



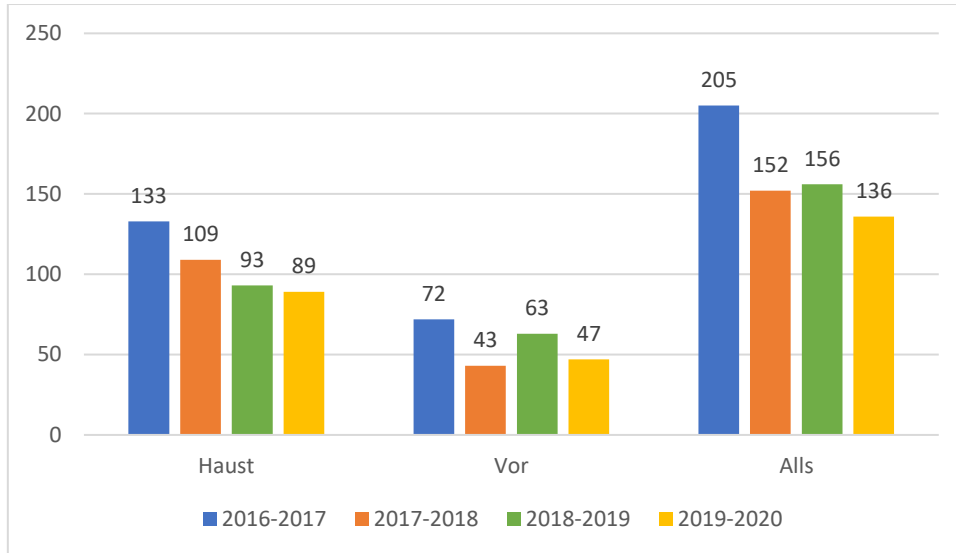
ÁRSSKÝRSLA

Sálfræðipjónusta í Menntaskólanum við Hamrahlíð
skólaárið 2019-2020

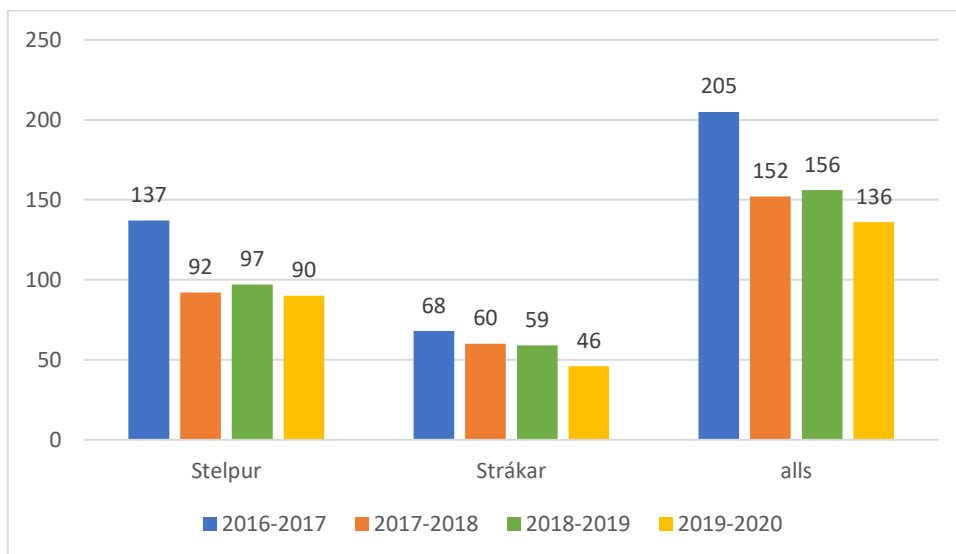
Bóas Valdórsson
sálfræðingur

Einstaklingsviðtöl

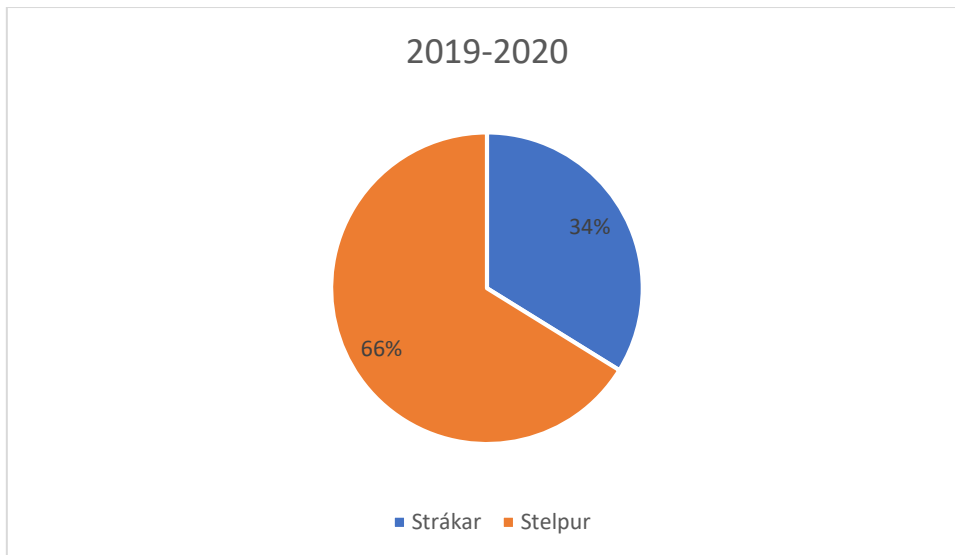
Alls leituðu 136 nemendur til sálfræðings skólans veturinn 2019-2020 þar af 90 stelpur (66 %) og 46 strákar (34 %). Nokkuð færri nemendur höfðu samband í vetur en undanfarna vetur og virðist samkomubannið á vorönn vera ástæða þess en aðsókn hafði verið sambærileg milli ára fram að því. Kynjahlutfallið er svipað milli ára og í samræmi við kynjasamsetningu skólans. Biðtími eftir viðtölum var alla jafnan stuttur og hægt var að gefa öllum nemendum viðtöl sem eftir því óskuðu.



