

TUNGHØRTE STUDENTER – MESTRING

Hvilke mestringsstrategier/mestringsressurser tar tunghørte i bruk under høyere utdanning?

INNHold

| | |
|--|-----------|
| Sammendrag..... | 3 |
| 1. Bakgrunn for prosjektet..... | 4 |
| 1.1 Begrepet hørselshemmet..... | 4 |
| 1.2 Tjenestetilbud..... | 4 |
| 1.3 Krav til tilbud..... | 5 |
| 1.4 Fokus for prosjektet..... | 5 |
| 2. Helsepsykologisk tilnærming til mestring..... | 6 |
| 2.1 Mestringsbegrepet..... | 6 |
| 2.2 Mestring – en prosess..... | 7 |
| 2.3 Mestringstrategier..... | 7 |
| 2.4 Mestringsressurser..... | 9 |
| 2.5 Sosial støtte..... | 10 |
| 2.6 Holdninger..... | 11 |
| 2.7 Positiv holdning..... | 12 |
| 2.8 ”Self-efficacy” (mestringstro)..... | 12 |
| 2.9 Kommunikasjon og nedsatt hørsel..... | 13 |
| 3. Prosjektgjennomføring/Metode..... | 14 |
| 3.1 Kvalitativ undersøkelse..... | 14 |
| 3.2 Utarbeiding av informasjonsskriv og samtykkeerklæring..... | 14 |
| 3.3 Utarbeiding av intervjuguide..... | 15 |
| 3.4 Utvalg..... | 15 |
| 3.5 Beskrivelse av utvalget..... | 16 |
| 3.6 Gjennomføring av intervju..... | 16 |
| 3.7 Analyse..... | 17 |
| 3.8 Metodekritikk..... | 18 |
| 4. Mestringserfaringer hos tunghørte studenter..... | 19 |
| 4.1 Veien til akseptering og åpenhet – en utviklingsprosess..... | 19 |
| 4.2 Identitet og holdninger til hørselshemmede..... | 22 |
| 4.3 Tilrettelegging på studiested..... | 25 |
| 4.4 Mestringsstrategier i undervisning..... | 28 |
| 4.5 Mestringsstrategier i sosiale sammenhenger..... | 31 |
| 4.6 Sosial støtte..... | 34 |
| 4.7 Skjult handikap..... | 36 |
| 4.8 Tanker/følelser knyttet til situasjoner der en ikke hører..... | 38 |
| 4.9 Stress-symptomer og plager..... | 40 |
| 4.10 Oppfølgingsstudie av informantene i prosjektet..... | 41 |
| 5. Konklusjoner..... | 42 |
| Referanseliste..... | 43 |
| Vedlegg 1-4 | |

Sammendrag

Tunghørte studenter møter mange utfordringer og barrierer fordi de hører dårlig, noe som stiller store krav til mestring underveis i studiet. Det er gjennomført en kvalitativ undersøkelse for å avdekke hvilke mestringsressurser og mestringsstrategier som tunghørte tar i bruk under høyere utdanning. Åtte tunghørte studenter i Trondheim meldte seg frivillig til to intervju. Alle informantene hadde et medfødt hørselstap, og lang erfaring i å mestre hørselsproblemer og de hadde opparbeidet seg mestringsressurser over tid.

Resultatene fra intervjuene viser at *akseptering av hørselstapet* er en viktig mestringsressurs for tunghørte. Å godta hørselstapet styrker evnen til å mestre problemene en møter, men veien fram til akseptering kan være lang og vanskelig. HLFU har for noen hatt stor innvirkning på akseptering av hørselstapet og utvikling av en trygg tunghørt identitet.

Sosial støtte både som mestringsressurs og mestringsstrategi har stor betydning for mestring hos studenter med hørselstap. Tunghørte søker sosial støtte i form av forståelse for problemet og at andre tar hensyn. Informantene framhever at *åpenhet og informasjon til andre* er avgjørende for å fungere best mulig i kommunikasjonssituasjoner, noe som fremmer sosial støtte.

Det etterlyses tilretteleggingstilbud for tunghørte studenter, spesielt gjelder dette rådgivningstjeneste og teleslynge ved HIST. Forelesninger er problematiske situasjoner for tunghørte studenter.

Det benyttes *problemfokuserte mestringsstrategier* i forbindelse med undervisning, både i forkant og under forelesninger. I sosiale sammenhenger på studiested og i fritiden brukes i stor grad problemfokusede strategier framfor unngåelsesstrategier.

1. Bakgrunn for prosjektet

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.

Tunghørte kan oppleve ulike problematiske situasjoner, for eksempel i opplærings situasjoner i skole- og arbeidsliv og i de fleste sosiale aktiviteter, fordi det forutsettes normal hørsel. Disse situasjonene stiller store krav til mestring hos tunghørte.

I følge St. meld. nr 40, 2002-2003 møter personer med nedsatt funksjonsevne fortsatt barrierer som hindrer like muligheter for aktivitet og deltakelse. De har vesentlig lavere yrkesdeltakelse enn befolkningen for øvrig. Dette gjelder også for hørselshemmede. (Eide & Gundersen, 2004, Helsedepartementet og Sosialdepartementet, 2002). I Danmark er yrkesdeltagelsen knapt 10 % lavere enn i normalbefolkningen (Clausen, 2003). Mens i Sverige er 64 % av de hørselshemmede i arbeid mot 81 % av normalbefolkningen (Clausen, 2003).

Utdanning er den mest avgjørende faktor for om personer med nedsatt funksjonsevne kommer i arbeid (St. meld. nr 40 2002-2003). Utdanning generelt og høyere utdanning spesielt, har langt større betydning for om mennesker med funksjonsnedsettelse kommer i arbeid enn det har for andre. (St. meld. nr 40 2002-2003, NOU 2001: 22) Hørselshemmede har lavere fullført utdanning enn ikke-hørselshemmede (Eide & Gundersen, 2004). Økende utdanningsnivå bidrar til å øke yrkesdeltagelsen, og denne effekten er sterkere for hørselshemmede enn for ikke-hørselshemmede (Eide & Gundersen, 2004).

1.1 Begrepet hørselshemmet

Det blir benyttet ulike begreper når det gjelder personer med hørselstap. "Hørselshemmet" blir i Norge brukt som en fellesbetegnelse på alle med nedsatt hørsel, og dekker alle grader og arter av hørselstap (Grønlie, 2005, Helsedepartementet og Sosialdepartementet, 2002). Det finnes noen fellestrekk for denne gruppen. Hørselshemmede har det felles at de ikke uten videre kan ta del i kommunikasjon, lære ord og begreper og innhente informasjon som formidles auditivt, i følge Grønlie (2005). Her i landet er det er 600 000 hørselshemmede der 4000 personer er døve (Helsedepartementet og Sosialdepartementet, 2002). Rundt 170 000 hørselshemmede er høreapparatbrukere (Helsedepartementet og Sosialdepartementet, 2002).

I dette prosjektet er fokus rettet mot hørselshemmede studenter som er tunghørte.

Tunghørthet er et hørselstap av moderat karakter som ikke utelukker taleoppfattelse og talekontroll via hørselen, men hindrer det i ulik grad (Helsedepartementet og Sosialdepartementet, 2002).

1.2 Tjenestetilbud

Hvilke tjenestetilbud finnes for tunghørte studenter? De kan ha kontakt med forskjellige fagpersoner/miljø. Det kan dreie seg om hørselsfaglig personell som for eksempel audiografer/audiopedagoger, de skal kunne gi et rehabiliteringstilbud til hørselshemmede. Tunghørte kan i forbindelse med arbeidsrettet rehabilitering/yrkesrettet attføring ha kontakt med Senter for yrkesmessig attføring (SYA)/Arbeidsrådgivningskontor (ARK). Andre tilbud kan være Rådgivningstjenester for studenter ved studiestedet, for å nevne noe. Mange

tunghørte gjennomfører studier uten noen form for tilrettelegging eller oppfølging med de ekstrabelastninger det innebærer underveis, og i verste fall ender noen som uføre. (Clausen, 2003, Kvam & Tingvold, 2004)

I Trondheim har Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU), Høgskolen i Sør-Trøndelag (HIST), Studentsamskipnaden i Trondheim (Sit) og GjensidigeNOR Forsikring sammen opprettet LUCAS – Forum for tilgjengelighet. LUCAS – Forum for tilgjengelighet er et senter som skal bidra til samarbeid mellom lærestedene, offentlige etater som Aetat, Lånekassen, kommune, fylkeskommune og arbeids- og næringsliv med sikte på å lette oppstart, gjennomføring og overgang til arbeidsliv for studenter som er funksjonshemmet. Rådgivningstjenestene ved NTNU og HIST foretar i samarbeid med studenter og læringsmiljø individuell tilrettelegging i studietida. Sit bidrar med tilrettelagte boliger. LUCAS – Forum for tilgjengelighet har også fokus rettet på overgangen fra studier til arbeidsliv og arrangerer sammen med sammen med samarbeidspartnere hvert år den såkalte LUCAS- konferansen som setter søkelys på dette. Partene bak senteret har planer om videre arbeid på dette feltet. (St. meld. nr 40 2002-2003, Jacobsen, 2004)

1.3 Krav til tilbud

For å kunne gi et godt tjenestetilbud mht. tilrettelegging/rehabilitering, er det nødvendig å vite noe om hva som kan sikre at hørselshemmede

- a) begynner med høyere utdanning?
- b) gjennomfører høyere utdanning?
- c) klarer overgangen fra høyere utdanning til yrkeslivet?

1.4 Fokus for prosjektet

Prosjektet avgrenses til pkt. b); Hva trenger tunghørte studenter av tilrettelegging eller rehabilitering for å gjennomføre høyere utdanning? Fokus er rettet mot **tunghørte studenter som gjennomfører høyere utdanning i Trondheim**. Trondheim er en studentby med de fleste studietilbud. Her finnes Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) og Høgskolen i Sør-Trøndelag (HIST).

Ved å ta utgangspunkt i tunghørtes egne erfaringer og se på hva de selv anvender av mestringsstrategier/mestringsressurser, kan kunnskap om mestring fremme brukervedvirkning i rehabiliteringsprosessen. ”Brukarane vil vite kva som hindrar dei i å delta sosialt og i samfunnet, og kva faktorar som kan gi sterkare styring over eige liv” (St.meld. nr 21 1998-99).

Det er derfor naturlig å stille følgende spørsmål som prosjektet vil belyse:

- Hvilke situasjoner er problematiske for tunghørte studenter i høyere utdanning?
- Hvilke mestringsstrategier tar de i bruk når de møter hindringer i studiesituasjonen?
- Hvilke mestringsressurser (interne/eksterne) har betydning for mestring hos tunghørte studenter under høyere utdanning?

2. Helsepsykologisk tilnærming til mestring

2.1 Mestringsbegrepet

En nærliggende helsepsykologisk tilnærming til emneområde vil være å se på mestring hos tunghørte. Nedsatt hørsel kan i kommunikasjonssituasjoner by på mange utfordringer og stille store krav til mestring. Å mestre blir brukt i vanlig dagligtale om å klare/greie noe. I psykologien har begrepet mestring hatt noe ulik betydning avhengig av hvilken tradisjon som har benyttet begrepet (Kjeka, 1996). Til tross for mange definisjoner av mestring har det vært variasjoner innenfor samme tema: kamp i forhold til ytre krav, konflikter og ubehagelige emosjoner (Lazarus & Folkman, 1984a).

Mestring er etter hvert blitt betraktet som en **aktiv, bevisst respons** på eksterne stressorer. Denne responsen omfatter bevisste strategier (dvs. strategier som individet selv er klar over i motsetning til ubevisste prosesser som forsvarsmekanismer).

Begrepene **stressorer** eller **stressende krav** går igjen i definisjoner av mestring. Lazarus & Folkman beskriver en situasjon som stressende dersom den er potensielt skadelig, og dersom individet opplever at hennes ressurser er utilstrekkelige for å forhindre et uønsket utfall, ifølge Stroebe & Stroebe (1995). For tunghørte kan det å høre dårlig, oppleves stressende spesielt dersom det er viktig informasjon som går tapt.

Opplevd stress i en gitt situasjon avhenger ikke bare av krav i selve situasjonen og av personens ressurser, men også av forholdet mellom ressurser og krav slik det er vurdert av individet. Det vil si at **mestring = ressurser / krav, trussel**.

Mestringsdefinisjon som er valgt for prosjektet, er Folkman et.al. (1986b) sin definisjon:

”the person’s cognitive and behavioral efforts to manage (reduce, minimize, master or tolerate) the internal and external demands of the person-environment transaction that is appraised as taxing or exceeding the resources of the person”

Denne definisjonen legger vekt på at mestring er både kognitive og atferdsmessige anstrengelser, og at krav er knyttet til forholdet mellom person og miljø. I tillegg er krav satt i sammenheng med personens ressurser.

”Manage”-begrepet er forklart og utfyllt med redusere, begrense eller tolerere indre og ytre krav. Det skilles mellom ”management ” og ”mastery” hos Lazarus & Folkman (1984a). Det er mange menneskelige problem som ikke kan beherskes, men må redefineres, tolereres, utholdes eller aksepteres. For tunghørte kan det være en utfordring å akseptere hørselstapet og leve med sin funksjonsnedsettelse. Mestring medfører en mobilisering av forsøk/anstrengelser som kan hamle opp med utfordringene.

Folkman et.al. (1986b) vurderer ikke hvorvidt mestring er god eller dårlig, men definerer mestring som forsøk på å takle krav uansett utfall. Et eksempel på mestring hos tunghørte kan være å **unnngå** situasjoner som er problematisk, dette er en form for mestring, selv om den på sikt kan være ugunstig. Mestringsutfall sier noe om effekten av mestring. Ved å utelate mestringseffekt, fører dette til at forskningen kan si noe om hvilke mestringsstrategier som benyttes, men ikke noe om disse strategienes effektivitet.

2.2 Mestring – en prosess

Mestring blir definert som en dynamisk prosess. Det betyr at det en *gjør* har en mer sentral plass i begrepet mestring enn hva en *er* (individuelle trekk) og hva en *har* (for eksempel sosial støtte). En slik dynamisk forståelse av mestring åpner for optimisme når det gjelder forebygging, fordi det er lettere å lære måter å takle stress på enn å forandre personligheten og enkelte sider ved miljøet. (Dalgård et.al., 1995 op. cit.) Det vil si at tunghørte kan **lære** mestringsstrategier som fungerer godt av andre tunghørte.

I mestringsprosessen har det kognitive elementet, eller det som i stress-mestringslitteratur kalles ”*the appraisal process*”, en sentral plass. Lazarus og Folkman (1984b) deler denne prosessen inn i to faser:

- 1) Den første fasen omfatter den *subjektive vurderingen* av selve hendelsen eller situasjonen. Representerer hendelsen en trussel, skade eller tap, eller kanskje først og fremst en utfordring? Dette første trinnet i vurderingsprosessen bestemmer selve stressreaksjonen, og har stor betydning for hvilke mestringsstrategier som blir tatt i bruk. Dersom tunghørte vurderer situasjonen som en utfordring, vil dette kunne gi seg utslag i problemfokuserede strategier som for eksempel å spørre om igjen. Hvis en derimot opplever situasjonen som truende, vil tunghørte kanskje benytte unngåelsesstrategier og for eksempel unngå å ta lunch med andre i kantinen.
- 2) Når individet har tatt innover seg situasjonen, vil den andre fasen i ”*the appraisal process*” inneholde en vurdering av hvilke mestringsressurser, muligheter og begrensninger en har for å takle situasjonen en er stilt ovenfor. Her vil både ens egen styrke og personlige forutsetninger, og hva en kan forvente seg av støtte fra omgivelsene, komme med i betraktningen. For tunghørte kan det ha stor betydning om de møter forståelse for hørselsproblemet og får støtte fra miljøet omkring dem.

Hvordan den enkelte vurderer situasjonen, vil også være influert av tidligere erfaringer fra tilsvarende situasjoner og spesielt hvordan en da mestret disse. Mange tunghørte har et medfødt hørselstap og levd med dette lenge. Over tid har de kanskje funnet ut hva som fungerer godt i ulike kommunikasjonssituasjoner. De kan ha lært seg ulike mestringsstrategier, og skaffet seg mestringsressurser for eksempel i form av sosial støtte fra miljøet. Selve mestringsprosessen inneholder læring av mestring, og vil over tid nedfelles i personligheten som beredskap i nye stress-situasjoner.

I teorier om mestring skiller det mellom mestringsstrategier og mestringsressurser. Vi skal nå se nærmere på disse.

