

Skýrsla

Sálfræðiþjónusta í Verkmenntaskólanum á Akureyri
(VMA)

janúar til maí 2018

Jóhanna Bergsdóttir

starfandi sálfræðingur Verkmenntaskólans á Akureyri

Vorönn 2018

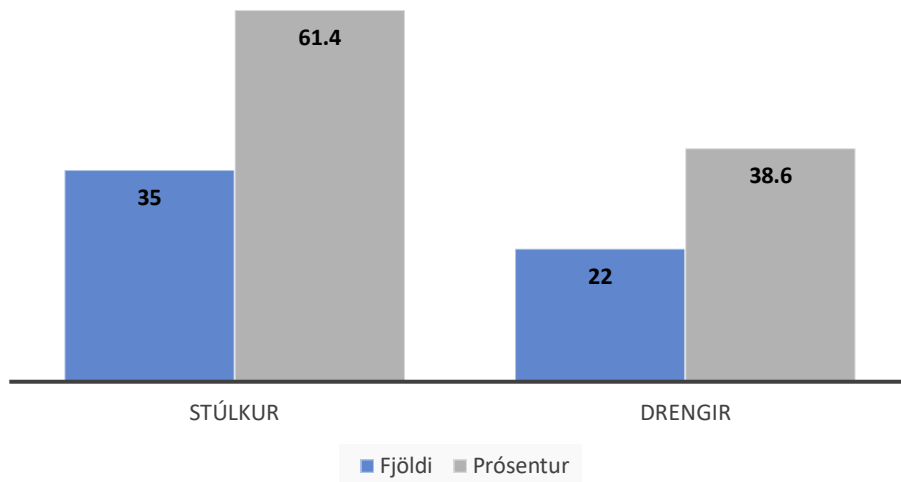
Sálfræðiþjónusta Norðurlands tók að sér sálfræðiþjónustu við Verkmenntaskólann á Akureyri vorönn 2018. Jóhanna Bergsdóttir, sálfræðingur þjónustaði nemendur í einstaklingsviðtölum, sat í forvarnarteymi skólans og sá um kynningu á hugrænni atferlismeðferð (HAM) í Lífsleikni hjá nemendum á fyrsta ár. Foreldrar voru boðaðir á einn fyrirlestur á önninni en auk Jóhönnu sá Sigrún Vilborg Heimisdóttir, sálfræðingur um kynningu á röskunum og einkennum þeirra, samskipti og fleira. Einn fyrirlestur var fyrir kennara og aðra starfsmenn skólans og fjallaði sá fyrirlestur um sama efni og foreldrar fengu. Handleiðsla fyrir námsráðgjafa og hluta kennara var einnig innifalin á önninni. Sálfræðingur svaraði einnig símtölum frá forráðamönnum þeirra einstaklinga sem voru undir sjálfræðisaldri.

Ákveðið var í upphafi annar aðal leið nemenda að sálfræðingnum yrði í gegnum námsráðgjafa. Það fyrirkomulag var ágætt og í flestum tilfellum mættu nemendur í bókaða tíma. Hinsvegar varð ásóknin svo mikil að biðin eftir sálfræðiviðtali varð of löng eða allt að fimm til sex vikur. Fyrirkomulagið á sálfræðiþjónustunni var að á mánudögum var opinn tími frá kl. 09:30 til 12:00. Þá gátu nemendur leitað beint til sálfræðingsins án milligöngu námsráðgjafa. Á fyrstu tveimur vikunum voru þeir tímar lítið notaðir en spurðist svo út en einnig voru kennarar og annað starfsfólk duglegt við að benda nemendum sínum á þennan kost. Brugðið var á það ráð að bóka nokkra tíma á mánudögum svo hægt væri að koma einstaklingum að sem þurftu mikið á þjónustunni að halda. Þannig að bókuð viðtöl voru fleiri en áætluð voru í upphafi.

