

Teja Bakše, Michelle Risman

Obremenitve in podpora pri študiju na Fakulteti za socialno delo

Raziskava obravnava preplet različnih osebnih okoliščin študentk Fakultete za socialno delo in fakultetnih procesov na sistemski, organizacijski in odnosni ravni, ki vplivajo na potek študija. Namen raziskave je ugotoviti, kako različne osebne življenjske okoliščine študentk vplivajo na potek študija in kako jih pri tem fakulteta na vseh treh ravneh podpre ali pa ji spodleti. Avtorici opozarjata na obojestransko odgovornost za uspešen potek študijskega procesa; prizadevata si preseči absolutno osebno odgovornost v sistemu generalnih zahtev, ki se na raznovrstnost odziva z ignoranco, stigmo in včasih celo nasiljem. Raziskava obravnava vlogo fakultete pri tem, da študentke na osebni in strokovni ravni usposobi za odgovorno in zahtevno prakso socialnega dela.

Ključne besede: strokovni razvoj, kompetence, duševno zdravje, študijski proces.

Teja Bakše je leta 2019 magistrirala na Fakulteti za socialno delo Univerze v Ljubljani. Aktivna je na področju duševnega zdravja in socialne pravičnosti. Kontakt: teja.bakse@gmail.com.

Michelle Risman je leta 2019 magistrirala na Fakulteti socialnega dela Univerze v Ljubljani. Kontakt: michelle.risman10@gmail.com.

Experiencing stress and support while studying at the Faculty of Social Work

The study addresses interweaving personal circumstances of students of social work and the faculty processes on systemic, organisational and relational levels which influence the course of students' studies at the Faculty of Social Work, University of Ljubljana. The purpose of the research is to determine how different personal life circumstances of students influence the course of studies, and how the Faculty supports or fails them at all three levels. The authors draw attention to mutual responsibility for the successful course of the study process; they strive to overcome absolute individual responsibility in a system of general requirements, which responds to diversity with ignorance, stigma and sometimes even violence. The research addresses the role of the faculty to equip students on a personal and professional level for responsible and demanding practice of social work.

Keywords: professional development, competences, mental health, study process.

In 2019, Teja Bakše, MA, graduated from the Faculty of Social Work at the University of Ljubljana. She is active in the fields of mental health and social justice. Contact: teja.bakse@gmail.com.

Michelle Risman, MA, graduated from the Faculty of Social Work at the University of Ljubljana in 2019. Contact: michelle.risman10@gmail.com.

Uvod

V času študija socialnega dela se študentke srečujejo z različnimi težavami, ovirami, izzivi. Včasih so te težave (zdravstvene, duševne, socialne) ovira pri študiju in študijski praksi, včasih pa vir za krepitev naše moči. Najpogostejši opaženi izzivi, ki sva jih med študijem prepoznali in opazili pri študentkah prek njihovih opisov, so težave z duševnim zdravjem (na primer anksioznost in depresija), situacijske stiske (partnerske težave, doživljanje nasilja, družinske težave) in telesne zdravstvene težave (bolezni, operacije). Ker sta za prihodnje socialne delavke spoprijemanje z lastnimi izzivi in osebna rast ključna, je treba raziskati okoliščine, v katerih se te težave in izzivi pojavljajo.

Fakulteta je namenjena predvsem študiranju, vendar pa je v socialnem delu prav tako zelo pomembno, da socialne delavke znajo prepoznavati lastne

izzive in življenjske situacije, ki bi jih lahko ovirale pri delu z ljudmi, in kadar se v času študija pokaže, da študentke doživljajo različne osebne izzive, ki jih ovirajo pri študiju, v življenju ali na študijski praksi, je študij socialnega dela prostor, kjer jim lahko namenijo pozornost. To je del učenja skrbi zase in odgovornega socialnega dela na študijski poti oblikovanja identitete socialne delavke. V članku nadaljujeva s pregledom specifičnih osebnih okoliščin, ki vplivajo na potek študija (na osebni in strokovni poti študentke), in sklenuva z ugotovitvami o tem, kako fakulteta (zaposleni, sistem, odnosi in drugo) vpliva na reševanje težav in spoprijemanje z osebnimi okoliščinami študentk.

V članku najprej pregledava raziskave in določiva konceptualni okvir, predstaviva raziskovalno metodologijo, potem pa prikaževa izsledke raziskave, ki sva jo opravili med študentkami Fakultete za socialno delo za namen najine magistrske naloge. Poglavitno raziskovalno vprašanje je, ali fakulteta pripomore k okrepanju ali, nasprotno, k razvoju težav pri študiju socialnega dela. O tem bova razpravljali po predstavljenih rezultatih. Verjameva, da so rezultati dragocen prispevek k povečanju kakovosti študijskega procesa in okolja na fakulteti, in s tem namenom njihovo uporabnost predstavljava v sklepu.

Pregled raziskav in literature ter temeljni konceptualni okvir

Stalno spreminjajoče se družbene spremembe povzročajo hitrejši tempo življenja, spremenjeno doživljanje sebe in drugačne vrednotne prioritete. Dimitrijevič (2009, str. 57) pojasni, da družbeni razvoj uvaja več svobodne izbire na individualni poti, a prav ta svoboda pomeni nove izzive, večjo odgovornost za lastne izbire in nenehno nevarnost za izgubo družbenega položaja. Ta pritisk nas sili v stalna izobraževanja, izpopolnjevanja, prizadevanje za vedno več.

Družbene spremembe vnašajo vse več težav z duševnim zdravjem. Šadl (2005, str. 69) pojasni povečanje tesnobe in strahu zaradi nepredvidljivih okoliščin v svetu. Tudi Dernovšek, Tavčar, Orel, Gorše Muhič in Pečenik (2006, str. 2) ugotavljajo, da so anksiozne motnje, poleg depresije, najpogostejše duševne motnje v razvitem svetu, Schumaker (2001, str. 69) pa piše kar o dobi anksioznosti.