2.3 Mestringstrategier

Mestringsstrategier spiller en viktig rolle for psykisk og fysisk helse når en opplever krevende livssituasjoner. En stor del av forskningen har forsøkt å identifisere **basale dimensjoner** ved mestring (Stroebe, 2000). I flere undersøkelser har respondentene blitt presentert en liste med mestringsstrategier, og deretter blitt spurt om hvilke strategier de brukte i mestring av stress-situasjoner. Svarene har deretter blitt faktoranalyseret for å identifisere interkorrelasjoner. Ved hjelp av ”*Ways of Coping Questionnaire*” identifiserte Folkman et. al. (1986a) åtte mestringsstrategier. Disse var:

- 1) **Konfronterende mestring** ("Jeg stod på mitt og kjempet for det jeg ønsket")
- 2) **Distansering** ("Jeg tok det ikke innover meg, jeg unnlot å tenke på det")
- 3) **Selv-kontroll** ("Jeg prøvde å holde følelsene for meg selv")
- 4) **Søke sosial støtte** ("Snakket med noen som kunne gjøre noe konkret med problemet")
- 5) **Akseptere ansvar** ("Jeg kritiserte eller snakket meg selv til rette")
- 6) **Unngåelse** ("Jeg ønsket at situasjonen skulle forsvinne eller gå over")
- 7) **Planlagt problemløsning** ("Jeg laget en plan og fulgte den")
- 8) **Positiv revurdering** ("Jeg kom styrket ut av denne erfaringen")

Endler & Parker (1990) brukte en lignende prosedyre i utvikling av "Multidimensional Coping Inventory". De kom fram til tre dimensjoner: oppgave-orientert mestring, følelses-orientert mestring og unngåelses-orientert mestring. En kan i tillegg nevne Amirkhan (1990) som også gjorde en faktoranalyse og fant tre dimensjoner. Han kalte dem problemløsning, søke sosial støtte og unngåelse.

På tross av ulike resultater er det noen fellestrekk ved disse studiene. **Mestring synes å ha to hovedfunksjoner, problem-fokusert mestring og følelses-fokusert mestring.** Et eksempel på problemfokuset mestring kan være den tunghørte studenten som leser på forhånd og forbereder seg til forelesning for å få best mulig utbytte av undervisning. Denne funksjonen går ut på å redusere risiko for skadelige konsekvenser av stressfylte hendelser (problem-fokusert). Den andre funksjonen er å redusere de ubehagelige emosjonelle reaksjonene i forhold til hendelsen (følelses-fokusert). (Stroebe, 2000) Et eksempel på følelsesfokuset mestring kan være at tunghørte velger å distansere seg fra ubehagelige kommentarer om hørselshemmingen.

Folkman og Lazarus (1980) har vist at påkjennings karakter har stor betydning for hvilken av de to mestringsmåtene en velger som hovedstrategi. Videre viser de i samme undersøkelse at de aller fleste benytter seg av både problem-fokuserte og følelses-fokuserte strategier. Ofte er det slik at en veksler mellom de to strategiene på ulike stadier i mestringsprosessen. De understreker derfor betydningen av å se ulike mestringsstrategier i sammenheng.

Mens problem-fokusert mestring vanligvis er knyttet til en eller to faktorer, finnes det gjerne en rekke følelses-fokuserte mestringsfaktorer. For eksempel kan de åtte mestringsstrategiene til Folkman et. al. (1986a) deles inn i to problem-fokuserte strategier, fem følelses-fokuserte strategier og en strategi som fokuserer på begge funksjonene (Stroebe, 2000), se tabell:

| Problem-fokuserte strategier | Følelses-fokuserte strategier | Både problem- og følelses-fokuserte strategier |
|--|--|--|
| 1) Konfronterende mestring 2) Planlagt problemløsning | 1) Distansering 2) Selv-kontroll 3) Akseptere ansvar 4) Unngåelse 5) Positiv revurdering | 1) Søke sosial støtte |

I tillegg har studiene av basale mestringsdimensjoner det til felles at det skilles mellom tilnærming og unngåelse (approach vs. avoidance) (Stroebe, 2000). Hos Folkman et.al. (1986a), er strategiene unngåelse og distansering, *unngåelsesstrategier* mens konfronterende mestring, søke sosial støtte, akseptere ansvar og planlagt problemløsning *tilnæringsstrategier*. Eksempler på tilnæringsstrategier hos tunghørte studenter kan være å informere om hørselstapet slik at andre vet hva de skal ta hensyn til.

En tredje felles dimensjon ved studiene er *søking etter sosial støtte* (Stroebe, 2000). I disse studiene er sosial støtte beskrevet som mestringsstrategi, mens i andre deler av mestringslitteraturen er sosial støtte beskrevet som en mestringsressurs. Tunghørte er avhengig av andre de kommuniserer med, at de prøver å forstå (følelses-fokusert) og ta hensyn til hørselstapet (problem-fokusert).

2.4 Mestringsressurser

Mestringsutfall og opplevelse av stress er avhengig av hvilke ressurser som er tilgjengelige i møte med stressfylte livshendelser. Det finnes få begrepsdefinisjoner på ressurser i mestrings teorier. Det synes imidlertid å være enighet om at *mestringsressurser styrker evnen (direkte eller indirekte) til å forholde seg til stressorer/krav som mestringsstrategiene er rettet mot.*

De fleste mestringsressurser kan påvirke mestring i to stadier:

- 1) Ressursene kan moderere inntrykket av stressfylte livshendelser ved at en *vurderer* stress som mindre truende. Tunghørte kan for eksempel vurdere arbeid med kollokviegruppa som mindre stressende dersom de andre i gruppa vet om hørselstapet og prøver å ta hensyn. Mestringsressurser er også blitt kalt ”stress-buffer ressurser” fordi man antar at de kan beskytte eller være en buffer for negative påvirkninger av stress (Stroebe, 2000).
- 2) Mestringsressurser kan påvirke selve mestringsprosessen (Cohen & Wills, 1985 ifølge Stroebe, 2000). Mestringsressursen sosial støtte kan for eksempel ha en direkte/hovedeffekt eller en indirekte effekt (buffereffekt). Det finnes dokumentasjon på at begge deler er tilfelle (Cohen & Wills, 1985). Foreldre til mange tunghørte har gjerne stått på i forhold til skolen slik at det tunghørte barnet deres skulle få best mulig tilrettelegging.

Mye av forskningen på mestringsressurser har undersøkt om en persons helsestatus er relatert til hans/hennes tilgang på en gitt ressurs (Stroebe, 2000). Et eksempel kan være forholdet mellom sosial støtte og helse, der flere undersøkelser viser at de som mottar høy grad av sosial støtte, også har mindre stress-opplevelse og bedre helse enn de som sier at de får lite sosial støtte. Dersom mestringsressursene står i forhold til stressmengde og – opplevelse, vil det gjøre det lettere å mestre situasjonen. Med andre ord er det en fordel med mye ressurser dersom en opplever høy grad av stress.

Det finnes mange forskjellige mestringsressurser. Disse ressursene kan være personlige, sosiale eller fysiske ressurser (Rice, 1992):

Personlige ressurser kan være selvtillit, holdninger/verdier, optimisme, hardfør personlighet, persepsjon av kontroll, selv vurdering og ”self-efficacy” (mestringstro). Dersom tunghørte ser positivt på seg selv og sitt hørselsproblem, vil dette representere en personlig ressurs som har innvirkning på mestring.

Sosiale ressurser omfatter hjelp/støtte og lignende fra nære relasjoner og et utstrakt sosialt nettverk. Det vil si familie og venner i tillegg til tilhørighet/medlemsskap i organisasjoner/foreninger osv. For tunghørte studenter kan kontakt med HLFU (Hørselshemmedes Landsforbunds Ungdom) representere en sosial ressurs.

Fysiske ressurser inkluderer tilfredstillende helse og energi nok til å hamle opp med krevende utfordringer. Her hører også materielle ressurser med som for eksempel god økonomi (Rice, 1992).

Mestringsressurser deles gjerne inn i interne (intrapersonal) og eksterne (extrapersonal) ressurser (Stroebe & Stroebe, 1995). En slik kategorisering av ressurser kan representere en overforenkling, fordi interne ressurser er avhengig av eksterne ressurser og omvendt. For eksempel kan sosial støtte og forståelse fra andre innebære at det er lettere å akseptere hørselstapet. Å skille ressursene fra hverandre på denne måten, kan virke kunstig, fordi ressursene er knyttet både til person og miljø.

Interne ressurser består av personlighetstrekk, evner og ferdigheter som gjør en person i stand til å mestre stress-opplevelser. For eksempel kan self-efficacy (mestringstro) ha stor betydning for mestring.

Eksterne ressurser er ressurser som ligger utenfor personen og kan være til hjelp i forhold til stress.

Det finnes beskrevet en rekke forskjellige indre og ytre ressurser. Matheny et. al. (1986) har gjort en litteraturstudie der de undersøkte hvilke mestringsressurser som ble nevnt i undersøkelser om mestringsatferd og mestringsressurser. De fant at bl.a. at sosial støtte ble nevnt i 54 % av undersøkelsene, og at holdninger/verdier ble nevnt i 43 % av undersøkelsene.

Vi skal nå se nærmere på sosial støtte og holdninger fordi dette er mestringsressurser som nevnes ofte i undersøkelser om mestring.

2.5 Sosial støtte

I litteraturen skilles det mellom de to begrepene sosialt nettverk og sosial støtte. Et **sosialt nettverk** består av uformelle relasjoner mellom mennesker som samhandler mer eller mindre regelmessig med hverandre (Finset, 1986 i følge Fyrand, 2005). **Sosial støtte** betegner generelt den hjelp og støtte mennesker mottar fra sine nære omgivelser (Rice, 1992). Det vil si at med begrepet sosial støtte forutsettes at kontakten mellom mennesker i seg selv virker støttende. *En mulig definisjon av sosial støtte er ulike typer praktisk, følelsesmessig, åndelig og informativ støtte fra enkeltpersoner og grupper i vårt sosiale nettverk* (Fyrand, 1994). Vi vet samtidig at denne støtten er tilgjengelig for oss når vi trenger den (Thoits, 1982).

Sosial støtte er det sosiale nettverkets ulike funksjoner (Stroebe, 2000). Funksjonene vil variere avhengig av individuelle behov og den aktuelle situasjon (Fyrand, 1994). Sosial støtte innebærer derfor støtte i ulike former, det kan for eksempel være *emosjonell støtte, instrumentell støtte, informasjonsstøtte og "vurderingsstøtte"* (Stroebe, 2000). Emosjonell støtte innebærer empati, kjærlighet, omsorg og trøst. Forståelse for hørselsproblemet er et eksempel på emosjonell støtte som kan være viktig for tunghørte. Instrumentell støtte vil si hjelp i forhold til individets behov, gjerne i form av praktisk hjelp. Å gi informasjon slik at han/hun kan mestre sine problemer, kalles informasjonsstøtte. "Vurderingsstøtte" er nært knyttet til informasjonsstøtte, men i dette tilfelle er informasjonen som formidles, relevant for personens selv-vurdering. (Stroebe, 2000)

Forskning viser at sosial støtte har positive effekter på helse og trivsel. Sosial støtte er assosiert med redusert risiko for psykiske lidelser, fysisk sykdom og mortalitet (Schwartzter & Leppin, 1989; Cohen & Wills, 1985; Cohen, 1988).

Det finnes ulike forklaringer på hvordan sosial støtte påvirker helse/sykdom (Cohen, 1988). En antar at sosial støtte kan ha både en *direkte effekt* og *indirekte effekt* på helse via flere psykologiske og biologiske prosesser (Stroebe & Stroebe, 1995).

De *indirekte* psykologiske prosessene er knyttet til begrepet selvtillit (self-esteem), dvs. de positive eller negative holdninger/vurderinger personen har i forhold til seg selv. Hvilke holdninger har tunghørte til seg selv og sin hørselshemming, og hvilke holdninger møter de hos andre? Her har de gruppene vi tilhører, stor betydning for vår egen definisjon av ”selvet”, og dette danner basisen for vår sosiale identitet. Positiv selvutvurdering er vesentlig i forhold til helse og trivsel (Stroebe & Stroebe, 1995). Det sosiale nettverket kan også være viktig i forhold til individets fortolkninger av virkeligheten. Negative holdninger til hørselshemmede kan derfor prege de tunghørtes syn på seg selv og vanskeliggjøre akseptering av hørselstapet. Mestring i forhold til de krav som stilles i situasjonen, er ikke bare avhengig av personens ferdigheter, men også hvorvidt han/hun vurderer kravene realistisk.

Direkte psykologisk effekt skjer via positive erfaringer med et stort sosialt nettverk, der en innehar et sett stabile og belønnende roller (Cohen & Wills, 1985). Individider som har et høyt nivå av sosial støtte, har gjerne følelsen av å bli satt pris på og bli tatt vare på og at tilværelsen oppleves stabil og forutsigbar (Dalgård et.al. 1995)

I følge buffer-hypotesen fungerer sosial støtte slik at det beskytter individet mot de negative påvirkningene fra et høyt stressnivå. Dette skjer ved hjelp av to typer prosesser (Stroebe, 2000):

1) Personer som har god sosial støtte, *vurderer* en stressfylt hendelse som mindre stressende enn personer som har lite sosial støtte. Dersom andre kjenner til hørselsproblemet, kan minske stress i vanskelige situasjoner for tunghørte.

2) Sosial støtte kan virke som en buffer i forhold til den negative innvirkning av stress ved å *øke personens evne* til å mestre situasjonen. Hvis andre tar hensyn og gjentar informasjon, øker det sjansen for at tunghørte også får med seg det som blir sagt.

”Mennesker med gode mestringsferdigheter i vanlige livssituasjoner, er flinkere til også å mestre store livskriser og vanskeligheter. I tillegg viser det seg at nettverket reagerer positivt på at en person takler problemene på en hensiktsmessig måte. Dette skjer fordi nettverket da ikke blir ansvarliggjort for mer hjelp enn de klarer å gi. Vi får altså støtte fra omgivelsene hvis vi er flinke til å takle livets ulike problemer.” (Sitat fra Fyrand, 1994)

2.6 Holdninger

En holdning kan defineres som

”a tendency to evaluate a particular ”attitude object” with some degree of favour or disfavour”

Eagly & Chaiken, 1993 (i følge Stroebe, 2000)

Et holdningsobjekt kan være ulike aspekt ved det fysiske eller sosiale miljø. Det kan være ting (høreapparat), mennesker (hørselshemmede), atferd (skjuler hørselstapet) og også abstrakte ideer (helse). Det er vanlig å dele evalueringsresponsen som reflekterer en holdning inne i tre typer: kognitive reaksjoner, affektive reaksjoner og atferdsreaksjoner (Stroebe, 2000).

- 1) Tanker og meninger om et holdningsobjekt klassifiseres innunder en kognitiv respons. Høreapparatet er viktig for mange hørselshemmede, men er det kult?
- 2) En affektiv reaksjon er emosjoner som individer opplever i forhold til holdningsobjektet. Det kan være ekstremt positive eller negative følelser. Hvilke følelser er knyttet til hørselshemming?
- 3) Handlinger i forhold til et holdningsobjekt som medfører positive eller negative vurderinger, kalles for atferdsreaksjoner. Atferdsreaksjoner kan også bestå av atferdsintensjoner. Kanskje kan negative holdninger til hørselshemming medføre at en forsøker å skjule høreapparatet bakom langt hår?

2.7 Positiv holdning

Mestring er nært knyttet til graden av optimisme/pessimisme. Dersom man mange ganger har opplevd å mislykkes med noe, vil man utvikle **lært hjelpeløshet** (Seligman, 1975). Det vil si at når en opplever hendelser en ikke kan kontrollere, kan en utvikle en forventning om manglende kontroll også i lignende situasjoner. Tunghørte kan si: "Jeg hører ingenting allikevel, så det er ingen vits i å være med på fest".

Et annet vesentlig begrep i denne sammenheng er kontrollplassering (locus of control) (Rotter, 1954 i følge Espnes & Smedslund, 2001). På den ene siden har man personer som opplever at de har liten eller ingen kontroll over ting som skjer i livet deres. Det meste er bestemt av skjebnen, Gud, flaks osv. - det vil si **eksterne faktorer**. På den andre siden har vi personer som opplever at de selv har evne til å påvirke livene sine i stor grad. De setter da sin lit til **interne faktorer**. For tunghørte kan dette dreie seg om å ta ansvar for eget liv, og åpent informere andre om hørselstapet slik at andre kan ta hensyn til hørselsproblemet.