Kynning á HAM í lífsleikni gekk ágætlega, mikill munur var þó milli hópa og nýttist mögulega misvel nemendum. Munur var á athyglisspani nemenda eftir því hvenær dagsins kynningin var. Í einu tilfalli var kynningin kl. 13:10 en í tveimur síðustu tímum dagsins í hinum tilfellunum. Nemendur í fyrri hópnum voru örlítið ferskari og spurðu meira um það efni sem var verið að kynna. Hvort sem það sé bara sú ástæða, þ.e. að tímarnir voru fyrr að deginum er ómögulegt að segja en mögulega er kynning á þessu efni ekki tímabær á fyrsta ári. Kynningarnar voru þó góðar að því leytnu til að nemendur hittu sálfræðinginn og áttu auðveldara með að sækja sér þjónustu á eftir.

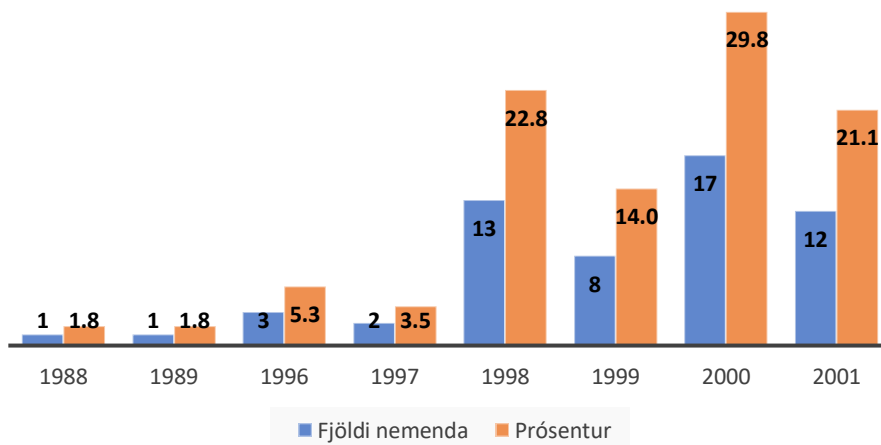
Handleiðsla námsráðgjafa sem og hluta kennara var of seint á önninni en einn hópur á eftir að fá handleiðslu sem verður næstkomandi haust. Í framtíðinni þarf þessi handleiðsla að eiga sér stað fyrr á önninni svo hún nýtist sem best. Handleiðslan gekk mjög vel og nýtist vonandi vel í áframhaldandi vinnu. Búnir voru til ákveðnir útgangspunktur sem hægt er að byggja á, sér í lagi hjá hluta kennaranna.

Kynjaskipting var nokkur eins og sjá má á mynd 1. Af 57 einstaklingum sem komu í eitt eða fleiri viðtöl voru stúlkur 35 (61,4%) en drengir 22 (38,6 %). Stúlkur voru einnig líklegri til að koma í fleiri viðtöl en eitt.



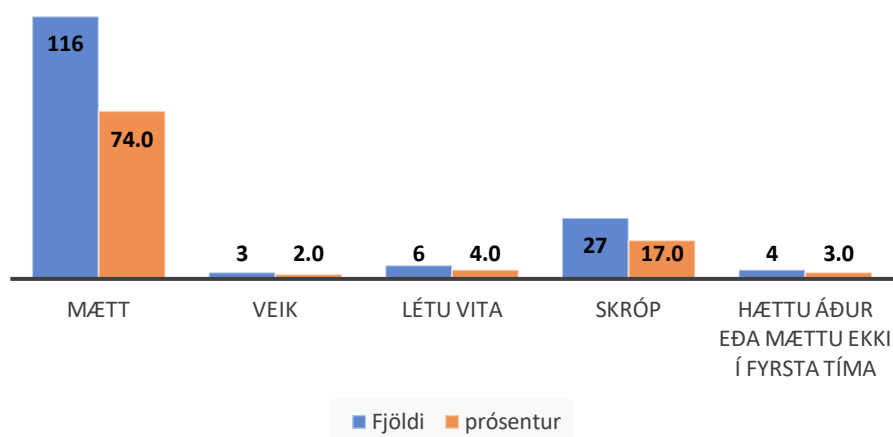
Mynd 1. Fjöldi nemenda og kyn þeirra sem sóttu þjónustu sálfræðings vor 2018

Aldursdreifingu þeirra sem leituðu sér sálfræðings vorönnina 2018 má sjá á mynd tvö. Breytilegt var á hvaða ári nemendurnir voru en áhugavert hefði verið að skoða hvort að tengsl væru á milli styttri námstíma og verri líðan hjá nemendum.