Mynd 1. Fjöldi nemenda sem leituðu til sálfræðings MH síðustu fjóra vetur eftir önnum.

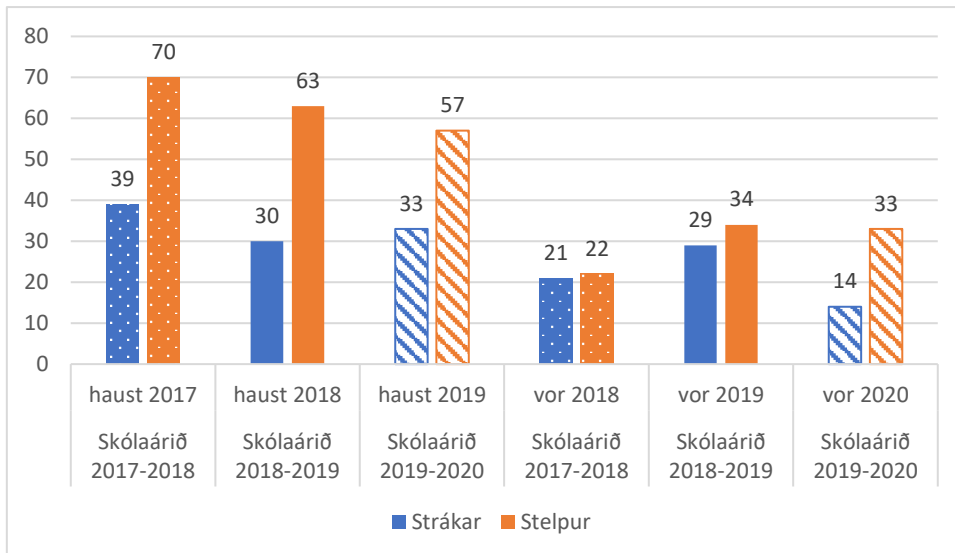


Mynd 2. Heildarfjöldi nemenda sem leituðu til sálfræðings MH á fjögurra ára tímabili, skipt upp eftir kyni.



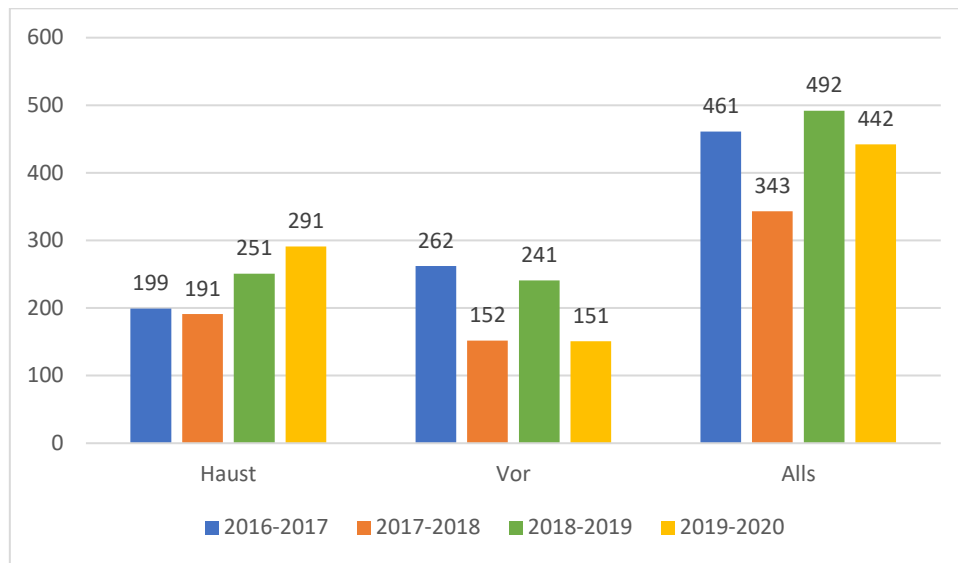
Mynd 3. Kynjaskipting þeirra sem leituðu til sálfræðings MH veturinn 2019-2020

Á mynd 4 má sjá að undanfarin ár hafa stelpur óskað í meira mæli eftir viðtölum á haustönn en kynjaskipting verið nokkuð jöfn á vorönn. Í vetur var þetta ekki tilfellið og strákar höfðu minna samband á vorönn en síðustu ár.