2.8 "Self-efficacy" (mestringstro)

Begrepet "self-efficacy", som kan oversettes med mestringstro, er utviklet av Bandura (1977). Teorien postulerer at personers persepsjon av egne evner (dyktighet) påvirker hvordan de oppfører seg, deres motivasjon, tankemønstre og emosjonelle reaksjoner i krevende situasjoner. Selv-vurderinger av egne evner kan for tunghørte bestemme valg av atferd, hvilke aktiviteter en velger å delta i, og hvilke en unngår. "Self-efficacy" vil også påvirke hvor stor innsats er i møte med krevende situasjoner, og hvor lenge en holder på når en fortsatt møter vanskeligheter (O'Leary, 1985). Det vil si at hvis en har stor mestringstro, vil man prøve hardere og holde på lenger med å prøve dersom man møter motstand (Espnes & Smedslund, 2001).

Bandura (1977) beskriver følgende kilder til mestringstro:

1. Man klarer noe selv. Dette er den sterkeste kilden til mestringstro.
2. Man ser andre klarer det (modellering).

3. Man blir overbevist muntlig. Her er det viktig for at en skal bli overbevist at:
 - Du tror at den andre personen forstår deg og din situasjon
 - Du er positivt innstilt til den andre personen
 - Du tror at den andre personen har greie på saken
 - Du oppfatter den andre personen som lik deg selv

4. Man tolker kroppslige tilstander. Dette betyr at dersom du står foran en oppgave og kjenner deg nervøs, vil du få mindre mestringsstro enn hvis du ikke kjenner deg nervøs.

Det er en sammenheng mellom lært hjelpeløshet og mestringsstro (Espnes & Smedslund, 2001). De som opplever lært hjelpeløshet, har ingen mestringsstro. Det er også en sammenheng mellom mestringsstro og angst (Espnes & Smedslund, 2001). Jo mindre tro på at man kan mestre det man er redd for, desto mer angst føler man.

2.9 Kommunikasjon og nedsatt hørsel

Kommunikasjon med andre mennesker er en viktig del av vårt liv. En stor del av dagen brukes til kommunikasjon med andre mennesker, og det er gjennom kontakt med andre at vi lærer og utvikler oss. Nedsatt hørsel medfører at kommunikasjon med andre vanskeliggjøres, og hørselsproblemer har en avgjørende effekt på det sosiale liv og velbefinnende. Hørselsproblemer stiller store krav til tunghørte og til deres omgivelser. Sosiale relasjoner på arbeidsplass, i fritiden og i familielivet påvirkes når kommunikasjonen er vanskeliggjort. (Christensen, 2006)

Vi er daglig avhengig av å kommunisere med andre mennesker for å inngå som likeverdige medspillere på den sosiale arena. Hører en dårlig, er det risiko for at viktig informasjon går tapt. Dette gjelder også for eksempel bruk av ironi som ikke alltid blir oppfattet av hørselhemmede. I det øyeblikk en blir utelukket fra å delta i bestemte sosiale begivenheter, vil det begrense det enkelte individs sosiale liv. (Christensen, 2006)

Nedsatt hørsel er ikke et synlig problem, og det oppdages ikke av omgivelsene før selve kommunikasjonen er påbegynt. Vi kan alle se en blind person eller rullestolbruker som kommer nedover gaten. En hørselshemmet person som ikke svarer på tiltale kan derimot bli oppfattet som uinteressert, verdensfjern eller arrogant. (Christensen, 2006)

Manglende eller nedsatt hørsel kan resultere i et betydelig kommunikasjonshandikap på flere plan, nettopp fordi hørselsproblemer rammer evnen til å kommunisere med andre. Hørselstap kan først og fremst merkes i den direkte dialogen i de nære sosiale sammenhenger, men hørselsproblemene kan også begrense tunghørtes utfoldelsesmuligheter. Personer med nedsatt hørsel kan også ha store problemer med å for eksempel følge et tv-program eller høre et foredrag i en større sal. Dermed kan hørselsproblemer føre til utelukkelse fra deler av det samfunnsmessige og kulturelle liv. (Christensen, 2006).

3. Prosjektgjennomføring/Metode

3.1 Kvalitativ undersøkelse

Tunghørte studenter møter mange utfordringer og barrierer når de studerer. Dette stiller store krav til deres mestringsevne underveis i studiet. I prosjektet ville en derfor se nærmere på hvilke mestringsstrategier og mestringsressurser studentene benytter i møte med vanskelige studiesituasjoner.

For å få fram tunghørtes egne erfaringer med å studere, ble det valgt å gjøre en kvalitativ undersøkelse med åpne, individuelle intervju. For å avdekke mestringsstrategier som tunghørte selv anvender i studiet, var det naturlig å gi dem muligheten til å fortelle om deres erfaringer i en intervjusituasjon.

Informantene skulle oppfylle følgende kriterier (står i informasjonsskriv, se vedlegg nr.1), de skulle være:

- Tunghørte
- Studenter i Trondheim i 2005 - 2006
- Alder: mellom 19-26 år

Først og fremst var det ønskelig å få kontakt med tunghørte studenter fordi dette er en gruppe hørselshemmede som har få tilbud for å avhjelpe deres livssituasjon. Tunghørte har lett for å falle mellom to stoler, hørende og døve (Grønlie, 2005).

Det var naturlig å velge studenter som studerte på NTNU og HIST i Trondheim fordi prosjektleder her har et nettverk av samarbeidspartnere som lettet tilgjengeligheten til informanter. Trondheim er en studentby med de fleste studietilbud.

Vanligvis studerer de fleste når de er i alderen 19- 26 år, det var derfor ønskelig med å få kontakt med studenter i denne alderen.

Det var planlagt å følge informantene over en periode på 1 år, og intervju ble foretatt på to tidspunkt underveis i studiet: høst -05 og vår -06. Hensikten med å følge studentene over tid var å fange opp erfaringer knyttet til ulike faser i studiet. I oppfølgingsintervjuet hadde en mulighet til å spørre mer inngående om tema der det var behov for supplerende informasjon.

3.2 Utarbeiding av informasjonsskriv og samtykkeerklæring

Informasjonsskriv og samtykkeerklæring (se vedlegg nr.1) ble utarbeidet slik at disse kunne spres ut til tilgjengelige tunghørte studenter via samarbeidspartnerne. I arbeidet med informasjonsskriv ble det lagt vekt på etiske aspekter ved undersøkelsen. Det ble derfor uttrykt eksplisitt i skrivet at undersøkelsen var basert på frivillighet, og at en kunne trekke seg når som helst uten å angi noen begrunnelse. Det står også at alle opplysninger fra i intervju vil bli behandlet fortrolig, og at prosjektleder har taushetsplikt. Informasjon fra intervju skal anonymiseres. For at informasjonsskrivet skulle bli best mulig, ble det vurdert og kommentert av prosjektets ressurspersoner. Informasjonsskrivet og prosjektet ble godkjent av Regional komite for medisinsk forskningsetikk, Region Midt-Norge og Personvernombudet for forskning, Norsk Samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS (vedlegg nr. 4).

3.3 Utarbeiding av intervjuguide

Før første runde med intervju, ble det på forhånd utarbeidet en intervjuguide (se vedlegg nr. 2) med tema og spørsmål som ble tatt opp på intervjuet. Intervjuguiden ble konstruert ut i fra mestringssteorier i helsepsykologi og kjennskap til tunghørtes livssituasjon. Et av målene var å forene disse to områdene, og overføre mestringssteorier til tunghørte studenters studiehverdag.

Intervjuguiden inneholder bl.a. spørsmål om

- personlige opplysninger
- hørselshemming
- problematiske/gode situasjoner i studiet
- åpenhet om hørselstapet
- mestringsstrategier (problem-fokusert/følelses-fokusert mestrings)
- mestringsressurser (sosial støtte, holdninger)
- plager
- tips/råd til andre

Hovedvekten av spørsmål omhandler mestringsstrategier og mestringsressurser. Disse spørsmålene er konkrete i forhold til tunghørtes situasjon. Det ble lagt vekt på å formulere åpne spørsmål, og heller komme med spesifikke oppfølgingsspørsmål i selve intervjuet. Hensikten med åpne spørsmål var å gi informantene muligheten til å svare ut i fra sine erfaringer og dermed favne vidt mht. informasjon.

Selve intervjuguiden er bygget opp slik at den starter med enkle spørsmål om alder, boforhold osv. og fortsetter med spørsmål om studiet. Etter hvert kommer spørsmål av mer sensitiv art, og til slutt avsluttes intervjuet med spørsmål om tips til andre. Grunnen til denne oppbyggingen er at det kan være naturlig i et intervju med ”oppvarmingsspørsmål” i starten, og det er også fint å avslutte på en god måte.

Det ble utformet spørsmål som spesielt skulle ivareta informasjon om tips/råd til andre tunghørte studenter med tanke på å utarbeide en mestringsguide (se vedlegg nr. 3).

For at intervjuguiden skulle bli best mulig mht. teoretisk bakgrunn og overførbarhet til hørselshemmedes situasjon, ble den kvalitetssikret av henholdsvis to fagpersoner og to tunghørte (den ene student og den andre hadde nylig avsluttet sitt studium). Intervjuguiden ble deretter noe endret på bakgrunn av tilbakemeldinger fra disse. I tillegg ble den testet ut og kvalitetssikret gjennom prøveintervju av to tunghørte studenter.

3.4 Utvalg

Tilgang på informanter fant sted via samarbeidspartnerne for prosjektet. Informasjonsskriv og samtykkeerklæring ble sendt ut slik at dette kunne deles ut til tunghørte studenter eller legges ut på aktuelle internettsider. Deretter kunne de som ønsket å være med, kontakte prosjektleder via e-post eller telefon.

Informasjonsskrivet og samtykkeerklæring ble sendt til LUCAS – Forum for tilgjengelighet ved senterleder Jarle Jacobsen, Rådgivningstjenesten for studenter med funksjonsnedsettelse v/NTNU ved Ketil Knarlag og v/ HIST ved Hege Moe, Møller Kompetansesenter ved Sylvi Nossum og Arbeidsrådgivningskontoret i Trondheim (ARK) ved Knut Dønnesen,

Hjelpemiddelsentralen ved Anne Britt Vollan og Høresentralen ved St. Olavs hospital. Disse ble kontaktet i april 2005, og de fikk tilsendt informasjonsskriv og samtykkeerklæring. Alle var behjelpelige med å formidle kontakt med tunghørte studenter til prosjektet. Dette ble som nevnt utført ved at informasjonsskrivet om prosjektet og skriftlig samtykkeerklæring ble sendt videre via e-post eller delt ut fra samarbeidspartnere til aktuelle tunghørte studenter. I tillegg ble informasjonsskrivet lagt ut på internett. Det ble lagt ut på hjemmesiden til HIST, samt hjemmesiden til Avd. for helse- og sosialfag (HIST) og på hjemmesiden til Rådgivningstjenesten for studenter v/NTNU. Skrivet ble også sendt til ansatte og studenter ved Program for audiografutdanning, HIST, slik at det kunne videresendes til personer som kunne være aktuelle for undersøkelsen.

Informantene i utvalget ble som beskrevet ovenfor innhentet via snøballmetoden (Jacobsen, 2000) og ut i fra tilgjengelighet. Det vil si at samarbeidspartnerne kontaktet studenter de kjente til og som de vurderte var aktuelle kandidater til prosjektet. "Kjenner du noen som kjenner til studenter som er tunghørte?" var spørsmålet som gikk igjen. Slik rullet snøballen.

Prosessen med å skaffe informanter tok mer tid enn beregnet. Det viste seg å være vanskelig å finne aktuelle kandidater fordi fagmiljøene kjente bedre til døve studenter enn tunghørte studenter. Som nevnt ble samarbeidspartnerne kontaktet i april 2005, og ble purret på både før og etter sommeren. Først i oktober 2005 hadde det kommet inn til sammen 12 ferdig utfylte samtykkeerklæringer fra tunghørte som var villige til å stille opp på intervju. To personer tilfredsstilte ikke kriteriene fordi den ene hadde for høy alder, og den andre var døv. To informanter deltok på prøveintervju, og åtte informanter deltok i 1. intervjurunde.

3.5 Beskrivelse av utvalget

Informantene var i aldersgruppa 20-26 år. En var 20 år, to var 21 år, to var 22 år, en var 23 år og to var 26 år. Gjennomsnittsalderen var 23 år. Uvalget bestod av seks kvinner og to menn. Tre av informantene kom fra Trondheim, mens de fem andre kom fra andre fylker og hadde flyttet til Trondheim i forbindelse med studiet. 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 høretap, 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.

3.6 Gjennomføring av intervju

1. Intervjurunde

Hensikten med første intervjurunde var å intervju om tema og spørsmål som står beskrevet i intervjuguide (se vedlegg nr. 2). Intervjuguiden fikk informantene tilsendt på forhånd via e-post slik at de kunne forberede seg på tema til intervju. Informantene som hadde skrevet under samtykkeerklæring, ble kontaktet for å avtale sted og tidspunkt for intervju. Informanten valgte selv sted for intervju. De fleste ble intervjuet på et bestilt grupperom på

deres studiested, et intervju ble foretatt på informantens hybel og et intervju ble gjennomført på en stille kafe.

Det ble lagt vekt på å bli litt kjent før intervjuet startet, der det ble informert om prosjektet. Alle hadde på forhånd lest informasjonsskrivet (se vedlegg nr. 1), og hatt muligheten for å stille spørsmål til prosjektet. I intervjuet ble det lagt opp til at informanten skulle fortelle mest mulig om sin situasjon for å få fram det som han/hun var opptatt av. Dette medførte at intervjusituasjonen ble preget av lite styring fra intervjuers side. Målet var å få fram mest mulig av tunghørtes opplevelser og erfaringer. Samtidig var det viktig å spørre ut i fra tema i guiden. Det var en krevende oppgave for intervjuer fordi informanten hoppet gjerne noe underveis fra tema til tema.

Intervjuet foregikk med bruk av minidisk etter å ha innhentet informantens samtykke, og varte i ca. 1- 1 1/2 time. Intervjuene ble foretatt av prosjektleder. Det ble gjennomført 8 intervju, da det ikke framkom vesentlig ny informasjon (nådd metningspunktet) i de siste intervjuene, ble 1.intervjurunde avsluttet.

2. Intervjurunde

I andre intervjurunde var hovedhensikten med intervjuene validering av funn fra første intervjurunde. Informantene fikk her presentert hovedfunn, og muligheten til å kommentere og bekrefte eller avkrefte disse funnene. Hovedfunn fra 1 intervjurunde ble presentert skriftlig og muntlig på selve intervjuet. På forhånd via e-post hadde informantene fått en liste over tips/råd (mestringsguide vedlegg nr 3) som var kommet fram i første intervjurunde. Disse tipsene fikk de mulighet til å kommentere hvorvidt de syntes de var aktuelle tips til andre i samme situasjon, og kunne utfylle listen ytterligere.

Våren 2006 ble de 8 informantene som hadde deltatt i 1.intervjurunde kontaktet for nytt intervju. 6 av 8 svarte på henvendelsen og disse ble med i 2. intervjurunde. (Det ble ikke foretatt purring fordi det viste seg at det var tilstrekkelig med 6 informanter.)

2.intervjurunde ble gjennomført som i 1.intervjurunde der de fleste intervjuene ble gjort på et grupperom på informantens studiested. Intervjuene var denne gangen preget av at vi hadde møttes før, og samtalen fløt derfor lett.

3.7 Analyse

Etter intervju ble samtalen transkribert ordrett for analyse. Denne transkripsjonen ble gjort av en person med lang transkripsjonserfaring. For å sikre intervjuutskriftenes pålitelighet, leste jeg gjennom utskriftene samtidig som jeg hørte på intervjuopptaket. Dette ble gjort for at eventuelle feil i utskriften skulle bli rettet opp.

Deretter ble det foretatt koding av datamaterialet. I kodeprosessen ble det foretatt deskriptiv koding, fortolkende koding og mønsterkoding (Langdridge, 2006). Videre ble det foretatt en tematisk analyse der det ble trukket ut ni hovedtema av dataene. Disse hovedtemaene ble delvis hentet ut fra teori, og delvis hentet fra empiri. Det vil si at de framkom av tema i intervjuguiden og også fra intervjumaterialet.

Hovedtemaene var:

- *Veien til akseptering og åpenhet – en utviklingsprosess*
- *Identitet og holdninger til hørselshemmede*
- *Tilrettelegging på studiested*
- *Mestringsstrategier i undervisning*
- *Mestringsstrategier i sosiale sammenhenger*
- *Sosial støtte*
- *Skjult handikap*
- *Tanker/følelser knyttet til situasjoner der en ikke hører*
- *Stress-symptomer og plager*

Tema nevnt ovenfor som framkom av materialet var:

- *Veien til akseptering og åpenhet – en utviklingsprosess*
- *Identitet*
- *Skjult handikap*

De andre hovedtemaene var hentet ut fra intervjuguiden.

