	3	2	4	5	0	0	0	0	1	1
319	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	5	1	4	2	3	6	0	0	0	0	1	1
320	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	4	3	2	1	5	6	0	0	0	0	1	3
321	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	4	1	3	2	5	6	0	0	0	0	1	1
322	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	6	1	3	2	4	5	1	4	1	1	1	3
323	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	5	3	2	1	6	4	0	0	0	0	0	0
324	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	6	3	1	2	4	5	1	2	1	2	1	2
325	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	6	5	2	1	3	4	0	0	0	0	1	2
326	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	5	3	1	2	4	6	0	0	0	0	1	2
327	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	4	2	1	3	6	5	0	0	0	0	0	0
328	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	4	5	2	1	3	6	0	0	0	0	1	2
329	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	6	1	5	3	4	2	1	1	1	1	1	1

330	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2	3	6	5	1	4	0	0	1	1	1	1	
331	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	5	3	2	1	4	6	0	0	1	2	1	2
332	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	2	5	4	1	3	6	0	0	0	0	0	0
333	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	6	4	3	1	2	5	0	0	0	0	0	0
334	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	5	4	1	3	6	0	0	0	0	0	0
335	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	2	4	3	5	6	0	0	0	0	0	0
336	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	5	3	2	4	6	0	0	0	0	0	0
337	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	6	2	1	3	4	5	0	0	0	0	1	2
338	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	5	3	2	4	6	0	0	0	0	0	0
339	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	3	1	2	6	4	0	0	0	0	1	1
340	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	6	1	5	3	4	2	1	1	1	1	1	4
341	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	4	3	2	1	6	0	0	1	5	1	7
342	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	6	1	2	4	5	3	1	3	1	3	1	3
343	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	1	5	2	4	6	1	5	1	1	1	1
344	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	4	3	2	5	1	6	0	0	0	0	0	0
345	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	4	5	3	2	1	6	1	7	1	7	1	7
346	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	4	6	1	2	3	5	0	0	0	0	0	0
347	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	6	3	2	1	5	4	0	0	0	0	0	0
348	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	3	4	1	2	6	5	0	0	0	0	1	3
349	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	5	3	2	4	6	1	7	1	7	1	7
350	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	6	3	4	1	5	2	1	4	1	5	1	5
351	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	4	1	2	5	6	0	0	0	0	0	0
352	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	4	5	2	1	3	6	1	1	1	1	1	4
353	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	5	2	4	1	3	6	1	4	1	2	1	2
354	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	6	2	3	1	5	4	1	3	1	7	1	7
355	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	4	1	6	2	5	3	0	0	0	0	0	0
356	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	3	2	1	4	5	6	0	0	0	0	0	0
357	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	5	3	2	1	6	4	1	1	1	1	1	1
358	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	6	5	4	2	3	1	1	7	1	7	1	7
359	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	6	5	3	2	4	1	1	7	1	7	1	7
360	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	2	5	1	4	3	6	1	7	1	7	1	7

OSEBA	6D1	6D2	6E1	6E2	6F1	6F2	6G1	6G2	6H1	6H2	6I1	6I2	6J1	6J2	6K1	6K2	6L1	6L2	6M1	6M2
1	0	0	1	2	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0
2	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
3	0	0	1	4	1	4	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
4	0	0	1	1	1	7	0	0	0	0	1	7	0	0	1	3	0	0	0	0
5	0	0	1	3	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	0	0	0	0
6	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
7	0	0	1	3	1	7	0	0	0	0	1	7	0	0	0	0	1	3	0	0
8	1	3	1	3	1	3	0	0	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0	1	3
9	0	0	1	3	1	3	0	0	1	3	1	3	1	3	0	0	0	0	0	0
10	0	0	1	5	1	5	1	5	0	0	1	5	0	0	1	5	0	0	1	5
11	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1
12	0	0	1	5	1	5	1	2	1	5	1	5	0	0	0	0	0	0	1	5
13	0	0	1	6	1	4	0	0	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	1	5
14	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
15	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
16	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1
17	0	0	1	4	1	4	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
18	0	0	1	2	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
19	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

20	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1
21	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0
22	0	0	0	0	1	3	0	0	1	1	1	4	0	0	0	0	0	1	3
23	0	0	1	4	1	4	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
24	0	0	1	1	1	1	1	4	0	0	1	4	1	4	0	0	1	2	1
25	0	0	1	5	1	5	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
26	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1
27	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1
28	0	0	1	1	1	4	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0
29	0	0	1	7	1	7	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	1	7	0
30	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1
31	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
32	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
33	1	2	1	4	1	4	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
34	1	4	1	2	1	7	1	7	1	6	1	6	1	7	1	6	1	6	1
35	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0
36	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
37	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0
38	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	4	0	0	1	1	1
39	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
40	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0
41	0	0	1	1	1	3	0	0	1	1	1	3	0	0	0	0	0	1	3
42	0	0	1	3	1	7	0	0	0	0	0	0	0	0	1	7	0	0	1
43	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
44	0	0	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
45	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1
46	0	0	1	4	1	4	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1
47	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
48	0	0	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
49	0	0	1	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
50	1	4	1	5	1	7	0	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	7
51	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
52	0	0	1	1	1	4	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1
53	0	0	1	7	1	7	0	0	0	0	1	7	0	0	1	7	0	0	0
54	1	4	1	4	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
55	0	0	1	1	1	2	0	0	0	0	1	1	0	0	1	4	0	0	0
56	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
57	0	0	1	1	1	4	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
58	0	0	1	1	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	1	2
59	0	0	1	1	1	1	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	1	2
60	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
61	0	0	1	6	1	6	1	3	1	6	1	3	1	5	1	3	0	0	1
62	0	0	1	3	1	5	0	0	1	7	0	0	0	0	0	0	0	1	7
63	0	0	1	6	1	3	0	0	1	7	1	1	0	0	0	0	1	7	1
64	0	0	1	4	1	4	0	0	0	0	1	1	0	0	1	6	0	0	1
65	0	0	1	5	1	5	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1
66	0	0	1	1	1	5	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
67	0	0	1	4	1	4	0	0	1	6	1	4	1	4	1	1	0	0	1
68	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
69	0	0	1	4	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0	1	4	0	0	1
70	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	5
71	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	1	5	1	5	1	5	0	0	1
72	0	0	1	5	1	5	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1

73	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
74	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0
75	0	0	1	4	1	4	1	4	1	5	1	1	1	1	0	0	0	0	1	5
76	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
77	0	0	1	5	1	5	0	0	1	5	0	0	0	0	1	5	1	5	1	5
78	0	0	1	3	1	1	0	0	1	7	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0
79	0	0	1	1	1	1	0	0	1	7	1	1	0	0	1	1	1	3	0	0
80	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0
81	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
83	0	0	0	0	1	2	0	0	1	1	0	0	1	4	1	1	1	1	0	0
84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
85	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
86	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0
87	0	0	1	4	1	4	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
88	0	0	1	1	1	3	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
89	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1
90	0	0	0	0	1	4	1	3	1	7	0	0	0	0	1	1	1	1	1	7
91	0	0	1	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
92	0	0	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1
93	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1
94	1	4	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
95	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1
96	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1
97	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1
98	0	0	1	3	0	0	0	0	1	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
99	0	0	1	2	1	2	0	0	1	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
100	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	4	1	2	0	0	0	0	1	2
101	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
102	1	5	1	5	1	5	0	0	1	5	1	5	0	0	0	0	1	1	0	0
103	0	0	1	4	1	4	0	0	1	4	1	4	0	0	0	0	0	0	1	4
104	0	0	1	4	1	4	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
105	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	2	0	0	0	0
106	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1
107	0	0	1	5	1	5	0	0	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	1	1
108	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1
109	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
110	0	0	1	5	1	5	0	0	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0
111	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1
112	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1
113	0	0	1	2	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1
114	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0
115	0	0	1	1	1	4	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
116	0	0	1	4	1	4	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0
117	0	0	1	3	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
118	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
119	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
120	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
121	0	0	1	7	1	3	0	0	1	3	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0
122	0	0	1	1	0	0	0	0	1	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
123	0	0	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0
124	1	2	1	3	1	4	0	0	1	3	1	3	1	4	1	3	1	3	0	0
125	0	0	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	0	0	1	1	0	0	1	1

126	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1
127	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2
128	0	0	1	5	1	5	0	0	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0
129	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
130	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0
131	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1
132	0	0	1	1	1	1	0	0	1	4	1	1	1	1	0	0	0	0	1	4
133	0	0	1	2	1	3	1	3	1	2	0	0	0	0	1	3	1	3	0	0
134	0	0	1	1	1	1	1	5	0	0	0	0	1	4	0	0	0	0	1	1
135	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1
136	0	0	1	3	1	3	0	0	1	3	1	3	0	0	1	3	1	3	0	0
137	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
138	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2
139	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
140	0	0	0	0	0	0	0	0	1	7	0	0	0	0	0	0	1	7	1	7
141	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
142	0	0	0	0	1	7	0	0	0	0	0	0	0	0	1	7	0	0	0	0
143	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	2	0	0	0	0
144	0	0	1	5	1	6	0	0	1	1	0	0	0	0	1	2	1	1	0	0
145	0	0	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	7
146	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	2	0	0
147	0	0	1	1	1	2	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
148	0	0	1	1	1	1	0	0	1	4	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
149	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
150	1	3	1	3	1	6	1	3	1	3	1	3	1	7	1	1	0	0	0	0
151	0	0	1	4	1	4	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	4	1	1
152	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
153	0	0	1	4	1	4	0	0	1	4	0	0	0	0	1	4	0	0	1	4
154	1	1	1	1	1	4	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
155	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
156	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	3	0	0
157	1	4	1	4	1	4	1	1	1	2	1	3	1	4	1	1	1	4	1	4
158	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1
159	0	0	1	1	1	1	1	5	1	4	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0
160	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	2	0	0	1	1	0	0	1	1
161	0	0	1	4	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
162	1	5	0	0	1	7	1	3	1	3	0	0	0	0	1	3	1	7	1	7
163	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
164	1	4	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	1	2	1	2
165	0	0	1	1	1	1	1	4	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
166	0	0	1	5	1	7	1	7	1	7	1	1	0	0	0	0	1	3	1	1
167	1	5	1	5	1	3	0	0	0	0	1	3	0	0	0	0	1	1	0	0
168	0	0	1	1	1	4	0	0	0	0	1	4	0	0	1	1	0	0	0	0
169	0	0	1	7	1	5	0	0	1	7	1	7	0	0	0	0	0	0	1	7
170	0	0	1	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
171	0	0	1	2	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0
172	0	0	1	4	1	4	0	0	0	0	1	4	0	0	0	0	1	4	0	0
173	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	2	0	0	0	0
174	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1
175	1	1	1	4	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4
176	1	2	0	0	0	0	1	4	1	4	0	0	1	4	0	0	1	1	1	4
177	0	0	1	1	1	4	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	3	0	0
178	0	0	1	1	1	3	0	0	1	7	1	7	0	0	1	5	0	0	1	1

179	0	0	1	3	1	3	1	3	1	3	0	0	0	0	1	3	1	3	1	3
180	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
181	1	2	1	4	1	4	1	2	1	2	1	4	1	4	0	0	1	4	1	4
182	0	0	1	4	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	4	0	0
183	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0
184	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
185	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1
186	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	4	0	0	0	0	1	1	1	1
187	0	0	1	4	1	3	1	4	1	3	0	0	0	0	1	3	0	0	1	1
188	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1
189	0	0	1	1	1	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0
190	0	0	1	2	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
191	0	0	1	2	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0
192	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	4	0	0	1	1	0	0	0	0
193	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	5	0	0	0	0
194	0	0	1	1	1	2	0	0	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
195	1	4	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0
196	0	0	1	1	1	2	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0
197	0	0	1	4	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
198	0	0	1	1	1	2	0	0	0	0	1	3	1	6	1	1	0	0	1	7
199	0	0	1	4	1	4	0	0	0	0	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0
200	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
201	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
202	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
203	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0
204	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0
205	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	3	0	0
206	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
207	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
208	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1
209	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0
210	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1
211	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	4	0	0	1	1
212	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	5	0	0	1	1
213	0	0	0	0	1	5	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1
214	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	5	0	0	0	0
215	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
216	1	4	0	0	0	0	1	4	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0
217	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
218	0	0	1	5	1	5	0	0	0	0	1	5	1	4	0	0	0	0	0	0
219	0	0	1	4	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1
220	0	0	1	7	1	7	0	0	0	0	1	7	0	0	1	1	1	1	1	1
221	1	3	1	7	1	7	1	1	1	1	1	3	0	0	0	0	1	7	1	7
222	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
223	0	0	1	4	1	4	0	0	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4
224	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1
225	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
226	1	4	1	4	1	2	1	1	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
227	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
228	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1
229	0	0	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1
230	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
231	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1

232	0	0	1	5	1	5	0	0	1	5	0	0	0	1	5	0	0	0	0
233	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1
234	0	0	1	5	1	5	1	5	0	0	1	4	1	1	0	0	0	0	0
235	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
236	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
237	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	7	0	0	0	1	3
238	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
239	0	0	1	1	1	1	0	0	1	4	0	0	1	5	1	2	0	0	0
240	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0
241	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1
242	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
243	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0
244	0	0	1	1	1	4	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
245	1	4	1	1	1	4	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0
246	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
247	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
248	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0
249	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
250	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
251	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
252	0	0	1	5	1	5	0	0	1	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0
253	0	0	1	1	1	4	0	0	1	2	1	1	0	0	1	1	0	0	1
254	0	0	1	1	1	4	0	0	0	0	1	2	0	0	1	1	0	0	1
255	0	0	0	0	1	4	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1
256	0	0	0	0	1	4	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1
257	0	0	1	4	1	4	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	3	0
258	1	1	1	1	1	6	1	6	1	6	1	1	1	4	1	1	1	5	1
259	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0
260	0	0	1	4	1	4	0	0	0	0	1	4	0	0	0	0	0	0	0
261	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
262	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0
263	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
264	0	0	1	2	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
265	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
266	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1
267	0	0	1	3	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
268	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0
269	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0	0
270	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
271	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	2	0	0	0
272	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0
273	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
274	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	1	5	1	5	0	0	0	0	0
275	0	0	1	5	1	5	0	0	1	5	1	5	0	0	0	0	1	1	0
276	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	7	0	0	0
277	0	0	1	5	1	5	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
278	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
279	0	0	1	1	1	5	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0
280	0	0	1	2	1	2	0	0	0	0	1	1	1	4	0	0	1	1	1
281	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0
282	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1
283	0	0	1	4	1	4	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1
284	1	4	1	4	1	4	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0