Aktualno in žgoče vprašanje na področju duševnega zdravja je, kako lahko socialne delavke podprejo druge, kadar se tudi same srečujejo s težavami z duševnim zdravjem. Švajger in Švajger (2018, str. 9) opisujeta pričakovanja od socialnih delavk, ki naj bi bile povsem na voljo drugim in osredotočene za iskanje rešitev za težave drugih tudi takrat, ko imajo same težave. Ta pričakovanja so razumljiva, saj so socialne delavke odgovorne za socialnodelovni proces, ki ga vodijo z ljudmi, ki pridejo k njim, hkrati pa lahko ta pričakovanja povzročajo hude stiske, kadar nimajo na voljo dovolj osebnih in zunanjih virov podpore. Socialne delavke začnejo preplavljati čustva, stres, ne zmorejo več poskrbeti zase in začnejo izgorevati. Pomembno je že v času študija zagotoviti znanja in spretnosti za zmanjševanje pojava teh posledic pri prihodnjih socialnih delavkah.

Duševno zdravje študentk socialnega dela

Socialno delo je poklic, ki lahko da veliko osebnega zadovoljstva, a je hkrati eno bolj stresnih del, saj med drugim zajema delo z ljudmi, ki živijo v kompleksnih situacijah in imajo za sabo različne težke izkušnje (Collins, Coffey in Morris, 2010; Coffey, Samuel, Collins in Morris, 2014, str. 164). Študentke socialnega dela se v času študija učijo vzpostavljanja in vzdrževanja ravnovesja med različnimi osebnimi in okoljskimi dejavniki. Greer (2016) meni, da socialno delo zahteva razumevanje pojavov v socialnem in okoljskem kontekstu, to pa je kompleksno in zahtevno delo, zato je pomembna skrb za odpornost in zdravje socialnih delavk. Zagotavljanje pogojev za to skrb Greer pripisuje institucijam, delodajalcem, sodelavcem, fakulteti in navsezadnje tudi študentkam. Grant in Kinman (2014) poudarjata pomembno vlogo izobraževalnih institucij v poklicnih pomoči pri pripravljanju študentk na resnično naravo njihovega dela, pri spodbujanju k iskanju podpore zase in k razvijanju spretnosti za skrb zase v kriznih in stresnih situacijah. Avtorja spodbujata zaposlene na fakultetah, naj pripravijo študentke na delo s pomočjo prakse, supervizije, medvrstniškega učenja in učenja iz izkušenj. Ti načini učenja jim že med študijem omogočajo lažje spoprijemanje z osebnimi stiskami in okoliščinami.

Največji stresorji med študijem socialnega dela

Dziegielewski, Turnage in Roest-Marti (2004) opredelijo tri vrste stresorjev, s katerimi se študentke srečujejo v različnih situacijah. Gotovo je največji stresor raznovrstnost vlog, ki jih študentke med študijem prevzemajo. Študentke krmlijo med obiskovanjem predavanj, praktičnim študijem in zasebnim življenjem, da bi se na vseh področjih čim uspešneje razvijale. Drugi stresor avtorice identificirajo v medosebnih odnosih na fakulteti. Študentke morajo med študijem sodelovati s sošolkami, ki jim niso blizu, in za nekatere je to stres. Slabe izkušnje z zaposlenimi na fakulteti pogosto vplivajo na njihov odnos do študija in na veselje do aktivnosti v predavalnicah. Tretji stresor avtorice prepoznavajo v akademskih zahtevah, ki so za študentke pogosto prevelike obremenitve. Avtorice menijo, da so ti stresorji najintenzivnejši v prvih letnikih študija, ko se študentke še prilagajajo zahtevam.

Zahteve okolja se v spreminjajoči se družbi kopičijo in ponotranjajo. Ugotovitve Stanleyja in Bhuvanewari (2016), da se je v zadnjih letih število študentk s težavami z duševnim zdravjem izrazito povečalo, niso presenetljive. Avtorja ugotavljata, da se težave kažejo zlasti pri študentkah, ki se izobražujejo na področjih, kot so zdravstvene smeri in socialno delo. Horton, Diaz in Green (2009, str. 460) so v svoji raziskavi o duševnem zdravju študentk in študentov socialnega dela ugotovile, da je približno 34 % udeležениh kazalo visoko stopnjo simptomov depresije in anksioznosti, skoraj 37 % jih je poročalo o samomorilnih mislih, nekoliko več kot 4 % pa jih je v zadnjem času razmišljalo o samomoru.

Tobin in Carson (1994) navajata, da so študentke socialnega dela zaradi izpostavljenosti hudim stiskam in težavam ljudi, s katerimi sodelujejo, bolj podvržene stresu kot študentke drugih programov. Avtorja predpostavljata, da so za večino študentk to prvi trenutki, ko se srečajo s tako hudimi in konkretnimi življenjskimi

situacijami, kot so revščina, socialna nepravilnost, zlorabe substanc, duševne težave ipd. Razumljivo je, da takšne hude situacije vplivajo na študentke.

To sta raziskovala tudi Mathias-Williams in Thomas (2002) in ugotovila, da se anksioznost pri študentkah ne konča ob koncu študija, ampak se nemalokrat pojavijo novi stresorji, kot so iskanje prve zaposlitve, pripravništva, poznavanje vseh spretnosti, ki jih socialno delo zahteva, in doseganje podobe uspešne strokovnjakinje, študentke pa po koncu študija praviloma nimajo več podpore sošolk in zaposlenih na fakulteti. Te ugotovitve implicirajo, da študentke na fakulteti dobijo določeno stopnjo podpore, a ta podpora po koncu študija ni več na voljo.