3.8 Metodekritikk

For å finne aktuelle informanter til prosjektet, ble snøballmetoden benyttet. De tunghørte studentene ble spurt av samarbeidspartnerne om de kunne tenke seg å være med i prosjektet. Dette resulterte i informanter som var interesserte i å være med, og som ble vurdert som gode informanter av de som kontaktet dem. Denne metoden å skaffe informanter på var gunstig for å få tak i tunghørte som var opptatt av sin situasjon og som ville fortelle om sine erfaringer. Utgangspunktet var å avdekke mestringsstrategier som tunghørte studenter anvender under høyere utdanning. Det var derfor avgjørende å finne informanter som mestret godt sin studiesituasjon, og de ble funnet ved hjelp av snøballmetoden. Men dette innebærer at i prosjektet har en ikke hatt kontakt med tunghørte studenter som har opplevd det å studere så vanskelig at de hoppet av studiet.

Tema og spørsmål i intervjuguide ble laget ut i fra forskningsspørsmål. Det er benyttet begreper som mestringsstrategier og mestringsressurser. Disse begrepene er forsøkt operasjonalisert i mestringsguiden. Dekker spørsmål i intervjuguiden for eksempel begrepet mestringsressursen sosial støtte? Hvordan oppfatter informantene det som det spørres om? Er det forskningsspørsmålene informantene gir svar på?

Forskningseffekt kan ha vært til stede i intervjuene. Svarer informantene ut i fra hva de tror at intervjuer forventer av dem? For eksempel kan informantene ha snakket om viktigheten av åpenhet, fordi de tenker at det er det ”riktige svar”, og dette ønsker intervjuer å høre. Prosjektet heter som kjent ”Tunghørte studenter – mestring”, dette kan skape forventninger om at dette dreier seg om god mestringssevne, og at informantene dermed forteller om hva de mestrer godt.

4. Mestringserfaringer hos tunghørte studenter

Utgangspunktet for prosjektet var å avdekke mestringsstrategier og mestringsressurser som tunghørte studenter anvender under utdanning. Underveis i intervjuprosessen ble det stilt spørsmål ut i fra intervjuguide, men informantene kom også inn på tema som de var opptatt av. Slik ble det totalt ni hovedtema i denne resultatdelen.

4.1 Veien til akseptering og åpenhet – en utviklingsprosess

Å være tunghørt innebærer mange slags opplevelser og erfaringer gjennom livet. Nedsatt hørsel blir et handikap i kommunikasjon med andre mennesker. Dette møtet med andre medfører at tunghørte får ulike reaksjoner på sitt hørselstap. Som tunghørt gjør en også erfaringer med hva som fungerer og ikke fungerer i de forskjellige situasjonene.

Alle informantene i prosjektet har hatt dårlig hørsel siden de var barn. Det innebærer at de har mestringserfaringer med hørselshemming både i barne- og ungdomstid, de forteller at de har levd lenge med hørselsproblemet. Flere av informantene beskriver at de opplevde seg annerledes, og for noen var oppmerksomhet omkring hørselstapet flaut. Verst var det i ungdomstida. Informantene forteller om gode erfaringer med åpenhet og negative følger av å holde hørselshemmingen skjult:

”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.”

De negative erfaringene med å skjule hørselstapet gjorde at mange av informantene bestemte seg for å være åpen om dette. HLFU (Hørselshemmedes Landforbunds Ungdom) har betydd mye for flere informanter spesielt i ungdomstida. En sier det slik:

”Jeg hadde ikke vært den personen jeg er i dag uten HLFU. Jeg tror ikke jeg hadde fungert så godt heller.”

HLFU har hatt betydning for utvikling av selvtillit, og selvtillit er viktig for å kunne være åpen om hørselsproblemet, mener en av informantene. I HLFU møtte de andre i samme situasjon:

”Det var godt å se at det var ikke bare jeg som slet sånn. Og da tar du ikke problemene like alvorlig heller.”

Informantene beskriver at de har gått gjennom en utviklingsprosess fram til voksen alder. Denne prosessen har medført at en som voksen har akseptert hørselstapet på en helt annen måte enn en gjorde tidligere. Men denne veien til akseptering har vært lang og vanskelig:

”Det vanskeligste har vært å akseptere hørselshemmingen sjøl. For du kan jo ikke være åpen om det til andre hvis du ikke har akseptert det sjøl.”

Å akseptere hørselstapet er avgjørende for å kunne være åpne om hørselsproblemet i møte med andre. For flere av informantene var det først som studenter at de bestemte seg for å være åpen om hørselshemmingen fra starten av studiet. De forteller at de har opplevd mange positive reaksjoner på sin åpenhet i voksen alder. Dette har overrasket dem fordi de opplevde

mange negative reaksjoner som barn. Alder og modenhet har hatt betydning for om en tør være åpen om hørselstapet, og flere velger å distansere seg fra negative reaksjoner:

”Når du blir eldre, så blir du flinkere til å gi faen i de som ikke viser hensyn.”

Informantene nevner flere grunner til at de har akseptert hørselstapet sitt. For det første har de gjort mange gode erfaringer med akseptering og åpenhet. For det andre har alder og modning hatt betydning for hvordan en ser på hørselshemmingen. Flere informanter nevner at de opplever at mange voksne er interessert i å vite mer om det å være tunghørt, og forsøker å ta hensyn. Kunnskap er viktig for forståelse for problemet, og informantene mener at mange har ikke vist hensyn på grunn av uvitenhet.

Gjennom barndom og ungdomstid opparbeides mestringsressurser. Erik Erikson beskriver åtte livsstadier der individet blir stilt ovenfor problemer som må løses for å kunne mestre problemene på neste trinn (Moos, 1984). Personlige mestringsressurser (som tillit og autonomi) akkumuleres gjennom puberteten og ungdomstid og integreres i selvet (Moos, 1984). Informantene har hatt hørselsproblemet fra tidlig barndom og prøvd ut ulike mestringsstrategier å forholde seg til dette på. De har også opparbeidet seg forskjellige mestringsressurser i møte med krevende hørselssituasjoner.

Mestringsressursene som er opparbeidet fra barn av påvirker mestringsprosessen i voksen alder. Vellykkede løsninger på livskrisene kan altså føre til mestringsressurser (for eksempel tro på egen kompetanse), som senere kan hjelpe en til å løse de kriser som oppstår (Moos, 1984). Det vil si at mestringsressurser akkumuleres gjennom livsløpet.

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. Som nevnt i teoridelen er det mange menneskelige problemer som ikke kan beherskes, men må tolereres og aksepteres. Hørselsproblemet kan ikke fjernes. Det er derfor sentralt å akseptere situasjonen, slik informantene forteller om, men dette er gjerne en langvarig og vanskelig prosess. Akseptering av hørselsproblemet får også konsekvenser i forhold til andre. Hallberg (1999) sier at høy grad av akseptering innebærer at hørselstapet er integrert i individets selvbylde, og det indikerer ikke-diskriminerende holdninger i forhold til mennesker med funksjonshemninger.

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), og samtidig ber en om følelsesmessig støtte og forståelse i forhold til hørselstapet (følelses-fokusert).

Å søke sosial støtte innebærer for tunghørte at de er sårbar overfor andres reaksjoner. En er da prisgitt personer i omgivelsene, hvorvidt andre er interessert og motivert for å gi støtte. Dette kan medføre negative responser fra normalthørende. Å *distansere* seg fra negative reaksjoner er en *følelses-fokusert mestringsstrategi* som informantene benytter. Det blir nevnt uvitenhet om hørselsproblemer som årsak til at andre ikke tar hensyn. Manglende kunnskap stemmer med hva som står i ”I Et helhetlig rehabiliteringstilbud til hørselshemmede” (Helsedepartementet og Sosialdepartementet, 2002): ”Befolkningen generelt har lite kunnskap om hørselstapets konsekvenser”. Grønlie (2005) mener at: ”Høreapparatbrukerens slitsomme liv er knyttet til mange faktorer blant annet til verdens uvitenhet, myter og fordommer”. Her kan kunnskap om hørselsproblemer ha stor betydning, og informasjon blant annet fra tunghørte selv er viktig.

Kimo (1990) fant at de tunghørte ungdommene i hans undersøkelse kunne grupperes i tre grupper:

- Tunghørte ungdommer som har god innsikt i sin hørselshemning, og synes å være trygge på seg selv og sin funksjonshemning. Disse ungdommene forteller åpent om sitt sansetap og de vanskene dette medfører, og har klare strategier for hvordan de best kan mestre sitt liv. De forfekter at det beste er å informere omgivelsene om sine sansetap for på den måten få nødvendig forståelse for sine vansker og hindre unødvendige misforståelser.
- Tunghørte ungdommer som vet en del om sin hørselshemning og som forteller om problematiske erfaringer i forhold til dette, men som ikke ønsker at omgivelsene skal vite om det. Ofte er det redsel for å bli holdt utenfor eller bli mobba som er forklaringen til dette ønske om å skjule sine kommunikasjonshemninger.
- Tunghørte ungdommer som ikke mener de hører spesielt dårlig selv om audiogrammene viser noe annet. Disse ungdommene har liten kjennskap til sin egen hørselshemning, og de fortrenger eller bortforklarer de vanskelighetene de tross alt har.

De fleste informantene i dette prosjektet kan plasseres i den første gruppa til Kimo (1990). De aksepterer sitt hørselsproblem og er åpne om dette til andre. Det er nærliggende å tro at dette har sammenheng med utvalget til prosjektet. De som har meldt seg frivillig til intervju er sannsynligvis de som mestrer godt sitt hørselstap, mens tunghørte som ikke aksepterer eller er åpne (gruppe 2 og 3 hos Kimo, 1990) har kanskje ikke blitt med i prosjektet.

Kimo (1990) sier at det kan synes som om graden av innsikt og aksept av egen funksjonshemning har betydning for hvor godt de tunghørte ungdommene mestrer livet sitt. Informantene i prosjektet framhever også akseptering av hørselstapet, og påpeker at dette har konsekvenser for åpenhet og mestring.

Noen av informantene nevner at HLFU har betydd mye for utvikling av selvtillit. Dette stemmer med forskning som sier at gruppene vi tilhører har stor betydning for vår egen definisjon av ”selvet” og dette danner basis for vår sosiale identitet. Positiv selvutvikling er vesentlig i forhold til helse og trivsel (Stroebe & Stroebe, 1995), og er med på å fremme mestringstro (”self-efficacy”). Slik kan kontakten med HLFU gjøre det lettere å akseptere hørselstapet, noe fremmer åpenhet om hørselshemningen. I følge Bandura (1977) er det flere kilder til mestringstro (”self-efficacy”). Blant annet kan det læres via modell-læring eller at

man blir overbevist muntlig av andre. I HLFU møter hørselshemmede andre som er i samme situasjon. Her kan en lære mestringsstrategier og mestringsstro både via modell- læring (man ser andre klarer det), og via tips/råd (blir overbevist muntlig).

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.

4.2 Identitet og holdninger til hørselshemmede

Identitet dreier seg om hva og hvem vi er. Identifikasjon er opplevelsen av å være lik (identisk med) andre som en har tilknytning til og gruppefelleskap med. Vi identifiserer oss gjennom naturlig sosialisering i et miljø der vi kan finne ut hvem vi er og hvem vi vil komme til å bli. Men tunghørte kan ha problemer med identifikasjon: Hva er det å være tunghørt? (Grønlie, 2005 op.cit.).

Tema identitet var ikke med i intervjuguiden, men de fleste informantene hadde tanker om sin egen identitet som hørselshemmet. I samtalene kom det fram bl.a. hvilke grupper de identifiserte seg med. De fleste informantene hadde identitet som tunghørte. Men det viste seg at en som hadde et hørselstap som ville plassert henne i gruppa døve, betraktet seg selv som tunghørt og ikke døv:

”Jeg vet at jeg i forhold til hørselstapet er å regne som døv. Men som menneske så føler jeg meg ikke døv fordi jeg har mange felles interesser og felles livsstil med andre som er hørende i motsetning til døvemiljøet jeg er vokst opp i.”

En annen informant har vanskeligheter med en tunghørt identitet, og forklarer det med at hun tror at folk som bruker høreapparat er dumme og at det er noe galt med dem. Her kommer hun inn på hvilke holdninger som folk generelt har til hørselshemmede og hvilke holdninger som hørselshemmede har til seg selv. De negative holdningene inneholder stereotypier som at hørselshemmede er dumme og tilbakestående, gamle eller har mange funksjonshemninger. Disse fordommene skyldes uvitenhet, mener en annen informant. ”Eller kanskje er det mange tunghørte som oppfatter andres holdninger som mye mer negative enn de er ment som?” spør en av informantene. Holdninger til hørselshemmede kan gi konsekvenser for det sosiale liv:

”Folk holdt seg unna og ville helst ikke ha noe kontakt da jeg gikk på videregående skole. Jeg lurte på om det kanskje hadde sammenheng med at vi ble sett på som litt ukult... å henge sammen med folk som hørte dårlig.”

Det er ikke kult å være tunghørt eller å bruke høreapparat, sier informantene. Men en påpeker at det går an å få høreapparat i mange forskjellige utgaver og farger, med diamantpynt og glitter hvis en ønsker det. Høreapparatet kan fungere som et smykke. Dette kan bidra til at synet på høreapparatet forandres til mer positivt enn tidligere, mener hun. Imidlertid har de fleste informantene god nytteverdi av høreapparatet og bruker det i situasjoner der de er opptatt av å høre det som kommuniseres. De fleste (unntatt en) er også bevisst på å la høreapparatet være synlig slik at andre kan se at de er tunghørte.

Negative holdninger til hørselshemmede i befolkningen generelt preger også de tunghørtes holdninger til seg selv. Det er vanlig å oppleve seg som spesiell fordi en er tunghørt. Flere informanter forteller om aha-opplevelser når de møter andre i samme situasjon, HLFU har betydd mye for identifikasjon med andre tunghørte:

”Jeg var med på HLFU-arrangement for første gang i sommer. Jeg tenkte at her er sikkert masse ungdommer fra Briskeby som skriker til hverandre... Så viste det seg at det var jo ganske mange rimelig normale ungdommer. Mange sånne - mini-me – små utgaver av meg selv.”

Negative holdninger til hørselshemmede preger også informantene, men flere er kritisk til stereotypiene:

”Jeg vet at jeg ikke er dum og at jeg ikke er annerledes enn andre. Hvis jeg som selv er tunghørt tenker at folk med høreapparat er dumme, hvordan vil da folk tenke om meg?”

Informantene har opplevd negative holdninger, men dette har variert med miljø i oppvekst og voksen alder. De negative holdningene møtte de i barne- og ungdomstid (spesielt i 14-15 års alder), men etter hvert som voksen har andre vist mye positiv interesse for hørselsproblemene. Årsakene til dette er flere, bl.a. er det mulig at synet på hørselshemming har forandret seg, og at voksne er gjerne mer tolerante enn barn/ungdom, sier informantene.

De fleste informantene (unntatt en) i prosjektet har som nevnt identitet som tunghørt. Dette sier noe om deres akseptering av hørselstapet fordi en må godta dette for at det skal bli en del av ens egen identitet. Dersom en benekter hørselsproblemet, vil en heller ikke utvikle en tunghørt identitet. Informantene som har hatt kontakt med HLFU fremhever organisasjonens betydning for deres selvtillit og identitet, dette er naturlig siden de her finner andre de kan identifisere seg med. Møtet med andre ungdommer i HLFU har også betydd noe for deres egne holdninger til hørselshemmede, der har de funnet ut at stereotypiene ikke stemmer.

Hørselshemmede forsøker å opprettholde en normal identitet, og unngå å bli sett på som en avviker i interaksjoner med normalthørende (Hallberg & Carlsson, 1991). Opprettholdelse av normal identitet innebærer veldig ofte at hørselshemmede skjuler tegn på hørselstapet, i følge Hetu (1996). Informantene i prosjektet derimot er svært opptatt av åpenhet og ikke skjule at de er tunghørte i møte med normalthørende. De har akseptert hørselstapet og utviklet en identitet som tunghørt, og konsekvensen er åpenhet om hørselsproblemet.

I hørselsforskning og rehabiliteringsvirksomhet er diskusjonen om stigmatisering framtredd (Danermark & Gellerstedt, 2003). Men det savnes systematiske empiriske studier av stigmatiseringsprosessen når det gjelder hørselshemmede, i følge Danermark & Gellerstedt (2003).

Begrepet stigma refererer til rådende vurderinger om hva som er et uønsket avvik fra det normale (Goffman, 1984b i følge Danermark & Gellerstedt, 2003). I denne sammenhengen dreier det seg om hørselstap. Stigmatisering innebærer en form for sammenligning med andre. Å være stigmatisert betyr å bli behandlet som en avviker (Hetu, 1996).