285	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
286	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
287	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1
288	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
289	0	0	1	3	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	7	0	0	1	7
290	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	1	2	1	2	1	2	1	4	1	2
291	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0
292	0	0	1	1	1	2	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0
293	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
294	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
295	0	0	1	4	1	4	0	0	1	4	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0
296	0	0	1	2	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0
297	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
298	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0
299	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0
300	0	0	1	4	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	1	3	0	0
301	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
302	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
303	0	0	1	7	1	7	1	3	1	3	1	7	0	0	1	3	0	0	0	0
304	0	0	1	5	1	5	0	0	1	1	1	5	0	0	1	1	0	0	0	0
305	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	4	0	0	0	0	1	4	1	1
306	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1
307	0	0	1	5	1	5	0	0	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0
308	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
309	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	1	2	1	2	0	0	0	0
310	0	0	1	5	1	5	0	0	0	0	1	5	0	0	1	7	0	0	1	6
311	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0
312	0	0	1	1	1	4	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5
313	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0
314	0	0	0	0	1	2	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0
315	0	0	1	3	1	3	0	0	0	0	1	3	0	0	0	0	1	1	1	3
316	0	0	1	6	1	6	0	0	0	0	1	7	0	0	1	7	0	0	0	0
317	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1
318	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
319	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1
320	0	0	1	3	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	0	0	0	0
321	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
322	1	4	1	1	1	4	1	1	1	2	1	2	1	4	1	1	1	5	1	5
323	0	0	1	3	1	3	0	0	1	3	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0
324	0	0	1	2	1	2	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
325	0	0	1	2	1	1	0	0	1	1	1	2	0	0	0	0	0	0	1	3
326	1	1	1	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
327	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0
328	0	0	1	2	1	2	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
329	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
330	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
331	0	0	1	2	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	0	0
332	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	2	0	0	0	0
333	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0	1	4	0	0	0	0	1	4
334	0	0	1	1	1	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0
335	0	0	1	5	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
336	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	4	0	0	1	1	1	4
337	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1

338	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
339	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
340	0	0	1	4	1	4	0	0	0	0	1	1	1	1	1	5	0	0	0	0
341	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
342	0	0	0	0	1	3	0	0	0	0	1	3	1	3	0	0	1	3	1	3
343	1	1	1	1	1	5	0	0	0	0	1	5	0	0	1	5	0	0	0	0
344	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5	0	0	0	0
345	1	7	1	7	1	5	0	0	1	5	1	7	0	0	1	1	1	7	1	1
346	0	0	1	7	1	7	0	0	1	7	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1
347	0	0	1	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
348	0	0	1	3	0	0	0	0	1	3	1	3	1	3	0	0	1	3	0	0
349	0	0	1	7	1	7	0	0	0	0	1	7	0	0	0	0	0	0	0	0
350	1	1	1	7	1	4	1	1	1	1	1	7	1	4	1	5	0	0	0	0
351	0	0	1	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5	0	0	1	7
352	0	0	1	4	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
353	0	0	1	1	1	4	1	2	1	2	1	2	0	0	1	1	1	2	0	0
354	1	5	1	7	1	7	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
355	0	0	1	3	1	7	0	0	1	3	0	0	0	0	1	3	0	0	0	0
356	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
357	0	0	1	2	1	2	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	4	0	0
358	0	0	1	7	1	7	0	0	1	7	0	0	1	7	1	7	1	7	1	3
359	0	0	1	7	1	7	0	0	1	7	0	0	1	7	1	7	1	7	1	7
360	0	0	1	7	1	7	0	0	1	7	1	7	1	7	0	0	0	0	1	7

OSEBA	6N1	6N2	6O1	6O2	6P1	6P2	6R1	6R2	6S1	6S2	6T1	6T2	6U1	6U2	6V1	6V2	6C	6D
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	1	0	0	3	2
2	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	4	0	0	3	3
3	0	0	1	2	1	4	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	3	3
4	0	0	1	7	1	1	1	7	0	0	1	1	1	1	1	1	3	3
5	0	0	1	3	0	0	1	3	0	0	0	0	1	3	1	3	3	3
6	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
7	1	3	1	6	1	2	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	2	2
8	1	3	1	3	1	3	1	3	0	0	0	0	1	3	1	3	2	2
9	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	3	3
10	0	0	1	5	1	5	1	5	0	0	1	5	1	5	1	5	3	3
11	0	0	1	7	1	6	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	3	2
12	0	0	0	0	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	0	0	1	1
13	0	0	0	0	1	5	0	0	1	5	0	0	1	5	1	5	3	3
14	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	3	3
15	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	1
16	0	0	1	1	0	0	1	4	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3
17	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	3	3
18	0	0	1	2	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	3	1
19	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1
20	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	3	1
21	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	3	2
22	0	0	0	0	1	4	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	3	2
23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	1	1	0	0	1	2
24	0	0	1	2	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	3	3
25	0	0	1	3	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	2	1
26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	2
27	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	3	3

28	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	5	1	1	0	0	3	3
29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	3	3
30	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	3	3
31	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	3	3
32	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2
33	1	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	1	4	1	4	3	3
35	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
36	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	3	3
37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	2
38	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	3	3
39	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	2	2
40	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
41	0	0	1	1	1	7	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	2	2
42	1	7	1	7	1	7	1	7	0	0	1	7	1	7	1	7	3	3
43	1	1	1	1	1	2	1	2	1	3	1	6	1	2	1	7	3	3
44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
45	0	0	1	5	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	3	3
46	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
47	0	0	1	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	3	3
48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	3	3
49	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3
50	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	7	1	1	0	0	3	2
51	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	2	2
52	0	0	0	0	1	4	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	3	1
53	0	0	0	0	1	7	0	0	1	7	0	0	1	5	0	0	3	3
54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0	2	2
55	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0	3	3
56	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3
57	0	0	1	2	1	4	0	0	1	4	0	0	1	1	0	0	3	3
58	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	1
59	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1
60	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	3	3
61	1	1	1	3	1	6	0	0	0	0	0	0	1	3	1	3	3	3
62	0	0	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	3	3
63	0	0	0	0	0	0	0	0	1	7	0	0	1	3	1	1	3	3
64	0	0	0	0	1	4	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	1
65	0	0	1	2	1	1	1	5	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3
66	0	0	1	6	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3
67	0	0	1	2	1	4	0	0	0	0	1	2	1	1	0	0	3	3
68	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2
69	1	4	1	4	1	4	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1
70	0	0	1	2	1	1	1	4	0	0	0	0	1	1	1	1	3	3
71	1	5	1	5	1	5	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1
72	0	0	1	6	0	0	0	0	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3
73	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0	0	0	3	3
74	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	3	3
75	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	7	0	0	0	0	3	2
76	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	3	3
77	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	1	5	0	0	1	5	3	3
78	0	0	1	2	1	3	0	0	0	0	1	6	1	2	1	1	3	3
79	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5	1	1	1	1	3	3
80	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	3	3

81	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3
82	0	0	1	3	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
83	0	0	0	0	1	3	0	0	1	2	0	0	1	1	0	0	3	3
84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2
85	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
86	0	0	1	1	1	2	1	2	0	0	0	0	1	1	1	1	3	3
87	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	2	0	0	0	0	3	3
88	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	4	0	0	3	2
89	0	0	1	2	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	3	2
90	0	0	1	4	1	5	1	5	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3
91	0	0	0	0	0	0	1	7	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1
92	0	0	0	0	1	2	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	3	1
93	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1
94	0	0	1	2	1	2	0	0	0	0	0	0	1	4	1	4	3	3
95	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	3	3
96	1	2	0	0	1	4	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	3	3
97	0	0	1	2	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3
98	0	0	1	3	1	3	0	0	0	0	1	6	1	1	1	1	3	3
99	0	0	1	2	1	4	1	2	0	0	1	1	1	1	0	0	3	3
100	0	0	1	2	1	1	1	1	0	0	1	4	1	1	0	0	3	3
101	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	3	3
102	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	3	3
103	0	0	1	4	1	4	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	3	3
104	0	0	1	2	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3
105	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	3	3
106	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	3	3
107	0	0	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	1
108	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	3	2
109	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1
110	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3
111	0	0	1	2	1	1	0	0	0	0	1	4	1	1	0	0	3	1
112	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	3	3
113	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	3	3
114	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3
115	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	2
116	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	2	2
117	0	0	1	7	0	0	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0	3	3
118	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	3	3
119	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1
120	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	3	1
121	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3
122	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
123	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	3	3
124	1	1	1	7	1	3	1	7	1	2	1	7	1	3	1	3	3	3
125	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	3	3
126	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	3	3
127	0	0	1	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	3	1
128	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0	0	0	3	3
129	0	0	1	2	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	3	2
130	0	0	1	2	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	4	3	3
131	0	0	1	2	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	3	3
132	0	0	1	2	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	3	3
133	0	0	1	2	1	2	0	0	1	3	1	7	1	2	1	3	2	3

134	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	3	1
135	0	0	1	2	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	3	3
136	0	0	1	3	1	3	0	0	0	0	1	3	1	3	1	3	3	3
137	0	0	1	2	1	1	1	1	0	0	1	4	1	1	1	1	3	1
138	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2
139	0	0	1	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	3	1
140	0	0	1	6	1	7	0	0	0	0	1	7	1	3	1	1	3	3
141	0	0	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3
142	0	0	1	7	1	7	0	0	0	0	1	7	1	7	0	0	3	3
143	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	2	1	1	0	0	3	3
144	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	4	1	1	0	0	3	3
145	0	0	0	0	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2
146	0	0	0	0	1	4	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0	3	3
147	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2
148	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	1	6	1	1	0	0	3	2
149	0	0	1	2	1	1	0	0	1	3	1	3	1	1	1	1	3	3
150	0	0	0	0	1	3	0	0	1	3	1	7	0	0	1	7	3	3
151	1	1	0	0	0	0	0	0	1	4	1	4	0	0	0	0	3	3
152	0	0	1	2	1	1	0	0	0	0	1	4	1	1	0	0	3	3
153	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0	1	4	0	0	1	4	3	3
154	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	3	3
155	0	0	1	2	1	1	0	0	1	3	0	0	1	1	0	0	3	3
156	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0	3	3
157	1	1	1	4	1	4	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	2	3
158	1	3	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3
159	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	3	1
160	0	0	1	2	1	1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
161	0	0	1	4	1	4	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	3	2
162	0	0	1	3	1	7	0	0	1	7	1	7	1	1	1	1	3	3
163	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	3	3
164	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	2	2
165	0	0	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	0	0	1	5	3	3
166	0	0	1	2	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	3	3	3
167	1	3	0	0	1	3	0	0	0	0	1	3	1	3	1	1	3	3
168	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	3	3
169	0	0	1	7	1	7	1	7	1	2	0	0	0	0	0	0	3	3
170	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	1	1	1	3	3
171	0	0	0	0	1	1	0	0	1	2	0	0	1	1	0	0	3	3
172	0	0	0	0	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	1	3	3
173	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2
174	0	0	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	3
175	1	4	1	4	1	4	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	3	3
176	0	0	0	0	1	4	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	3	1
177	0	0	1	3	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
178	0	0	1	7	1	5	1	1	0	0	1	4	0	0	1	1	3	3
179	0	0	1	3	1	3	1	3	1	3	0	0	1	3	1	3	3	3
180	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	3	1
181	1	2	1	4	1	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	3	3
182	0	0	1	2	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	2
183	0	0	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	2	3
184	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	4	1	1	0	0	3	1
185	0	0	1	2	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	3	1
186	0	0	1	4	0	0	1	1	1	1	1	4	1	1	0	0	3	3

187	0	0	0	0	1	1	1	3	0	0	1	1	1	1	1	1	3	3
188	1	2	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	2	2
189	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
190	0	0	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	1	2	1	2	3	3
191	0	0	0	0	1	1	0	0	1	3	0	0	1	1	0	0	2	2
192	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	4	0	0	3	3
193	0	0	0	0	1	7	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	3	2
194	0	0	1	2	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
195	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	3	1
196	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	2	3
197	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1
198	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	1	1	1	5	1	4	3	3
199	0	0	1	5	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1
200	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	2
201	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	3	3
202	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3
203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	2	2
204	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	3	3
205	0	0	1	7	1	3	0	0	1	7	0	0	1	1	1	1	3	3
206	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	3	3
207	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	3	3
208	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	3	2
209	1	1	1	2	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	3	3
210	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	2
211	1	1	0	0	1	5	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	3	3
212	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	5	1	1	1	1	3	3
213	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	3	0	0	0	0	2	2
214	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	2
215	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	2	1
216	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	5	0	0	0	0	1	1
217	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2
218	0	0	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	2
219	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	5	1	1	0	0	3	1
220	1	1	1	1	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	3	3
221	0	0	1	2	0	0	0	0	1	7	1	1	1	1	1	1	3	3
222	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3
223	0	0	0	0	1	4	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0	2	1
224	1	1	0	0	0	0	1	4	0	0	0	0	1	1	0	0	2	1
225	0	0	0	0	1	3	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
226	1	4	1	1	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	3	3
227	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	2	1	1	0	0	3	3
228	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
229	0	0	1	3	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3
230	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3
231	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	3	3
232	0	0	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
233	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
234	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	0	0	0	0	1	1
235	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	3	3
236	0	0	1	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	2	2
237	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2
238	0	0	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2
239	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	3	3

