



Anne Marie Kjeka

Avdeling for helse- og sosialfag, Høgskolen i Sør-Trøndelag

Kontakt anne.m.kjeka@hist.no, tlf. 970 39 663

Mestringsstrategier blant tunghørte studenter

Tunghørte studenter opplever at åpenhet og informasjon om hørselsproblemet i studiesituasjonen fremmer sosial støtte i form av forståelse og hensyn. Det viser en kvalitativ intervjuundersøkelse i Trondheim.

ABSTRACT

Coping strategies among students with hearing impairment

Students with hearing impairment experience stressful events that demand coping. Eight students were asked about their coping strategies in a qualitative study in Trondheim, Norway. The participants included six women and two men in the age of 20-26 years. All of them had hearing loss from early childhood. Openness and information about the hearing loss leads to social support, according to the informants. Upon telling about their hearing impairment they experienced emotional and instrumental support from other students and the teachers. The students also used problem-focused coping strategies like planful problem solving in auditory demanding situations during their studies.

Keywords: coping strategies, students with hearing impairment, social support, problem-focused coping, planful problem solving

Mestringsstrategier under krevende og stressfylte livssituasjoner påvirker psykisk og fysisk helse. Tunghørte opplever mange stressfylte situasjoner fordi hørselsproblemene hemmer evnen til å kommunisere med andre. Å skjule hørselstapet og unngå hørselskrevende situasjoner kan være måter å mestre nedsatt hørsel på, men i denne studien forteller tunghørte om hvilke mestringsstrategier som de har positive erfaringer med i studiesituasjonen. Mye tyder på at unge tunghørte er en økende gruppe, og derfor er det viktig for psykologer å kjenne til hvilke mestringsstrategier som kan fungere godt for tunghørte i denne livsfasen. En helsepsykologisk tilnærming til mestring finner vi hos Lazarus og Folkman (1984), som definerer mestring som

«the process of managing demands (external or internal) that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person». Begrepet mestring er også blitt mer og mer brukt i audiologien (Andersson & Willebrand, 2003), men studier av mestring hos hørselshemmede bærer preg av ulik forståelse av hva mestring er. (Audiologi, læren om hørsel i vid forstand, innbefatter også psykososial kunnskap.) Ifølge Folkman, Lazarus, Gruen og DeLongis (1986b) har mestring to hovedfunksjoner: problemfokuset mestring og følelsesfokuset mestring. Problemfokuset mestring er rettet mot problemet, og et eksempel på dette kan være å informere på forhånd om hørseltapet (planlagt problemløsning). Følelsesfokuset mestring regulerer følelser som oppstår i stressfylte situasjoner, for eksempel å distansere seg fra ubehagelige kommentarer om hørselshemming (distansering). Ved hjelp av «Ways of Coping Questionnaire» ble åtte mestringsstrategier identifisert (Folkman et al. 1986a). To

Denne bulletinen bygger på rapporten «Tunghørte studenter – mestring. Hvilke mestringsstrategier/mestringsressurser tar tunghørte i bruk under høyere utdanning?» av Anne Marie Kjeka (2007), Høgskolen i Sør-Trøndelag.

var problemfokuserte mestringsstrategier, de øvrige fem ble klassifisert som følelsesfokuseret mestringsstrategi. Å søke sosial støtte ble identifisert som mestringsstrategi, ofte klassifisert som en både problemfokuseret og følelsesfokuseret strategi (Stroebe, 2000). Sosial støtte kan for eksempel være i form av emosjonell støtte (empati, omsorg og kjærlighet) og instrumentell støtte (praktisk hjelp ut fra behov) (Stroebe, 2000). Da Andersson og Hågnebo (2003) studerte mestringsstrategier hos hørselshemmede, tok de i bruk «Ways of Coping Questionnaire» og fant at hørselshemmede ($M = 62$ år) brukte planlagt problemløsning og selvkontroll for å mestre hørselstapet. I andre undersøkelser finner man at hørselshemmede i arbeid unngår sosiale sammenhenger framfor å bli utsatt for hørselskrevende situasjoner (Hallberg & Carlsson 1991; Hétu & Getty 1993; Lorentsen & Berge 2003). Disse undersøkelsene gjelder hørselshemmede i arbeid, men hvordan mestrer unge tunghørte utfordringene når de studerer? Lazarus og Folkmans stressmestringsmodell var utgangspunktet for å undersøke mestringsstrategier blant tunghørte studenter i denne studien med følgende forskningsspørsmål:

- Hvilke mestringsstrategier benytter tunghørte studenter i undervisningssituasjoner?
- Hvilke mestringsstrategier bruker tunghørte studenter i sosiale sammenhenger?