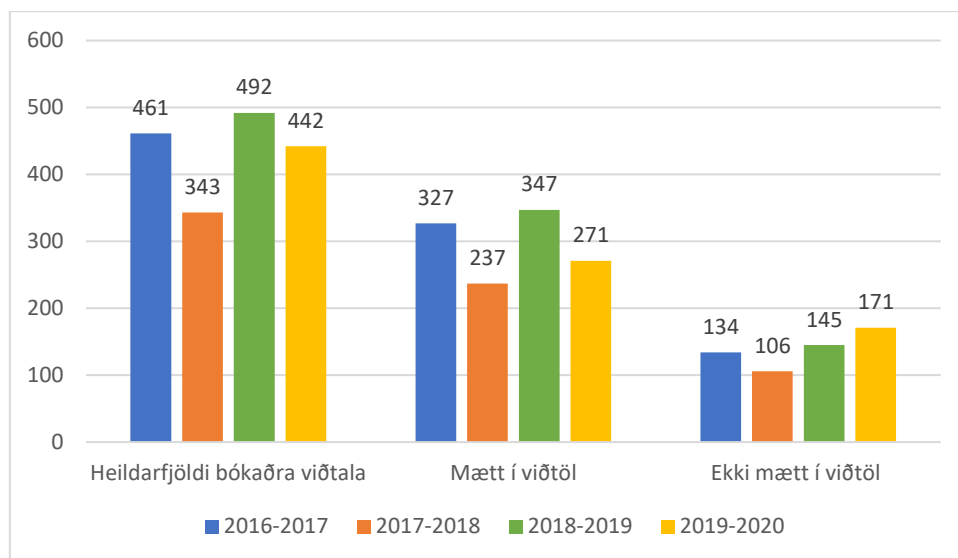


Mynd 4. Fjöldi nemenda sem leitaði til sálfræðings flokkað eftir önnum og kyni sl 3 ár.

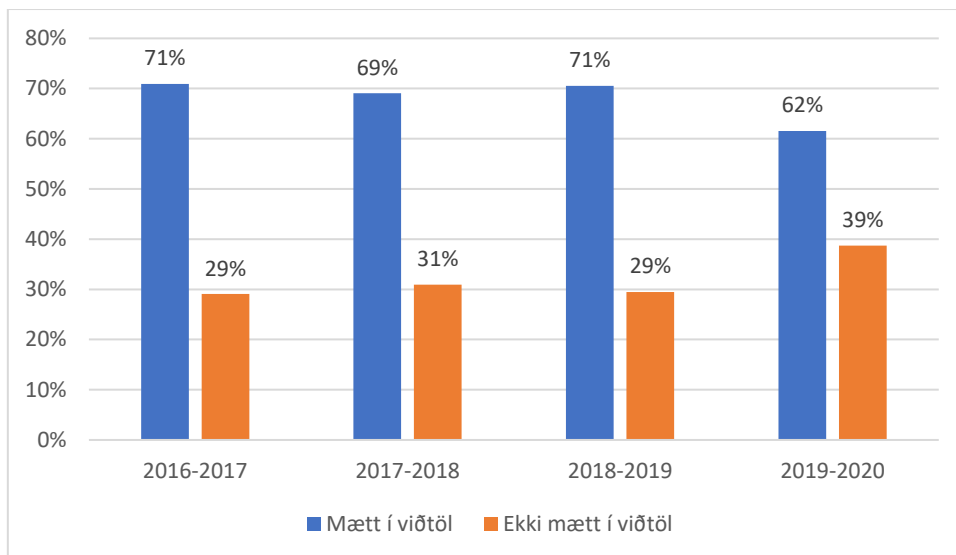
Á mynd 5 má sjá fjölda bókaðra viðtala síðustu fjögur ár skipt upp eftir öðrum. Fjöldi viðtala er breytilegur á milli ára. Í ár var met fjöldi viðtala gefinn á haustönn (291 viðtal) en mun færri viðtöl voru bókuð á vorönn (151 viðtal) en á síðasta ári. Heildarfjöldi bókaðra viðtala varð 442 viðtöl yfir veturinn 2019-2020. Nemendur mættu í 62% af bókuðum viðtölum í vetur sem er nokkru minni nýting en undanfarin ár.



Mynd 5. Fjöldi bókaðra einstaklingsviðtala hjá sálfræðingi MH skipt upp eftir öðrum.

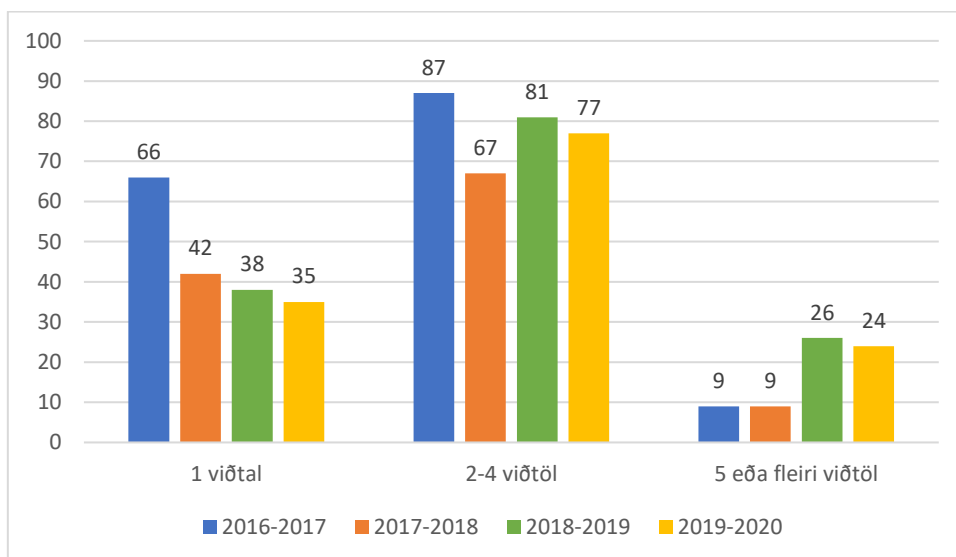


Mynd 6. Fjöldi bókaðra viðtala og mæting í viðtöl.



Mynd 7. Hlutfall nemenda sem mættu og mættu ekki í viðtöl sl. fjögur skólaár.

Á mynd 8 má sjá að stærsti hluti nemenda mætti í 2-4 viðtöl og nokkuð stór hópur mættir bara í 1 viðtal. Síðustu tvö ár hefur hópurinn sem sækist eftir fleiri en 4 viðtölum vaxið nokkuð og haldist í stað á milli ára.