240	0	0	1	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	3	3
241	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3	3
242	0	0	1	5	0	0	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	3	3
243	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	2	3
244	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0	0	0	3	3
245	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	3	3
246	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
247	0	0	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	2	2
248	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	4	1	1	0	0	2	3
249	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2
250	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3	2
251	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
252	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	3
253	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3
254	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	4	0	0	1	1
255	0	0	1	4	0	0	1	1	0	0	1	4	0	0	0	0	3	2
256	1	1	0	0	1	4	1	4	0	0	1	4	0	0	0	0	3	3
257	0	0	1	5	0	0	1	2	1	4	0	0	0	0	0	0	3	3
258	0	0	1	3	1	1	1	3	1	3	1	6	1	1	1	1	3	3
259	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	3	3
260	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
261	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1
262	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	3	2
263	0	0	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	1	1	3	1
264	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
265	0	0	1	2	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	3	3
266	0	0	1	2	1	1	0	0	0	0	1	4	0	0	0	0	3	3
267	1	3	1	3	1	3	1	3	0	0	0	0	1	1	1	1	3	3
268	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	3	3
269	0	0	1	4	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	3	2
270	0	0	1	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2
271	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3
272	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	2	3
273	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	2
274	0	0	1	2	1	5	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2
275	0	0	1	3	1	5	1	5	0	0	0	0	1	1	1	1	3	1
276	0	0	1	7	1	7	0	0	0	0	0	0	1	7	0	0	3	3
277	0	0	1	5	1	5	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3
278	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	3	2
279	0	0	0	0	1	7	0	0	0	0	0	0	1	5	1	7	3	1
280	0	0	1	2	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	2	3
281	0	0	0	0	0	0	1	2	1	4	0	0	0	0	1	1	2	3
282	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	3	3
283	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	4	1	1	1	1	3	3
284	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	3	3
285	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
286	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	3	3
287	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	2	2	2
288	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
289	0	0	1	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1
290	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	1
291	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2
292	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3

293	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	3	3
294	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
295	0	0	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0	3	3
296	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	2	2	2
297	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	3	3
298	0	0	1	3	1	3	0	0	0	0	0	0	1	3	0	0	3	1
299	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	3	3
300	0	0	1	4	1	4	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
301	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	2	2
302	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2
303	0	0	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
304	0	0	1	3	1	3	0	0	0	0	1	3	0	0	0	0	3	3
305	0	0	0	0	1	2	1	2	1	1	1	4	1	4	0	0	3	3
306	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0	0	0	0	0	3	3
307	0	0	1	5	1	5	0	0	0	0	0	0	1	5	1	5	3	3
308	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3
309	0	0	0	0	1	1	1	1	1	2	0	0	1	1	0	0	3	3
310	0	0	1	6	1	6	0	0	0	0	1	6	0	0	0	0	3	3
311	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	3	3
312	0	0	0	0	1	5	1	5	0	0	1	4	0	0	0	0	3	3
313	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	3	3
314	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	4	0	0	0	0	3	3
315	0	0	1	3	1	3	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	3	2
316	0	0	1	6	1	6	0	0	0	0	1	6	0	0	0	0	3	3
317	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	3	3
318	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	3	3
319	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	3	3
320	0	0	1	3	1	3	1	3	1	3	0	0	1	3	0	0	3	3
321	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	2	1
322	1	3	1	1	1	1	1	1	1	5	1	4	1	2	1	2	3	3
323	0	0	1	3	1	3	1	3	0	0	0	0	1	3	1	3	3	3
324	0	0	0	0	1	2	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
325	0	0	0	0	1	3	0	0	1	2	0	0	1	2	1	2	3	3
326	0	0	1	2	1	4	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3
327	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	3	3
328	0	0	1	2	1	2	0	0	0	0	1	2	1	2	1	2	3	3
329	0	0	0	0	0	0	1	3	1	1	0	0	0	0	0	0	2	2
330	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2
331	1	1	1	1	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2
332	0	0	1	4	0	0	1	2	0	0	1	4	0	0	1	2	3	1
333	0	0	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0	3	1
334	0	0	1	4	0	0	1	2	1	4	1	2	1	1	0	0	3	2
335	0	0	0	0	0	0	1	5	0	0	0	0	1	5	1	5	3	2
336	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
337	0	0	1	4	1	1	0	0	1	2	0	0	1	1	0	0	3	3
338	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0	0	0	0	0	2	3
339	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	3	3
340	0	0	0	0	0	0	1	5	0	0	1	1	0	0	0	0	3	3
341	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
342	0	0	1	3	1	3	1	3	0	0	0	0	0	0	1	3	1	1
343	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2
344	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2
345	1	1	0	0	1	7	1	7	1	7	0	0	1	1	1	1	3	3

346	0	0	0	0	1	3	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	2	2
347	0	0	1	7	1	7	0	0	0	0	0	0	1	7	1	7	3	3
348	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	1	3	3	3
349	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	3	3
350	1	4	0	0	0	0	1	7	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1
351	0	0	1	7	1	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
352	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
353	0	0	1	2	1	2	1	2	1	2	0	0	1	2	0	0	3	3
354	1	3	1	3	1	3	1	7	1	3	1	3	1	3	1	7	3	3
355	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
356	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	3	1
357	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0	3	1
358	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	3	3
359	1	7	1	7	1	7	1	7	0	0	0	0	1	7	1	7	3	3
360	0	0	0	0	1	7	1	7	0	0	1	7	0	0	0	0	3	3

OSEBA	7A	7B	7C	7D	7E	7F	7G	7H	7I	7J	7K	7L	7M	7N	7O	8B	8C	8D1	8D2
1	4	4	5	4	4	4	5	5	2	5	4	4	3	3	5	3	2	1	2
2	4	5	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	3	3	3	3	4	2	2
3	3	5	4	3	5	4	3	4	3	3	3	5	3	3	3	3	4	2	1
4	3	5	5	3	4	5	5	5	1	5	3	5	1	1	5	3	4	1	2
5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3	4	1	2
6	5	4	5	5	4	4	3	3	2	4	4	4	3	2	4	3	2	1	2
7	4	5	5	5	4	3	3	5	3	3	3	4	3	3	5	3	2	2	2
8	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5	3	3	5	3	2	2	2
9	2	5	5	5	3	4	5	4	3	5	5	5	1	3	5	3	2	1	2
10	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	2	2	5	3	2	1	2
11	5	4	5	5	4	3	3	3	3	4	4	5	1	1	5	3	2	2	2
12	2	5	5	3	3	4	4	3	2	3	3	4	2	2	3	0	5	1	2
13	4	4	5	5	4	4	4	4	2	1	3	4	2	1	5	3	2	2	2
14	4	3	5	4	4	5	5	5	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2
15	3	4	4	4	4	4	5	3	2	2	4	4	2	2	4	3	2	1	2
16	3	5	4	4	5	3	3	3	2	4	4	5	3	3	5	0	2	1	2
17	4	5	5	5	4	3	4	5	2	2	5	5	1	1	4	3	2	1	2
18	5	4	5	5	4	4	4	3	3	5	5	4	3	4	4	3	2	2	2
19	4	3	4	3	2	5	3	3	2	4	3	4	2	3	3	3	2	1	2
20	4	5	5	4	2	4	5	5	1	3	5	5	1	1	4	3	2	1	2
21	5	5	5	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	2	4	3	2	1	2
22	5	3	4	4	4	3	3	2	1	3	4	5	1	1	2	0	4	2	2
23	1	4	4	3	5	4	4	4	2	5	4	5	2	2	4	3	2	1	2
24	4	5	5	5	5	1	1	4	2	2	4	5	3	5	2	3	4	1	2
25	5	5	5	5	3	3	5	3	1	3	3	5	1	1	3	3	4	2	2
26	5	4	1	3	3	2	3	3	1	5	2	5	1	1	1	3	2	1	2
27	5	4	5	3	4	4	4	3	1	4	5	4	1	1	5	0	2	1	2
28	3	5	5	4	4	5	2	3	3	3	3	5	1	1	4	3	2	2	1
29	3	5	4	3	5	3	2	2	2	2	4	5	3	3	5	0	4	1	2
30	4	5	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	1	1	2	3	2	2	1
31	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	5	4	3	4	0	4	2	2
32	5	4	1	3	4	2	3	3	4	5	2	5	3	1	1	0	1	2	2
33	4	4	3	4	5	1	3	4	2	1	5	4	3	3	3	0	2	1	2
34	2	3	4	3	5	4	3	2	1	3	3	5	2	2	4	3	2	2	1
35	4	5	4	4	5	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	2	1	2

36	4	4	4	3	4	2	4	5	1	5	4	5	1	1	5	0	4	1	2
37	5	5	1	1	5	1	4	1	1	1	1	5	1	1	5	3	2	2	2
38	5	5	5	3	3	4	3	2	3	4	5	4	2	4	2	3	2	2	1
39	3	5	5	4	4	3	3	4	2	3	2	5	1	2	2	0	2	2	1
40	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	3	2	1	2
41	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	5	3	2	1	1
42	4	5	5	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	1
43	3	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	1	1	3	0	2	1	2
44	4	4	4	2	4	3	3	4	3	2	2	4	4	4	4	3	2	2	2
45	4	5	4	3	3	5	4	4	3	3	3	5	2	2	4	0	2	1	2
46	3	1	3	3	4	5	4	2	1	1	3	5	3	1	3	3	4	1	2
47	4	4	5	4	3	3	4	4	2	4	3	5	1	1	4	3	4	1	2
48	3	2	5	5	4	4	3	3	2	3	3	3	2	1	1	3	2	2	2
49	4	5	5	3	3	1	4	4	2	4	4	4	1	1	4	3	2	1	2
50	3	5	5	4	3	3	3	3	2	3	4	4	1	1	5	3	5	2	2
51	3	5	5	4	4	2	3	1	3	3	4	4	1	2	4	0	2	2	2
52	2	4	5	4	4	5	5	4	2	3	4	5	1	1	4	2	4	2	1
53	5	5	5	4	5	5	4	4	2	4	4	4	2	1	1	3	2	1	2
54	5	5	5	4	3	1	1	4	1	3	3	5	1	1	5	0	1	2	1
55	3	5	5	3	4	4	5	4	3	3	4	5	3	3	5	3	2	2	2
56	5	5	5	3	5	3	4	4	3	4	5	5	1	1	4	2	4	2	1
57	5	5	5	4	2	3	3	4	2	4	4	4	2	2	4	2	4	2	2
58	4	5	5	5	4	5	3	4	3	4	4	5	3	1	3	3	4	1	2
59	3	4	4	4	5	5	4	4	3	4	3	5	2	1	3	3	5	2	2
60	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	0	3	1	2
61	3	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	3	3	4	3	4	1	2
62	4	5	5	4	5	5	4	5	1	2	2	5	1	1	3	3	2	1	2
63	4	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	2	4	3	2	1	2
64	5	5	5	4	4	4	4	3	4	5	3	5	1	1	2	3	3	1	1
65	3	5	5	5	5	3	5	4	1	3	1	5	1	2	4	3	2	1	2
66	3	5	5	5	4	2	3	1	3	5	3	5	1	2	4	3	4	1	2
67	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	1	1	4	3	4	1	2
68	5	5	5	4	3	2	4	5	5	5	4	5	4	4	4	0	5	1	1
69	2	4	5	4	2	4	4	2	2	5	3	5	2	2	1	2	2	2	2
70	3	4	5	4	3	5	5	4	2	4	5	5	2	2	4	3	2	2	1
71	2	5	5	4	2	4	5	4	3	5	3	4	2	3	4	2	1	2	2
72	5	5	5	5	4	5	4	3	3	5	5	5	3	4	3	3	4	2	2
73	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	3	3	5	3	2	1	2
74	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	1	1	5	3	5	2	1
75	4	5	5	5	2	4	4	5	4	5	5	5	4	3	5	3	2	2	1
76	5	4	5	4	5	5	5	5	5	1	5	5	1	1	1	3	3	1	2
77	5	5	5	5	5	2	5	5	2	5	5	5	2	2	5	3	2	1	2
78	5	5	4	5	5	1	5	3	1	3	5	5	2	1	3	3	2	1	2
79	5	5	5	5	3	4	4	5	3	5	5	5	4	2	5	3	4	2	1
80	5	5	5	5	5	4	5	4	3	5	5	5	1	1	5	3	2	1	1
81	5	5	4	4	5	5	4	3	3	3	3	2	3	3	4	0	3	2	2
82	4	5	5	1	4	5	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	5	2	1
83	3	4	5	3	3	5	5	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	1	2
84	3	4	4	5	4	2	3	4	3	4	3	2	1	1	4	3	5	2	2
85	3	3	3	3	4	4	3	3	4	5	5	1	3	3	2	0	1	2	2
86	3	5	5	5	5	5	4	4	2	5	5	5	2	1	5	3	2	1	2
87	4	5	5	5	4	3	5	5	3	4	4	5	1	1	5	0	4	2	2
88	5	5	5	4	3	4	5	4	5	5	3	4	5	3	5	3	2	2	2