Mynd 2. Aldursdreifing nemenda sem leituðu sér aðstoðar sálfræðings vorönn 2018

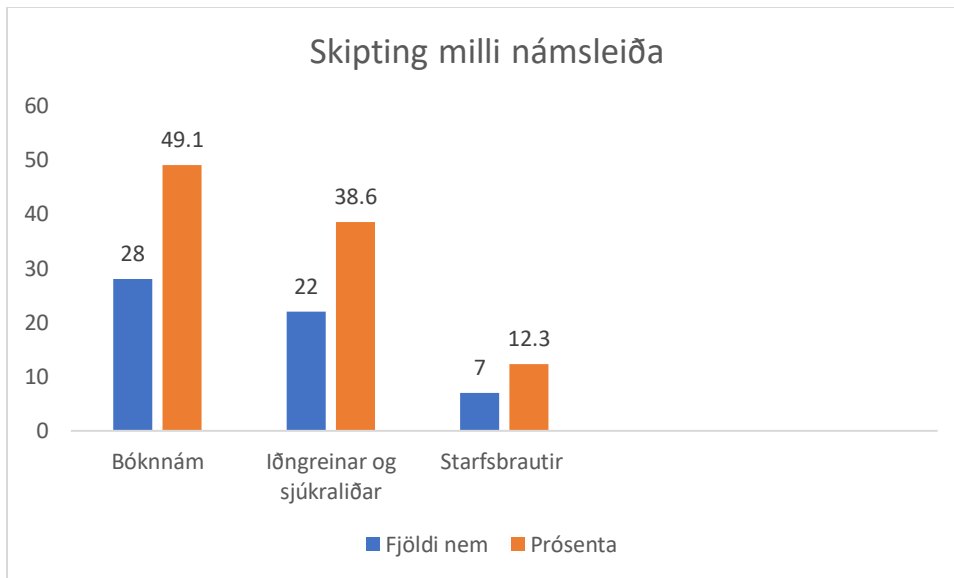
Mætingar í fyrirfram ákveðin viðtöl var góð eða 74.0 prósent en 17.0 prósent mættu ekki og létu ekki vita (sjá mynd 3). Í einu tilviki var nemandi hættur þegar kom að tíma hans og þrír nemendur mættu ekki í fyrsta viðtal. Í tveimur prósentu tilvika var um veikindi að ræða og nemendur létu vita í gegnum tölvupóst eða í gegnum námsráðgjafa. Mögulega falla fleiri nemendur í þennan flokk, þ.e. að ekki um eiginlegt skróp hafi verið að ræða heldur veikindi. Þeir sem þurftu að breyta tímum létu einnig vita í gegnum tölvupóst eða í gegnum námsráðgjafa en það voru 4.0 prósent. Í einhverjum tilfellum nýttust þeir tímar sem nemar gátu ekki nýtt í „opna“ tíma.