Metode

Det ble gjennomført en kvalitativ undersøkelse med åpne, individuelle intervju med intervjuguide. Informantene var seks kvinner og to menn i aldersgruppa 20–26 år, og de var studenter ved universitet/høgskoler i Trøndelag. Informantene hadde hatt dårlig hørsel fra tidlig barn-dom. De hadde ulike hørselstap, fra lettere tunghørt til sterkt tunghørt. Formålet med intervjuundersøkelsen var å utvikle kunnskap om informantenes erfaringer som ville komme studenter i samme si-

tuasjon til gode. Kriteriene for å delta var at informantene skulle være tunghørte, i alderen mellom 19–26 år og studenter ved universiteter og høgskoler i Trøndelag. Utvalget ble innhentet via snøballmetoden (Jacobsen, 2000) og selvseleksjon (Kvale & Brinkmann, 2009). Snøballmetoden vil si at en benytter sosiale nettverk for å finne informanter. Studentene tok kontakt med prosjektlederen etter at de hadde fått kjennskap til studien via informasjons-skriv. Studien var på forhånd godkjent av Regional komite for medisinsk forskningsetikk, Region Midt-Norge og Personvernombudet for forskning (NSD).

Intervjuene ble gjennomført med intervjuguide som inneholdt spørsmål og stikkord som: «Hvordan påvirker hørselstapet deg når du studerer?» «Hvilken type støtte får du (i hvilke situasjoner) – og hva betyr denne støtten for deg?» «Hva gjør du i situasjoner der du ikke hører?» «Hvilke tanker/følelser vekkes hos deg i disse situasjonene?»

Etter intervjuet ble samtalen transkribert ordrett for analyse. Analysen var inspirert av Giorgis fenomenologiske metode (Kvale & Brinkmann, 2009). Materialet fordelte seg på ni hovedtemaer, og de meningsbærende enhetene ble plassert under disse. De meningsbærende enhetene er stort sett enkeltsetninger i den transkriberte teksten. Hovedtemaene var: «Mestringsstrategier i undervisning», «Mestringsstrategier i sosiale sammenhenger», «Akseptering», «Identitet og holdninger til hørselshemmede», «Tilrettelegging», «Sosial støtte», «Skjult handikap», «Tanker og følelser i situasjoner der en ikke hører» og «Stress-symptomer og plager». Innholdet i hovedtema ble abstrahert, en såkalt meningsfortetning ble gjennomført. I denne fagbulletinen presenteres de to første temaene. Disse temaene er valgt ut fordi de omhandler mestringsstrategier unge tunghørte tar i bruk, og som det finnes lite psykologisk kunnskap om fra før. Resultatdelen har to seksjoner der hvert tema presenteres for seg.

Resultater

Mestringsstrategier i undervisning. Forelesninger er en problematisk situasjon for tunghørte fordi de ikke oppfatter alt som blir sagt. Studentene benytter ulike strategier for å mestre denne situasjonen best mulig. Flere av informantene sier de kjøper flere bøker enn medstudentene, bøkene blir brukt i forkant av forelesninger for å forberede seg på temaene i undervisningen. De leser også forelesningsnotater før undervisning hvis de blir lagt ut på nettet. Noen av studentene velger å sette seg på første benk for å kunne høre foreleser best mulig. En informant forteller:

Jeg har ei venninne som jeg bruker å sitte sammen med. Vi passer bestandig på at hun sitter på rett side (det gode øret), og så spør jeg henne hvis det er noe jeg har gått glipp av.

Sosial støtte fra venner og medstudenter betyr mye, en sier det slik:

Heldigvis har jeg ei helt fantastisk studie-gruppe, de er veldig flinke til å sørge for at jeg får med det som blir sagt. Så det er ikke noe problem for meg å spørre, for de gjentar det gjerne.

En student kontakter av og til læreren etter undervisning, en annen benytter pausen til å snakke med andre studenter om forelesningen de nettopp har hatt. Å spørre andre kan også medføre negative reaksjoner:

Jeg har fått noen kommentarer som: «Si meg, følger du ikke med i timene, du?»

Åpenhet om hørselsproblemet og å gi informasjon til lærere og medstudenter er viktig for at undervisningssituasjonen skal bli best mulig, mener studentene. Det at andre vet om problemet, gjør det lettere å spørre om hjelp og å få hjelp. Ofte skjønner vennene at en ikke har oppfattet det som er blitt sagt, og gjentar til den tunghørte. Eller de spør: «Fikk du med deg det vi sa nå?»

Tunghørte studenter møter utfordringer i kommunikasjons situasjoner fordi de har nedsatt hørsel, og dette stiller store krav til mestring

Studentene etterlyser tilretteleggings-tilbud, og nevner flere situasjoner der de ikke hører. Det er et problem at enkelte forelesere ikke vil bruke mikrofon i undervisningen, og at det mangler teleslynge i auditoriet. Småprat fra medstudenter kan forstyrre, og spørsmål fra salen er vanskelige å oppfatte. Felles for disse situasjonene er at tunghørte kan få lite utbytte av undervisningen, slik at de av og til må velge den bort:

Jeg orker ikke slite meg ut og prøve å få tak i hva som blir sagt. Er det fem timer undervisning med tungt stoff, da begynner jeg heller tidlig om morgenen å lese hjemme. Det vet jeg at lærerne ikke har så stor forståelse for. For de sier: Dere MÅ komme på forelesning.