89	4	5	5	5	3	5	5	3	3	5	4	5	1	1	4	0	4	2	2
90	4	5	5	5	4	4	4	5	2	4	5	5	1	3	4	3	4	2	2
91	3	5	5	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	4	0	5	2	2
92	5	5	5	4	5	5	4	4	3	5	5	5	1	1	5	3	2	2	2
93	4	4	4	4	4	3	5	3	2	4	4	5	1	1	5	3	2	2	1
94	5	5	5	3	2	2	3	3	2	4	4	5	2	2	5	3	5	2	2
95	2	4	4	4	4	3	4	3	2	4	5	4	3	4	4	2	2	1	2
96	4	5	4	4	4	3	4	3	2	4	4	5	1	1	4	3	2	1	2
97	2	5	4	4	2	3	4	2	2	5	5	5	3	2	4	3	5	1	2
98	5	5	4	5	5	1	5	5	4	3	5	4	5	1	3	3	4	1	2
99	3	5	5	5	4	1	4	1	1	4	4	5	3	3	5	0	4	1	2
100	4	5	5	4	3	2	2	2	2	4	4	5	1	1	1	3	2	2	1
101	4	4	5	4	3	3	4	4	2	4	3	5	1	1	2	3	3	2	1
102	4	5	5	5	5	4	2	5	1	3	3	5	1	1	4	3	5	2	2
103	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	1	5	3	2	2	2
104	5	5	5	4	5	2	5	4	2	4	4	5	2	2	4	3	2	2	2
105	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	1	1	2	3	4	2	2
106	4	4	5	5	4	3	5	4	2	5	4	5	1	1	5	3	4	1	2
107	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	1	1	5	3	2	2	2
108	2	5	4	4	3	3	4	3	2	5	5	5	3	3	4	0	4	2	2
109	5	5	5	5	3	3	5	5	1	4	5	5	1	1	5	0	2	1	2
110	5	5	5	5	5	2	5	5	2	5	5	5	2	2	5	3	2	1	2
111	3	4	4	5	5	4	5	3	3	3	5	5	2	2	3	2	4	1	2
112	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	3	3	5	3	1	2	2
113	3	5	5	4	3	4	3	3	2	3	3	5	2	2	4	3	4	2	2
114	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	3	3	5	2	1
115	4	5	5	5	4	5	4	3	3	5	4	5	4	4	3	3	1	2	1
116	5	5	5	5	5	2	5	4	1	3	3	5	1	1	4	0	2	2	2
117	5	5	5	4	5	5	4	4	3	5	4	5	5	5	5	3	3	2	1
118	2	4	4	4	1	4	3	5	2	2	1	5	1	1	4	3	2	1	2
119	3	4	4	4	2	4	2	2	2	4	3	3	2	3	3	3	5	2	2
120	1	5	5	5	5	2	5	3	4	4	3	5	2	2	3	3	2	2	2
121	3	3	4	4	3	3	4	3	2	5	5	5	1	1	4	3	2	2	2
122	5	5	5	4	3	4	5	5	4	5	5	5	3	2	5	3	4	1	2
123	4	5	4	4	3	3	4	5	4	4	5	3	3	3	5	3	4	2	2
124	5	5	5	4	4	2	2	2	4	5	4	5	1	2	4	3	2	2	2
125	5	5	4	4	3	5	5	5	4	4	5	5	2	2	3	3	4	2	2
126	4	4	5	4	1	4	4	4	1	3	3	5	1	1	4	3	2	1	2
127	3	5	5	5	5	2	5	3	1	5	5	5	1	1	4	3	2	1	2
128	4	5	5	3	4	3	4	5	4	5	3	5	2	2	4	3	2	2	2
129	3	4	5	3	2	4	4	2	2	4	3	5	1	2	3	0	2	2	2
130	4	4	5	5	3	4	4	3	3	4	3	5	1	1	3	3	2	2	2
131	3	5	4	4	3	3	4	5	1	4	2	5	2	2	1	3	2	1	2
132	3	5	4	4	3	4	5	3	2	2	2	5	1	1	4	3	5	2	2
133	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	5	2	1
134	4	5	5	5	4	2	2	5	4	3	3	4	3	1	4	3	2	2	2
135	3	4	4	3	4	2	4	2	3	2	2	3	4	4	3	3	2	2	2
136	5	5	5	5	2	2	1	1	1	3	4	5	1	3	4	3	4	2	2
137	4	4	5	5	5	4	4	3	3	3	3	5	3	3	4	3	4	1	2
138	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4	3	3	2	1	2
139	5	5	5	5	4	4	5	3	3	5	4	5	4	4	4	3	4	1	2
140	5	5	5	5	3	5	5	4	3	5	5	2	1	1	5	3	4	1	2
141	3	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	3	2	2	2

142	5	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	5	3	2	2	2
143	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	2	3	5	3	2	2	2
144	4	4	5	2	4	1	2	4	3	3	4	4	1	1	2	3	5	2	2
145	4	5	5	5	4	5	4	5	1	4	4	4	1	1	4	3	4	2	2
146	3	4	5	4	3	3	4	4	2	2	1	4	1	2	3	0	5	2	1
147	2	5	5	4	4	3	4	4	1	5	3	5	5	3	5	0	2	1	2
148	3	5	5	5	5	1	5	3	1	5	4	5	1	1	5	3	2	2	2
149	4	5	5	3	5	4	3	2	2	4	4	5	2	1	4	3	2	2	2
150	3	4	5	5	3	3	4	4	2	1	2	5	1	1	4	3	2	2	2
151	3	5	5	4	3	2	4	3	2	5	5	5	4	4	5	3	2	1	2
152	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	4	3	0	2	2	2
153	2	4	3	3	1	5	1	1	5	5	5	4	1	1	5	3	5	1	2
154	3	4	5	4	2	1	2	3	2	4	3	5	1	1	3	3	2	1	2
155	4	3	3	2	3	3	5	3	3	3	3	5	3	3	3	3	2	1	2
156	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	5	1	1	5	3	2	1	2
157	4	5	5	4	4	4	3	2	2	4	4	4	1	1	2	0	5	2	2
158	5	5	5	5	5	4	4	4	2	5	5	5	1	3	4	3	2	2	2
159	3	5	5	4	5	3	5	5	3	4	4	5	2	3	4	3	2	2	2
160	3	5	5	5	4	3	5	5	3	3	4	5	2	2	3	3	2	1	2
161	3	5	5	5	4	2	2	3	4	4	4	5	2	1	5	3	2	1	2
162	4	5	5	3	3	3	4	1	2	3	2	5	1	1	1	3	2	1	2
163	3	5	5	5	5	3	3	2	2	4	3	5	1	2	1	3	4	1	1
164	3	5	5	4	5	4	3	2	3	4	4	3	2	2	3	0	2	1	2
165	4	5	5	4	3	5	5	4	2	3	4	5	2	2	5	3	2	1	2
166	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	4	5	1	3	5	3	4	1	2
167	3	5	5	4	4	4	2	3	3	4	3	5	1	2	4	3	2	1	2
168	3	4	5	4	4	3	3	4	2	3	2	5	1	1	4	3	5	1	2
169	5	3	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	4	2	5	3	1	2	1
170	5	5	5	3	5	3	4	3	4	4	4	5	3	3	5	3	4	1	2
171	5	5	5	4	5	5	5	5	2	5	5	5	1	1	5	3	3	1	2
172	4	5	4	4	5	3	4	5	3	4	3	5	3	2	4	0	2	1	2
173	5	5	5	5	2	2	5	4	2	2	4	4	2	2	4	0	2	1	2
174	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	4	3	4	3	4	2	2
175	3	5	5	4	5	4	5	5	3	4	4	5	3	3	1	3	4	2	2
176	5	4	4	4	4	5	4	4	2	3	4	5	1	1	2	3	2	2	2
177	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	1	5	3	5	2	2
178	3	5	5	5	4	4	5	5	2	5	5	5	1	3	5	3	5	2	2
179	5	5	1	5	3	4	5	4	2	5	4	3	4	3	4	0	2	2	2
180	5	5	5	5	4	5	5	5	3	3	3	4	2	2	4	3	2	2	2
181	4	5	5	4	3	3	4	4	3	4	4	4	1	1	4	3	5	2	2
182	4	5	5	5	4	5	5	5	2	5	5	5	2	1	3	0	2	1	2
183	1	5	5	4	3	4	4	4	2	3	3	5	1	1	1	3	5	2	2
184	4	5	5	4	5	5	5	4	3	3	5	5	2	3	3	1	1	1	1
185	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	2	2	5	3	4	2	2
186	3	4	5	4	4	2	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	4	2	2
187	4	5	5	4	4	4	1	1	4	3	3	5	1	1	1	3	5	2	1
188	3	5	2	1	3	1	4	3	1	5	5	5	5	5	5	3	3	1	2
189	2	4	5	4	3	3	4	4	2	4	4	5	1	1	5	3	1	1	2
190	5	5	4	3	5	5	5	5	3	2	2	5	2	2	3	3	2	1	2
191	3	5	5	5	4	5	4	3	3	3	3	5	1	1	5	2	5	2	2
192	4	5	4	4	5	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	3	4	2	1
193	4	5	4	5	2	5	4	4	4	4	3	5	4	2	3	3	2	2	1
194	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	3	3	5	1	2

195	5	5	5	3	3	3	3	3	4	3	4	5	2	2	4	3	3	2	1
196	3	2	4	4	4	3	4	4	2	5	4	5	1	1	4	3	1	1	2
197	2	4	5	5	4	2	4	3	2	4	4	4	4	4	5	2	2	1	2
198	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	2	3	4	1	2
199	4	4	4	5	2	4	4	3	3	4	4	2	1	2	4	2	5	2	2
200	4	4	5	4	4	4	5	4	3	5	5	5	2	3	5	0	5	2	2
201	5	5	5	4	5	3	4	4	2	2	4	5	1	1	5	3	2	2	2
202	3	5	4	4	4	3	4	3	4	3	4	5	1	1	4	3	2	2	2
203	5	5	5	5	4	5	3	4	5	4	4	4	4	4	3	3	5	2	2
204	4	5	4	4	3	3	4	4	2	3	3	5	1	1	4	3	2	1	2
205	5	5	5	5	3	3	5	4	1	3	3	5	1	1	4	3	4	1	2
206	5	5	5	4	3	3	4	4	2	3	3	5	2	2	5	0	4	2	1
207	4	5	4	4	3	3	5	4	1	3	3	5	1	1	4	3	3	2	2
208	4	5	4	5	3	3	4	4	2	3	3	4	1	1	4	3	5	1	2
209	5	5	5	5	5	4	3	4	4	5	4	5	3	3	4	3	4	2	2
210	4	4	3	5	5	4	4	3	4	4	4	2	1	1	1	0	4	2	2
211	5	4	4	4	3	3	4	4	1	3	3	5	1	1	4	3	2	2	1
212	3	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	3	1	4	0	4	1	2
213	4	5	5	5	3	3	4	5	3	5	4	4	3	3	4	3	2	1	2
214	4	4	5	4	4	4	5	3	3	5	3	5	3	3	3	2	2	1	2
215	3	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	3	2	5	3	1	2	1
216	3	3	5	4	3	3	3	4	3	5	4	4	3	3	5	3	4	2	2
217	4	4	5	5	4	4	2	2	2	4	4	5	2	2	1	3	2	2	2
218	4	4	5	5	5	4	5	4	3	5	4	4	3	3	4	3	4	1	2
219	4	4	4	4	4	4	5	4	2	4	4	5	1	1	4	3	2	2	2
220	3	4	4	3	1	4	1	2	2	1	1	3	4	4	4	3	4	1	2
221	4	5	4	5	4	3	5	5	2	4	5	4	1	1	4	3	2	1	2
222	5	5	5	5	3	4	5	4	3	3	3	5	1	1	4	2	3	2	1
223	3	4	5	3	3	4	5	3	1	4	3	5	1	1	3	3	2	1	2
224	3	5	4	5	2	2	5	3	3	3	3	5	1	3	3	3	4	2	2
225	4	4	5	3	3	2	4	4	3	5	4	5	1	1	5	3	4	2	2
226	4	4	5	5	4	3	3	4	2	4	3	5	2	2	5	2	4	2	2
227	4	3	5	4	5	5	4	3	5	5	5	4	3	3	2	2	2	2	2
228	4	5	5	2	2	5	5	5	3	4	5	5	1	1	4	3	2	1	2
229	3	5	5	4	4	4	4	5	3	4	4	4	5	5	5	3	2	1	1
230	5	5	5	5	4	3	4	3	3	5	4	5	1	1	3	0	2	2	2
231	1	4	5	4	5	1	2	3	1	5	5	4	2	2	4	3	1	1	2
232	5	5	5	5	5	5	5	4	1	5	5	5	1	1	5	3	4	1	2
233	5	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	1	1	3	0	1	2	2
234	3	3	5	5	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2
235	3	5	5	5	5	5	5	5	1	3	4	4	1	1	4	3	2	1	2
236	5	5	4	4	1	1	1	5	5	5	1	4	1	1	4	3	5	2	2
237	3	5	4	3	4	1	1	4	4	4	3	4	3	2	4	0	3	2	2
238	3	4	5	4	3	5	4	3	3	4	1	4	4	3	2	3	3	1	2
239	4	5	2	2	2	1	5	4	3	2	5	5	3	2	1	0	1	2	2
240	4	5	5	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	0	2	1	2
241	3	5	5	3	5	4	5	3	5	5	4	4	3	1	4	3	4	1	2
242	5	5	4	5	3	4	5	5	3	3	4	5	3	3	5	3	2	1	2
243	3	5	5	5	4	5	5	5	3	5	3	3	3	4	5	3	1	1	2
244	1	4	5	5	2	4	5	2	1	4	2	5	3	3	4	3	5	1	2
245	1	3	5	5	4	2	4	4	1	2	2	4	1	1	4	3	5	1	2
246	4	4	5	3	4	4	4	4	1	2	3	3	1	1	1	3	4	2	2
247	2	5	5	4	5	4	5	4	3	3	3	5	2	2	3	3	4	1	2