Študentke socialnega dela med študijem pridobivajo spretnosti, ki jim pomagajo v tem času, a zdi se, da jih ne usposobijo za delo in življenje po končanem študiju. V nadeljavanju bova pregledali ugotovitve raziskave, ki sva jo opravili za namen pisanja magistrskega dela. Zanimalo naju je, kako fakulteta študentke podpre, kakšna je ta podpora, kakšen pomen ima podpora za študentke in kako jo lahko uporabijo.

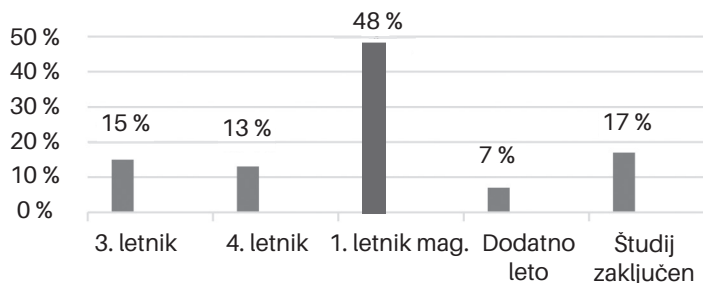
Metodologija

V času študija se študentke srečujejo z različnimi težavami in izzivi, ki jih lahko ovirajo pri opravljanju študijskih obveznosti ali pa so vir za povečanje moči, dodatno spodbudo in motivacijo. Z raziskavo sva želeli ugotoviti, kako se študentke spoprijemajo z osebnimi okoliščinami in kako jih pri tem podprejo ali ovirajo zaposlene na fakulteti in študijski proces na sistemski in interakcijski ravni. Zanimale so naju potrebe in želje študentk glede lažjega in boljšega spoprijemanja z osebnimi okoliščinami. Osredotočili sva se na vrste in oblike osebnih okoliščin študentk, ki so vplivale na proces študija.

Problem sva raziskali kvalitativno in kvantitativno. Izvedli sva poglobljene intervjuje in anketo s študentkami socialnega dela, ki so v času opravljanja raziskave (junij–julij 2018) obiskovale 3. in 4. letnik ter 1. letnik magistrskega študija, so bile vpisane v dodatno leto ali pa so študij končale v zadnjih treh letih.

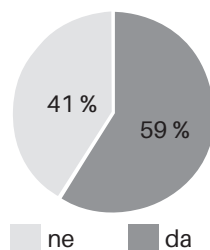
S pomočjo anonimnega in standardiziranega anketnega vprašalnika, ki sva ga oblikovali v spletni storitvi 1KA, sva za kvantitativno obdelavo pridobili 94 izpolnjenih anket. Anketo sva delili v skupinah študentk socialnega dela na socialnih omrežjih in jo pošiljali osebno tistim, katerih kontakt sva imeli. Vzorec kvantitativnega dela raziskave je bil priložnostni, pričakovali sva tudi večji osip, saj sva sklepali, da vprašalnika ne bodo rešile vse študentke. Pridobljene podatke sva v nadaljevanju statistično obdelali in jih prikazali v tabelah.

Graf 1: Letnik študija.

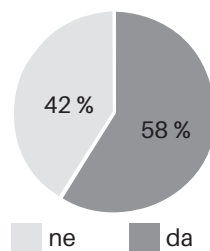


S pomočjo anketnega vprašalnika sva pridobili podatke o tem, kolikšen odstotek študentk se je med študijem spoprijemal z osebnimi okoliščinami (telesno in duševno zdravje) in koliko so pri tem dobile podpore in pomoči.

Graf 2: Ali ste se med študijem srečevale z osebnimi okoliščinami?

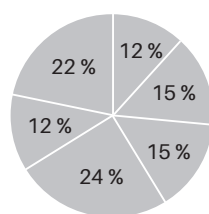


Graf 3: Ali ste med študijem dobili podporo pri premagovanju osebnih težav?



V nadaljevanju naju je zanimalo, kakšno obliko podpore so dobile študentke med študijem. Rezultati so prikazani v grafu 4.

Graf 4: Kakšno podporo ste dobili med študijem?



12 % - Pri predavanjih so vključene vsebine, ki obravnavajo mojo težavo

15 % - Pri vajah so vključene vsebine, ki obravnavajo mojo težavo

15 % - Pri vajah sem pridobila spretnosti za reševanje svoje težave

24 % - Med študijem sem pridobila samozavest in se okrepila, da lahko razrešujem svoje težave

12 % - Profesorice in profesorji so me podprli z individualnimi konzultacijami

22 % - Sošolke in sošolci so mi ponujali pomoč in podporo

Pri kvalitativnem delu raziskave sva opravili enajst poglobljenih intervjujev s študentkami socialnega dela, ki so se v času študija srečevale z osebnimi okoliščinami, ki so vplivale na potek študijskega procesa. Vzorec je bil priložnostni, po metodi snežne kepe. Opravljenim intervjujem je sledila

kvalitativna obdelava podatkov. Na koncu sva na podlagi pridobljenih podatkov zapisali rezultate, sklepe in predloge, ki temeljijo na izkušnjah in potrebah študentk in so namenjeni izboljšanju fakultetnega prostora z vseh vidikov in s tem lažjemu spoprijemanju študentk z osebnimi okoliščinami in lažjemu opravljanju študijskih obveznosti.

Negativnih izkušenj študentk ni mogoče razumeti kot reprezentativnih odgovorov na zastavljena vprašanja, kljub temu pa je vsaka negativna izkušnja, ki jo imajo študentke s fakulteto, pomembna informacija za fakulteto. V njenem interesu mora biti, da študentke zapustijo fakulteto brez izkušenj zatiranja.

