

Tunghørte studenter – mestring

Hvilke mestringsstrategier/mestringsressurser tar tunghørte i bruk under utdanning?

Av Anne Marie Kjeka

Bakgrunn

Å være tunghørt kan være lite synlig for omverden, høreapparatet kan være det eneste tegnet på at en er hørselshemmet. Dette innebærer at en kan bli betraktet som hørende, selv om en har nedsatt hørsel. Ulike problematiske situasjoner kan oppstå for tunghørte, for eksempel i opplærings situasjoner i skole- og arbeidsliv og i de fleste sosiale aktiviteter, fordi det forutsetter normal hørsel. Disse situasjonene stiller store krav til mestring hos tunghørte.

I prosjektet "Tunghørte studenter – mestring" (støttet av Helse- og Rehabilitering) er det gjennomført en intervjuundersøkelse der fokus er rettet mot tunghørte studenter som gjennomfører høyere utdanning i Trondheim. Prosjektets mål var å kartlegge hvilke mestringsstrategier og mestringsressurser som tunghørte tar i bruk under utdanning.

Kvalitativ undersøkelse

For å få fram tunghørtes egne erfaringer med å studere, ble det valgt å gjøre en kvalitativ undersøkelse med åpne, individuelle intervju med bruk av intervjuguide. Åtte informanter deltok i undersøkelsen. De var i aldersgruppa 20-26 år. Gjennomsnittsalderen var 23 år. Utvalget bestod av seks kvinner og to menn. Fem av informantene studerte ved Høgskolen i Sør-Trøndelag (HIST). To personer var studenter ved Norges teknisk-naturvitenskapelig Universitet (NTNU). En studerte ved Høgskolen i Nord-Trøndelag (HINT). De fleste informantene hadde studert i flere semestre, en holdt på å avslutte sin mastergrad. Alle informantene har hatt dårlig hørsel fra tidlig barndom. De hadde ulike høreapparat, fra lettere tunghørt til sterkt tunghørt. To personer betrakter seg selv som lettere tunghørt. To karakteriserer seg selv som middels

tunghørt. Fire av informantene ser på seg selv som sterkt hørselshemmet. Dette framkom av selvrapportering (det ble ikke foretatt hørselstesting av informantene i prosjektet). Fem informanter brukte høreapparat på ett øre. En brukte høreapparat på begge ørene, mens en brukte ikke høreapparat i det hele tatt.

Mestringserfaringer hos tunghørte studenter

Veien til akseptering og åpenhet – en utviklingsprosess
Informantene har siden barndom gjort seg mange ulike mestringserfaringer med hørselsproblemet. De vektlegger akseptering av hørselstapet og åpenhet i møte med andre. Å informere om at en hører dårlig, er en strategi som fremmer mestring hos tunghørte fordi andre da kan ta hensyn til hørselstapet. *Veien fram til akseptering og åpenhet har vært lang og vanskelig. I denne prosessen har kontakt med andre i samme situasjon (HLFU) betydd mye. Informantene forteller om gode erfaringer med åpenhet og negative følger av å holde hørselshemmingen skjult.*

Akseptering av hørselsproblemet ser ut til å være en mestringsressurs for hørselshemmede. Å godta hørselstapet styrker evnen til å forholde seg til de problemene de møter. Dersom en aksepterer at en er tunghørt, vil dette gjerne resultere i åpenhet om hørselstapet forteller informantene i prosjektet. Også i Lorentsen & Berge (2003) sin brukerundersøkelse "Hørselshemmede og arbeid" sier tunghørte at åpenhet er viktig i forhold til hørselshemmingen, men flere av informantene som ble intervjuet har problemer med dette. Det har vært en vanskelig prosess å komme dit. Men de tunghørte i undersøkelsen påpeker at å være

åpen, leder til bedre forståelse og respekt (Lorentsen & Berge 2003 op.cit.).