248	5	4	5	4	3	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	3	1	1	2
249	2	5	5	2	3	4	4	4	5	5	5	5	1	1	4	3	5	1	2
250	1	5	5	5	4	1	5	4	1	2	5	4	1	1	5	3	2	1	2
251	2	5	3	5	2	2	4	4	1	2	3	4	1	2	4	0	1	1	2
252	5	3	4	3	5	2	4	3	3	4	2	5	5	5	1	0	2	1	2
253	5	3	5	3	5	2	5	3	2	4	2	5	5	5	4	3	2	1	2
254	3	5	5	5	4	3	4	4	2	5	3	3	3	3	4	3	1	2	2
255	2	4	5	5	3	5	4	4	3	5	3	1	1	2	4	3	2	1	2
256	4	5	5	5	3	4	3	4	3	5	3	4	4	5	4	3	1	2	2
257	4	5	5	5	4	3	3	4	2	5	4	4	3	3	4	3	1	2	2
258	4	5	4	3	3	5	5	5	3	4	4	4	3	1	5	3	4	2	2
259	4	3	5	4	5	5	5	5	1	2	2	4	2	2	1	3	4	1	2
260	4	5	5	5	5	2	4	4	4	3	3	4	1	2	4	3	4	1	2
261	3	5	5	3	4	3	5	4	3	4	4	3	2	2	3	3	2	2	2
262	5	5	3	5	3	3	5	4	2	5	4	5	1	1	2	0	4	1	1
263	5	5	5	3	3	3	4	1	2	3	5	4	1	1	5	3	4	1	2
264	5	5	5	5	5	4	3	1	4	4	3	2	1	1	2	3	2	2	2
265	4	5	3	3	4	4	5	3	2	5	5	4	1	1	4	3	5	2	2
266	3	5	5	4	4	4	5	4	2	4	3	5	3	2	5	3	2	2	2
267	3	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	2
268	4	5	5	3	4	5	4	5	5	4	5	4	4	2	5	0	2	1	2
269	4	5	5	4	3	1	5	1	1	5	5	1	1	1	5	3	4	1	2
270	4	5	5	5	5	2	4	2	1	3	3	4	1	4	5	3	2	2	1
271	4	3	5	3	4	3	3	4	3	4	4	5	2	2	4	3	2	2	2
272	5	5	5	5	4	3	4	4	2	4	4	5	1	1	5	3	2	2	2
273	5	5	4	4	4	2	5	4	2	4	3	5	1	1	4	3	2	1	2
274	5	5	5	3	3	3	4	5	4	3	3	5	3	1	2	3	3	1	2
275	3	2	1	1	1	1	3	2	3	1	2	5	1	2	3	3	1	2	2
276	3	5	5	3	3	5	5	1	5	1	1	4	1	1	5	0	2	1	2
277	3	4	5	4	3	5	5	3	3	5	5	5	1	1	3	3	2	2	2
278	3	4	5	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	2
279	3	4	5	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	1	2
280	5	5	5	4	4	4	5	4	2	5	5	5	1	1	5	3	4	1	2
281	3	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	3	5	1	2
282	4	5	4	4	4	3	5	3	3	4	3	4	3	3	3	1	3	1	2
283	5	5	5	4	5	3	5	5	1	5	5	4	3	3	5	3	2	1	2
284	3	4	5	4	1	4	3	4	1	5	2	4	3	3	3	2	2	1	2
285	3	3	3	4	3	4	5	3	2	4	4	4	2	1	4	3	5	1	2
286	5	5	5	3	4	3	4	5	3	5	3	2	1	1	3	3	1	1	2
287	4	5	5	2	4	5	4	4	4	3	1	4	5	3	2	0	4	2	1
288	4	5	5	4	2	3	4	3	5	5	5	4	1	3	3	3	4	2	2
289	4	5	5	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	3	3	2	2
290	3	5	5	5	3	2	5	4	2	3	3	5	2	1	4	0	2	1	2
291	5	5	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	1	2	5	0	1	2	2
292	3	5	5	4	3	4	5	5	4	3	5	3	1	1	4	3	2	2	2
293	5	5	5	4	3	4	3	3	3	4	4	5	2	1	4	3	2	1	2
294	3	3	5	4	3	2	5	3	2	5	5	4	1	1	4	0	2	1	2
295	3	5	4	4	4	1	5	3	1	3	3	4	1	1	3	3	3	1	2
296	3	4	4	3	4	3	5	5	4	5	4	5	1	4	4	0	4	1	2
297	4	4	5	3	4	4	5	4	4	4	4	4	1	2	2	3	5	2	2
298	3	3	4	4	4	4	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	1
299	4	4	5	5	3	4	4	3	3	3	4	4	2	2	4	3	2	1	2
300	3	5	4	5	5	5	3	4	3	5	4	5	2	2	3	3	2	2	2

301	3	5	4	3	3	4	5	3	3	4	4	4	1	1	3	3	1	2	2
302	2	1	2	2	1	1	3	2	1	3	2	4	4	4	1	3	5	2	2
303	1	4	4	4	3	1	5	2	2	2	3	4	5	5	1	3	4	2	2
304	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	1	2
305	2	4	5	4	1	5	5	2	2	3	4	5	3	2	4	3	2	1	2
306	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	2	2	2
307	5	5	5	5	5	3	5	5	2	5	5	5	2	1	5	3	1	2	2
308	3	5	5	4	4	5	3	4	4	5	5	4	1	3	4	3	4	1	2
309	5	3	5	4	5	5	5	4	3	3	3	4	4	3	5	3	3	2	1
310	4	5	4	3	3	4	5	4	5	4	4	4	3	3	4	3	2	1	2
311	5	5	5	5	5	2	5	5	2	3	5	5	1	1	5	3	2	2	2
312	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	3	4	3	3	3	0	4	1	2
313	5	5	5	5	5	3	5	3	2	5	5	5	2	2	5	3	2	2	2
314	5	4	4	4	1	4	4	3	1	3	2	5	1	1	4	3	2	1	2
315	3	5	5	4	4	5	5	3	3	5	5	4	1	1	3	3	4	1	2
316	3	5	5	5	5	3	4	5	1	5	5	5	3	3	5	0	2	1	2
317	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	3	2	2	2
318	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	1	1	5	3	4	1	2
319	4	5	5	3	3	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	3	2	2	2
320	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	4	3	5	2	2
321	3	4	1	3	4	1	4	3	2	2	1	4	1	1	1	3	5	2	2
322	5	5	4	3	5	4	3	4	3	4	4	5	3	2	4	0	1	1	1
323	5	5	5	5	4	3	5	5	3	3	5	5	1	1	3	0	3	2	2
324	5	5	5	4	5	2	5	5	5	5	5	5	1	1	5	0	2	1	2
325	3	5	5	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	2	2
326	3	4	5	5	3	4	5	3	1	5	5	4	1	1	5	3	5	2	2
327	5	5	5	5	3	4	5	3	3	3	4	5	3	3	5	3	4	2	2
328	5	5	3	5	3	5	3	5	5	3	3	4	1	1	5	0	2	1	2
329	5	4	2	1	3	5	5	2	1	4	2	1	1	2	4	3	1	2	1
330	1	4	4	3	4	4	5	2	2	4	3	4	2	2	5	0	3	2	2
331	4	5	3	2	5	5	4	1	2	5	4	3	1	1	4	3	3	2	2
332	3	5	5	4	4	5	5	4	3	4	2	4	2	2	5	3	2	2	2
333	5	5	4	4	3	4	5	3	1	5	5	4	1	1	4	0	2	2	2
334	3	5	5	4	4	5	5	4	4	4	3	3	2	2	4	3	2	2	2
335	4	3	5	4	5	5	4	5	3	5	1	4	3	3	3	2	1	2	2
336	5	5	5	2	5	5	5	1	5	5	1	4	1	1	5	0	3	2	1
337	4	5	5	4	4	5	4	3	4	4	3	5	1	2	3	3	3	2	2
338	3	4	5	3	4	5	5	4	5	4	4	5	2	4	3	0	5	2	2
339	1	5	5	5	5	3	1	1	3	5	5	4	1	1	5	0	2	1	2
340	5	5	5	5	1	1	5	5	1	5	5	5	1	1	1	0	5	2	2
341	3	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	1	3	4	0	2	1	1
342	4	4	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4	1	1	4	0	2	1	2
343	3	5	4	4	3	2	3	3	1	3	3	4	1	1	3	2	5	2	2
344	4	4	4	4	3	5	4	3	4	4	4	5	4	4	4	0	4	2	1
345	5	5	2	5	3	4	4	4	4	3	3	3	1	1	5	3	5	2	2
346	3	5	5	4	3	5	4	4	3	2	3	4	1	1	4	3	5	2	2
347	3	5	5	5	5	1	5	3	1	3	5	5	1	1	5	0	1	1	2
348	4	5	5	5	5	4	5	3	3	4	4	2	1	2	5	3	2	2	2
349	3	4	5	3	4	4	5	4	3	5	3	5	1	2	4	0	2	2	2
350	1	5	1	1	5	1	4	5	1	5	1	5	1	1	1	3	4	2	1
351	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	5	3	4	2	2
352	3	4	5	5	5	3	4	4	4	3	3	4	1	1	3	3	3	1	2
353	3	4	5	3	5	2	5	4	2	5	4	5	1	1	5	3	1	2	1

354	5	4	4	4	5	4	5	3	3	4	4	5	4	3	3	3	3	1	2
355	1	1	4	4	3	1	5	3	2	1	2	5	4	5	2	3	2	1	2
356	5	5	5	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	5	3	5	2	2
357	5	5	5	5	4	3	5	3	3	5	5	5	3	3	5	3	2	2	2
358	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	5	3	1	5	3	2	2	2
359	5	5	5	5	1	1	5	5	1	5	5	5	1	1	5	3	5	2	2
360	4	5	5	5	5	5	4	4	3	5	5	5	1	1	5	3	4	2	1

OSEBA	10A	10B	10C	10D	10E	10F	10G	10H	10I	10J	10K	10L	10M	11A	11B	11D	11E	11F	11f1
1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	2	51	3	3	1	2
2	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	54	4	3	1	1
3	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	28	5	2	1	2
4	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	55	5	2	1	1
5	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	2	44	5	3	1	2
6	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	2	42	5	3	1	2
7	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	2	35	7	3	1	2
8	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	37	4	3	1	2
9	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	44	6	3	1	1
10	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	54	2	3	1	1
11	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	32	7	2	2	/
12	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	45	3	3	1	3
13	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	36	5	3	1	1
14	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	53	4	3	1	1
15	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	49	3	3	1	1
16	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	46	4	3	1	1
17	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	29	4	2	1	2
18	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	2	40	6	3	1	2
19	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	47	2	3	1	2
20	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	52	2	3	1	1
21	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	25	5	1	2	/
22	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	27	7	1	2	/
23	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	49	6	4	1	5
24	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	27	6	4	1	1
25	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	45	5	3	1	2
26	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	32	5	3	1	1
27	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	43	2	4	1	2
28	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	47	5	3	1	2
29	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	28	6	2	2	/
30	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	2	27	6	1	2	/
31	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2	38	2	4	1	2
32	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	2	30	5	3	1	1
33	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2	28	6	3	1	2
34	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	44	3	3	1	2
35	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	52	3	3	1	2
36	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	35	2	3	1	3
37	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	50	4	4	1	2
38	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	2	38	4	2	1	1
39	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	26	6	1	2	/
40	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	2	48	4	3	1	1
41	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	40	5	3	1	2
42	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	39	5	3	1	2

43	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	40	4	3	1	2
44	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	50	5	3	1	2
45	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	30	7	3	1	1
46	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	44	4	3	1	2
47	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	48	7	4	1	2
48	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	39	7	3	1	1
49	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2	38	6	2	1	2
50	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	2	28	5	2	2	/
51	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	2	43	7	3	1	2
52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	41	4	3	1	2
53	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	54	5	3	1	2
54	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	40	4	2	2	/
55	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2	43	4	3	1	2
56	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	30	5	2	2	/
57	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	37	4	2	1	1
58	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	44	4	3	1	1
59	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	2	45	5	3	1	1
60	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	35	3	2	2	/
61	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	53	5	3	1	2
62	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	46	4	2	1	1
63	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	2	49	5	2	1	1
64	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	39	4	3	1	1
65	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	54	4	3	1	2
66	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	2	44	7	3	1	2
67	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	38	4	3	1	1
68	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	44	5	3	1	1
69	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	47	5	3	1	2
70	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	31	4	1	2	/
71	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	47	5	3	1	2
72	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	32	7	2	2	/
73	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	2	27	7	2	2	/
74	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	2	42	4	3	1	2
75	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	27	5	3	1	2
76	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	26	5	2	1	1
77	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	48	4	3	1	2
78	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	40	4	3	1	1
79	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	44	6	3	1	2
80	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	2	42	5	3	1	3
81	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	45	5	3	1	2
82	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	47	7	2	1	1
83	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	25	5	2	2	/
84	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	26	5	2	2	/
85	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	45	5	3	1	2
86	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	49	5	3	1	2
87	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	26	7	1	2	/
88	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	2	43	7	3	1	2
89	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	42	4	3	1	2
90	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	2	34	5	2	2	/
91	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	45	5	2	1	1
92	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	2	43	4	3	1	2
93	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	38	4	3	1	2
94	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	48	6	3	1	3
95	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	48	5	3	1	2

96	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	28	5	1	2	/
97	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	2	42	5	3	1	2
98	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	2	40	5	3	1	1
99	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	37	6	3	1	2
100	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	47	4	3	1	2
101	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	32	7	4	2	/
102	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	55	2	3	1	2
103	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	55	4	3	1	2
104	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	31	5	2	2	/
105	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	52	5	2	2	/
106	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	55	5	3	1	2
107	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	2	25	7	2	2	/
108	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	36	5	2	1	1
109	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	50	2	3	1	2
110	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	2	43	4	3	1	3
111	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	54	2	5	1	3
112	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	43	4	3	1	1
113	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	25	7	2	2	/
114	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	2	48	5	2	1	2
115	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	31	5	1	2	/
116	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	55	2	3	1	2
117	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	2	32	5	2	1	1
118	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	54	4	3	1	2
119	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	33	7	2	2	/
120	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	49	3	3	1	2
121	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	27	6	2	2	/
122	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	50	4	4	1	2
123	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	44	7	3	1	3
124	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	2	28	7	2	2	/
125	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	2	51	5	3	1	2
126	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	46	5	3	1	1
127	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	37	5	3	1	2
128	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	36	6	2	1	3
129	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	42	7	3	1	1
130	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	44	4	3	1	1
131	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	26	6	1	2	/
132	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	28	4	1	2	/
133	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	2	47	4	3	1	2
134	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	2	42	6	2	1	1
135	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	26	5	2	2	/
136	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	41	7	1	2	/
137	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	27	5	2	2	/
138	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	45	5	3	1	2
139	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	28	6	2	2	/
140	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	40	7	3	1	3
141	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	2	32	7	3	1	2
142	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	2	38	7	3	1	2
143	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	46	5	3	1	3
144	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	29	5	2	2	/
145	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	48	5	3	1	2
146	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	2	27	4	2	1	1
147	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	41	4	3	1	2
148	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	42	4	3	1	2