Mynd 8. Fjöldi nemenda út frá því hversu mörg viðtöl þeir nýttu sér síðustu fjögur ár.

Samantekt í tengslum við einstaklingsviðtöl

Í ár er heildarsamanburður á milli ára erfiður vegna samkomubannsins sem hafði mikil áhrif á aðgengi nemenda að sálfræðiþjónustunni, þarfir þeirra og hvernig nemendur sóttu sér þá þjónustu sem var í boði.

Haustönn 2019 var nokkuð sambærileg aðsókn og undanfarin ár og metfjöldi í bókuðum viðtölum miðað við síðustu 3 árin þar á undan. Minni nýting varð á vorönn en fram að samkomubanni virtist aðsókn og nýting nemenda vera mjög sambærilega við síðustu ár. Hafa ber í huga að tilhneiging hefur verið undanfarin ár að færri nýir nemendur hafa samband á vorönn en haustönn. Í ár eru vísbendingar um að strákar hafa sérstaklega haft minna samband á vorönninni en stelpur sé miðað við síðustu ár. Mögulega er þar um að kenna samkomubanninu en á venjulegri vorönn er mikil aðsókn í sálfræðiþjónustu skólans fyrir og eftir páska þegar námsálagið fer vaxandi en samkomubannið var einmitt á þeim tíma. Nemendur nýttu bókuð viðtöl ekki eins vel og síðustu ár og þarf mögulega að rýna í það á næsta vetri og bregðast við því og hvetja nemendur til að nýta betur þá tíma sem þau bóka því vannýting á bókuðum viðtölum veldur lengri biðtíma fyrir aðra nemendur og tefur fyrir aðgengi annarra nemenda að

sálfræðiþjónustunni. Heilt yfir virðast flestir nemendur geta nýtt sér 2-4 viðtöl og er það í samræmi við síðustu ár. Sá hópur sem þarf fleiri en 4 viðtöl hefur verið vaxandi síðustu 2 ár og þarf að fylgjast nánar með þeirri þróun og hvernig hægt sé að koma á mótis við þá nemendur.

Skólalámsinn.is

MH hefur verið þátttakandi í framhaldsskólalámsinum (www.skólalámsinn.is) undanfarin ár. Markmiðið er að geta kortlagt og metið líðan og upplifun nemenda í skólanum. Könnunin er framkvæmd af utanaðkomandi aðila í gegnum netið og stuðst er við handahófskennt úrtak nemenda úr nemendaskrá skólans. Könnunin fer alltaf fram á haustönn og í ár svöruðu 117 nemendur af 121 nemenda úrtaki og var svarhlutfallið 96,7%. Með þessu mælitæki er hægt að átta sig á breytingum á líðan nemenda skólans og bera líðan þeirra saman við líðan annarra nemenda í öðrum menntaskólum.

Í framhaldsskólalámsinum er m.a. spurt út í kvíðaeinkenni, þunglyndiseinkenni og svefntíma. Út frá svörum nemenda í haust þá greina nemendur frá vaxandi kvíðaeinkennum síðustu tvö ár en þunglyndiseinkennum hafa minnkað frá því fyrra. Færri nemendur sofa lítið miðað við síðustu ár en um 40 % nemenda segjast sjaldan eða aldrei vera útsofin síðustu 30 daga. Árin tvö þar á undan vara voru um 50% nemenda sem töldu sig sjaldan eða aldrei vera útsofin síðustu 30 daga.

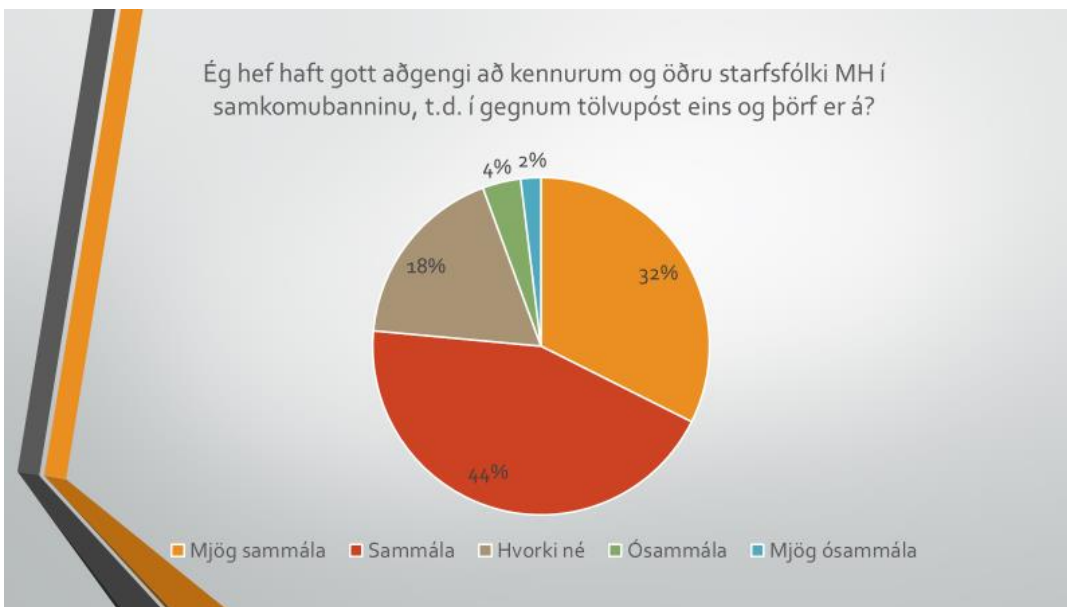
Yfirlit yfir allar niðurstöður eru aðgengilegar á heimasíðu skólans.