Obremenilni in podporni procesi na fakulteti

Fakulteta je prostor, kjer študentke s pomočjo različnih obveznosti in aktivnosti pridobivajo novo znanje in izkušnje. Načini opravljanja obveznosti v kombinaciji z odnosnimi interakcijami odločajo o tem, kakšne izkušnje pridobivanja znanja in izkušenj bodo študentke dobile.

Več kot polovica anketiranih študentk se je med študijem spoprijemala z osebnimi okoliščinami, ki so oteževale študijski proces (največkrat navajajo anksioznost, izgorelost in depresijo).

Rezultati kažejo, da študijski proces včasih stisko povečuje, včasih pa študentke spodbudi in podpre, da se lahko uspešno spoprijemajo z lastnimi okoliščinami in svojo težavno situacijo uporabijo kot vir moči. Največkrat se dobri ali slabi izidi pokažejo v odvisnosti od izkušenj z zaposlenimi (odnosni in vsebinski), od strukture študija (izbran modul, urnik) in od drugih dejavnikov (odnosi s sošolkami, odnosi zunaj fakultete, druge oblike spretnosti samopomoči in pomoči zunaj fakultete). Fakulteta tudi na sistemski ravni študentke podpira (ali pa ji pri tem spodleti) s formalnim in neformalnim upoštevanjem posebnih potreb (npr. status študentke s posebnimi potrebami, možnost prenosa izpitov, možnost prilagojenega opravljanja nalog, možnost nadomeščanja odsotnosti z dodatnimi nalogami).

Fakulteta kot obremenitev

Rezultati so pokazali štiri pomembne teme, ki povečujejo stiske študentk in možnosti težav z duševnim zdravjem. To so izbirni moduli, sistemski procesi na fakulteti, interakcijski procesi in posledice neobčutljivosti za (p)osebne okoliščine študentk.

- *Izbirni moduli*

Številne študentke se že pred začetkom študija srečujejo z različnimi osebnimi okoliščinami, nekatere se celo prav zato odločijo za študij socialnega dela, da bi svoje težave bolje razumele, se z njimi uspešneje spoprijele, jih morda rešile, in vse te svoje izkušnje uporabile kot vir pri podpori in pomoči ljudem v praksi socialnega dela.

Te težave sem imela že prej, a v srednji šoli niso prišle toliko do izraza (D2) kot na našem faksu, saj je tukaj več nastopanja, igranja vlog, izpostavljanja pred skupino (D3).¹

V raziskavi sva ugotovili, da se je 59 odstotkov študentk spoprijemalo z izzivi in težavami, ki so oteževale študijski proces (anksioznost, depresija, telesne bolezni ter druge osebne in socialne ovire in okoliščine). Kar 42 odstotkov študentk meni, da jim med študijem nista bili na voljo ustrezna podpora in pomoč. Čeprav fakulteta ni odgovorna za zdravje študentk, številke zbudajo skrb, saj se na fakulteti spodbujata skrb zase in medsebojna podpora. Zanimive so ugotovitve, da na modulih Socialno delo s starimi, Psihosocialna podpora in pomoč ter Socialna pravičnost in vključevanje študentke dobijo več podpore kot na drugih modulih. Študentke včasih izberejo tisti modul, na katerem mislijo, da bodo dobile več podpore, izkušenj in znanja za spoprijemanje z lastnimi izzivi, težavami in okoliščinami, hkrati pa lahko te vsebine z učenjem spretnosti skrbi zase preprečijo nastanek novih težav.

Včasih se med študijem težave žal šele začnejo ali pa se precej povečajo. Težko je identificirati zametke težav in jih umestiti v obdobje pred študijem ali med njim, pomembno pa je razumeti sistemske in interakcijske procese, ki potekajo v študijskem procesu.

- *Sistemske procese na fakulteti*

Med sistemske procese uvrščava potek študija na vsebinski in organizacijski ravni. Za študentke, ki živijo v okoliščinah, polnih izzivov in težav, je lahko na celoten dan razpršen urnik težava. Sogovornice so omenjale predvsem težave zaradi usklajevanja fakultetnega urnika s službenim urnikom in drugimi življenjskimi obveznostmi.

Res me je izčrpalo to, da smo imeli čez cele dneve faks. (H79) Čisto sem bila izmozgana, bolj sem bila utrujena, kot če bi v neki tovarni delala sedem ur. (H80)

Zanimive so izkušnje študentk s posebnimi potrebami. Študentke kljub statusu praviloma niso dobile prilagoditev in razumevanja.

Vložila sem vlogo za posebne potrebe, pri kateri so mi v bistvu odobrili samo to, da lahko opravljam izpite tako, da če mi ne uspe priti na določen rok, se lahko dogovorim za drugi rok, ne da bi izgubila en rok. (F5) Ničesar nisem zares dosegla s to vlogo, tako da je bilo to kar nekaj. (F6)

Zdi se, da gre pri statusu študentke s posebnimi potrebami zgolj za formalnost.

Vsebine na predavanjih in vajah so pogosto intenzivne. To lahko priključuje travmatične spomine in ustvarja stisko.

To so bili trenutki, ko me je čisto zvalo. Verjetno zato, ker je bilo še tako sveže. (B79). Res mi je bilo neprijetno. (B81) Toliko teh tem je bilo, kar nisem mogla verjeti. Skoraj vsak teden smo imeli kakšno takšno tematiko. (B82) To mi je bilo res zoprno. (B83) Takrat se kar nisem znala potem umiriti in se kontrolirati, je bilo res težko. (B84)

¹ Oznaki D2 in D3 (v nadaljevanju tudi druge črke) označujeta izjavo iz intervjuja, ki sva ga opravili. Drugi intervjuji so dostopni pri avtoricah.