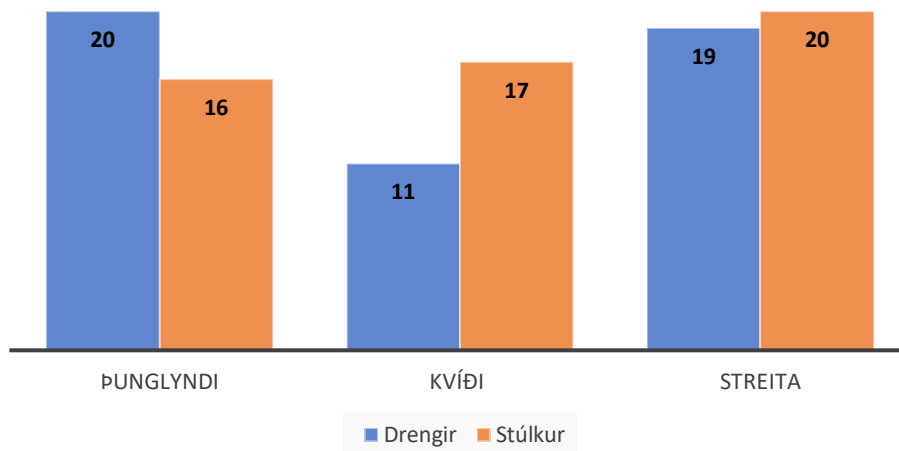
Mynd 3. Mætingar nemenda í sálfræðiviðtöl á vorönn 2018, fjöldi viðtala og prósentur

Búseta nemenda sem leituðu sér sálfræðiaðstoðar á vorönn 2018 skiptist þannig að 47.4 prósent nemenda voru með lögheimili á Akureyri og því 52.6 prósent nemenda með lögheimili utan Akureyrar.

Skipting nemenda á milli brauta eða námsleiða, 49,1 prósent nemenda voru á bóknámsbrautum. Í iðnnámi voru 38,6 prósent nemenda og nemendur á starfsbraut og brautarbrú voru 12,3 prósent.



Líðan þeirra nemenda er leituðu til sálfræðings á vorönn 2018 var misjöfn. Ástæða komu var margvísleg, m.a. vegna kvíða, depurðar en einnig vegna áfalla sem og almenns álags sem þau þurftu aðstoð við að greiða úr.



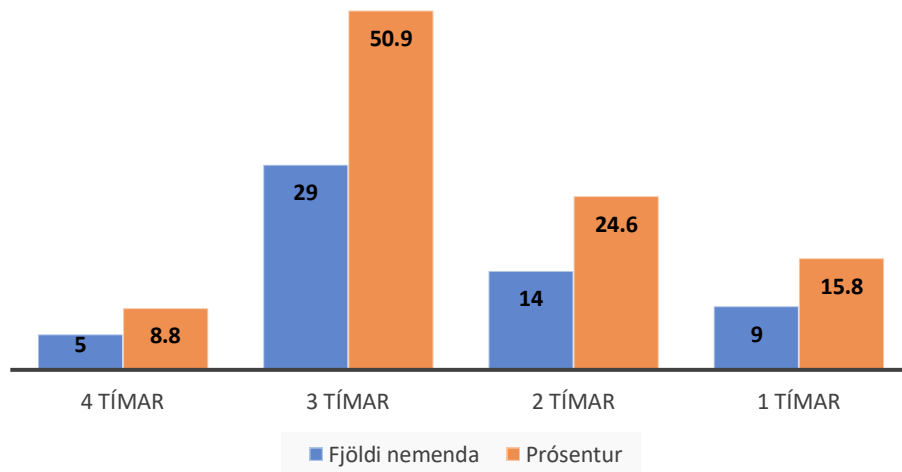
Mynd 5. Meðaltal þunglyndis, kvíða og streitu drengja og stúlkna sem leituðu til sálfræðings vorönn 2018

Ekki náðist að leggja fyrir alla þá sem sóttu sér þjónustu sálfræðings DASS (sjá útlistun á kvarðanum hér að neðan) þar sem oftast var lagt fyrir í tíma tvö og nokkrir sem þurftu ekki frekari aðstoð eftir fyrsta tíma. Meðaltal drengja var hærra hvað varðar þunglyndi eða 20 sem er miðlungs

Þunglyndi (14-20) en meðaltal stúlkna var 16. Kvíðalega séð voru stúlkur verr staddar en drengir með að meðaltali 17 sem er alvarlegur kvíði (15-19) en drengir 11 sem er miðlungs kvíði (10-14). Þegar meðaltal streitu er skoðað má sjá að meðaltal streitu hjá drengjum var 19 en stúlkur 20 (19-25) en það er miðlungs streita hjá báðum kynjum. Þannig að örlítil skekkja er á mælingum, þ.e. þeim sem leið betur og þurftu ekki frekari aðstoð mættu ekki og eru því ekki inn í meðaltalinu.