149	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	28	7	2	2	/
150	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	2	37	7	2	1	2
151	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	2	33	4	2	1	1
152	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	49	4	2	1	2
153	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	38	5	2	1	2
154	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	30	4	3	1	2
155	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	27	6	3	2	/
156	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	48	6	3	1	2
157	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	47	4	3	1	2
158	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	28	6	2	2	/
159	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	38	6	3	1	2
160	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	50	5	3	1	3
161	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	2	27	7	2	2	/
162	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	2	28	7	1	2	/
163	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	33	7	2	1	1
164	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	28	5	2	2	/
165	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2	26	5	2	2	/
166	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	26	7	2	2	/
167	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	29	7	2	2	/
168	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	28	7	1	2	/
169	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	2	27	7	1	2	/
170	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	29	7	1	2	/
171	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	2	30	7	2	1	1
172	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	49	5	3	1	2
173	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	49	3	3	1	2
174	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	33	7	2	1	1
175	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	35	4	3	1	1
176	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	27	5	1	2	/
177	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	2	47	5	3	1	2
178	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	2	36	7	2	2	/
179	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	2	37	7	4	2	/
180	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	27	7	1	2	/
181	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	2	44	5	3	1	2
182	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	2	40	3	3	1	1
183	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	54	4	3	1	2
184	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	26	2	4	1	1
185	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	2	40	7	3	1	2
186	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	27	7	2	2	/
187	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	53	5	3	1	2
188	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	30	5	2	2	/
189	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	40	4	3	1	3
190	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	44	5	3	1	2
191	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	42	7	3	1	2
192	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2	40	2	3	1	2
193	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	30	5	2	1	1
194	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	43	5	3	1	1
195	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	44	4	2	1	1
196	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	2	37	4	3	1	3
197	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	27	6	1	2	/
198	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	44	4	3	1	2
199	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	27	5	1	2	/
200	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	2	26	7	2	2	/
201	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	40	7	3	1	1

202	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	2	45	4	3	1	2
203	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	35	7	2	2	/
204	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	39	7	3	1	2
205	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	50	7	5	1	2
206	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	41	6	3	1	3
207	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	32	4	3	1	1
208	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	2	27	6	1	2	/
209	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	2	26	7	1	2	/
210	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	2	34	4	3	1	1
211	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	2	53	4	3	1	2
212	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	47	4	3	1	1
213	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	42	3	3	1	1
214	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	45	4	3	1	1
215	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	50	2	3	1	2
216	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	40	3	2	2	/
217	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	48	3	2	1	2
218	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	35	4	4	2	/
219	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	41	7	3	1	2
220	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	44	6	3	1	2
221	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	2	28	7	3	1	1
222	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	43	6	3	1	2
223	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	47	5	3	1	2
224	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	44	6	3	1	2
225	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	44	4	2	1	1
226	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	55	4	2	1	2
227	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	2	37	7	3	1	1
228	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	2	53	2	3	1	1
229	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	27	7	2	2	/
230	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	37	5	3	1	1
231	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	2	26	4	1	2	/
232	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	50	4	3	1	2
233	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	35	5	3	1	1
234	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	36	6	2	1	3
235	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	2	42	4	3	1	1
236	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	38	4	3	1	4
237	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	27	5	3	1	1
238	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	48	2	2	2	/
239	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	30	5	3	1	2
240	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	47	4	3	1	3
241	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	50	5	3	1	3
242	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	43	2	3	1	2
243	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2	43	4	3	1	2
244	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	45	4	3	1	2
245	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	40	5	3	1	2
246	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	2	25	7	2	2	/
247	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	2	48	2	3	1	3
248	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	2	51	2	5	1	2
249	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	28	6	2	2	/
250	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	40	2	3	1	2
251	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	35	4	3	1	2
252	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	50	3	3	1	2
253	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	2	52	4	3	1	3
254	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	2	45	2	3	1	3

255	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	2	29	4	2	1	1
256	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	2	30	5	3	1	1
257	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	2	26	7	2	1	1
258	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	34	7	2	1	1
259	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	45	6	3	1	2
260	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	53	2	3	1	2
261	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	35	7	1	2	/
262	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	48	6	4	2	/
263	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	46	4	3	1	2
264	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2	47	5	3	1	4
265	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	30	7	1	2	/
266	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	26	5	1	2	/
267	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	38	7	3	1	1
268	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	2	47	5	3	1	2
269	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2	44	5	3	1	2
270	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	2	49	6	3	1	2
271	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2	46	5	3	1	2
272	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	49	3	1	2	/
273	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	54	6	1	2	/
274	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	52	7	1	2	/
275	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	27	6	2	2	/
276	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	54	7	3	1	1
277	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	26	5	1	2	/
278	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	37	5	3	1	2
279	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	27	5	2	2	/
280	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	55	6	4	2	/
281	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	2	32	7	2	1	2
282	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	50	3	3	1	1
283	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	2	49	5	3	1	1
284	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	50	2	3	1	1
285	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	45	2	5	1	2
286	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	48	5	3	1	2
287	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	38	5	1	2	/
288	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	37	5	3	1	2
289	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	50	5	3	1	2
290	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	47	6	3	1	2
291	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	35	5	1	2	/
292	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	50	5	3	1	2
293	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	46	4	3	1	2
294	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	50	1	2	1	4
295	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	48	5	3	1	2
296	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	51	4	3	1	2
297	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	31	7	2	1	1
298	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	28	7	2	2	/
299	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	2	50	4	3	1	2
300	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	30	5	2	2	/
301	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	35	4	2	1	1
302	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	44	5	3	1	2
303	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	53	4	3	1	1
304	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	45	5	3	1	1
305	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	29	4	1	2	/
306	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	47	6	3	1	2
307	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	29	4	2	2	/

308	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	45	7	3	1	2
309	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2	40	4	3	1	2
310	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	2	27	2	1	2	/
311	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	28	4	1	2	/
312	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	2	33	7	2	1	1
313	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	2	54	5	3	1	2
314	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	53	3	5	1	2
315	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	33	4	2	1	1
316	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	50	7	4	1	1
317	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	38	5	1	2	/
318	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	45	7	3	1	1
319	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	2	47	5	3	1	2
320	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	2	35	4	3	1	3
321	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	39	5	3	1	2
322	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	29	5	2	2	/
323	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	46	7	3	1	2
324	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	2	34	6	2	2	/
325	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	2	45	5	3	1	2
326	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	2	41	7	4	1	1
327	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	55	6	3	1	2
328	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	39	7	2	1	2
329	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	37	4	4	1	1
330	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	2	42	4	4	1	1
331	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	2	38	7	2	1	2
332	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	2	54	5	3	1	1
333	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	47	7	3	1	2
334	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	53	6	3	1	1
335	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	38	6	2	1	2
336	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	39	5	2	1	2
337	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	45	7	3	1	2
338	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	35	5	3	1	2
339	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	50	5	2	1	2
340	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	28	7	2	1	1
341	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	28	7	2	1	1
342	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	2	50	4	3	1	2
343	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	54	5	3	1	2
344	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2	33	7	1	2	/
345	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	2	28	7	2	2	/
346	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	2	44	5	3	1	1
347	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	30	7	1	2	/
348	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	2	49	6	1	1	1
349	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	33	7	2	2	/
350	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	35	7	3	2	/
351	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	2	48	5	4	1	1
352	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	42	7	3	1	2
353	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	2	30	5	1	2	/
354	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2	26	5	2	2	/
355	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	51	2	3	1	1
356	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	37	7	3	1	2
357	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	30	7	2	2	/
358	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	49	5	3	1	2
359	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	48	5	3	1	2
360	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	2	25	5	2	2	/

10.3 Priloga – tabele (podatki o vzorcu)

Tabela 10.1: *Spolna struktura.*

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
moški	140	40,24	9,272
ženske	220	39,63	8,685

Tabela 10.2: *Izobrazbena struktura.*

St. izobrazbe	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
1	1	0,3	0,3
2	25	6,9	7,2
3	16	4,4	11,7
4	82	22,8	34,4
5	111	30,8	65,3
6	42	11,7	76,9
7	83	23,1	100,0
Skupaj	360	100,0	

Tabela 10.3: *Zakonski stan.*

Zakonski stan	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
1	39	10,8	10,8
2	97	26,9	37,8
3	201	55,8	93,6
4	18	5,0	98,6
5	5	1,4	100,0
Skupaj	360	100,0	

Tabela 10.4: *Starševstvo.*

	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
1	264	73,3	73,3
2	96	26,7	100,0
Skupaj	360	100,0	

Tabela 10.5: *Število otrok.*

Št. otrok	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
1	89	33,7	33,7
2	150	56,8	90,5
3	21	8,0	98,5
4	3	1,1	99,6
5	1	0,4	100,0
Skupaj	264	100,0	

Opomba:

*Odstotki so preračunani glede na število udeležencev, ki imajo otroke, tj. 264; 96 udeležencev je namreč poročalo, da nimajo otrok.

10.4 Priloga – vprašanje 6a (zanimanje za posamezno temo)

1. Priprava na partnersko/zakonsko življenje

		Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
Sprem.	Ne	239	66,4	66,4
	Da	121	33,6	100,0
	Skupaj	360	100,0	

2. Priprava na starševstvo

		Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
Sprem.	Ne	227	63,1	63,1
	Da	133	36,9	100,0
	Skupaj	360	100,0	

3. Vzgoja otrok in mladostnikov

		Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
Sprem.	Ne	123	34,2	34,2
	Da	237	65,8	100,0
	Skupaj	360	100,0	

4. Rejništvo in posvojitve

		Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
Sprem.	Ne	310	86,1	86,1
	Da	50	13,9	100,0
	Skupaj	360	100,0	

5. Uspešno komuniciranje v medosebnih odnosih

		Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
Sprem.	Ne	54	15,0	15,0
	Da	306	85,0	100,0
	Skupaj	360	100,0	

6. Razreševanje konfliktov/sporov

		Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
Sprem.	Ne	76	21,1	21,1
	Da	284	78,9	100,0
	Skupaj	360	100,0	

7. Motnje hranjenja

		Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
Sprem.	Ne	276	76,7	76,7
	Da	84	23,3	100,0
	Skupaj	360	100,0	

8. Preprečevanje nasilja in preventiva na tem področju

		Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
Sprem.	Ne	204	56,7	56,7
	Da	156	43,3	100,0
	Skupaj	360	100,0	

9. Samskost/zakonsko/zunajzakonsko/partnersko življenje

		Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
Sprem.	Ne	144	40,0	40,0
	Da	216	60,0	100,0
	Skupaj	360	100,0	

10. Ločitev/razveza v družini

		Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
Sprem.	Ne	297	82,5	82,5
	Da	63	17,5	100,0
	Skupaj	360	100,0	

11. Obdobje starosti

		Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
Sprem.	Ne	218	60,6	60,6
	Da	142	39,4	100,0
	Skupaj	360	100,0	

12. Otroci in mladostniki s posebnimi potrebami

		Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
Sprem.	Ne	250	69,4	69,4
	Da	110	30,6	100,0
	Skupaj	360	100,0	

13. Zasvojenost

		Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
Sprem.	Ne	209	58,1	58,1
	Da	151	41,9	100,0
	Skupaj	360	100,0	

14. Spolnost

		Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
Sprem.	Ne	319	88,6	88,6
	Da	41	11,4	100,0
	Skupaj	360	100,0	

15. Trening asertivnosti

		Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
Sprem.	Ne	164	45,6	45,6
	Da	196	54,4	100,0
	Skupaj	360	100,0	

16. Življenje in naša čustva

		Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
Sprem.	Ne	135	37,5	37,5
	Da	225	62,5	100,0
	Skupaj	360	100,0	

17. Dinamika družine

		Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
Sprem.	Ne	204	56,7	56,7
	Da	156	43,3	100,0
	Skupaj	360	100,0	

18. Učenci z učnimi težavami in kako jim pomagati

		Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
Sprem.	Ne	256	71,1	71,1
	Da	104	28,9	100,0
	Skupaj	360	100,0	

19. Žalovanje

		Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
Sprem.	Ne	233	64,7	64,7
	Da	127	35,3	100,0
	Skupaj	360	100,0	

**20. Splošne in osnovne informacije o možnostih
podpore in pomoči**

		Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
Sprem.	Ne	129	35,8	35,8
	Da	231	64,2	100,0
	Skupaj	360	100,0	

**21. Predstavitev načina dela v pomagajočih
poklicih**

		Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
Sprem.	Ne	227	63,1	63,1
	Da	133	36,9	100,0
	Skupaj	360	100,0	

10.5 Priloga – vprašanje 6b (oblike dela za posamezno temo)

6A1			
Partnersko/zakonsko življenje	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
0	239	66,4	66,4
1	55	15,3	81,7
2	14	3,9	85,6
3	9	2,5	88,1
4	18	5,0	93,1
5	12	3,3	96,4
6	5	1,4	97,8
7	8	2,2	100,0
Skupaj	360	100,0	

6B2			
Priprava na starševstvo	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
0	227	63,1	63,1
1	64	17,8	80,8
2	14	3,9	84,7
3	12	3,3	88,1
4	17	4,7	92,8
5	11	3,1	95,8
6	5	1,4	97,2
7	10	2,8	100,0
Skupaj	360	100,0	

6C2 Vzgoja otrok in mladostnikov			
	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
0	123	34,2	34,2
1	120	33,3	67,5
2	28	7,8	75,3
3	33	9,2	84,4
4	22	6,1	90,6
5	13	3,6	94,2
6	4	1,1	95,3
7	17	4,7	100,0
Skupaj	360	100,0	

6D2			
Rejništvo in posvojitve	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
0	310	86,1	86,1
1	24	6,7	92,8
2	4	1,1	93,9
3	3	0,8	94,7
4	13	3,6	98,3
5	5	1,4	99,7
7	1	0,3	100,0
Skupaj	360	100,0	

6E2			
Uspešna komunikacija	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
0	54	15,0	15,0
1	172	47,8	62,8
2	26	7,2	70,0
3	21	5,8	75,8
4	37	10,3	86,1
5	27	7,5	93,6
6	5	1,4	95,0
7	18	5,0	100,0
Skupaj	360	100,0	

6F2			
Razreševanje konfliktov	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
0	76	21,1	21,1
1	136	37,8	58,9
2	19	5,3	64,2
3	22	6,1	70,3
4	53	14,7	85,0
5	28	7,8	92,8
6	5	1,4	94,2
7	21	5,8	100,0
Skupaj	360	100,0	