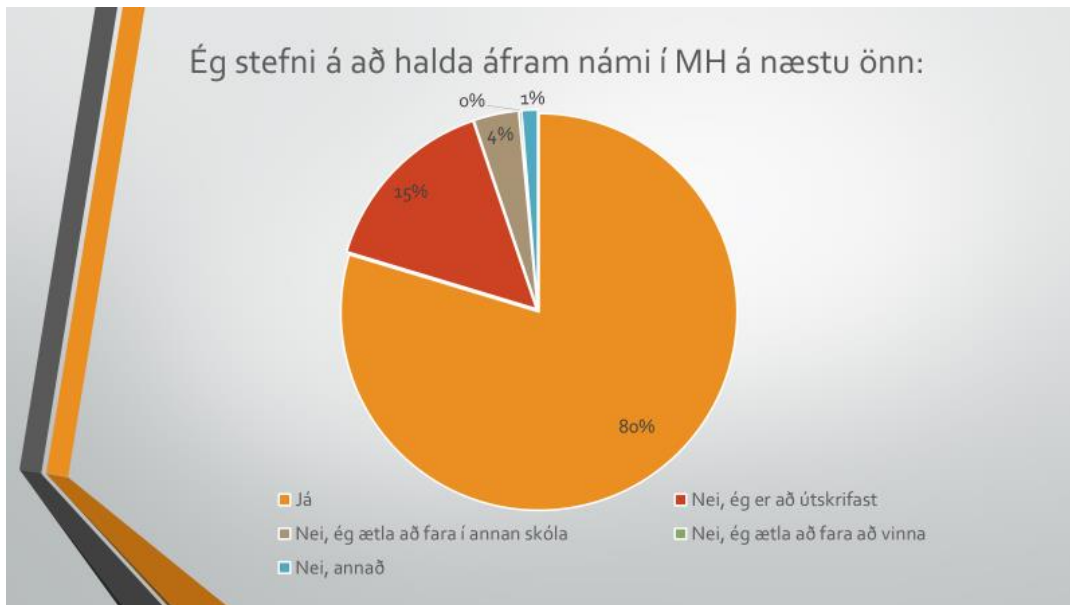


Könnun á upplifun nemenda í MH í samkomubanninu:

Í vikunni 20-21 apríl 2020 var lögð fyrir könnun til að átta sig á upplifun nemenda í samkomubanninu. Könnunin var tvískipt og spurt var út í námið og námsumhverfi annars vegar og líðan og heilsu annarsvegar. Voru spurninga úr Skólapúlsinum og öðrum könnunum hafðar til hliðsjónar og aðlagðar að aðstæðum. Könnunin var rafræn og var hún send á alla nemendur skólans í tölvupósti. Alls svöruðu 513 nemendur þar af 465 í dagskóla og 48 á IB braut skólans.

Nemendur skólans virtist hafa gengið ágætlega að aðlagast nýju námsumhverfi í samkomubanninu og upplifðu nemendur að þeir hefðu haft gott aðgengi að kennurum og öðru starfsfólki MH í samkomubanninu. Yfirgnæfandi fjöldi nemenda stefndi á að koma aftur í MH í haust.

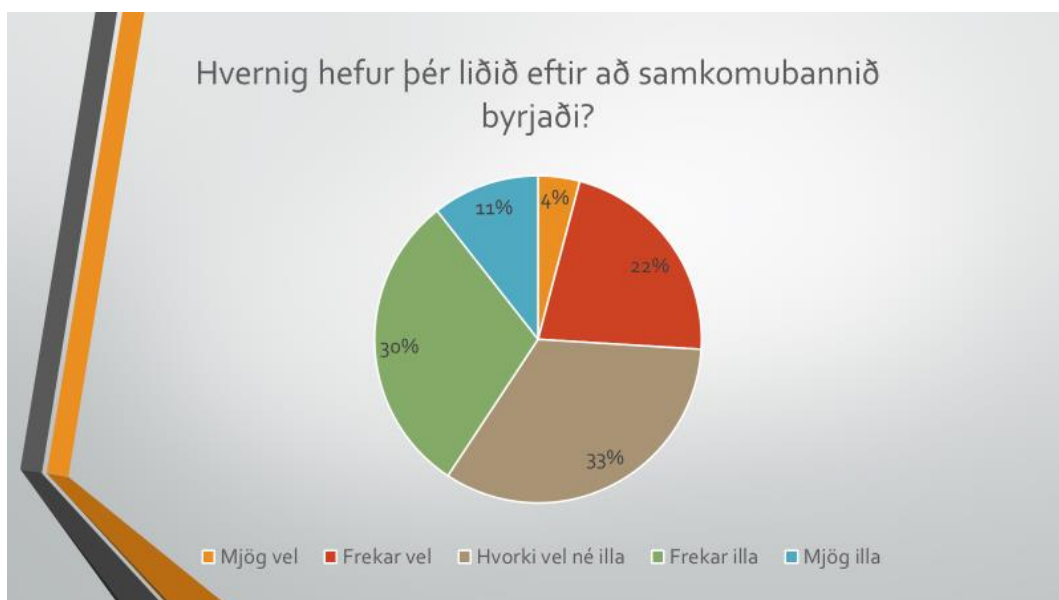




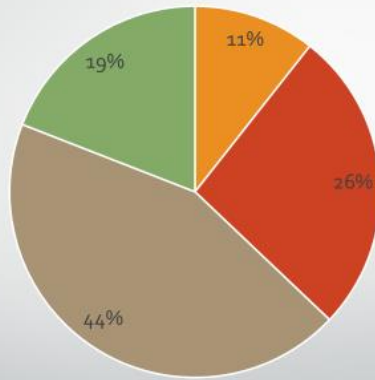
Miðað við niðurstöður úr framhaldsskólapúlsinum síðustu ára þá virðast nemendur hafa sofið meira og vera frekar útsofin í samkomubanninu en í framhaldsskólapúlsinum á haustönn undanfarin ár. Aðspurð hversu oft þau hefðu verið útsofin eftir nætursvefn á síðustu 30 dögum sögðust 30% nemenda hafa sjaldan eða aldrei verið útsofin sl. 30 daga. Í framhaldsskólapúlsinum hefur þessi tala verið um 40-50% undanfarin ár.