De tunghørte informantene i prosjektet har prøvd ut forskjellige mestringsstrategier, og funnet ut hva som fungerer godt i situasjoner der de ikke hører. De har negative erfaringer med å skjule hørselsproblemet og positive erfaringer med å være åpen, noe som har medført at de velger å være åpen fordi dette fungerer best. Åpenhet om hørselsproblemet er en form for mestringsstrategi der en søker sosial støtte hos andre. Å søke sosial støtte er både en *problem-fokusert strategi* og en *følelses-fokusert strategi* (Stroebe, 2000). Ved å informere om hørselsproblemet og si fra om hva som skal til for at en skal høre best mulig, ber en om at andre skal gjøre noe konkret i forhold til problemet (problem-fokusert mestring), og samtidig ber en om følelsesmessig støtte og forståelse i forhold til hørselstapet (følelses-fokusert mestring).

HLFU er sted der tunghørte kan både gi og motta sosial støtte. Denne støtten kan være i form av *emosjonell støtte*, for eksempel at andre viser forståelse for hørselsproblemet. Støtten kan være *informasjonsstøtte* der en for eksempel utveksler erfaringer om hva som fungerer godt i hverdagslivet. Det kan dreie seg om *vurderingsstøtte* som kan ha betydning for tunghørtes selvvurdering og akseptering av hørselstapet. Arbeidet som HLFU driver er derfor svært viktig i en sårbar ungdomstid, og kan ha stor betydning for akseptering og utvikling av en trygg identitet for hørselshemmede.

Tilrettelegging på studiested

Informantene forteller først og fremst om manglende tilretteleg-

gingstilbud. Spesielt etterlyses teleslynge i undervisningen. Det er også et problem at lærere som underviser ikke tar hensyn til de tunghørte studentene. Flere av informantene har dårlige erfaringer med studieledelsen når de tar opp problemer, og savner at det legges til rette for dem. På flere studiesteder legges forelesningsnotater ut på nettet, eller de tunghørte har gjort en spesiell avtale om å få utdelt disse på forhånd. Dette er til god hjelp i undervisningen. FM-anlegg og Micro-link fungerer godt for de som bruker dette.

Ved NTNU er det rådgivningstjeneste for studenter med funksjonsnedsettelser, mens studentene kjenner ikke til at det finnes lignende tjenester ved HIST. Dette innebærer de tunghørte studenter ved HIST må ta kontakt med ledelse/lærere ved utdanningen de studerer, og informere om hørselstapet og be om tilrettelegging. Informantene forteller om hvilke erfaringer de har gjort seg, og de opplever at det er tungt å stå på for seg selv og sin situasjon. De forteller om manglende forståelse fra nettopp ledelse/lærere. Dette viser behovet for en rådgivningstjeneste for studenter med funksjonsnedsettelser ved alle studiesteder som kan bistå tunghørte studenter. Det er også behov for opplæring av ledelse/lærere når det gjelder kunnskap om hørselshemming.

Høreapparatbrukere kan ha god nytte av teleslynge. De tunghørte etterlyser dette spesielt i auditorier ved HIST. Å installere teleslynge burde være mulig å gjennomføre overalt i store undervisningsrom fordi det ikke er spesielt store kostnader forbundet med dette.

Å be om tilrettelegging kan ses på som *planlagt problemløsning*, det er en *problemfokuset mestringsstrategi*. I møtet med problemer i studiehverdagen, tar de kontakt med

ledelse/lærere/medstudenter og informerer om hva som kan gjøres i undervisningssammenheng. Denne type mestringsstrategi er utbredt blant informantene.

Informantene benytter også *konfronterende mestring* når de kjemper for å bedre sin situasjon. Dette er også en *problemfokuset mestringsstrategi* som har til hensikt å gjøre noe med problemet.

Samtidig søker de *sosial støtte* der de ber om praktisk hjelp (*instrumentell støtte*), for eksempel utstyr som teleslynge. Informantene søker *emosjonell støtte* i form av forståelse for deres hørselsproblemer.