- *Interakcijski procesi*

Odnosi med študentkami in zaposlenimi na fakulteti so vedno osebni in to nas lahko zavede, da je zato vse rešljivo. Osebni odnos načelno pomeni, da imajo študentke in zaposlene vzpostavljeno komunikacijo, ki lahko vodi v rešitve ali pa je vir težav. Najpogosteje so študentke pripovedovale o pomanjkanju varnega prostora v predavalnicah.

Kar nekaj vaj je, ki so čustveno intenzivne. (G62) Sploh se mi ni zdelo korektno, ko smo na nekih vajah tri sošolke jokale, in nas je asistentka spraševala, če bomo podelile, kaj mislimo. (G63) Vprašala je, če bi povedala, pa sem rekla, da ne, ne bi, ona pa še kar, daj no, kaj če bi. (G64) Kar rinila je vame, da sem povedala pred skupino ljudi, ki jih ne poznam. (G65)

Pomanjkanje varnega prostora so študentke opisale kot neustrezno odzivanje zaposlenih in kot nedostopnost za pogovore in dogovore.

[...] ni spoštovala človekove zasebnosti. (D32) Na te vaje skoraj nisem hodila (D33), ker sem bila pri njej pod takim stresom, da raje nisem šla. (D34) Recimo, izpostavila je določeno osebo in njen problem pred celotno skupino brez njenega soglasja. (D35) Tudi dialog je imela grozen. Tak, da te je k pogovoru dobesedno silila. (D36)

Kadar so študentke tako doživljanje zaposlene, so pri njih pogrešale empatijo, fleksibilnost, kompetentnost in strokovnost, včasih pa so komunikacijo doživele kot ustrahovanje ali popuščanje.

Res si želim, da bi, ker se mi zdi, da nas mogoče premalokrat vprašajo, kako nam je, kako se počutimo, kaj bi spremenili. (A227) Zdi se mi, da bi tudi profesorji lahko večkrat raziskali te stvari. To je to, kar sem rekla, prilagajati se uporabnikom, poslušati njihove potrebe in želje. (A228)

Komunikacija z zaposlenimi je študentke ovirala na več ravneh. Stres so doživljale zaradi nejasnih in nedoslednih navodil za opravljanje obveznosti. Včasih so imele občutek, da je obveznosti preveč, včasih, da je obseg obveznosti celo nesmiseln, načine opravljanja obveznosti pa so doživljale kot preveč toge.

Predvsem to, da bi vsakemu ponudili izbiro, o čemer se drugače veliko govori. (D77) Če nekdo ne zmore nečesa, ne razumem, zakaj ga v to siliti. (D78) Vsak ima določene obveznosti, ki jih mora opraviti, se strinjam, a vse ima eno mejo. (D79) Če nekemu ne paše stati pred sto ljudmi in govoriti, pač naj tega ne naredi, (D80) če mu to povzroča nelagodje, stres in druge težave. (D81) Želela bi si tudi, da bi hodila bolj sproščena na faks in tako več odnesla, kot sem. (D82)

- *Posledice neobčutljivosti za (p)osebne okoliščine študentk*

Študentke so opisovale, kako so njihove osebne okoliščine vplivale na težave pri opravljanju študijskih obveznosti, a se je treba vprašati, koliko so na nastale težave vplivale njihove osebne okoliščine in koliko sistemski ali odnosni vidik neobčutljivosti fakultete. Študentke so poročale o občutkih stiske in stresa pri izpostavljanju in javnemu nastopanju, opravljanju prakse, učenju, pisanju izpitov in doseganju zahtev po navzočnosti na predavanjih in vajah. Težko

so opravljale obveznosti. To je v njih zbudilo občutek neuspeha, nekatere so zaradi takšnih težav morale celo ponavljati letnik.

Potem pa mi je bilo itak še težje, ker nisem naredila nobenega izpita. (K48) [...] Res ogromno sem se učila in potem kar padem prvi izpit in potem še naslednjega in še tretjega. (K50) Res mi ni bilo nič jasno. Bila sem res obupana in sem se zelo slabo počutila. Sploh zato, ker sem vse naredila, kar bi lahko. Kaj pa naj še zdaj? (K51)

Vzroki za študijski neuspeh so v teh primerih osebne okoliščine, ki nimajo neposredne zveze s študijsko uspešnostjo, ampak z neuspešnostjo doseganja zahtev fakultetnega sistema. Študentke so v nemogoči dilemi: hoditi v službo, da bodo imele denar za naslednji mesec, ali študirati, da bodo doštudirale. Seveda ena stvar ne sme trpeti zaradi druge, kakovost učenja ne more biti slabša zaradi drugih okoliščin. Fakulteta ne bi smela znižati meril, bi bila pa zaželena njena fleksibilnost.

Zaradi osebnih okoliščin so v fakultetnem sistemu študentke doživljale več obremenitev pri opravljanju obveznosti, težje so se zbrale, počutile so se prikrajšane, saj so zaradi obremenitev, stisk in izčrpanosti imele občutek, da študijskim vsebinam niso kos in da ne dobijo zase toliko, kot bi lahko. Prav tako so se počutile prikrajšane pri opravljanju obveznosti in izpitov, saj niso zmogle pokazati svojega znanja zaradi nezbranosti in strahu pred izpostavljanjem.

Ne morem pokazati vsega, kar znam, ker se težko zberem, težko dam vse v izpit, ker mi misli stalno bežijo. (E14) Mi je seveda žal, da ne pokažem tega, kar bi lahko, vem pa, da dam od sebe največ, kar lahko. Težko se zberem in koncentriram. (E15) Zavedam se, da sem sama v tem in da nobenega zares ne zanima, zato tudi ne razlagam ljudem. (E16)

Te izkušnje dokazujejo, da si študentke želijo kakovostne študijske izkušnje. Zmotno bi si namreč lahko razlagali, da študentke iščejo bližnjice in izgovore, prav zato predstavlja celotne zgodbe študentk, ne zgolj predlogov o parcialnih prilagoditvah za študentke, ki imajo posebne potrebe.