Stigmatiseringsprosessen er kontekstavhengig, og en snakker ofte om graden av stigmatisering (Danermark & Gellerstedt, 2003). At stigmatisering er kontekstavhengig innebærer at graden av stigmatisering vil variere med hvilket miljø tunghørte befinner seg i.

Stigmatisering kan også medføre stereotypisering, dvs. at den stigmatiserende egenskapen (for eksempel hørselshemming) bestemmer andres oppfatning av hele eller vesentlige deler av personligheten (Danermark & Gellerstedt, 2003). Dersom andre oppfatter hørselshemmede som dumme og tilbakestående, slik informantene i prosjektet forteller om, er dette en form for stereotypisering av hørselshemmede. Slike holdninger hos normalthørende vil sannsynligvis vanskeliggjøre akseptering og åpenhet om hørselsproblemet hos tunghørte. Det er vanskelig å vedkjenne seg ei gruppe det er knyttet slike stereotyper til.

Informantene forteller at hørselshemmede blir sett på som dumme, tilbakestående og med lav IQ. Ofte er den hørselshemmede en gammel person eller en person med flere funksjonshemninger. Dette stemmer med funn fra flere andre undersøkelser i følge Hètu (1996). Også Per Selander (udat) (i følge Danermark & Gellerstedt, 2003) beskriver at unge og voksne hørselshemmede opplever at normalthørende ser på personer med hørselstap som bl.a. dumme og krevende.

Danermark & Gellerstedt (2003) påpeker at stigmatisering er avhengig av kontekst. I noen kontekster er stigmatiseringen påtagelig, i andre mindre framtrødende og i ytterligere andre vil den være fraværende (Danermark & Gellerstedt, 2003). Det kan være dette de tunghørte opplever når de forteller om ulike holdninger avhengig av miljø under oppvekst og i voksen alder.

En person som opplever stigmatisering har i prinsippet to alternativ. Enten aksepterer hun stigmatiseringen eller så gjør hun ikke det. (Danermark & Gellerstedt 2003) De fleste informantene velger å ta avstand til de negative holdningene til hørselshemming, og tilskriver det manglende kunnskap om hørselsproblemer.

Høreapparatet er synlig indikator på ett stigma (hørselstap) som ikke umiddelbart er synlig. Høreapparatet kalles en stigmatiserende markør (Danermark & Gellerstedt, 2003). Informantene i prosjektet vet at et synlig høreapparat plasserer dem i gruppen tunghørte, men de velger allikevel å vise fram høreapparatet fordi dette innebærer at andre kan se at de er hørselshemmede, og dermed vise hensyn. De fleste informantene har positive tanker og meninger om høreapparatet og nytten av det (kognitiv respons), og en er har også positive følelser når det gjelder høreapparatet som et smykke (affektiv reaksjon). Positive tanker/meninger og følelser i forhold til høreapparatet medfører atferdsreaksjoner hos informantene i form av åpenlys bruk av apparatet (Jmf. Holdninger i teoridel).

Informantene i prosjektet forteller om hvilket bilde hørende har av hørselshemmede (dum, lav IQ, gammel og funksjonshemmede), dette stemmer med det hørselshemmede i andre undersøkelser også gir uttrykk for (Hètu, 1996). Men informantene velger allikevel å være åpen omkring sin nedsatte hørsel, og ikke skjule problemet for andre. Det kan være flere grunner til dette. For det første så har informantene akseptert hørselstapet og har en trygg identitet som tunghørt, noe som sannsynligvis styrker evnen til å være åpen om sitt handikap. For det andre har de identitet som studenter, det innebærer i seg selv at de ikke er verken dumme eller tilbakestående. For det tredje er det mulig at informantene har opplevd liten grad av stigmatisering i de miljøene de har vært i.

4.3 Tilrettelegging på studiested

Funksjonshemmede studenter møter hindringer som medfører at ikke alle personer har lik adgang til høyere utdanning. Hindringene er blant annet knyttet til manglende tilrettelegging av studiesituasjonen (NOU 2001:22 op.cit.). Det var derfor naturlig å spørre informantene hvilke tilretteleggingstilbud for tunghørte som fantes på deres studium. I svarene blir det lagt vekt på at *det mangler tilbud*, og informantene forteller om hva de savner på sitt studiested.

Flere av informantene har hatt møte med ledelsen for studiet om tilrettelegging. To forteller her om sine dårlige erfaringer:

”Jeg ble kalt inn til møte med leder for utdanninga. Men det er ikke det beste samarbeidet jeg har hatt. For jeg følte at de ikke skjønner hva jeg gjør her, hvorfor jeg har valgt dette. De er så kritisk til at jeg hører dårlig. De har ikke sagt det rett ut, men jeg har følt at det har ligget mellom linjene når jeg har pratet med dem.”

”Vi hadde et møte i starten av skoleåret hvor vi informerte og snakket med ledelsen for utdanningen. Der framheva vi spesielt tre ønsker som skulle gjøre studiehverdagen vår lettere. Det var at vi fikk et fast auditorium med montert teleslynge, og at alle lærerne skulle informeres om hvordan de skulle forholde seg i undervisning og at vi fikk forelesningsnotater på forhånd. På møtet så sa de at det skulle de ordne, det var ikke noe problem. Men ingen av de tre tingene har skjedd og nå er vi halvveis i semesteret.”

Informantene blir sittende med mange spørsmål og vonde følelser som minner om tidligere erfaringer:

”Hvorfor skal vi bruke tid på å sitte i møte og prøve å informere? Jeg synes det er surt at det ikke skjer noe når det er avtalt. Og så blir jeg ganske sint egentlig. Men sånne situasjoner har det vært gjennom hele skoletilværelsen min – både fra barne- og ungdomsskole og videregående skole”

En informant ønsket tilrettelegging i praksis i form av en rolig avdeling på sykehuset. Hun tok kontakt med praksisansvarlig og fortalt om sitt hørselsproblem. Da praksisansvarlig hørte at hun ikke brukte tegnspråk, fikk hun beskjed om at hun kunne være hvor som helst i praksis. Det ble ikke tatt hensyn til at hun hørte dårlig, og informanten forteller at hun har slitt i praksisperioden pga. det. En annen informant mener det er forskjell på tunghørte og døve. Døve får flere tilbud enn tunghørte, mens tunghørte får høre at det er bare å bruke høreapparatet og komme, forteller hun.

Å få forelesningsnotater på forhånd kan bety mye for utbytte av undervisning. På flere studiesteder legges forelesningsnotater ut på nettet, eller de tunghørte har gjort en spesiell avtale om å få utdelt disse på forhånd. På et studium kunne en søke om å få disse utdelt før forelesning. Søknaden skulle være med begrunnelse og legeattest.

Teleslynge kan være et godt hjelpemiddel for den som bruker høreapparat. Flere av informantene etterlyser teleslynge i auditoriene fordi dette ikke finnes på deres studiested. Teleslynge ville vært til stor hjelp for tunghørte som bruker høreapparat i forelesningssalen, og de stiller seg svært uforstående til at dette mangler på studiestedet. En av informantene fant etter lang tid (halvveis i studiet) ut at de første benkeradene i auditoriet hadde teleslynge, og

etterlyser informasjon om teleslynge der dette finnes. En informant forteller at det går et skille mellom universitet og høyskole når det gjelder teleslynge. På universitetet (NTNU) er det mer vanlig med teleslynge enn på høyskolen (HIST). Årsaken til denne forskjellen er at hørselshemmede studenter på universitetet har kjempet for å få teleslynge installert, mener informanten. Teleslynge burde finnes i store auditorier på både universitetet og høyskolen:

”Det er et paradoks at Trondheim skal være en foregangsby når det gjelder tilrettelegging for funksjonshemmede, og så klarer de ikke å sette opp teleslynge i et rom...”

Det er også et problem at lærere som underviser ikke tar hensyn til de tunghørte studentene. Flere forelesere vil ikke bruke mikrofon når de snakker, med det resultat at de tunghørte ikke oppfatter det som blir sagt. Beskjeder blir ofte gitt uten at en bruker mikrofon.

To av informantene bruker FM-anlegg og Micro-link, og opplever at det fungerer godt for dem. Utstyret er utlånt fra Hjelpemiddelsentralen. To av informantene har tolk i undervisning. De sa i fra til tolketjenesten da de hadde søkt på studiet. Så ble det ordnet med tolker før studiestart. Flere av informantene bruker også PC i undervisning. Dette er enten en privat PC eller søkt om fra trygdekontoret. Rådgivningstjeneste for studenter ved NTNU har bidratt med søknad til diverse hjelpemidler. De har hjulpet med å få tak i forelesningsnotater. De holder kurs for forelesere om forskjellige funksjonshemninger deriblant om hørselshemning, forteller informantene. Ved HIST kjenner studentene ikke til noen rådgivningstjeneste for studenter.

Informantene forteller om at kantina på et studiested har fått eget avlukke for hørselshemmede:

”Det er bare tre vegger og en liten inngang med et stort hvitt skilt: For hørselshemmede. Første gang jeg så det så syntes jeg det var litt dumt da. Jeg tenkte at alle hørselshemmede som har problemer skal sitte sammen inne i en bås.”

En annen informant opplever avlukke mer positivt:

”Vi har fått sånne fine skillevegger oppi kantina. Der er det forbeholdt hørselshemma da, så jeg tar meg den retten å spise lunsjen min der, for der er det som regel ledig fordi folk ikke tør å sette seg der.”

En stor del av forskningen når det gjelder døve og tunghørte studenter under utdanning er gjort i USA. Denne forskningen kommer fra National Technology Institute for the Deaf at Rochester Institute of Technology (NTID/RIT) og fra Gallaudet University (Danermark et.al. 1996). Personene her har deltatt i programmer for døve og tunghørte studenter. Bare noen få studier har fokusert på studenter som har studert ved vanlige universiteter og høyskoler, og kun en av disse har sett på tunghørte studenter (Danermark et.al. 1996). Derfor vet vi lite om tunghørte som gjennomfører høyere utdanning på lik linje med normalthørende studenter.

I NOU 2001:22 står det at funksjonshemmedes organisasjoner påpeker at verken undervisningstilbud eller studieforholdene generelt ved lærestedene, er tilfredsstillende tilrettelagt for studenter med funksjonsnedsettelse. Studieforholdene varierer sterkt ved de ulike lærestedene rundt i landet. Funksjonshemmede som skal ta høyere utdanning møter hindringer på en rekke områder, blant annet (NOU 2001:22):

- Mangel på helhetlig rådgivning: Ved de fleste lærestedene er det ikke noe koordinerende organ/rådgivningstjeneste som ivaretar og bistår studentene med praktisk hjelp og ”døråpning”, slik at studentene kan konsentrere seg om studiene.
- Pedagogisk tilgjengelighet: Der studenter med funksjonsnedsettelse møter hindringer som reduserer muligheten til å tilegne seg fagstoff på lik linje med andre studenter.

Pedagogisk tilgjengelighet i følge NOU 2001:22 innebærer at studenter med funksjonsnedsettelse skal ha muligheten til å tilegne seg fagstoff på lik linje med andre studenter. Det innebærer bl.a. tilgang på studielitteratur i alternativ form, utbytte av forelesninger og annet lærestoff (Internett, brosjyrer, kopier), muligheten for å delta i gruppearbeid på lik linje med andre studenter, samt mulighetene for å bli evaluert på en måte som gir et riktig bilde av studentenes kunnskaper. (NOU 2001:22)

De tunghørte studentene i prosjektet beskriver hindringer i sin studiehverdag. Disse hindringene er blant annet knyttet til punktene nevnt ovenfor:

- Mangel på helhetlig rådgivning
- Pedagogisk tilgjengelighet

Ved NTNU er det rådgivningstjeneste for studenter med funksjonsnedsettelse, 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 sitt handikap 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 funksjonshemninger 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 *problemfokusert 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 mestringsstrategi* når de kjemper for å bedre sin situasjon. Dette er også en *problemfokusert 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.

4.4 Mestringsstrategier i undervisning

Å studere innebærer ulike undervisningsformer og læringsformer. De tunghørte studentene i prosjektet gikk på forskjellige studium der undervisningen vekslet mellom store forelesninger, kollokvie- og gruppearbeid, og for noen praktisk ferdighetstrening. Hvilke situasjoner er problematiske for tunghørte studenter? Hvilke strategier benytter de i ulike situasjoner der de hører dårlig? Hva gjør de for å kompensere tap av informasjon? Dette er spørsmål som ble stilt til de tunghørte studentene i prosjektet.

Forelesninger er en problematisk situasjon for tunghørte fordi de oppfatter ikke alt som blir sagt og mister dermed viktig informasjon. I intervjuene kom det fram at de kompenserte tapet av informasjon i forelesningen ved å tilegne seg stoffet på egenhånd. En sier det slik:

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

Tunghørte er avhengig av å bruke faglitteratur for å ta igjen det tapte i undervisning, og flere av informantene nevnte at de kjøper flere bøker enn medstudentene. Bøkene blir også brukt i forkant av forelesninger for å forberede seg på tema i undervisningen fordi det er lettere å følge med på forelesningen når en har bladd litt i bøkene på forhånd, forteller informantene.

Andre mestringsstrategier går ut på å forberede seg til undervisning ved å lese forelesningsnotater i forkant. Det krever at notatene blir levert ut eller lagt ut på nettet slik at de er tilgjengelige for studentene. Det er ulik praksis på de forskjellige studiestedene mht. utlevering av forelesningsnotater og hvordan dette fungerte. En student leverte legeerklæring angående hørselshemming og fikk en avtale på at hun skulle få utdelt forelesningsnotater av lærerne. Andre utdanninger har begynt med å legge ut notater på nettet, men informantene fortalte om en del startproblemer hos lærerne med denne ordningen, og etterlyser bedre rutiner. Å lese notater på forhånd har stor betydning for utbytte til de tunghørte studentene.

På tross av forberedelser i forkant, opplever informantene av og til at det ikke har noen hensikt å gå på undervisning. Informantene forteller at de noen ganger velger bort forelesning, og leser i stedet selv. Årsaken til dette er at de ikke hører godt nok til å få med seg det som sies på forelesningen. Det oppleves som bortkastet tid å være tilstede på undervisning der en ikke hører det som blir sagt:

”Det er hovedsakelig forelesningene jeg sliter med. Da kan jeg ofte velge å sitte hjemme og lese i stedet for å gå på forelesning, for jeg vet at jeg får ikke så veldig mye ut av det allikevel.”

En av informantene kontakter av og til lærer etter undervisning, og spurte om hun kunne få veiledning, noe hun hadde god erfaring med det. En annen student benytter sjansen i pausen til å snakke med andre studenter om forelesningen de nettopp har hatt. Det er fint for alle å få repetert fagstoffet like etterpå fordi da husker en godt det som er gjennomgått på forelesningen.

Det er flere grunner til at de tunghørte studentene ikke hører foreleser. Det nevnes situasjoner der foreleser har utydelig uttale eller at det mangler teleslynge i auditoriet. Noen ganger er det småprat fra medstudenter i salen som forstyrrer. Det er også problematisk med spørsmål fra salen der de tunghørte studentene ikke hører hva som blir sagt spesielt hvis en bruker

teleslynge. Felles for disse situasjonene er at tunghørte kan få lite utbytte av undervisningen og velger derfor å tilegne seg stoffet på egenhånd. Å velge bort undervisning er lite populært hos lærerne ved utdanningen selv om årsaken er dårlig hørsel:

”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.”

Å velge bort undervisning er en nødløsning som ikke er tilfredsstillende for de tunghørte studentene. De benytter forskjellige strategier for å gjøre situasjonen best mulig før de eventuelt kutter undervisning. En av dem er å sette seg langt fram i salen og konsentrere seg om foreleser. De som benytter tolk, setter seg gjerne foran for å kunne se tolken. Alle som har vært student eller undervist studenter, vet at de fleste studentene setter seg midt i salen og bakover. Dersom en setter seg på de fremste setene, vil en skille seg ut og gjerne sitte der alene, men vanligvis høre bedre det som blir sagt. Noen av informantene velger første benk, mens andre synes det er vanskelig å skille seg ut og velger å sette seg sammen med de andre studentene. Å ha noen å sitte sammen, er viktig for å opprettholde sosial kontakt, men kan for enkelte også ha betydning for utbytte av undervisning. En informant forteller at:

”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.”

Å spørre andre kan også medføre negative reaksjoner:

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

Sosial støtte fra venner og medstudenter betyr mye i problematiske situasjoner:

”Heldigvis har jeg ei helt fantastisk studiegruppe, 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”

Flere av informantene fikk låne forelesningsnotater av medstudenter, og kopierte disse for eget bruk og hadde god nytte av det. Et annet alternativ var betalt notathjelp, det var det en av informantene som hadde.