Mestringsstrategier i undervisning

Forelesninger er en problematisk situasjon for tunghørte fordi de oppfatter ikke alt som blir sagt av mange forskjellige årsaker. Men informantene benytter diverse mestringsstrategier i undervisning. Å tilegne seg stoffet ved å lese mye på egenhånd er en måte de kompenserer tap av informasjon. De kjøper derfor generelt mye faglitteratur. For å få utbytte av undervisning forbereder de fleste seg til forelesninger, og bøker og forelesningsnotater (utdelt på forhånd) er til god hjelp i forberedelsen. I forelesningssalen setter noen seg foran for å få med seg mest mulig, mens de fleste finner venner å sitte sammen med som de kan spørre dersom det er noe de ikke oppfatter. Åpenhet om hørselsproblemet og å gi informasjon til lærere og medstudenter er viktige mestringsstrategier for at situasjonen skal bli best mulig, mener informantene.

Å informere andre om hørselsproblemet og å be om tilrettelegging kan være en form for *planlagt problemløsning (problem-fokusert strategi)*. Informantene i prosjektet forteller om at de benytter seg av denne strategien i mer eller mindre grad. En



Anne Marie Kjeka

informant har informert alle medstudenter og lærere, mens de fleste informerer til grupper de deltar i. Informantene påpeker at det er viktig å si fra om at en hører dårlig. Å be om tilrettelegging skjer i forkant av undervisning/praksis slik at det kan gjøres noe med det som er problematisk. Informantene benytter også *problem-fokuserte strategier* før og i selve undervisningssituasjonen. De forbereder seg til forelesninger ved å lese bøker/notater i forkant (*planlagt problemløsning*). I forelesningssalen setter flere av informantene seg sammen med medstudenter slik at de kan spørre dersom de ikke oppfatter det som blir sagt (*planlagt problemløsning*). I kollokviegrupper spør de om igjen (repetisjon), dette er en form for *konfronterende mestring (problem-fokusert strategi)*, der den tunghørte står på for å bedre sin situasjon.

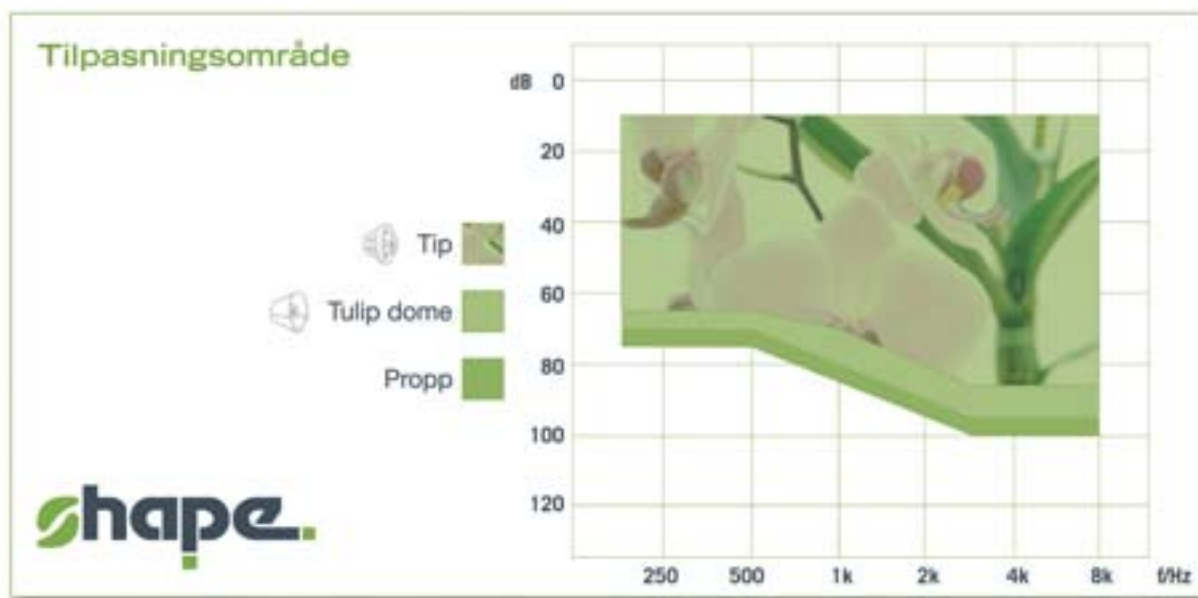
Informantene i prosjektet forteller at de noen ganger velger bort forelesninger fordi de hører ikke det som blir sagt. Dette er en *unngåelsesstrategi (følelses-fokusert mestringsstrategi)* av en situasjon som oppleves som belastende for studentene. Hallberg & Carlsson (1991) fant at hørselshemmede konsekvent unngår situasjoner der de forventer å få problemer med å høre, for eksempel teater, kino, fester og lignende. Informantene i prosjektet