Um 41% nemenda sagðist hafa liðið frekar illa eða mjög illa í samkomubanninu á meðan 26% nemenda sagðist hafa liðið frekar vel eða mjög vel á sama tíma. 37% nemenda mátu andlega heilsu sína góða eða mjög góða.

55% nemenda töldu líkamlega heilsu sína mjög góða eða góða og 60% nemenda hreyfðu sig 3 sinnum eða oftar í síðustu viku.

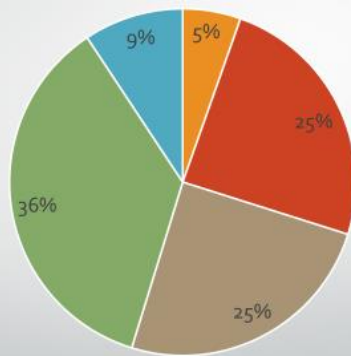


Hvernig metur þú almennt andlega heilsu þína?



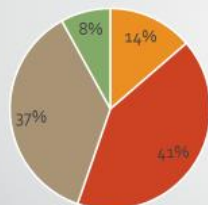
■ Mjög góða ■ Góða ■ Sæmilega ■ Lélega

Hversu oft hefur þú verið útsofin(n) eftir nætursvefn á síðustu 30 dögum?



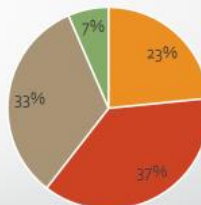
■ Aldrei ■ Sjaldan ■ Stundum ■ Oft ■ Alltaf / á hverri nóttu

Hvernig metur þú almennt líkamlega heilsu þína?



■ Mjög góða ■ Góða ■ Sæmilega ■ Lélega

Hversu oft hreyfðir þú þig í síðustu viku?



■ Daglega ■ 3-4 sinnum ■ 1-2 sinnum ■ Aldrei

Sálfræðiþjónusta í samkomubanni:

Samkomubannið sem sett var á 16. mars 2020 hafði töluverð áhrif á sálfræðiþjónustu skólans það sem eftir lifði vetrar. Fram að því hafði aðsókn verið góð og jafnvel meiri í samanburði við undanfarin skólaár. Samkomubannið og lokun framhaldsskóla hafði þau áhrif að nemendur komu ekki í skólahúsnæðið það sem eftir var annar og því féllu niður hefðbundin viðtöl og fræðslufyrirlestrar innan skólans. Öll kennsla í samkomubanninu fór fram með rafrænum hætti og fjöldatakmörkanir voru á fjölda starfsmanna í skólahúsnæðinu. Gert var þó ráð fyrir því að ef vandi nemenda væri mjög aðkallandi væri mögulegt að bregðast við því með því að boða nemendur í viðtöl í skólanum.

Heilt yfir höfðu nemendur mun minna samband í samkomubanninu en á sama tíma síðustu ár. Nemendur óskuðu lítið eftir viðtölum og fáir nýir nemendur höfðu samband í samkomubanninu samanborið við haustönnuna og vorannir síðustu ára.



Tölvupóstar voru sendir til nemenda við upphaf samkomubannsins og á meðan á samkomubanninu stóð og sálfræðiþjónusta skólans auglýst og allir nemendur hvattir til að hafa samband ef þörf væri á (sjá viðauka). Á meðan samkomubanninu stóð hringdi undirritaður í alla nemendur sem höfðu verið í viðtölum eða biðu eftir viðtölum þegar samkomubannið brast á. Í þeim símtölum var farið yfir stöðuna með nemendum, þeim boðið frekari aðstoð og nemendur hvattir til að vera í sambandi ef þörf væri á.

Gefnir voru út nokkrir þættir í Dótakassanum um upplifun fólks í samkomubanninu og undirritaður fór í sjónvarpsviðtal á RÚV-núll þann 8. apríl að fjalla um líðan nemenda. Einnig var birt grein á www.visir.is (24.03.2020) þar sem fjallað var um gagnleg ráð sem framhaldsskólanemar gætu nýtt sér.

Dótakassinn:

Á tímabilinu 10. janúar til 27. maí voru gefnir út 20. þættir í hlaðvarpsþættinum Dótakassinn. Í þættinum hefur verið lögð áhersla á að fjalla um ýmislegt sem tengist ungu fólki, heilsu og líðan. Þættirnir hafa samanstaðið af fræðsluerindum og viðtölum bæði við nemendur, kennara, námsráðgjafa, stjórnendur og sérfræðinga utan skólans.

Hugmyndin á bakvið þættina er að nemendur hafi aðgang að rafrænu fræðsluefni á sínum forsendum þegar þeim hentar. Þættirnir eru á hlaðvarpsformi en einnig fylgir öllum þáttum viðbótarfræðsluefni í tenglum þáttarins sem bæði er sérstaklega búið til fyrir hvern þátt, notast við efni sem þróað hefur verið í MH fyrir nemendur eða vísað í efni annarstaðar frá ef það tengist efni þáttarins hverju sinni.