Studentene kompensere tap av informasjon ved å tilegne seg stoffet på egen hånd. En sier det slik:

Jeg blir jo lei av å lese mye, men det er vel sånn at gleden over å studere, den vinner over det meste.

Mestringsstrategier i sosiale sammenhenger. Åpenhet om hørselsproblemet er viktig når en kommer i kontakt med nye mennesker, sier informantene. De opplever at hørselsproblemet kan være skjult for andre:

Jeg føler at når jeg har et skjult handikap, så har jeg kanskje ansvar for å si fra om det også. For det er ingen som kan tenke seg til at en hører dårlig.

Om manglende åpenhet:

Å skjule hørselstapet fører mer vondt enn godt med seg. Det fører til misforståelser, og du går glipp av veldig mye. Du lurer egentlig bare deg selv.

Men åpenhet kan være vanskelig:

Jeg har bestandig skjemet over at jeg hører dårlig. Jeg ville ikke vise at jeg hørte dårlig, og da ble ikke folk klar over hvor ille det faktisk

var. Når jeg da forholdt meg taus i situasjoner der mange var samlet, så oppfattet de meg som overlegen og uinteressert. Det ville jeg ikke at folk skulle få inntrykk av. Derfor tenkte jeg at OK, jeg får bare svelge stoltheten og si det. Så får de som ikke ønsker å være venn med meg, trekke seg unna. Så får de muligheten til det, og da blir det lettere at folk som er interessert i kontakt, tar kontakt.

Å være åpen om hørselstapet kan medføre ulike reaksjoner fra andre. Her forteller to informanter om erfaringer med åpenhet:

Jeg er åpen og forklarer, så føler jeg at de forstår mer. Jeg bruker å si: Det er noe i veien med hørselen, det er ikke hjernen som har streika. Kommer de med spydige kommentarer, så kan jeg heller forklare hvordan det er. Jeg orker ikke ta til meg kommentarer når jeg får det. Jeg sier at du får mene hva du vil, men det er ikke du, det er jeg som lever med hørselsproblemene.

Jeg har blitt ganske flink til å se hvem som orker eller hvem som er villig til å prøve å vise hensyn, og hvem som gir faen ... Da gir jeg faen i dem også.

Åpenhet om hørselshemmingen er en forutsetning for vennskap. En informant forteller at:

Alle vennene mine vet at jeg hører dårlig. Det må de jo, ellers hadde jeg ikke fungert i det hele tatt.

Hva gjør de tunghørte studentene i problematiske situasjoner? For det første velger de å møte andre i mindre grupper (for eksempel i lunsjen) som gjør det lettere å følge med i samtalen. For det andre velger de i hovedsak bort situasjoner med bakgrunnsstøy. Når det gjelder kafebesøk på fritiden, velges gjerne kafeer som er stille og rolige, og de treffer noen få personer framfor ei stor gruppe. Enkelte av informantene unngår kafe, og møtes heller hjemme på hybelen. Mange av de sosiale

treffene foregår gjerne hjemme hos hverandre framfor å gå ut og spise. Men det viktigste er å være sammen:

Hvis jeg får velge mellom å sitte hjemme eller gå på kafe og møte ei venninne, så synes jeg at det er koseligere å gå ut enn å sitte hjemme alene.

Diskusjon

Resultatene viser at studentene søker sosial støtte ved at de er åpne og informerer andre om sine hørselsproblemer i stedet for å skjule hørselstapet. De planlegger aktivt i forkant hvordan de skal mestre ulike situasjoner i forbindelse med undervisning og fritid framfor å unngå stressfylte situasjoner (planlagt problemløsning). Når psykologer møter unge tunghørte i denne livsfasen, er det av stor betydning at de kjenner til disse mestringsstrategiene. I mestringsprosessen skjer det i første fase en overveieelse av selve situasjonen der en vurderer den som en trussel eller utfordring; dette bestemmer valg av mestringsressurser og mestringsstrategier ifølge Lazarus og Folkman (1984). Hvordan den enkelte vurderer en situasjon, vil også være influert av tidligere erfaringer fra tilsvarende situasjoner. Informantene forteller at de er åpne om sitt hørselsproblem selv om dette kan oppleves vanskelig, de har erfart at *åpenhet* er veien til god kontakt med andre og forhindrer misforståelser. Med åpenhet menes her at en aktiv handling som har til hensikt å informere andre om at en er tunghørt, og et av spørsmålene fra intervjuguiden omhandlet dette: «Vet andre om hørselstapet på ditt studiested?» (Kjeka, 2007). Hørselsproblemet er vanligvis skjult for andre, en må derfor selv ta ansvar for å informere om hørselstapet, sier en av informantene. Det samme sier også flere av informantene i brukerundersøkelsen til Lorentsen og Berge (2003). Når informantene velger å være åpne om hørselshemmingen i undervisning og sosiale sammenhenger i studiestuasjonen, opplever de at studenter og lærere tar hensyn og viser forståelse, med