Forts. s.25

Verdensnyheten shape - det beste fra to verdener



Fra s.23



BTE + CIC = shape

Interton har lyktes med å forene fordelene fra et BTE apparat med fordelene fra et CIC apparat – og klart å unngå ulempene fordi den eksterne telefonen sitter i selve øret (RITE).

ADRO™ inside

- hightech, man kan høre

Det revolusjonerende signalbehandlingen ADRO stammer fra cochleaimplantatforskningen, og optimerer det eksisterende dynamikkområdet i brukernes hørselstap. Resultat: En fremragende støyundertrykkelse, en hittil ukjent taleforståelse og optimal hørsel fra alle sider.

shape: Lett som en fjær

Veier kun 2,2 gram inkl. 312 batteri!

Markedets største tilpasningsområde

Shape klarer høyfrekvente hørselstap opp til 100 dB! Fåes i 9 farger.

shape gjør hverdagen din lettere

Du kan på stedet lage en åpen tilpasning – altså ingen ventetid.

Mulighet for vanlig propp. Bytte av telefonen kan gjøres på stedet og er hurtigere, enklere og billigere enn andre løsninger!

forteller om at de prøver først ut forskjellige *problem-fokuserte strategier* for å få med seg forelesningene, og at å kutte forelesning er noe av det siste de gjør når ikke noe annet fungerer.

Forelesninger kan gi oversikt over fagstoff og hjelp til å strukturere stoffet. Oversikt og struktur av fagstoff kan gjøre det lettere å tilegne seg faget, denne hjelpen mister tunghørte når de ikke oppfatter det som blir sagt på forelesninger. Studentene i prosjektet forteller om at de leser mye på egenhånd for å kompensere det de mister på forelesninger. Å lese mye kan også være positivt i studiem sammenheng, fordi en dermed kan lære mer utover det som er aktuelt til eksamen. Men dette krever mer tid og arbeid av de tunghørte studentene enn for normalthørende. Å lese mye på egenhånd er en *problem-fokusert mestringsstrategi* som er vanlig hos de tunghørte studentene i prosjektet.

Informantene søker om *sosial støtte* fra andre. Dette er som nevnt tidligere en mestringsstrategi som blir klassifisert som både *problem-fokusert* og *følelses-fokusert mestringsstrategi*. Informantene forteller om at de spør om medstudenter kan gjenta det de går glipp av, eller at de låner forelesningsnotater av andre studenter. Åpenhet og informasjon til lærere og medstudenter om hva de kan ta hensyn, til er også en måte å søke sosial støtte. Dette framheves av informantene som det viktigste tunghørte kan gjøre for å bedre sin studiehverdag.