Þunglyndis-, kvíða- og streitukvarðinn - DASS (Depression and Anxiety Stress Scale). Kvarðinn er sjálfsmatskvarði sem er ætlað að mæla þunglyndi, kvíða og streitu. Kvarðinn skiptist í þrjá undirþætti og hver þáttur inniheldur 14 atriði. Metið er á fjögurra punkta skala frá 0 – átti alls ekki við mig til 3 – átti mjög vel við mig eða mest allan tímann.

Lang flestir náðu að vinna á þeirri vanlíðan sem var í gangi og nýttu þriggja viðtala þakið. Fimm einstaklingar fengu eitt aukaviðtal þar sem vantaði „aðeins“ herslumuninn að betri líðan (sjá mynd 6). Þeir aðilar sem þurftu meira var beint áfram og þeir fræddir um hvert þeir gætu leitað frekar og í framhaldinu, m.a. til heilsugæslunnar og á sjúkrahús.



Mynd 6. Fjöldi tíma þeirra sem leituðu til sálfræðings vorönn 2018

Litið til baka

Í heildina litið má segja að vel hafi gengið á vorönn 2018. Nemendur tóku vel við sér og fóru fljótt að leita til sálfræðingsins. Leiðin þangað var í gegnum námsráðgjafana en auk þess beindu kennarar og aðrir starfsmenn skólans nemendum til sálfræðingsins. Jákvætt var að kennarar leituðu eftir samtali ef þeir vissu ekki hvernig þeir ættu að bregðast við í ákveðnum aðstæðum með nemendum. Sá fjöldi viðtala sem ákveðinn var í upphafi, eða þrjú, nægði flestum nemendum en nokkrir þurftu auka viðtal sem veitt var ef „aðeins“ vantað herslumuninn upp á.

Það sem stendur nokkuð upp úr síðustu önn er hversu illa HAM kynningin skilaði sér til nemenda. Eins og áður segir þá voru lífsleikni tímarnir í öllum hópum utan einum klukkan 14:45. Áberandi munur var á áhuga nemenda og athyglisspani, hvort tímarnir væru kl. 13:10 eða 14:45. Undirrituð telur vænlegri kost að koma inn með annarskonar fræðslu inn til nemenda á fyrsta ári. Hægt væri að koma inn með efni sem hjálpar til við að bæta sjálfsmynd og sjálfsálit en einnig efni sem fjallar um kvíða, þunglyndi og streitu. Með því væri hægt að „normalisera“ líðan betur, þ.e. að við göngum stundum í gegnum erfiðleika og okkur líður misvel. Hægt væri að byggja þetta efni á hugrænni atferlismeðferð en krydda það betur með nálgun sem hentar þessu aldurshópi. Ef vilji væri fyrir því væri hægt að búa til verkefni til að vinna í tímum.

Eins og áður segir voru opnir viðtalstímar á mánudögum á vorönn 2018. Við upphaf annar nýttust þeir ekki vel og má vera að margar ástæður liggi þar að baki. Í fyrsta lagi þá var sálfræðiþjónusta aftur í boði eftir hlé og í öðru lagi getur verið að mánudagar séu ekki bestu dagarnir fyrir opna tíma. Með vikunum fóru fleiri að leita í opna tíma en sennilega væri betra ef opnir tímar yrðu dreifðari yfir fleiri daga. Hægt væri að hafa 30 til 60 mínútur á dag lausar þar sem hægt væri að leita til sálfræðingsins. Þar væri hægt að taka fyrir áríðandi mál og koma þeim í áframhaldandi farveg.