noen unntak. At andre har kunnskap om hørseltapet, gjør det lettere å be om støtte når en trenger det. Sosial støtte kan som nevnt være for eksempel i form av emosjonell støtte (empati, omsorg og kjærlighet) og instrumentell støtte (praktisk hjelp ut fra behov) (Stroebe, 2000). De tunghørte studentene opplever sosial støtte i form av både forståelse (emosjonell støtte) og hjelp (instrumentell støtte) når de forteller om hørselsproblemet. Å søke sosial støtte innebærer for de tunghørte studentene at de blir sårbare overfor andres reaksjoner, og noen ganger resulterer åpenhet i negative opplevelser, viser resultatene. Informantene prøver da å distansere seg fra eventuelle negative kommentarer (følelsesfokuset mestringsstrategi).

Hvis en vurderer situasjonen som en utfordring som kan mestres, velger en gjerne problemfokusede strategier. Problemfokusede mestringsstrategier har til hensikt å gjøre noe med selve situasjonen og endre den (Folkman et al., 1986b). Resultatene viser at studentene gjør dette når de forbereder seg i forkant av undervisning, og når de i forelesningssalen velger sitteplass eller allierer seg med venner. For å kompensere tap av viktig informasjon spør de andre studenter og/eller leser mer på egen hånd. Dette viser at informantene på ulike måter benytter problemfokusede strategier i form av planlagt problemløsning som samsvarer med funn hos Andersson & Hågnebo (2003). I sosiale sammenhenger gjør studentene det samme, de prøver å påvirke valg av møtested både i lunsj og på fritid slik at de har muligheter for å delta i samtalen. Hallberg og Carlsen (1991) fant at situasjoner der hørselshemmede forventer hørselsproblemer, konsekvent blir unngått. I stedet for å unngå krevende hørselssituasjoner, benytter studentene problemfokusede strategier som planlagt problemløsning og søker sosial støtte fra omgivelsene. Dette fungerer godt i vanskelige situasjoner, og er trolig med på å forhindre at de unngår mange av de sosiale situasjoner som er beskrevet i andre



FORTELL: Studentene forteller at åpenhet om hørselsproblemet er viktig for at undervisningssituasjonen skal bli best mulig. Når lærere og medstudenter vet om problemet, er det lettere å spørre om hjelp og å få hjelp. Foto: Yay Micro

undersøkelser (Hallberg & Carlsson, 1991; Hètu & Getty, 1993; Lorentsen & Berge, 2003).

Konklusjon

Tunghørte studenter møter utfordringer i kommunikasjonssituasjoner fordi de har nedsatt hørsel, og dette stiller store krav til mestringsstrategier. Denne studien viser at åpenhet og informasjon om hørselsproblemer fremmer sosial støtte i form av forståelse og hensyn. Dette forhindrer misforståelser som ofte oppstår i kommunikasjon med andre. Studentene benytter planlagt problemløsning for å fungere best mulig i studiesituasjonen. Det vil si at de forbereder seg på forhånd for å mestre utfordringene de møter i undervisning og sosiale sammenhenger framfor å unngå vanskelige situasjoner. ●

Referanser

Andersson, G. & Hågnebo, C. (2003). Hearing impairment, coping strategies, and anxiety sensitivity. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 10(1), 35–40.

Andersson, G. & Willebrand, M. (2003). What is coping? A critical review of the construct and its application in audiology. *International Journal of Audiology*, 42, 97–103.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, R., DeLongis, A. & Gruen, R. (1986a). The dynamics of a stressful encounter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992–1003.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, R., DeLongis, A. & Gruen, R. (1986b). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571–579.

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

Hètu, R. & Getty, L. (1993). Overcoming difficulties experienced in the work place by employees with occupational hearing loss. *The Volta Review*, 95, 391–402.

Jacobsen, D. I. (2000). Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode. Kristiansand: Høgskoleforlaget.

Kjeka, A. M. (2007). Tunghørte studenter – mestringsstrategier/mestringsressurser tar tunghørte i bruk under høyere utdanning? Trondheim: Høgskolen i Sør-Trøndelag.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. I W. D. Gentry (red), *Handbook of behavioral medicine* (s. 282–325). New York: The Guildford Press.

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.