Mestringsstrategier i sosiale sammenhenger

Problematisk sosiale situasjoner er steder det er mange personer samlet, som snakker sammen, gjerne med musikk i bakgrunn. Konsekvensen er at de tunghørte faller ut av samtalen. Det fungerer best å treffes i ei gruppe på to-tre personer et sted uten bakgrunnstøy. Dersom de kan velge, treffer de andre i slike sammenhenger. Åpenhet om hørselstapet er sentralt i møte med andre. Det er viktig å

informere til venner og andre en møter i sosiale sammenhenger, slik at disse kan prøve å ta hensyn.

Informantene i prosjektet forteller at de er åpne om sitt hørselsproblem, som noen ganger resulterer i negative opplevelser. Men de har erfart at åpenhet er veien til god kontakt med andre, så de *distanserer* seg fra eventuelle negative kommentarer (*følelses-fokusert mestringsstrategi*). Årsakene til at de velger å være åpne på tross av sjansen for å bli betraktet som avviker, er sannsynligvis akseptering av hørselstapet og en trygg identitet som tunghørt. De har også hovedsakelig gode erfaringer med å si fra om problemet.

Det som kjennetegner informantene i prosjektet er at de ikke anvender *unngåelsesstrategier* i noen utstrakt grad. De spiser lunch på studiested sammen med andre studenter selv om disse situasjonene er krevende i forhold til hørsel. Men de forteller om at de er åpne omkring hørselsproblemet, og forventer at andre tar hensyn (*søker sosial støtte*). Og de prøver også å påvirke valg av sted når lunchen skal spises, slik at dette kan skje der det er mest rolig (*planlagt problemløsning*).

Når det gjelder sosiale aktiviteter på fritiden, velger informantene bort noen steder som er problematiske i forhold til hørsel. Hallberg & Carlsson (1991) fant at teater, kino og gruppekonversasjon der hørselshemmede forventer hørselsproblemer, konsekvent blir unngått. Informantene i prosjektet velger å treffe andre på steder der det er rolig, og de derfor kan forvente å høre best mulig (*planlagt problemløsning*). Dette innebærer også å velge bort situasjoner (*unngåelsesstrategi*), men også her gjøres det ikke i noen utstrakt grad.

I stedet for å anvende *unngåelsesstrategier*, viser informantene at de benytter seg av *problemfokusede strategier* som *planlagt problemløsning*, samt at de *søker sosial støtte* fra omgivelsene. Dette fungerer godt i vanskelige

hørselssituasjoner, og er trolig med å forhindre at informantene unngår så mange situasjoner som er beskrevet i andre undersøkelser (Hallberg & Carlsson, 1991, Lorentsen & Berge, 2003, Høtu & Getty, 1993).

Konklusjoner

Å høre dårlig byr på mange utfordringer i studielivet. Studentene i prosjektet forteller om at de tar i bruk følgende mestringsstrategier og –ressurser for å fungere best mulig i krevende situasjoner:

- Akseptering av hørselstapet synes å være en sentral mestringsressurs for tunghørte.
- Åpenhet og informasjon om hørselsproblemet fremmer sosial støtte i form av forståelse og hensyn.
- Sosial støtte både som mestringsstrategi og mestringsressurs har stor betydning for mestrings hos tunghørte studenter fordi hørselsproblemet oppstår i kommunikasjon med andre.
- Problemfokusede strategier benyttes i undervisning og i sosiale sammenhenger framfor unngåelsesstrategier.

Referanseliste:

Hallberg L.R., Carlsson S.G. (1991) A qualitative study of strategies for managing a hearing impairment. *British Journal of Audiology*, 1991, 25, 201-211.

Høtu R, Getty L. (1993) Overcoming Difficulties Experienced In the Work Place by Employees with Occupational Hearing Loss. *The Volta Review*, Volum 95, 391-402.

Lorentsen Ø., Berge A.R. (2003) Hørselshemmede og arbeid. En brukerundersøkelse om erfaringer og synspunkter knyttet til arbeid som livsarena. Rehab-Nor.

Stroebe W. (2000) *Social Psychology and Health*. Buckingham: Open University Press.