Posledice, ki jih čutijo študentke zaradi prepleta vplivov osebnih okoliščin in neustrezne odzivnosti fakultete, niso zanemarljive. Študentke občutijo sram in krivdo za lasten neuspeh.

Kot da bi me bilo sram, da zato nočem tega izražati, in potem to kar potlačim. (H14) Sram je res kar velik razlog, da tega ne povem. (H57)

Neuspeh doživljajo zaradi pomanjkanja strategij spoprijemanja s težavami na svoji življenjski in študijski poti, včasih težav niti ne prepoznajo ali se zaradi pomanjkanja razumevanja svoje situacije in strategij za spoprijemanje obremenjujočim študijskim situacijam začnejo izogibati, ker se včasih samo tako lahko zavarujejo.

Nisem se zares soočala s tem, vedno sem se raje umaknila. (K76) Lahko bi rekla, da sem se počutila, kot da me ni. (K77) Recimo kadar je bilo potrebno kaj podeliti s skupino in mi je bila tema težka, potem sem vedno rekla, da ne bi. (K78)

Spoprijemanje s stiskami postane nekonstruktivno, včasih celo nevarno, ko študentke za zmanjševanje stiske uporabljajo psihoaktivne substance (marihuana, pomirjevala).

Takrat sem vse to reševala s travo, ampak sem na neki točki ugotovila, da mi zares ne pomaga, in sem potem s tem prenehala. (A81)

Treba se je odločiti: ali bomo pustili študentke v stiski, da posegajo po neučinkovitih in škodljivih oblikah samopomoči, ali pa bomo ustvarili okolje, v katerem bodo študentke v celoti lahko dosegle svoje študijske cilje?

Fakulteta kot podpora

V socialnem delu si prizadevamo osredotočati se na vire, moči, rešitve, na tisto, kar deluje in je dobro. Čeprav sva večji del članka namenili oviram, ki jih fakulteta ustvarja in povečuje, je bil najin cilj raziskati, kaj ne deluje, prav z namenom, da dobimo kompas, kam želimo priti. Omenili sva nekaj pomanjklivosti fakultetnih procesov, a najina raziskava daje tudi čudovito protiutež vsem tem izzivom in nevšečnim zapletom. Fakulteta, predvsem na interakcijski ravni, izvaja številne dobre prakse, ki prinašajo ugodne izide, pa tudi na sistemski.

- *Interakcijska podpora na fakulteti*

Študentke so poročale, da so jih ravno te osebne okoliščine spodbudile k večji angažiranosti in zagretosti pri opravljanju študija in prakse (dela z ljudmi), saj so svojo izkušnjo doživljale kot vir znanja, izkušenj in razumevanja določenih problematik in tem, s katerimi so se tekom izobraževanja srečevale.

Sama potem vedno začnem brskati po sebi in razmišljati, kako se počutim ob tem, kako bi lahko to spremenila. (E19) Malo poslušam teorijo in potem to poskušam povezati s svojimi izkušnjami. (E20) [...] Zdi se mi prav, da poskušam res čim več potegniti iz vseh teh svojih izkušenj. (E140)

Predstavlja si, da zaposlene in sošolke vplivajo s tem, kako razumevajoče so za študentkine osebne vsebine in kako se nanje odzivajo.

Med študijem so dobile podporo od različnih ljudi na fakulteti in zunaj nje (prijatelji, sošolke, družina, živali, psihoterapevtka). To podporo so opisale kot spodbudne pogovore, ki so jim pomenili razbremenitev in varnost.

Enkrat sem se pogovorila tudi z eno od profesorice (C24) in mi je pomagala z nasvetom, tolažbo. (C25) Konkreten nasvet, kaj narediti v dani situaciji. (C26) Včasih je dovolj že, če te nekdo posluša. (C27) Dobila sem informacije, s katerimi sem lažje razumela svoja čustva, in sem lahko delala na sebi. (C30)

Študentke so dobile številne oblike podpore od zaposlenih v obliki pogovorov, razumevajočega in sočutnega odnosa pri dogovarjanju glede opravljanja obveznosti, bili so jim na voljo, jih podpirali pri študiju in praksi. S tem so dobile nove dobre izkušnje, zato so se lažje spoprijemale z osebnimi okoliščinami, ki so vplivale na potek študija.

- *Sistemska podpora na fakulteti*

Študentke so podporo našle tudi na sistemski ravni študija. Omogočen jim je bil prenos izpitov v naslednji letnik, prek študijskih vsebin pa so pridobile

razumevanje za svoje osebne okoliščine ter strategije za konstruktivno in uspešno spoprijemanje z njimi.

Vsekakor so mi pomagale snov in teme, ki smo jih predelovali. (K63)
 Pomaga ti to, da določene stvari slišiš. (K64) Zdaj se ne spomnim ničesar konkretnega, se mi pa zdi, da je bilo ogromno, kar mi je faks dal za soočanje s tem. (K65)

Te vsebine vključujejo goste na predavanjih in vajah, spoznavanje konkretnih, praktičnih primerov, spodbujanje kritičnega razmišljanja in uporabo znanj in spretnosti za ukvarjanje s sabo.

Študentke so si pri spoprijemanju z osebnimi okoliščinami pomagale z razbremenitvijo v različnih oblikah, kot so meditacija in umirjanje, ukvarjanje s športom, jemanje zdravil in učenje novih strategij za spoprijemanje s težavami. Pri tem so jih spodbujali lasten interes, veselje do študija in prizadevanje, ki je imelo dobre rezultate.