Åpenhet om hørselsproblemet og å gi informasjon til lærere og medstudenter er viktige mestringsstrategier for at undervisningssituasjonen skal bli best mulig, mener informantene. At andre vet om problemet gjør det lettere å spørre om hjelp og å få hjelp. En informant forteller hun i starten av studiet hadde informert hele kullet om hørselshemmingen og fortalt hva medstudentene kunne gjøre i situasjoner der hun hørte dårlig. Andre informanter sier fra til de studentene som de er sammen med i studiegruppe, kollokvi gruppe osv. Ofte skjønner vennene at en ikke har oppfattet det som er blitt sagt, og gjentar om igjen til den tunghørte. Eller de spør: ”Fikk du med deg det vi sa nå?”

Mestring er viktig når en forsøker å forstå hvordan individer takler stress i forhold til nedsatt hørsel (Helvik, 2006). Hørselshemmede tar i bruk ulike kommunikasjonsstrategier i en vanskelig hørselssituasjon, det kan være: munnavlesning, spørre om repetisjon, late som om

en forstår og forholde seg stille (Hallberg & Carlsson, 1991). Stephens et.al. (1999) i følge (Helvik, 2006) fant at de mest vanlige kommunikasjonsstrategiene var å spørre om repetisjon og unngå konversasjon, mens å late som en forstod, forekom sjeldnere. Munnavlesning og spørre om repetisjon er aktive strategier som har som mål å gjøre noe med kommunikasjonsproblemer. Disse strategiene kan bli kategorisert som *problem-fokuserte strategier* (Helvik, 2006). Mens å late som en forstår og forbli stille i kommunikasjonssituasjoner er strategier som har til hensikt å tolerere og tilpasse seg virkeligheten eller for å opprettholde et positivt selvbilde. Disse strategiene kan bli kategorisert som *følelses-fokuserte strategier* (Helvik, 2006).

Kommunikasjonsstrategier kan også grupperes i forhold til hvordan de influerer på sosial interaksjon i dagliglivet. Hallberg & Carlsson (1991) deler strategier for å mestre nedsatt hørsel inn i to mønstre: ”å kontrollere den sosiale scene” og ”å unngå den sosiale scene”. Kategorien ”å kontrollere den sosiale scene” inkluderer strategier som strukturerer krevende hørselssituasjoner og kontrollerer miljøet. Dette hjelper hørselshemmede til å normalisere deres sosiale interaksjon. Kategorien ”å unngå den sosiale scene” inkluderer strategier som unngåelse og tilbaketrekning som ser ut til å minimalisere den sosiale interaksjonen. Unngåelsesstrategier hos hørselshemmede ligner de *følelses-fokuserte strategiene* (Helvik, 2006). På den andre siden har strategier som strukturerer krevende hørselssituasjoner og kontrollerer miljøet, mange likhetstrekk med *problem-fokuserte strategier* (Helvik, 2006).

Informantenes mestringsstrategier som kan inngå i kategorien ”å kontrollere den sosiale scene” er blant annet å informere lærere og medstudenter om at en har nedsatt hørsel. Å informere andre om hørselsproblemet og å be om tilrettelegging (se kap. ovenfor) 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 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 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. Anderson & Hågnebo (2003) har benyttet Ways og Coping Questionnaire (Folkman & Lazarus, 1988) for å studere mestringsstrategier hos hørselshemmede. De fant at *problem-fokuserte strategier* som *planlagt problemløsning* og *selv-kontroll* var de strategiene som ble mest brukt av hørselshemmede. *Unngåelse* ble relativt sjelden tatt i bruk som mestringsstrategi. De fant også en forskjell mellom *planlagt problemløsning* og *positiv revurdering*, der den siste strategien var minst i bruk. Anderson & Hågnebo (2003) konkluderer med at hørselshemmede

ikke bruker unngåelse i noen stor utstrekning, slik det beskrives hos Hallberg & Carlsson (1991). Dette stemmer også med hva informantene i prosjektet forteller, de benytter hovedsaklig problemfokuserte strategier i undervisningssammenheng, og de unngår forelesninger som en siste utvei dersom de har svært dårlig utbytte av denne formen for undervisning.

Antonsen (1998) påpeker i sin studie av hørselshemmede studenter i høyskolestudier, at de har en annerledes måte å forholde seg til innlæring sammenlignet med normalthørende. Studenter med nedsatt hørsel vet ikke hva de eventuelt har mistet av den muntlige informasjonen under forelesninger og lignende, og derfor ”lærer de inn for mye”, dvs. at de mangler veiledning for kunne skille det vesentlige fra det uvesentlige som normalthørende får gjennom forelesningene (Antonsen, 1998 op.cit.).

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 studiesammenheng, 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.

4.5 Mestringsstrategier i sosiale sammenhenger

Å høre dårlig får gjerne konsekvenser for det sosiale samspill med andre. For personer med nedsatt hørsel er det lett å miste det som blir sagt og falle ut av samtalen. For å unngå at dette skjer, tar tunghørte i bruk ulike mestringsstrategier slik at situasjonen kan bli best mulig.

Åpenhet er viktig når en kommer i kontakt med nye mennesker, sier informantene. En forteller om den vanskelige veien mot åpenhet:

”Jeg har bestandig skjemetes 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.”

At andre ser at en bruker høreapparat (for eksempel sette håret opp med strikk) kan også være god hjelp slik at slipper bestandig å si at en hører dårlig.

Problematiske sosiale situasjoner er steder det er mange personer samlet, som snakker sammen, gjerne med musikk i bakgrunn. Konsekvensen kan være at de tunghørte faller ut av samtalen. I sosiale sammenhenger er slike situasjoner det største problemet både i skoletida og på fritida, sier en informant. Eksempler på denne type situasjoner kan være lunch i studentkantine eller kafebesøk. Situasjonene forverres ytterligere dersom det i tillegg til høylytt prat spilles musikk i bakgrunnen. Informantene forteller at de fort faller ut av samtalen i slike sammenhenger der bakgrunnsstøyen er dominerende.

Hva gjør de tunghørte studentene når de opplever slike problematiske situasjoner? De forteller om ulike måter å mestre dette på. Det som er typisk for studentene er at de for det første velger å møte andre i mindre grupper, dette gjør det lettere å følge med i samtalen. For det andre velger de i hovedsak bort situasjoner der det spilles mye musikk.

En informant forteller om at hun velger å sitte sammen med noen få personer når de skal spise lunch i kantina, eller setter seg i røykerommet i kantina fordi det er stillere enn i selve kantina. En annen forteller om at hun tar med seg noen av sine medstudenter til avlukke for hørselshemmede i kantinen som har dette. Når det jobbes med gruppearbeid, spises gjerne lunchen på grupperommet. En informant forteller at hun unngår ikke sosiale situasjoner med bakgrunnsstøy, men tar seg en pause fra bråket ved å gå ut en liten tur. Informantene deltar sosialt og unngår ikke å være med i disse situasjonene.

Når det gjelder kafebesøk, velges gjerne kafeer som er stille og rolige uten bakgrunnsmusikk og der treffes noen få personer (to-tre personer) framfor ei stor gruppe. Enkelte av informantene unngår kafe og møtes heller hjemme på hybelen. De sosiale treffene foregår gjerne hjemme hos hverandre, der en spiser hjemme framfor å gå ut og spise. Men dersom en står ovenfor et valg:

”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.”

Det sosiale behovet for å treffe andre går foran behovet for å få med seg alt, sier en annen. Det viktigste er å være sammen.

På vorspiel eller nachspiel unngår en gjerne stua der det spilles musikk, men deltar heller på kjøkkenet. Selve festen er for de fleste problematisk, men for den som liker å danse oppleves det greit å danse, fordi en da slipper å snakke sammen. To informanter bruker tegnspråk på fest dersom de er sammen med andre som kan tegnspråk, men det er et begrenset antall som behersker dette. En informant forteller at på fest er det vanskelig å si fra om hørselstapet fordi en ikke ønsker å få den type oppmerksomhet i festlige sammenkomster. Om opplevde forventninger på fest:

”På fest forventer de at du skal være i godt humør, prate og høre det som blir sagt. Så hvis du sitter stille, så blir du kanskje sett på som en festbrems og som sur og kjedelig.”

På kafebesøk derimot føler en seg ofte mer trygg, og da er lettere å be om at de andre kan gjenta det de har sagt, forteller informanten.

Hørselshemmede prøver å normalisere sosial interaksjon ved å mestre krevende kommunikasjonssituasjoner (Hallberg & Carlsson, 1991). Drivkraften bak mestring hos hørselshemmede er å opprettholde normal identitet og forhindre at de blir oppfattet som avviker i interaksjon med hørende, hevder Hallberg & Carlsson (1991). 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.

Hørselshemmede som *unngår* sosiale sammenhenger er nevnt i flere undersøkelser. Hallberg & Carlsson (1991) beskriver strategier der hørselshemmede unngår konfrontasjon med det sosiale miljø og andre mennesker. Hørselshemmede foretrekker å være alene og ta kaffepausen alene på et stille sted framfor å bli eksponert for hørselskrevende situasjoner (Hallberg & Carlsson, 1991). I Lorentsen & Berge (2003) sin brukerundersøkelse fra arbeidslivet forteller flere informanter at de isolerer seg sosialt på jobben. Det gjelder allment, og det gjelder ikke minst i spisepauser. Høtu & Getty (1993) finner at arbeidstakere med OHL (Occupational Hearing Loss) mestrer hørselsproblemet på arbeidsplassen ved å skjule vanskelighetene de har, unngå krevende situasjoner, trekke seg tilbake sosialt spesielt i pauser, lunch og møter. 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*).

I mestringsprosessen skjer det i første fase en vurdering av selve situasjonen. Representerer situasjonen en trussel eller oppleves det først og fremst som en utfordring? Hvordan en vurderer situasjonen, bestemmer valg av mestringsressurser (Lazarus & Folkman, 1984b, op. cit.). Det er mulig at hørselshemmede i undersøkelsene nevnt ovenfor vurderer for eksempel lunch annerledes enn de tunghørte studentene i prosjektet. Dersom en oppfatter situasjonen som svært problematisk, er det naturlig å velge unngåelsesstrategier. Hvis en derimot ser på det å spise lunch som en utfordring, velger en kanskje problemfokuserede strategier. Vurdering av situasjon kan forklare valg av mestringsstrategier.

Mestringstro ("self-efficacy") kan også ha betydning for hvordan tunghørte velger å forholde seg til disse sosiale situasjonene. I følge Bandura (1977) vil personers persepsjon av egne evner (dyktighet) påvirke hvordan de vil oppføre seg, deres motivasjon, tankemønstre og emosjonelle reaksjoner i krevende situasjoner. Mestringstro ("self-efficacy") vil også påvirke innsats og utholdenhet i vanskelige situasjoner (O'Leary, 1985). Det synes som om informantene i prosjektet har stor mestringstro ("self-efficacy"), og velger derfor å bli i vanskelige situasjoner på studiested framfor å unngå dem.

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 *problemfokuserte 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).

Informantene beskriver at aktuelle venner blir prøvd ut i forhold til om de er villige til å ta hensyn til hørselsproblemet. De som ikke tar hensyn blir automatisk valgt bort, mens de som blir tunghørtes venner er i stand til å forholde seg greit til hørselstapet.

4.6 Sosial støtte

Det skilles gjerne mellom sosial nettverk og sosial støtte. Sosial støtte kan en motta fra ulike deler av ens sosiale nettverk. Informantene i prosjektet forteller om *hvem* det får støtte fra og *hva* slags støtte de mottar.

Støtte fra familie betyr mye for de tunghørte fordi de vet at de har familien i bakhånd. Tre informanter forteller om hvordan de opplever sosial støtte fra familien:

"Jeg har verdens beste familie. De har bestandig stilt opp for meg på alle mulige måter. Jeg vet at de er stolt over at jeg har valgt denne utdanninga her. Hver gang det har vært noe, så har de sørget for å stå bak meg og hjelpe meg med det jeg trenger hjelp til. Det betyr mye at du vet at du har dem i bakhånd."

"Jeg er heldig fordi jeg kommer fra en familie med mye ressurser og mye stå på-vilje. Mor og far har stått på veldig mye, og de har villet at jeg skulle bli behandlet på lik linje med alle andre."

"Jeg har fått mye støtte fra foreldrene mine. Jeg er jo tross alt den første i familien som tar høyere utdanning. Pappa har støttet meg gjennom å kjefta på meg, og mamma har støttet meg med å sende trøstende SMS-meldinger."

En informant forteller om manglende støtte og forståelse fra familie:

”Hjemme tror jeg ikke de er klar over hvor dårlig jeg hører. Mamma er bare sånn passelig interessert i det, men de andre er ikke så inne på det. Så jeg føler jeg blir veldig sliten hjemme også. Men de skjønner ikke hvorfor jeg blir så sliten for jeg er jo bare hjemme.”

Støtte fra venner og medstudenter er viktig i studiehverdagen:

”Heldigvis har jeg en fantastisk studiegruppe som er veldig flink til å sørge for at jeg får med meg det som blir sagt. Så det er ikke noe problem å spørre, for de gjentar gjerne.”

En informant mener at familie og venner har forskjellige funksjoner når det gjelder sosial støtte. Familien er viktig for å skape trygghet, familien kan trø til dersom hvis du trenger dem. Familien har alltid vært der og kjenner deg godt. Venner derimot er viktig for å fungere i en normal sosial sammenheng. Det er viktig at en ikke opplever seg annerledes, men at en er en del av venneflokken. Vennene har en normaliserende funksjon, mener informanten.

Støtte fra lærere og ledelse ved studiested savnes av informantene. De har blandede erfaringer når de informerer om hørselsproblemet og ber om tilrettelegging. Informantene funderer på om dette skyldes mangel på kunnskap om hørselsproblemer hos lærerne.

HLFU har som nevnt tidligere betydd mye for enkelte av informantene. Å møte andre tunghørte i samme situasjon og dele erfaringer med hverandre, opplevdes godt i en vanskelig ungdomstid.

Tre av informantene har eller har hatt kontakt med Aetat. De har mottatt økonomisk støtte i form av yrkesrettet attføring. De forteller om blandede erfaringer der de har opplevd manglende forståelse for deres studievalg. Det dreier seg bl.a. om at de tunghørte ønsker å ta høyere utdanning og lang utdanning, mens saksbehandler på Aetat mener de bør ta kort utdanning og komme seg tidligere ut i arbeidslivet. Dette har resultert i at studentene velger å studere videre uten støtte fra Aetat.

Rådgivningstjenesten for studenter ved NTNU har ytt god hjelp, forteller flere av informantene. Bl.a. har de hjulpet med søknad til diverse hjelpemidler, fått tak i forelesningsnotater, holdt kurs om ulike handikap osv.

Hvilken type støtte har betydning for tunghørte? **Forståelse** for hørselsproblemet er sentralt og at en prøver å ta hensyn og vise tålmodighet. Dette er den viktigste formen for støtte. Dette gjelder både fra familie, venner, medstudenter og lærere:

”Jeg tror det er viktig at man har venner og folk rundt seg som tar hensyn til deg, og aksepterer deg og viser forståelse for at du hører dårlig. Det er viktig for din egen vei til akseptering av hørselsproblemet.”

Og at venner/medstudenter gjentar:

”De må jo gjenta flere ganger. Så sier jeg: ”Vær så snill og snakk litt tydeligere!” Og så sier de: ”Ja, ja, selvfølgelig.” Og så gjør de det:”

Støtte fra venner/medstudenter har positiv innvirkning på studielivet, men de savner forståelse fra studieledelsen og lærere.

Det er velkjent at sosial støtte og sosialt nettverk spiller en viktig rolle for psykisk velbefinnende. Danermark et.al. (1996) har gjort en spørreundersøkelse blant 26 tunghørte universitetsstudenter, der de blant annet spør om sosial støtte og sosialt nettverk. Danermark et.al. (1996) finner at de tunghørte studentene har lavere nivå av sosial støtte og svakere nettverkstilknytning sammenlignet med normalthørende studenter.

Funn fra prosjektet kan ikke gi svar på forskjeller mellom tunghørte og hørende studenter, men informantene blir spurt om hvem de mottar støtte fra og hvilken type støtte de mottar. De forteller om *sosial støtte* fra ulike personer i sitt sosiale nettverk, fra familie og venner/medstudenter.

Å ha familien i bakhånd kan bety mye slik flere av informantene beskriver det. Dette innebærer at en vet at støtten er tilgjengelig dersom en trenger den (Thoits, 1982). Det er mulig at sosial støtte fra familie kan fungere som en buffer (se bufferhypotesen i teoridel), slik at tunghørte vurderer studiesituasjonen som mindre stressende enn dersom de ikke hadde hatt denne støtten. Sosial støtte fra familie kan også virke som en buffer i forhold til stress ved å øke tunghørtes evne til å mestre situasjonen. Informantene beskriver familiens evne til å stå på for den tunghørtes rettigheter, dette kan ha stor betydning for å mestre vanskelige situasjoner.