Á lagningardögum skólans 21. febrúar var boðið upp á vinnustofu í tengslum við Dótakassann þar sem nemendum skólans gafst tækifæri á að koma með tillögur að efni og áherslum í þættinum.

Eftir að samkomubannið brast á 16. mars færðist áherslan í Dótakassanum að nokkur leyti yfir í það að fjalla um viðbrögð við samkomubanninu og taka púlsinn á nemendum skólans í samkomubanni. Hlustun hefur verið töluverð á önninni bæði innan og utan skólans. Í könnun á meðal nemenda MH undir lok annar kom fram að um 80% nemenda skólans vissu af hlaðvarpinu.



Dótakassinn hefur verið aðgengilegur í öllum helstu hlaðvarpsforritum og opnuð var Facebooksíða og Instagram reikningur þar sem hægt var að miðla tengdu efni og vekja athygli á nýjum þáttum.

Stefnt er að því að halda áfram að útbúa efni fyrir Dótakassann á næsta vetri þar sem fjallað verður um eitt og annað sem tengist heilsu, líðan og aðstæðum hjá ungu fólki.

Samstarf innan og utan skólans

Sálfræðingur hefur starfað náið með námsráðgjöfum og kennurum eftir þörfum hverju sinni. Vikulegir fundir eru í stoðteymi skólans en í því teymi sitja námsráðgjafar, sérkennarar og sálfræðingur. Einnig hefur sálfræðingur komið að fyrirlögn og kynningu á framhaldsskólalápinum sem er könnun sem lögð er fyrir úrtak nemenda og höfð til hliðsjónar í innra mati skólans.

Samstarf hefur verið undanfarið ár meðal sálfræðinga sem starfa í framhaldsskólum og hefur það farið vaxandi með hverju árinu. Reglulegir fundir eru yfir veturinn þar sem reynt er að samræma og samstillta sálfræðipjónustu innan skólanna. Lögð hefur verið fram starfsáætlun fyrir næsta vetur þar sem lagt er upp með að þetta samstarf verði en markvissara. Í tengslum við þetta samstarfs framhaldsskóla sálfræðinga þá sat undirritaður samráðsfund á vegum mennta- og Velferðarráðaneytis í tengslum við störf sálfræðinga í framhaldsskólum þann 11. nóvember 2019.

Sálfræðingur skólans hefur setið í fagraði eineltismála á vegum Menntamálastofnunar síðustu tvo vetur. Hlutverk fagraðsins er að veita skólasamfélaginu stuðning vegna eineltismála með almennri ráðgjöf, leiðbeiningum og upplýsingagjöf.

Sálfræðingur skólans hefur starfað í fagraði um Geðrækt á vegum Embætti Landlæknis síðustu 3 ár.

Fræðsluefni um svefn fyrir framhaldsskólanemendur:

Styrkur fékkst úr Lýðheilsusjóði til að búa til fræðsluefni um svefn fyrir framhaldsskólanemendur. Verkefnið er unnið í samstarfið við Erlu Björnsdóttur sálfræðing og Ingibjörgu Guðmundsdóttur sérfræðing hjá Embætti Landlæknis. Í umsókninni til Lýðheilsusjóðs kom fram eftirfarandi rökstuðningur og verkefnalýsing fyrir verkefninu:

„Markmið verkefnisins er að útbúa fræðsluefni í formi stuttra myndbanda og kennsluefnis sem hægt er að nota í kennslu í framhaldsskólum landsins. Ætlunin er að bregðast við minnkandi svefni hjá framhaldsskólanemum með öflugum fræðsluefni sem namar og sérfræðingar hanna. Fyrir liggur að of lítil svefn framhaldsskólanema getur haft talsverð áhrif á námsframvindu og rannsóknir hafa sýnt að aukinn kvíði, depurð og streita tengjast oft litlum svefni. Rannsóknir sýna breytingar á svefnvenjum framhaldsskólanema undanfarin ár og mikilvægt er að bregðast við því með fræðslu og inngrípum.“

Verkefnalýsing

1. Skref: Vorönn 2020 – Vinnustofa:

Koma á fót rýnihópi sérfræðinga og framhaldsskólanema til að kortleggja áhersluþætti sem myndu höfða til ungs fólks varðandi fræðsluefni og um svefn og svefnvenjur og þætti sem hafa áhrif á svefn hjá ungu fólki. Stefnt er að því að halda vinnustofu þar sem sérfræðingar munu vera með erindi um svefn fyrir 20 framhaldsskólanemendur þar sem nemendur munu vinna hugmyndir og leggja drög að áhersluatriðum sem nýtt verður við gerð fræðsluefnisins.

2. Skref: Vorönn 2020 – Hönnun:

Hanna stutt myndbönd, veggspjöld og ráðleggingar sem hægt er að setja á samfélagsmiðla og þar sem bæði sérfræðingar og ungt fólk eru með innlegg og ráðleggingar varðandi svefn og svefnvenjur.

3. skref: Haustönn 2020 – Árangursmat/kennsluprófun:

Efnið verður lagt fyrir nemendur í áfanganum sálfræði daglegs lífs og lífsleikni í Menntaskólanum við Hamrahlíð og lagt mat á gagnsemi þess og brugðist við athugasemdum og ábendingum.

4. Skref: Haustönn 2020/ vorönn 2021. Gefa efnið út á net- og samfélagsmiðlum þar sem ungt fólk og framhaldsskólasamfélagið á öllu landinu hefur gott aðgengi að þeim.

Yfirlit yfir fyrirlestra, viðtöl og greinar veturinn 2019-2020.

Menntaskólinn við Hamrahlíð

- Fræðsluerindi í öllum lífsleiknihópum skólans á haustönn 2019.
- Foreldravöld fyrir nýnema 05.09.2019. Erindi: ungt fólk, aðstæður þess og líðan í menntaskóla.