Faks me je tudi toliko veselil, da sem imela voljo in željo hoditi, ne glede na vse. (K81)

V uteho so jim bile nove dobre izkušnje, ki so jih pridobile na predavanjih, vajah in v odnosih z drugimi študentkami in zaposlenimi. Nekatere metode skrbi zase so študentke razvile same ali pa so jih poiskale zunaj fakultete, nekatere pa so pridobile prav na fakulteti.

- *Fakulteta je vir podpore*

Oseminpetdeset odstotkov študentk poroča, da so med študijem dobile dovolj podpor in pomoči. Največ študentk je poročalo, da so med študijem pridobile samozavest in povečale občutek, da zmorejo razreševati svoje težave.

Faks mi je bil na splošno zelo v redu. Teme, ki sem jih spoznavala, so definitivno vplivale na mene, na mojo samopodobo. (F111) Študij sam je pozitivno vplival na mene. Veliko sem se naučila, ne samo glede stroke, ampak tudi glede sebe. (F112)

Podporo so dobile od sošolk in sošolcev. Vaje, ki so vključevale vsebine, ki so se nanašale na njihovo težavo, in tiste vaje, kjer so pridobile spretnosti za reševanje svoje težave, so bile zanje še posebej dragocene. Podporo so dobile tudi na predavanjih o njihovi težavi, saj boljše razumele lastno situacijo.

Res sem se spremenila tekom študija, razčistila sem določene stvari sama pri sebi. (F113) Zdi se mi, da sem mogoče tudi zaradi študija lažje poiskala pomoč, ko sem jo potrebovala, in tudi vedela, kje jo poiskati. (F114)

Imele so občutek, da se lahko obrnejo na zaposlene, ki so jih največkrat podprle z individualnimi konzultacijami. Ti rezultati dokazujejo, da je fakulteta dragocen in velik vir podpore, a da je odločitev za takšno ravnanje osebna in individualna.

Tistim, ki razumejo, tako ali tako ne rabiš zares nič omenjati. (I135) Zdi se mi, da jih je na našem faksu kar nekaj takih. (I136) Je pa seveda tudi veliko takšnih, ki ne razumejo. (I137)

Pomembno je omogočiti dialog o dobrih izkušnjah. Kadar slišimo spodbudne zgodbe in spoznamo korektivne izkušnje, si prizadevamo za še več podobnih dobrih izkušenj. Dobro sledi dobremu in prinaša še več dobrega.

Čustveni vidik socialnega dela

Najini rezultati o čustvenih naporih študentk socialnega dela niso presenetljivi. Že Özmete (b.d.) je zapisala, da moramo v stroki socialnega dela uporabljati preventivne ukrepe za zagotavljanje dobrega počutja in zdravja socialnih delavk. Avtorica opozarja, da je treba študentke že v času izobraževanja usposobiti za lažje in učinkovitejše upravljanje s čustvenim vidikom dela. Najin predlog o kakovostnejši podpori študentkam socialnega dela torej ni nov, je pa zelo konkreten, saj se je na zdajšnje stiske nujno odzvati.

Že Reardon (2012) je poudarila, da se fakultete socialnega dela hvalijo z vključujočo prakso in študijem, saj imajo študentke kljub težavam z duševnim zdravjem možnosti in priložnosti, da osvojijo vse potrebno znanje in kompetence za prakso socialnega dela. Po drugi strani pa so fakultete dolžne poskrbeti za to, da študentke, ki diplomirajo na njihovih fakultetah, lahko zagotavljajo kakovostno podporo in pomoč tistim, ki jo potrebujejo, in da težave z duševnim zdravjem oziroma druge osebne okoliščine ne vplivajo na njihovo delo in torej na življenje uporabnic in uporabnikov (ibid.). Če dobijo študentke dovolj podpore in stragij za ravnanje z lastnimi čustvenimi vsebinami in ravnanji, so usposobljene za kakovostno delo z ljudmi. Tako bodo socialne delavke zmogle poskrbeti zase pa tudi zagotoviti varen prostor uporabnicam, ne da bi v proces podpore in pomoči vnašale lastne čustvene vsebine.

Özmete (b.d.) lepo odgovori na dilemo, ko identificira ključno nalogo fakultete za socialno delo, ki naj nauči študentk spretnosti, ki so pomembne v praksi, in načinov, kako jih uporabiti v svojo korist oziroma korist uporabnic. Socialne delavke bodo odpornejše na stres, zmanjšal pa se bo tudi vpliv osebnih okoliščin na delo.

V raziskavi sva ugotovili, da 42 odstotkov študentk ni dobilo ustrezne pomoči zase. Razlogi so bili različni – od nezaupanja v zaposlene do občutkov sramu in stigme. Tudi Reardon (2012) je ugotovila, da se veliko študentk s težavami z duševnim zdravjem ne obrne po pomoč na zaposlene na fakulteti ali kam drugam. Razlogi za njene rezultate tesno sovpadajo z razlogi, ki sva jih prepoznali v najini raziskavi: pomanjkanje informacij o tem, kam se lahko obrnejo, skrbela jih je zaupnost, zato so se raje zanašale na neformalno pomoč. Reardon posebej omenja tudi stigo na področju duševnih težav. Meni, da je študentke strah, da bodo zbujale videz slabše kompetentnosti. Meniva, da je ta strah še vedno zelo otipljiv in resničen. Občutek, da ne smeš imeti lastnih težav, če želiš pomagati drugim, ustvarja občutek nekompetentnosti za socialno delo. Idealna antiteza tej trditvi so poročanja najinih sogovornic, ki so z veseljem povedale, da so njihove lastne izkušnje premagovanja težav odličen vir znanja in izkušenj, motivator za študij in prakso socialnega dela.