6G2			
Motnje hranjenja	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
0	276	76,7	76,7
1	55	15,3	91,9
2	6	1,7	93,6
3	8	2,2	95,8
4	7	1,9	97,8
5	5	1,4	99,2
6	1	0,3	99,4
7	2	0,6	100,0
Skupaj	360	100,0	

6H2			
Preprečevanje nasilja	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
0	204	56,7	56,7
1	85	23,6	80,3
2	17	4,7	85,0
3	14	3,9	88,9
4	12	3,3	92,2
5	10	2,8	95,0
6	4	1,1	96,1
7	14	3,9	100,0
Skupaj	360	100,0	

6I2			
Samskost/zakonsko/partnersko življenje	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
0	144	40,0	40,0
1	146	40,6	80,6
2	7	1,9	82,5
3	17	4,7	87,2
4	17	4,7	91,9
5	16	4,4	96,4
6	1	0,3	96,7
7	12	3,3	100,0
Skupaj	360	100,0	

6J2			
Ločitev/razveza v družini	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
0	297	82,5	82,5
1	28	7,8	90,3
2	3	0,8	91,1
3	4	1,1	92,2
4	16	4,4	96,7
5	5	1,4	98,1
6	1	0,3	98,3
7	6	1,7	100,0
Skupaj	360	100,0	

6K2			
Obdobje starosti	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
0	218	60,6	60,6
1	85	23,6	84,2
2	13	3,6	87,8
3	15	4,2	91,9
4	5	1,4	93,3
5	13	3,6	96,9
6	2	0,6	97,5
7	9	2,5	100,0
Skupaj	360	100,0	

6L2 O in M s posebnimi potrebami			
	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
0	250	69,4	69,4
1	66	18,3	87,8
2	6	1,7	89,4
3	16	4,4	93,9
4	10	2,8	96,7
5	3	0,8	97,5
6	1	0,3	97,8
7	8	2,2	100,0
Skupaj	360	100,0	

6M2			
Zasvojenost	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
0	209	58,1	58,1
1	89	24,7	82,8
2	10	2,8	85,6
3	12	3,3	88,9
4	11	3,1	91,9
5	12	3,3	95,3
6	3	0,8	96,1
7	14	3,9	100,0
Skupaj	360	100,0	

6N2			
Spolnost	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
0	319	88,6	88,6
1	20	5,6	94,2
2	4	1,1	95,3
3	7	1,9	97,2
4	4	1,1	98,3
5	1	0,3	98,6
7	5	1,4	100,0
Skupaj	360	100,0	

6O2			
Trening asertivnosti	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
0	164	45,6	45,6
1	64	17,8	63,3
2	61	16,9	80,3
3	23	6,4	86,7
4	17	4,7	91,4
5	9	2,5	93,9
6	6	1,7	95,6
7	16	4,4	100,0
Skupaj	360	100,0	

6P2 Čustva	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
0	135	37,5	37,5
1	128	35,6	73,1
2	13	3,6	76,7
3	23	6,4	83,1
4	21	5,8	88,9
5	18	5,0	93,9
6	4	1,1	95,0
7	18	5,0	100,0
Skupaj	360	100,0	

6R2 Družinska dinamika	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
0	204	56,7	56,7
1	98	27,2	83,9
2	13	3,6	87,5
3	13	3,6	91,1
4	8	2,2	93,3
5	11	3,1	96,4
7	13	3,6	100,0
Skupaj	360	100,0	

6S2 Učenci z učnimi težavami	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
0	256	71,1	71,1
1	58	16,1	87,2
2	10	2,8	90,0
3	12	3,3	93,3
4	10	2,8	96,1
5	5	1,4	97,5
7	9	2,5	100,0
Skupaj	360	100,0	

6T2 Žalovanje	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
0	233	64,7	64,7
1	50	13,9	78,6
2	12	3,3	81,9
3	7	1,9	83,9
4	28	7,8	91,7
5	10	2,8	94,4
6	7	1,9	96,4
7	13	3,6	100,0
Skupaj	360	100,0	

6U2 Info o možnostih podpore in pomoči	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
0	129	35,8	35,8
1	174	48,3	84,2
2	12	3,3	87,5
3	14	3,9	91,4
4	16	4,4	95,8
5	8	2,2	98,1
7	7	1,9	100,0
Skupaj	360	100,0	

6V2 Predstavitev načina dela v pomagajočih poklicih	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
0	227	63,1	63,1
1	90	25,0	88,1
2	11	3,1	91,1
3	12	3,3	94,4
4	5	1,4	95,8
5	6	1,7	97,5
7	9	2,5	100,0
Skupaj	360	100,0	

10.6 Priloga – druge tabele

Tabela 10.6: *Test hi-kvadrat – stališča do števila ustanov.*

Stališča do števila ustanov	Izmerjeni <i>N</i>	Pričakovani <i>N</i>	Rezidual
0-ne vem	71	90,0	-19,0
1-preveč	2	90,0	-88,0
2-ravno prav	20	90,0	-70,0
3-premalo	267	90,0	177,0
Skupaj	360		

	Stališča
χ^2	492,600
<i>df</i>	3
<i>p</i>	,000

Tabela 10.7: *Korelacija med številom ovir za vključitev v različne oblike podpore in pomoči ter številom pogojev, ki bi morali biti izpolnjeni, da bi se udeleženci vključili v različne oblike podpore in pomoči.*

Pearsonov <i>r</i>	,460**
<i>p</i>	,000
<i>N</i>	360

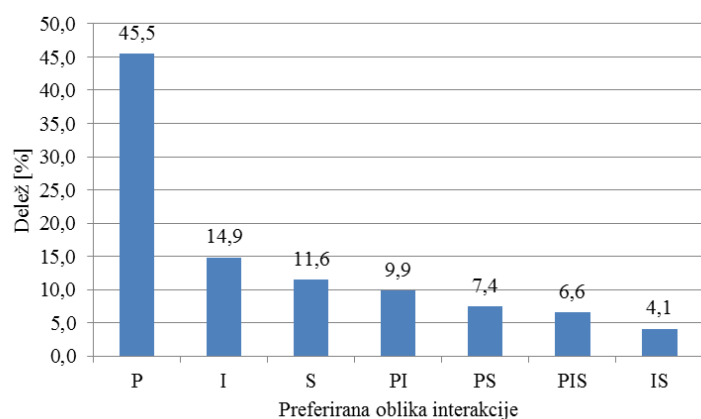
Tabela 10.8: *Pripravljenost udeležencev za vključitev v individualno obliko podpore in pomoči.*

	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
1 - ne	20	5,6	5,6
2 - ne vem	56	15,6	21,1
3 - da	284	78,9	100,0
Skupaj	360	100,0	

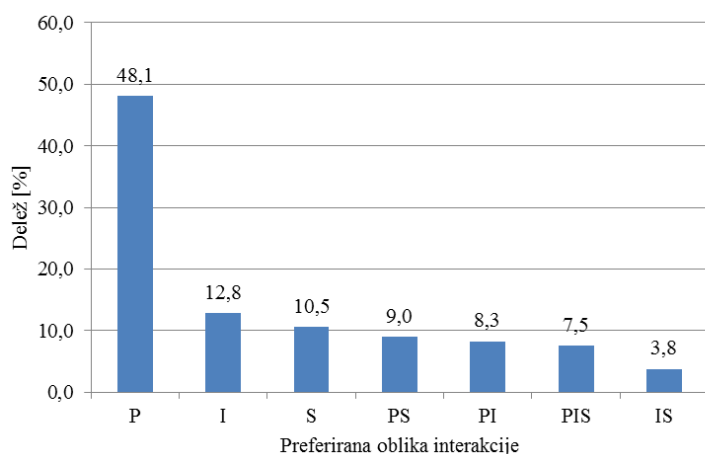
Tabela 10.9: *Pripravljenost udeležencev za vključitev v skupinsko obliko podpore in pomoči.*

	Frekvenca	Odstotek	Kumulativni odstotek
1 - ne	60	16,7	16,7
2 - ne vem	71	19,7	36,4
3 - da	229	63,6	100,0
Skupaj	360	100,0	

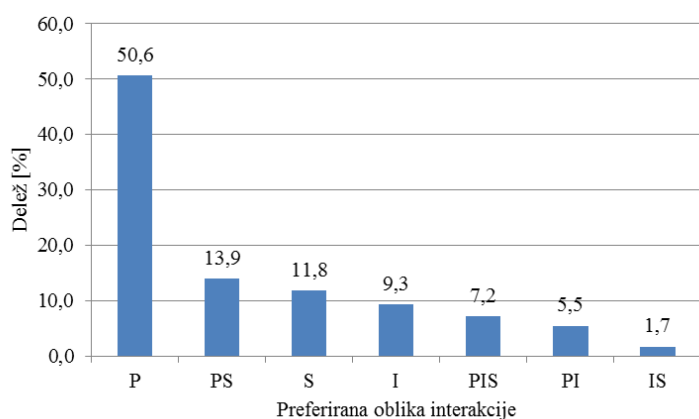
10.7 Priloga – vprašanje 6b (oblike dela za posamezno temo)



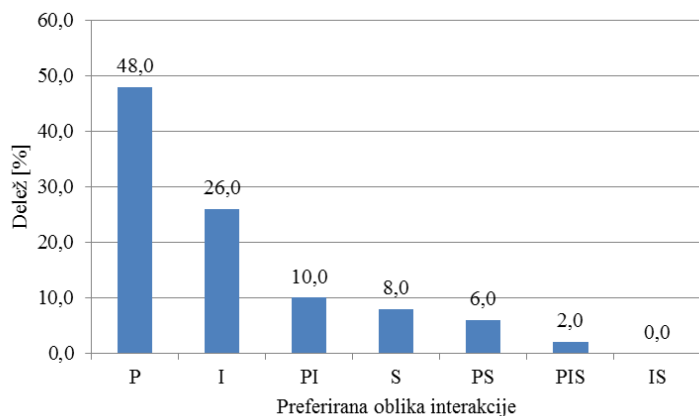
Graf 10.1: Oblike dela za pripravo na partnersko/zakonsko življenje.



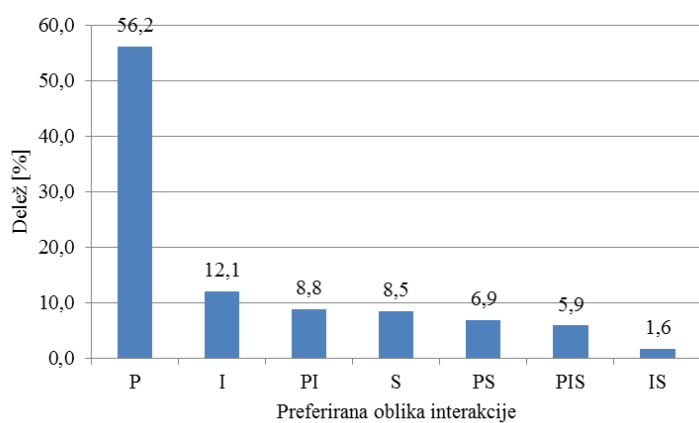
Graf 10.2: Oblike dela za pripravo na starševstvo (materinstvo, očetovstvo).



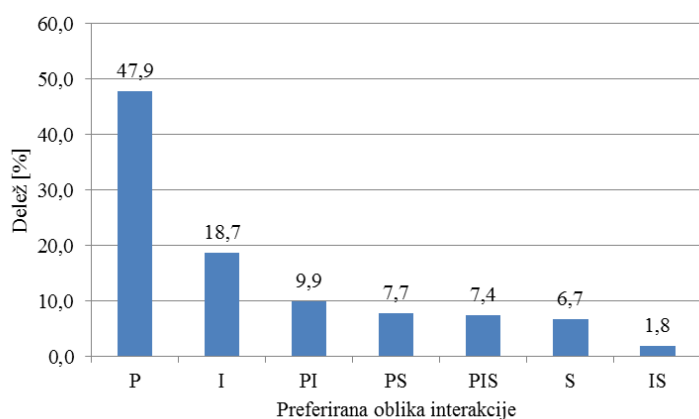
Graf 10.3: Oblike dela za vzgojo otrok in mladostnikov (soočanje z izzivi starševstva).



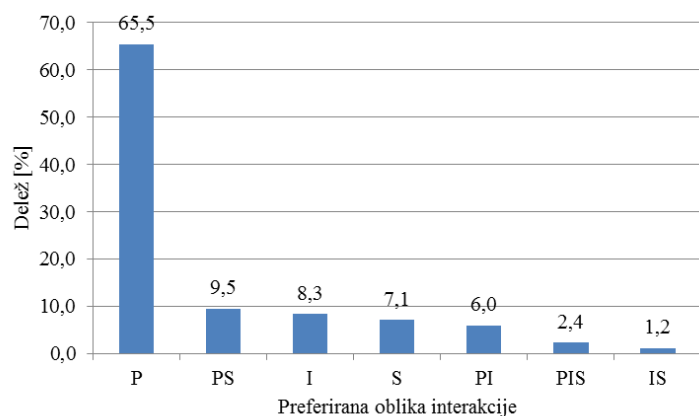
Graf 10.4: Oblike dela za rejništvo in posvojitve.



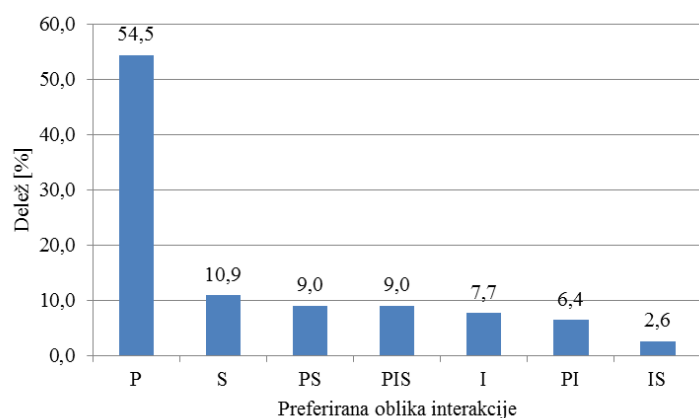
Graf 10.5: Oblike dela za uspešno komuniciranje v medosebnih odnosih.