Behovet for sosial støtte vil variere og være avhengig av individuelle behov og den aktuelle situasjon (Fyrand, 1994). Det er ikke likegyldig hvem en mottar støtte fra og hvilken type støtte en får. Informantene forteller om at støtte fra venner/medstudenter betyr mye. Å informere om hørselsproblemet til andre, er en måte å søke sosial støtte på. Dette medfører at venner/medstudenter kan yte hjelp i studiesituasjonen. Slik støtte i forhold til studiet er det derimot vanskelig for familien å bidra med.

Å prøve å forstå hørselsproblemet, ta hensyn til det og være tålmodig i møte med tunghørte, er viktig slik informantene beskriver det. Dette innebærer sosial støtte i form av *emosjonell støtte*, *instrumentell støtte* og *informasjonsstøtte*. Hallberg & Carlsson (1991) fant at hørselshemmede har gjort seg erfaringer med at omgivelsene ikke forstod eller var tolerante overfor hørselsproblemet, og denne manglende forståelsen begrenset den sosiale interaksjon med hørende. Informantene i prosjektet har også gjort seg slike erfaringer gjennom livet, det er kanskje årsaken til at de påpeker at forståelse er viktig når det gjelder sosial støtte fra normalthørende.

Informantene forteller at de søker støtte i form av forståelse og at andre tar hensyn til hørselsproblemet. Dette skjer i utstrakt grad både i undervisningssituasjoner og i sosiale sammenhenger. Sosial støtte som både mestringsstrategi og mestringsressurs synes å være sentral i mestring av hørselstap.

4.7 Skjult handikap

Å ha en funksjonshemning som vanligvis ikke er synlig, er situasjonen for personer med nedsatt hørsel. At hørselsproblemet er skjult for andre er en stor utfordring. Dette innebærer at tunghørte selv må informere om at de hører dårlig og fortelle hva andre kan gjøre for å ta hensyn:

”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.”

”Det har fungert best for meg å bare være åpen og si fra at sånn og sånn er det, og dette her sliter jeg med. Og dette trenger jeg hjelp til.”

En informant er ikke åpen om hørselshemmingen og sier:

”Når jeg ikke framstiller meg som hørselshemmet og ikke sier i fra, og folk ikke vet det, så kan jeg ikke kreve at de skal ta hensyn heller.”

Informasjon om hørselstapet må gjerne gjentas fordi folk glemmer at hun hører dårlig. Det kan oppleves positivt at hørselshemmingen er skjult fordi en ser ut som alle andre. Men det kan også oppleves negativt at andre ikke vet eller glemmer hørselstapet fordi det medfører at en stadig må minne andre på at en hører dårlig:

”Jeg synes at det ubehagelig sjøl å føle at jeg maser på dem.”

”Jeg må minne dem på de av og til. Jeg sitter for eksempel i gruppearbeid og alle snakker i munnen på hverandre. Da tenker jeg: Å nei, jeg får ikke med meg noen ting.”

Det kan variere hvor mange ganger en spør opp igjen fordi det avhenger av dagsform og humør, hvem en er sammen med og hvor viktig det er å få med seg det som blir sagt. Flere av informantene opplever at det går en **grense**, hvor mye en kan ”mase” eller spørre opp igjen når en ikke oppfatter det som blir sagt:

”Jeg merket det på videregående skole at folk ble irritert. Det er en grense for hvor mye en kan spørre opp igjen, og den grensen vil jeg ikke overskride.”

”Det er ikke bestandig jeg gidder å spørre om igjen. Det har skjedd flere ganger at jeg har måttet spørre tre ganger, og jeg kan ikke si hæ for fjerde gang.”

”Man innser at det ikke kan være bare fokus på hørselshemmingen. Alt blir ødelagt hvis jeg skal sitte hele tiden: hæ, hæ, hva sa du nå? ”

Det er vanskelig å ha et skjult handikap, og det er en stor utfordring, og kan være slitsomt for begge parter, mener en av informantene. Når det gjelder venner, er det viktig å spørre opp igjen, og minne på at en hører dårlig fordi dette fungerer som en form for opplæring. Dette vil være nødvendig i en periode. Etter hvert vil vennene ta hensyn automatisk, forteller en av informantene.

Hørselsproblemet er vanligvis skjult for andre, og dette medfører at tunghørte selv må informere andre. Også flere av informantene i brukerundersøkelsen til Lorentsen & Berge (2003) peker på at den enkelte hørselshemmede selv må ta ansvar for seg og sin situasjon. De fleste tunghørte opplever at nettverket rundt dem lett glemmer at de er hørselshemmet, men alle har opplevd å bli tatt på alvor og respektert, spesielt når de er åpne. (Lorentsen & Berge, 2003) Dette samsvarer med det som informantene i prosjektet forteller. Å *akseptere ansvar* er en av mestringsstrategiene hos Folkman et.al. (1986a), og blir klassifisert som en *emosjonsfokuset strategi*.

Å akseptere ansvar innebærer at en prøver å påvirke sitt eget liv. Det vil si at en setter sin lit til interne faktorer (indre kontrollplassering) framfor eksterne faktorer (ytre kontrollplassering). Dette fremmer mestringsoptimisme og mestringstro.

Personer med hørselstap ønsker å opprettholde sosiale interaksjoner og prøver å gjøre det beste ut av situasjonen og ”ikke være til bry” i følge Hallberg & Carlsson (1991). Hørselshemmede nøler ofte med å be om repetisjon eller å spørre om andre kan snakke høyere fordi de er redd for å være brysomme (Hallberg & Carlsson, 1991). Informantene i prosjektet sier at det går en grense for hvor mange ganger de kan spørre opp igjen. Her kommer det an på hvor stor toleranse og tålmodighet de møter hos normalthørende.

Å informere andre om hørselsproblemet er en form for opplæring, sier informantene. Opplæring av andre forteller også informantene om i Hallberg et.al. (2000) sin studie. Dette blir beskrevet hos Hallberg som en aktiv og direkte mestringsstrategi for hørselshemmede. Som nevnt tidligere er det å informere andre er også en måte å *søke sosial støtte*, slik at andre kan ta hensyn til hørselsproblemet.

Hørselshemmede forventer at andre i deres miljø skal tilpasse deres behov, i følge Hallberg et.al. (2000). Sett fra hørselshemmedes perspektiv er dette deres mulighet for å kunne delta i kommunikasjonssituasjoner med hørende.

4.8 Tanker/følelser knyttet til situasjoner der en ikke hører

Alle informantene i prosjektet har opplevd at de ikke hører det som blir sagt i ulike situasjoner. Det kan for eksempel være at flere snakker i munnen på hverandre eller at det er støy i bakgrunnen. Det er problematisk å ikke høre det som blir sagt. Informantene beskriver ulike type tanker/følelser som oppstår i situasjoner der de ikke hører. Det er først og fremst en kilde til **frustrasjon** fordi en vet ikke hva en mister av informasjon. Spørsmål som dukker opp spesielt i studiesituasjonen er:

”Hva var det som ble sagt? Gikk jeg glipp av viktig informasjon? Er dette noe jeg må kunne til eksamen? Hvorfor kan ikke jeg få med meg alt som de andre får med seg?”

Informantene forteller om at de blir lei seg eller trist fordi de ikke hører, at det går ut over humøret. Noen nevner at de blir fortvilet og har lyst til å gi opp. Reaksjonene vender seg både innover mot seg selv og utover mot andre. Studentene forteller at de kan bli så lei seg selv og sin funksjonshemming i slike stunder, og blir nedstemt og motløs:

”Jeg blir så oppgitt – åh! Jeg blir lei meg sjøl. Slitsomt”

Andre blir irritert på medstudenter som forstyrrer i undervisning eller sint når de ikke blir tatt hensyn til:

”Kan sitte i en time og tenke inni meg: Å nei! Kan dere ikke være så snille å tie stille!”

Alle hadde erfaringer med reaksjoner knyttet til situasjoner der de ikke hørte. Varigheten og grad av reaksjon var derimot noe forskjellig for de tunghørte studentene:

”Jeg får ofte negative tanker og blir litt trist. Det er bare en sånn her og nå situasjon, så går det over.

Erfaringen hos henne tilsier at tankene/følelsene er knyttet til slike situasjoner og går over. Hos andre har følelsene vedvart og gitt konsekvenser for arbeidet med studiet:

”Der er mange ganger at jeg har hatt lyst til å gi opp hele studiet. Jeg har av og til vært så deprimert at jeg ikke har gidde å gjøre noe, droppet forelesninger og ikke gjort noe. Og så fram til to dager før eksamen, så tenker jeg at jeg bør vel åpne boken nå da, og lese litt, og så bare gå på eksamen.”

Å høre dårlig og miste informasjon kan også utløse redsel og eksamensangst. Dette er følelser som oppstår i situasjonen og som kan vedvare:

”Det er så ekkelt å gå rundt å være redd hele tida for å stryke for at du ikke har fått med deg det som er blitt sagt. Det blir en konstant usikkerhet og utrygghet.”

I situasjoner der en er usikker, vil ofte denne usikkerheten forsterkes av hørselshemmingen, mener en av informantene. Dette kan for eksempel være situasjoner der en ønsker å gjøre et godt inntrykk. Det kan også være lett å skylde på hørselsproblemene i en vanskelig situasjon, mens det egentlig er andre årsaker til vanskelighetene, sier en av de tunghørte.

Manglende evne til å følge gruppekonversasjoner i interaksjon mellom hørselshemmede og hørende forårsaker *frustrasjon og irritasjon* hos den hørselshemmede eller i hans/hennes sosiale miljø (Hallberg & Carlsson, 1991). Hørselshemmedes følelse av irritasjon kan også bli vendt innover, slik at de blir irritert på seg selv (Hallberg & Carlsson, 1991). Dette samsvarer med hva informantene i prosjektet forteller. Frustrasjon er den dominerende følelsen hos alle informantene, og irritasjonen vendes utover (mot andre) og noen ganger innover (mot seg selv).

Når evnen til å kommunisere er påvirket av et hørselstap, er det naturlig å anta at dette produserer negative emosjonelle effekter (Danermark, 1998). Emosjoner som angst, redusert tilfredshet, negativt selvbilde, irritasjon og forlegenhet er eksempler på emosjoner forårsaket av hørselstap (Danermark, 1998). Noen av informantene i prosjektet forteller at de er redd for å stryke til eksamen fordi de vet ikke hva de har gått glipp av i undervisningen. Dette kan ha sammenheng med mestringsstro (self-efficacy). Jo mindre tro på at man kan mestre det man er redd for, desto mer angst føler man (Espnes & Smedslund, 2001).

En informant beskriver hvordan hun irriterer seg over andres småprat i undervisningen, men holder dette for seg selv. Dette er en form for *selv-kontroll (emosjonsfokuset mestringsstrategi)*, der hun kontrollerer følelsene og lar ikke andre få vite om det. *Selv-kontroll* er en av mestringsstrategiene som er mest brukt av hørselshemmede, i følge Anderson & Hagnebo (2003).

Hvordan en opplever situasjoner der en ikke hører, kan være avhengig av mange faktorer. Det kan variere fra person til person, være avhengig av situasjon og grad av hørselstap. Det kan ha stor betydning hvordan andre møter hørselsproblemet i den aktuelle situasjon som informantene i prosjektet påpeker. Å høre dårlig kan også medføre at en opplever å ha manglende kontroll i situasjonen. Hallberg & Carlsson (1991) beskriver strategier som hadde til hensikt ”å kontrollere den sosiale scene”. Det er mulig at opplevelse av manglende kontroll i situasjonen kan gjøre at tunghørte blir lei seg og nedfor, og utvikler det Seligman (1975) kaller *lært hjelpeløshet*. Mens strategier som ”kontrollerer den sosiale scene” bidrar til økt opplevelse av kontroll i kommunikasjonssituasjoner.

4.9 Stress-symptomer og plager

Å høre dårlig krever intens oppmerksomhet og konsentrasjon av tunghørte. Det gjelder om å få med seg det som blir sagt. Alle informantene forteller om at de blir slitne etter å ha konsentrert seg lenge for eksempel etter flere forelesningstimer:

”Jeg er som regel veldig sliten etter skolen. Og da orker jeg ikke være med på ting som skjer midt i uka. Jeg trenger bare å slappe av i hodet og øynene.”

Slitenhet etter undervisning kommer fram i disse informantenes uttrykk:

”Gi meg fred og ro”

”Å, jeg klarer ikke mer. Jeg blir så surrete i hodet.”

”Jeg har behov for å skru av høreapparatene og lukke ørene.”

Informantene forteller om ulike strategier for avhjelpe på slitenheten. De trenger mye hvile og avkobling, aller helst søvn for å kjenne seg opplagt. Flere av studentene legger seg til å sove etter å ha vært på undervisning, i tillegg er det viktig med rikelig og god nattesøvn.

Å skru av høreapparatene er en effektiv måte å koble ut lyd på, for eksempel på vei hjem med bussen eller hjemme på hybelen. Det er lettere å slappe av uten høreapparatene, synes informantene. Mange går hjem etter endt undervisning for å få ro og fred alene med seg selv. En informant forteller at når hun har vært på fest med mange samtaler på en gang:

”Da har det hendt at jeg bare skrur av høreapparatene, og sitter med fingrene i ørene. For du må holde dem i ørene for at det skal bli helt stille. Ja, det ser forferdelig dumt ut, men det så godt, fordi da får liksom ørehårene tid til å reise seg igjen”

Informantene beskriver hvordan de spenner nakke- og skuldermuskulatur som hos enkelte har utviklet seg til muskelmyalgier og hodepine. En person går til fysioterapeut for plagene. Å være fysisk aktiv, det har forhindret muskelplager, mener to informanter. Andre ting som hjelper mot slitenhet er å spise og drikke jevnlig.

Å høre dårlig i situasjoner der det er viktig å få med seg informasjon er en stressende situasjon for tunghørte. Slike stressende situasjoner kalles gjerne livspåkjenninger eller stressorer og kan øke risikoen for helseproblemer (Dalgård, et.al. 1995).

Det å føle seg sliten er et typisk trekk ved de hørselshemmede i Kvam & Tingvold (2004) sin undersøkelse. Etter en dag på arbeid føler hørselshemmede seg trøtt og trenger fred og ro, før han/hun er i stand til å leve et normalt familieliv (Hallberg & Carlsson, 1991). Det samme forteller informantene i prosjektet, de trenger tid til restitusjon etter konsentrerte anstrengelser. De velger å slappe av hjemme hos seg selv og gjerne sove hvis de har anledning.

Antonsen (1998) knytter hørselshemmedes studenters trøtthet opp i mot tre forhold:

- En trøtthet som er ”lik for alle”:
- En trøtthet som har sammenheng med nedsatt hørsel
- En trøtthet i tilknytning til studieteknikk

Alle studenter kan kjenne på trøtthet spesielt i starten av et studium der overgangen er stor fra videregående skole til et høgskolestudium, i følge Antonsen (1998).

For hørselshemmede kan trøttheten kobles til hørselen, fordi de har vanskeligheter med å henge med og oppfatte det som blir sagt. De fleste behøver en stunds hvile etter forelesningene. (Antonsen, 1998)

Trøttheten kan også ha sammenheng med studieteknikk. Mange hørselshemmede tvinges til å sette sin lit til bøkene fordi de ikke hører hva læreren sier. De får ikke på samme måte som andre hjelp til å strukturere fagstoffet, og hele boken oppleves som viktig å kunne. (Antonsen, 1998)

Informantene i prosjektet knyttet selv trøttheten til nedsatt hørsel. De ble slitne fordi de konsentrerer seg intenst om å høre det som ble sagt i undervisning. Å være sliten er som nevnt vanlig for hørselshemmede generelt (Kvam & Tingvold 2004, Hallberg & Carlsson 1991). Men det kan være at trøttheten hos informantene også har sammenheng med studieteknikk slik Antonsen (1998) beskriver, fordi de leser mye faglitteratur på egenhånd for å kompensere tap fra forelesninger.

Å være fysisk aktiv kan motvirke trøtthet og forebygge muskelplager, forteller to informanter. Muskelspenninger er ofte en reaksjon på en stressende livssituasjon. Fysisk aktivitet regnes som en buffer mot stress. Det vil si at fysisk aktivitet beskytter en fra de uheldige og helsefarlige effektene av stress (Espnes & Smedslund, 2001).