Fakulteta za socialno delo pred 15 leti in danes

Na Fakulteti za socialno delo sta študentki De Cecco in Uštar (2003) izvedli raziskavo o reševanju osebnih stisk med študijem socialnega dela, in na najino presenečenje, ali pa razočaranje, sta dobili podobne rezultate. Raziskavo (De Cecco in Uštar, 2003, str. 29) sta izvedli zaradi podobnih razlogov kot midve: da bi prepoznali osebne okoliščine študentk, ki naj postanejo oporna točka zaposlenim na fakulteti pri oblikovanju študijskega programa, in da bi bolje razumeli potrebe študentk ter jim zagotovili podporo in pomoč.

De Cecco in Uštar (2003, str. 49) sta z raziskavo ugotovili, da študentke obremenilne situacije doživljajo v povezavi z izpitnim obdobjem, preobremenjenostjo s študijem in skrbmi glede zaposlitve zaradi finančne stiske, izgorelosti, težav v družinskem okolju, nasilja idr. Avtorici sta tudi ugotovili, da so študentke zaradi obremenitev ob osebnih okoliščinah doživljale potrto, brezvoljnost, pasivnost, občutke nemoči, krivde in sramu. Zaradi teh simptomov so se težko zbrale in učile. Kar 32,6 % študentk je zaradi obremenilnih situacij pomislilo na samomor, 27,9 % pa jih je čutilo sovraštvo do sebe; to se je velikokrat pokazalo v samopoškodovalnem vedenju. Psihosomatika se je manifestirala na podobne načine kot pri najinih sogovornicah: bolečine v trebuhu, težave z želodcem, slabost, glavoboli, pomanjkanje energije, kronična utrujenost in nezmožnost za delo (De Cecco in Uštar, 2003, str. 50–55). Ugotovili sta, da so se študentke po podporo in pomoč poj pogosteje zatekale k prijateljem, le 14 % anketiranih je pomoč poiskalo pri zaposlenih na takratni Višji šoli za socialno delo.

Kljub raznovrstni podpori na fakulteti so študentke pogrešale več praktičnih nalog, pogovorov, igranja vlog, dodatna izobraževanja, skupine za samopomoč, svetovalno stran na internetu, teme, ki obsegajo osebno rast, in več spodbude tistim, ki na vajah težko spregovorijo. Prav tako so si študentke želele svetovalnico; ta bi lahko bila organizirana v okviru študentske organizacije. Ena izmed študentk, ki je na invalidskem vozičku, je izrazila potrebo po tem, da se ji omogoči dostop do vseh profesorjev. Nekatere študentke pa so menile, da fakulteta ponuja dovolj, saj študij ni namenjen razreševanju osebnih stisk (De Cecco in Uštar, 2003, str. 109). Jasno je, da študentke socialnega dela danes potrebujejo podobne oblike podpore. Veseli naju, da so na nekaterih področjih nastali veliki premiki. Fakulteta je dostopna za gibalno ovirane, študentke se samoorganizirajo (ob podpori zaposlenih) in oblikujejo srečanja v obliki pogovorov in samopomoči.

Viri

- Coffey, M., Samuel, U., Collins, S., & Morris, L. (2014). A comparative study of social work students in India and the UK: stress, support and well-being. *British Journal of Social Work*, 44(1), 163–180.
- Collins, S., Coffey, M., & Morris, L. (2010). Social work students: stress, support and wellbeing. *British Journal of Social Work*, 40(3), 963–982.
- De Cecco, B., & Uštar, J. (2003). *Reševanje osebnih stisk skozi študij socialnega dela: suportivna vloga študija* (Diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

- Dernovšek, M. Z., Tavčar, R., Orel, D., Gorše Muhič, & M., Pečenik, S. (2006). *Delavnica: prepoznavanje in premagovanje anksioznosti*. Ljubljana: Psihiatrična klinika Ljubljana.
- Dimitrijević, A. T. (2009). Specifičnosti stresa v sodobni družbi. *Obzornik zdravstvene nege*, 43(1), 57–59.
- Dziegielewski, S. F., Turnage, B., & Roest-Marti, S. (2004). Addressing stress with social work students: a controlled evaluation. *Journal of Social Work Education*, 40(1), 105–119.
- Grant, L., & Kinman, G. (ur.) (2014). *Developing resilience for social work practice*. United Kingdom: Palgrave MacMillan.
- Greer, J. (2016). *Resilience and personal effectiveness for social workers*. London: Sage.
- Horton, E. G., Diaz, N., & Green, D. (2009). Mental health characteristics of social work students: implications for social work education. *Social Work in Mental Health*, 7(5), 458–475.
- Mathias-Williams, R., & Thomas, N. P. (2002). Great expectations? The career aspirations of social work students. *Social Work Education*, 21(4), 421–435.
- Özmete, E. (b.d.). *Social work as an emotional labor: management of emotions in social work profession year*. Pridobljeno 11. 11. 2018 s <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/makaleler/EmineOZMETE-Labors.pdf>
- Reardon, C. (2012). Supporting social work students with mental health challenges. *Social Work Today*, 12(5), 10–12.
- Schumaker, J. F. (2001). *The age of insanity: modernity and mental health*. Westport: Praeger.
- Stanley, S., & Bhuvanewari, G. M. (2016). Stress, anxiety, resilience and coping in social work students (a study from India). *Social Work Education*, 35(1), 78–88.
- Šadl, Z. (2005). Družbena konstrukcija strahu: 'stari' in 'novi' družbeni strahovi. *Emzin* 15(3/4), 69–71.
- Švajger, N., & Švajger, I. (2018). *Odpornost in varovalni dejavniki v stroki socialnega dela* (Magistrsko delo). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Tobin, P. J., & Carson, J. (1994). Stress and the student social worker. *Social Work and Social Sciences Review*, 5(3), 246–255.