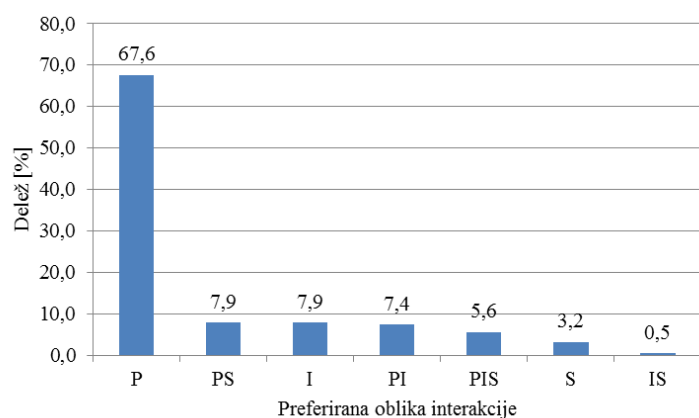
Graf 10.6: Oblike dela za razreševanje konfliktov/sporov (v partnerskem odnosu, družini).



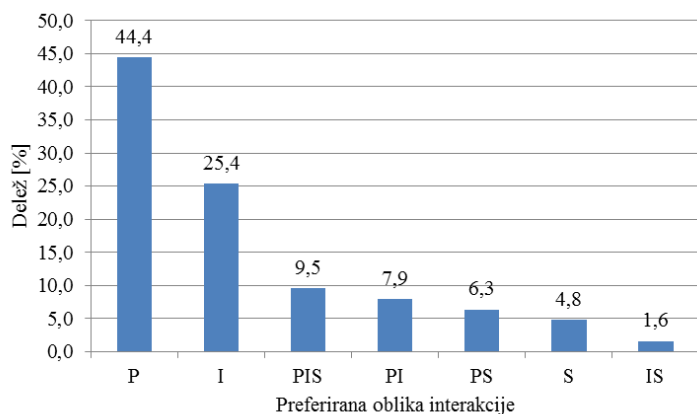
Graf 10.7: Oblike dela za motnje hranjenja.



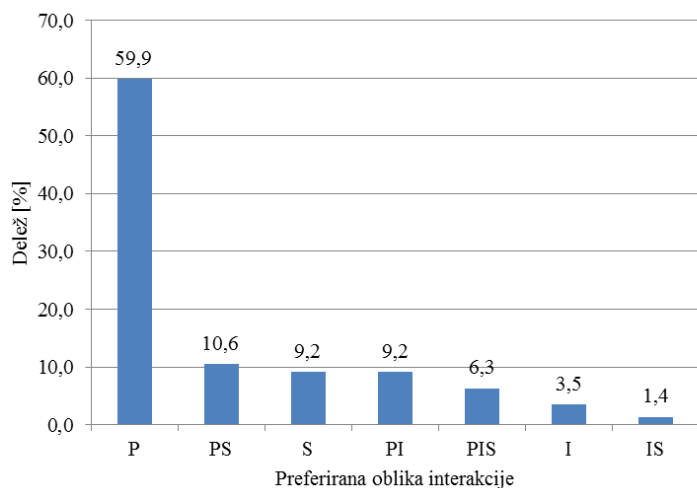
Graf 10.8: Oblike dela za preprečevanje nasilja.



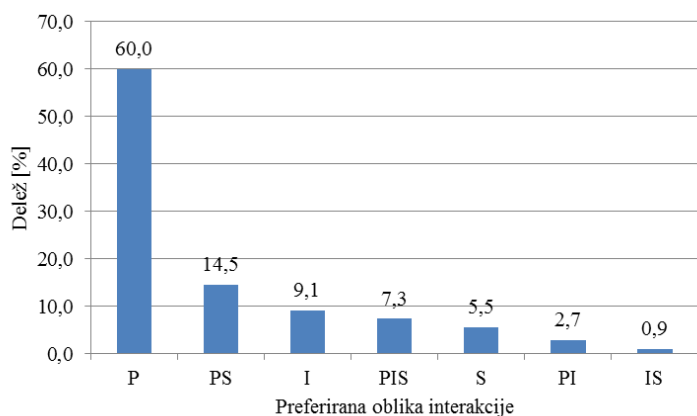
Graf 10.9: Oblike dela za samskost/zakonsko/zunajzakonsko/partnersko življenje.



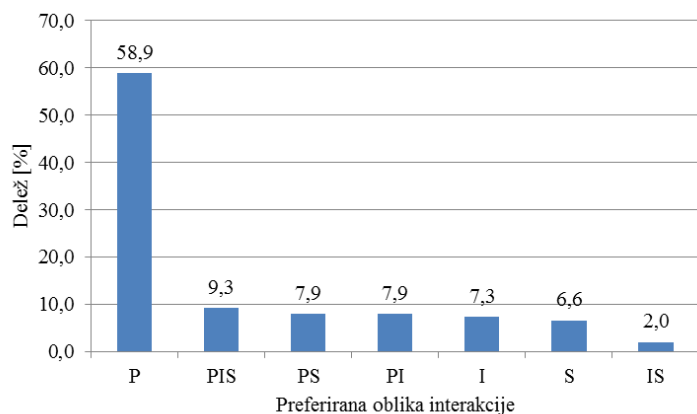
Graf 10.10: Oblike dela za ločitev/razvezo v družini.



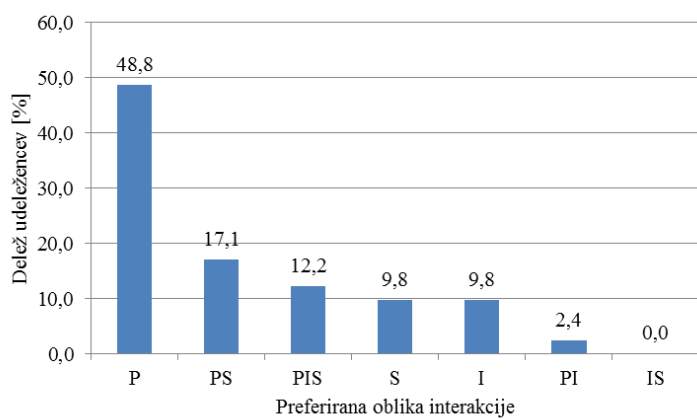
Graf 10.11: Oblike dela za obdobje starosti.



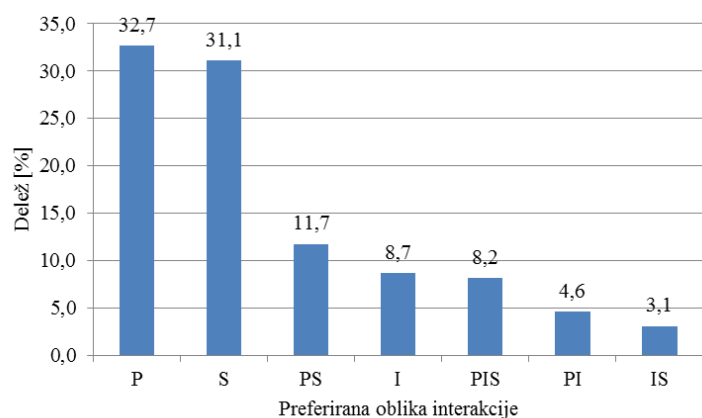
Graf 10.12: Oblike dela za temo otroci in mladostniki s posebnimi potrebami.



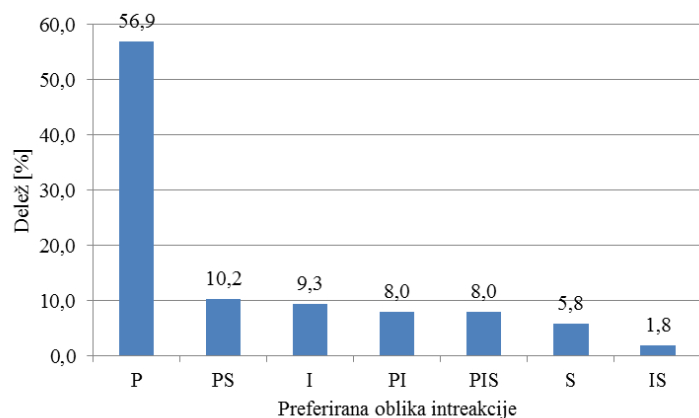
Graf 10.13: Oblike dela za zasvojenost.



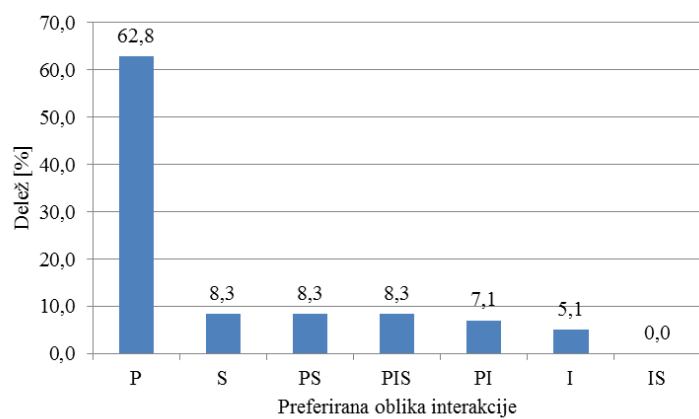
Graf 10.14: Oblike dela za spolnost.



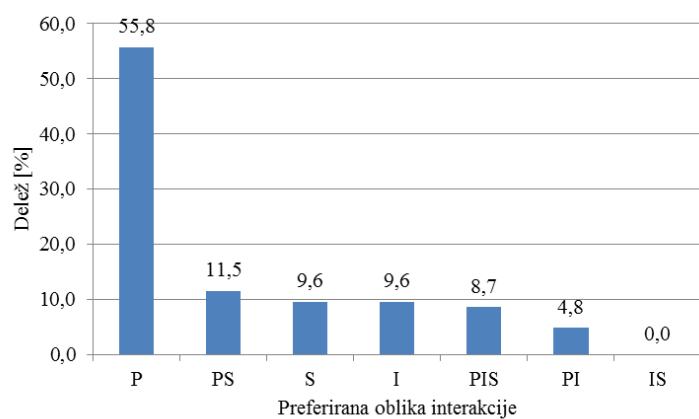
Graf 10.15: Oblike dela za trening asertivnosti.



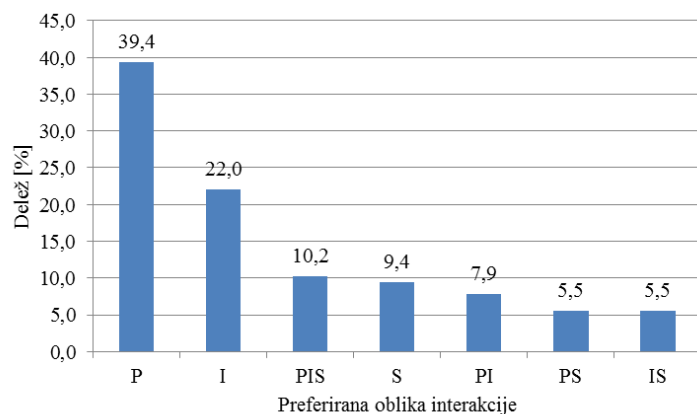
Graf 10.16: *Oblike dela za čustva.*



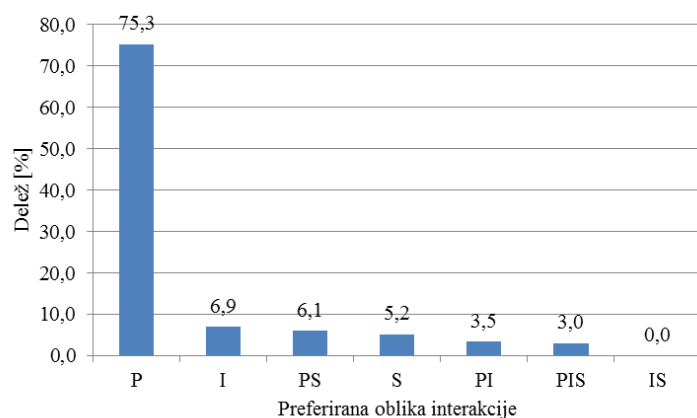
Graf 10.17: *Oblike dela za družinsko dinamiko.*



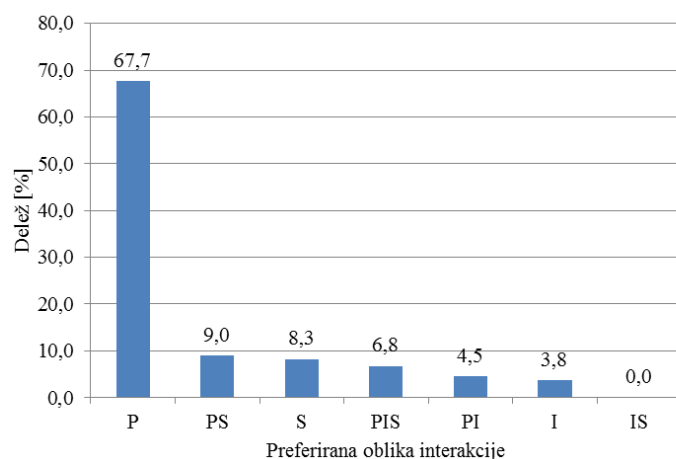
Graf 10.18: *Oblike dela za učence z učnimi težavami.*



Graf 10.19: Oblike dela za žalovanje.



Graf 10.20: Oblike dela za splošne in osnovne informacije o možnostih podpore in pomoči.



Graf 10.21: Oblike dela za predstavitev načina dela v pomagajočih poklicih.

10.8 Priloga – Izjava o avtorstvu

IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisana Tjaša Pitz (rojena 22. 2. 1989), v študijskem letu 2011/2012 vpisana na Fakulteto za socialno delo Univerze v Ljubljani (univerzitetni program) kot redna študentka, izjavljam, da sem diplomsko delo z naslovom Raziskovanje svetovalno-terapevtskih potreb v Pomurju napisala samostojno s korektnim navajanjem virov in ob pomoči mentorice doc. dr. Lee Šugman Bohinc.

Datum: _____

Podpis: _____