4.10 Oppfølgingsstudie av informantene i prosjektet

Informantene som har deltatt i prosjektet er snart ferdige med sin utdanning og skal over i arbeidslivet. En fortsettelse av denne undersøkelsen kan være å følge informantene over i deres første jobb fordi dette er **kritisk fase** for tunghørte. Det ville være interessant å intervju dem om overgangen til arbeidslivet for å få svar på følgende spørsmål:

- Hva skal til for å sikre at tunghørte klarer overgangen fra høyere utdanning til yrkeslivet?
- Hvilke utfordringer møter tunghørte og hvordan klarer de å mestre utfordringene som følger med dette skifte i livsfase?
- Hvilke mestringsstrategier og mestringsressurser er viktige i denne perioden?

Det er under planlegging et oppfølgingsprosjekt av informantene der fokus er *overgangen fra utdanning til yrkeslivet*.

5. 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 mestring hos tunghørte studenter fordi hørselsproblemene oppstår i kommunikasjon med andre.
- Problemfokusede strategier benyttes i undervisning og i sosiale sammenhenger framfor unngåelsesstrategier.

Referanseliste:

- Anderson G., Hägnebo C. (2003)
Hearing Impairment, Coping Strategies, and Anxiety Sensitivity. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, Vol.10, no. 1, 35-40.
- Antonsen S. (1998)
Hörselsskadade i högskolestudier. Möjligheter och hinder. Avhandling. Linköping Studies in Education and Psychology Diss. No.59. Linköpings universitet.
- Amirkham (1988)
Attitudes, Personality and Behavior. Milton Caynes: Open University Press.
- Bandura A. (1977)
Self-efficacy: Towards a Unifying Theory of Behavior Change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Clausen T. (2003)
Når hørelsen svigter. Om konsekvensene af hørenedsettelse i arbejdslivet, uddannelsessystemet og for den personlige velfærd. Socialforskningsinstituttet, København.
- Cohen S.(1988)
Psychosocial Models of the Role of Social Support in the Etiology of Physical Disease. *Health Psychology*, 7 (3), 269-297.
- Cohen S., Wills T.A. (1985)
Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Danermark B. (1998)
Hearing Impairment, Emotions and Audiological Rehabilitation: a Sociological Perspective. *Scandinavian Audiology* 27 Suppl 49: 125-131.
- Danermark B., Gellerstedt L. C. (2003)
Att höra til – om hörselsskadades psykosociala arbetsmiljö. Universitetsbiblioteket 2003.
- Danermark B., Ström-Sjölund L., Borg B. (1996)
Some characteristics of Mainstreamed Hard of Hearing Students in Swedish Universities. *American annals of the Deafs*. Volum 141, No. 5, 359-364.
- Dalgård O. S., Døhlie E., Ystgaard M. (red) (1995)
Sosialt nettverk, helse og samfunn. Oslo: Universitetsforlaget.
- Eagly A.H., Chaiken S. (1993)
The psychology of attitudes. Forth Worth, TX: Harcourt Brace Jovanovich.

- Eide A. H., Gundersen T. (2004)
Hørselshemmede i arbeidslivet. En studie om sammenhenger mellom hørselshemming, psykososialt funksjonsnivå og arbeidsdeltakelse. SINTEF – Helse, Oslo.
- Endler N.S., Parker J.D.A. (1990)
Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Espnes G.A., Smedslund, G. (2001)
Helsepsykologi. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Finseth A.(1986)
Familien og det sosiale nettverket. Oslo: Cappelen.
- Folkman S., Lazarus R. S. (1980)
An analysis of coping in middle-aged community sample. *Journal of health and Social Behavior* 21, 219-239.
- Folkman S. et.al. (1986a)
The dynamics of a stressful encounter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-10003.
- Folkman S., Lazarus R. S., DeLongis A., Gruen R. J. (1986b)
Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.
- Folkman S., Lazarus R. (1988)
Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Fyrand L. (1994)
Sosialt nettverk. Teori og praksis. Oslo: Tano Forlag.
- Fyrand L. (2005)
Sosialt nettverk. Teori og praksis. Oslo: Tano Forlag.
- Goffman E. (1984b)
Stigma. Notes on the management of spoiled identity (1963). Harmondsworth: Penguin Books.
- Grønlie S. M. (2005)
Uten hørsel. En bok om hørselshemming. Bergen: Fagbokforlaget.
- Hallberg L.R. (1999)
Hearing Impairment, Coping, and Consequences on Family Life. *Journal of the Academy of Rehabilitative Audiology*, 1999, 32, 45-59.
- 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.

- Hallberg L.R.-M., Pålsson U., Ringdahl A. (2000)
Coping with post-lingual severe-profound hearing impairment: a grounded theory study. *British Journal of Audiology*, 2000, 34, 1-9.
- Helvik, A.-S. (2006)
Coping and everyday life in a population of adults with hearing impairment. Trondheim: NTNU. Doctoral thesis 2006:27.
- 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.
- Høtu R. (1996)
The Stigma Attached to Hearing Impairment. *Scandinavian Audiology*, Volum 25, Suppl 43,12-24.
- Helsedepartementet, Sosialdepartementet (2002)
Et helhetlig rehabiliteringstilbud til hørselshemmede. Plan for utvikling og organisering av tjenestetilbudet.
- Jacobsen D.I. (2000)
Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode. Kristiansand S: Høyskoleforlaget.
- Jacobsen J. (2004)
Senterleder for LUCAS – Forum for tilgjengelighet
Personlig meddelelse.
- Kimo I. (1990)
Hørselshemmede i arbeidslivet. Om mestring, trivsel og nettverk. Hovedfagsoppgave.
- Kjeka A. M. (1996)
Cøliaki og mestring. Hvilken betydning har mestringsressursene sosial støtte, kontroll og holdninger for cøliaki og konsekvent glutenfri diett? Hovedfagsoppgave.
- Kvam Hoem M., Tingvold, L. (2004)
Jeg er så sliten... Enkeltpersoners erfaringer med å være hørselshemmet, med særlig vekt på arbeidslivet. SINTEF – Helse, Oslo.
- Langdridge L. (2006)
Psykologisk forskningsmetode. En innføring i kvalitative og kvantitative tilnærminger. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Lazarus R. S., Folkman S. (1984a)
Coping and Adaption. I W. Doyle Gentry (Ed.) *Handbook of Behavioral medicine*. New York, London: The Guilford Press, 282-325.
- Lazarus R.S., Folkman S. (1984b)
Stress, appraisal and coping. New York: Springer.

- Lorentsen Ø., Berge A.R. (2003)
Hørselshemmede og arbeid. En brukerundersøkelse om erfaringer og synspunkter knyttet til arbeid som livsarena. Rehab-Nor.
- Matheny K. et.al. (1986)
Stress coping: A qualitative and Quantitative synthesis with implications for treatment. *Counseling Psychologist*, 14, 499-549.
- Moos R.H. (Ed) (1984)
Coping with Physical Illness 2: New Perspectives, New York, London: Plenum Medical Book Company, 3-31.
- NOU (2001:22)
Fra bruker til borger. En strategi for nedbygging av funksjonshemmende barrierer.
- O'Leary A. (1985)
Self-efficacy and Health. *Behavior Research and Therapy*, 23, 437-451.
- Rice P.L. (1992)
Stress & Health. 2.utgave, Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Rotter J. B. (1954)
Social learning and clinical psychology. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Schwartz R., Leppin A. (1989)
Social support and health: A meta-analysis. *Psychology and Health*, 3, 1-15.
- Selander, P. (udatert)
Delaktighet eller inte. Attityder til hørselsskadade. Stencil.
- Seligman M. (1975)
Helplessness. San Francisco: W.H. Freeman.
- Stephens S.D., Jaworski A., Lewis P., Aslan S. (1999)
An analysis of the communication tactics used by hearing-impaired adults. *British journal of Audiology* 33:17-27.
- St. melding nr 21 (1998-1999)
Ansvar og meistring. Mot ein heilskapleg rehabiliteringspolitikk.
- St. melding nr.40 (2002-2003)
Nedbygging av funksjonshemmende barrierer. Strategier, mål og tiltak i politikken for personer med nedsatt funksjonsevne.
- Stroebe W. (2000)
Social Psychology and Health. Buckingham: Open University Press.
- Stroebe W., Stroebe M.S. (1995)
Social Psychology and Health. Buckingham: Open University Press.

Thoits P.A. (1982)

Conceptual, Methodical and Theoretical Problems in Studying Social Support as a Buffer Against Life Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 23, 145-159.

Vedlegg 1

Forespørsel om å delta i en vitenskapelig undersøkelse

Tunghørte studenter og mestring

Å være tunghørt kan være lite synlig for omverden, høreapparatet kan være det eneste tegnet på at en er hørselshemmet. Dette innebærer at en blir betraktet som hørende, selv om en har nedsatt hørsel. Ulike problematiske situasjoner kan oppstå, for eksempel i skole- og arbeidsliv og i sosiale aktiviteter, fordi det forutsettes normal hørsel. Disse situasjonene stiller store krav til mestring hos tunghørte. Dette prosjektet har som mål å kartlegge hvilke situasjoner som er problematiske for tunghørte studenter, og hvordan en mestrer disse situasjonene.

For å få fram tunghørtes erfaringer med å studere, skal det gjennomføres en kvalitativ undersøkelse med åpne, individuelle intervju. Resultatene fra undersøkelsen vil bl.a. bli benyttet i en mestringssguide for tunghørte studenter som skal deles ut på universiteter og høyskoler i Norge. Det ønskes derfor kontakt med tunghørte studenter for intervju.

For å delta må du være:

- Tunghørt (ikke døv)
- Student i Trondheim i 2005 – 2006
- Alder: mellom 19-26 år

Alle opplysninger fra intervju vil bli behandlet fortrolig, og prosjektleder har taushetsplikt. Informasjon fra intervju skal anonymiseres. Undersøkelsen baseres på frivillighet, og en kan trekke seg når som helst uten å angi noen begrunnelse. For å delta kreves det skriftlig samtykke. Prosjektet er vurdert av Regional komite for medisinsk forskningsetikk, Region Midt-Norge. Komiteen har godkjent at prosjektet gjennomføres. Prosjektet er også meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk Samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Prosjektet er et 2 1/2årig prosjekt som er tildelt midler fra Helse- og Rehabilitering gjennom Hørselshemmedes Landsforbund (HLF). Prosjektet drives av prosjektleder Anne Marie Kjeka som er høgskolelektor v/Program for audiografutdanning (PAU), Avd. for helse- og sosialfag (AHS), Høgskolen i Sør-Trøndelag (HIST), 7004 Trondheim.

De som deltar, får dekket reiseutgifter (off. transport) samt en økonomisk kompensasjon på 300 kr pr intervju. Ta kontakt med Anne Marie Kjeka via telefon eller e-post for mer informasjon:

970 39 663 (mobil)
anne.m.kjeka@hist.no

og dersom du ønsker å delta, send utfylt samtykkeerklæring til Anne Marie Kjeka.

Vennlig hilsen

Anne Marie Kjeka
Prosjektleder

Skriftlig samtykke

Prosjektet ”Tunghørte studenter og mestring”

Jeg har lest informasjonsskrivet om prosjektet ”Tunghørte studenter og mestring”, og har hatt anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker i å delta i prosjektet.

Sted..... Dato.....Underskrift.....

Navn:

Adresse:

Tlf.:

E-postadresse:

Sendes til:

Anne Marie Kjeka
Program for audiografutdanning,
Avd. for helse- og sosialfag
Høgskolen i Sør-Trøndelag
7004 TRONDHEIM

Vedlegg 2

Intervjuguide

Alder

Kjønn

Boforhold (hybel/hjemme hos foreldre)

Type studier, hvor langt er du kommet i studiet? Studiemål?

Grad av hørselstap. Medfødt hørselstap eller oppstått når? Type hørselstap?

Høreapparatbruk? Andre hørselstekniske hjelpemidler? PC?

Hvordan oppleves det å være student på ditt studium? Trivsel?

Hvordan påvirker hørselstapet deg når du studerer?

Hvordan opplever du disse situasjonene? Gode/problematiske situasjoner?

- forelesninger
- gruppearbeid/kollokveigruppe
- sosiale treff med andre studenter (på studiestedet/i fritiden)

Hvilke tilretteleggingstilbud for hørselshemmede finnes på ditt studium? Bruk av hjelpemidler? Opplæring?

Hvilken type støtte får du (i hvilke situasjoner) – og hva betyr denne støtten for deg?

Opplever du støtte med hensyn til hørselstapet fra

- medstudenter/lærere?
- venner/familie?
- Høresentralen, Rådgivn.tj for studenter, Aetat, HLFU?

Vet andre om hørselstapet på ditt studiested?

- studenter
- lærere/rådgivere

Hvordan blir du møtt dersom du forteller om at du er tunghørt? Positive/negative holdninger?

Hva gjør i situasjoner der du ikke hører? Kompenserer du på andre måter?

Hvilke tanker/følelser vekkes hos deg i disse situasjonene?

Har det skjedd at du unngår problematiske situasjoner fordi du ikke hører?

Å være tunghørt kan stille store krav til konsentrasjon. Hvordan opplever du studiehverdagen med hensyn til det? Plager (slitenhet, muskelspenninger, hodepine, søvnbehov, irritabilitet)

Hvordan vurderer du sjansene for at du kommer til å fullføre utdanningen du har begynt på?

Hva ville gjort studiehverdagen enklere for deg?

Hvilke råd/tips vil du gi andre tunghørte som starter på utdanning? ”Mestringsstrategier” som fungerer godt på ditt studium?

Vedlegg 3

Mestringsguide for tunghørte studenter

I prosjektet ”Tunghørte studenter – mestring” deltok åtte tunghørte studenter på intervju. De ble spurt om de kunne gi tips/råd til andre studenter som er tunghørte, og slik ble denne mestringsguiden til.

Mestringsstrategier:

Åpenhet

- Vær åpen om hørselstapet - det er nøkkelen til kontakt med andre studenter
- Fortell hvor dårlig du hører, ikke lat som om du hører bedre enn du gjør
- Åpenhet forhindrer misforståelser

Sosial kontakt

- Ta kontakt **først** med andre studenter – mange vegrer seg for det ukjente som en hørselshemming representerer
- Det er bedre å være hørselshemmet enn å bli sett på som overlegen, arrogant og ikke vil ha kontakt med andre
- Vær med på sosiale arrangement, fadderordning o.l i starten av studiet fordi det gjør det lettere å bli kjent med andre
- Meld deg inn i HLFU (Hørselshemmedes Landsforbund Ungdom) og finn fellesskap med andre i samme situasjon

Hjelpemidler i undervisning

- Undersøk i forkant før du begynner på et studium om det finnes tekniske hjelpemidler som teleslynge, fm-anlegg o. l. der undervisningen skal foregå.
- Kontakt høresentralen eller hjelpemiddelsentralen for å eventuelt låne fm-utstyr
- Andre hjelpemidler kan være notathjelp – tegnspråktolk – PC
- Spør om å få forelesningsnotater på forhånd, og forbered deg til undervisningen
- Skaff deg nok faglitteratur og kompenser hørselstapet med å lese på egen hånd.

Informasjon om hørselstapet

- Kontakt ledelsen v/utdanningsinstitusjonen før du begynner og informer om hørselstapet slik at det kan legges til rette på forhånd
- Informer både lærere og studenter om hva de skal ta hensyn til for at du skal høre best mulig – de fleste vet lite om dette.
- Gjenta at du hører dårlig fordi andre glemmer å ta hensyn – etter hvert lærer de hva de skal gjøre

Annet

- Velg studium etter interesse, men vurder å søke dit det er få studenter pr kull
- Finn balansen mellom konsentrasjon og avslapning – vær med på det som er viktig for deg

Tips om hva du kan gjøre:

1. I forkant av studiet

Start tidlig med å undersøke hvordan det er for tunghørte på ulike studiested, og velg et studium der forholdene synes å ligge godt til rette for hørselshemmede.

2. Ved oppstart av studiet

Be om et møte med ledelsen ved studiested og fortell om hørselstapet. Vær med på sosiale aktiviteter fra starten av.

3. Underveis i studiet

Gjenta at du hører dårlig i situasjoner der det ikke blir tatt hensyn. Dersom du skal ha praksis, si fra til praksisansvarlig om at du har særskilte behov pga. nedsatt hørsel.

Kontaktinformasjon:

- Rådgivningstjeneste for studenter ved ditt studiested
- www.universell.no (informasjon om tilrettelegging av studier)
- Hørselshemmedes Landsforbunds Ungdom (HLFU)
www.hlfu.no
e-post: post@hlfu.no
tlf: 22 63 99 25

Denne mestringsguiden er å finne på HLFU sine nettsider: www.hlfu.no

Prosjektleder for ”Tunghørte studenter – mestring”:

Anne Marie Kjeka

e-post: anne.m.kjeka@hist.no