Grein á heimasíðu MH:

- Áhrif óvissu á andlega líðan og hjálpleg viðbrögð (11.03.2020) <https://www.mh.is/is/frettir/category/1/ahrif-ovissu-a-andlega-lidan-og-hjalpleg-vidbrogd>

Grein á vísir.is:

- Framhaldsskólanemendur - Hvað getið þið gert? (24.04.2020) <https://www.visir.is/g/202024888d/fyrir-fram-halds-skola-nem-endur-hvad-getid-thid-gert-?fbclid=IwAR2AfgmkZLOJLhyhl4ZwJwVt1we8fc5OzhRyAKzf6EP-9vmQTpyplGejGG0>

Ríkissjónvarpið:

- Samfélagsmiðlar ekki skemmt þörfina til að snertast (08.04.2020) <https://www.ruv.is/frett/2020/04/08/samfelagsmidlar-ekki-skemmt-thorfina-til-ad-snertast>



ruv náll efni RUV náll Sértræk Niðurstilling

08.04.2020 - 15:56



Bóas Valdórsson
Stærðis Stúdradóttir
Lággæðingur/Starfsmáður
Sendu skilaboð

Bóas Valdórsson, sálfræðingur í Menntaskólanum við Hamrahlíð, hefur notað hlaðvarpið sitt Dótakassann til að fræða nemendur á tímum samkomubanns. Hann hringir í nemendur og tekur fjarfundi til að halda halda áfram að vera til staðar fyrir þá sem þurfa á því að halda.



Viðauki:

Eftirfarandi póstur var sendur út til nemenda þann 11. mars 2020 en þann dag lág fyrir að skólanum yrði lokað fram yfir páska frá og með 16. mars. Var tölvupósturinn, hlaðvarpið og pistillinn til bæði á íslensku og ensku fyrir IB nemendur.

Sæl öll

Í framhaldi af umræðunni síðustu daga langar mig að senda hér á ykkur stuttan pistil og podcast þar sem ég hef tekið saman punkta sem gott er að hafa í huga þegar við upplifum óöryggi í kringum alla þessa umræðu sem er að eiga sér stað í kringum COVID-19.

Skólinn okkar er hluti af íslensku samfélagi og verðum við fyrir áhrifum af þessari veirusýkingu eins og önnur svið samfélagsins. Þurfum við bæði að aðlaga okkur að þeirri staðreynd og bregðast við í samræmi við ráðleggingar stjórnvalda.

Ég vona að þið náðið að ræða þessi mál við foreldra ykkar og hvort annað á uppbyggilegan hátt og út frá þeim upplýsingum sem við fáum frá stjórnvöldum.

Gangi ykkur vel á næstunni og ég hvet ykkur til að fylgjast vel með tölvupóstinum og heimasíðu skólans. Hægt er að vera í sambandi við okkur í stoðþjónustunni (námsráðgjafa/sálfræðing) eða kennara ykkar ef eitthvað er óljóst.

Kveðja

Bóas Valdórsson

Dótakassinn:

https://dotakassinn.buzzsprout.com/763889/2980381-covid-19-ahrif-ovissu-a-andlega-lidan-9-thattur?fbclid=IwAR3z3DJm_KW2D8R_w8EGse_hzJzpYPK2fSSCwmD3cs5aTpXYAurXAlI3cG4

Áhrif óvissu á andlega líðan og hjálpleg viðbrögð:

<https://www.mh.is/is/frettir/category/1/ahrif-ovissu-a-andlega-lidan-og-hjalpleg-vidbrogd>

Eftirfarandi póstur var sendur út á alla nemendur skólans 4. apríl þegar ljóst var að áframhald yrði á samkomubanninu:

Sæl öll.

Undanfarnar vikur hafa verið óvenjulegar og skv. nýjustu fréttum er ljóst að eitthvert áframhald verður á þessu breytta skipulagi í þjóðfélaginu. Ég vil ítreka og hvetja alla nemendur sem vilja vera í sambandi við mig að senda mér tölvupóst og ég mun hringja þá í ykkur við fyrsta tækifæri eða skipuleggja fjarfundarspjall með ykkur (boas@mh.is).

Það er auðvitað krefjandi námslega, félagslega og andlega að takast á stöðuna í dag. Þetta er eitthvað sem allir eru að upplifa á sjálfum sér dag frá degi. Við sveiflumst í líðan og sumir eru að upplifa leiða eða doða einhverskonar. Það getur verið erfitt að skipuleggja sig eða ramma inn daginn. Það getur verið freistandi að vaka lengur á kvöldin og eiga þá erfiðara með að vakna á morgnanna og sinna náminu og þessu daglega sem við þurfum að sinna.

Það er almennt talið mikilvægt að reyna að halda rútinu í þessum breyttu aðstæðum. Hvert og eitt okkar þarf að setja sér markmið og dagskrá á hverjum degi. Sinna bæði námi, félagslífi og hreyfingu sem og ná góðri hvíld.

Ég veit að þið eruð öll að gera ykkar besta og ég er alveg viss um að þið eigið eftir að komast í gegnum önnina. Tökum einn dag í einu. Látum ekki bugast þó okkur gangi misvel á milli daga eða þó við verðum smá vonlaus inn á milli. Við erum ekki róbotar heldur manneskjur sem bæði viljum hitta annað fólk og fara út úr húsi eins og við erum vön. Hlutirnir eru ekki alveg þannig núna en mikilvægt að minna sig á að þetta mun ganga yfir.

Hér að neðan eru nokkrir tenglar sem gæti verið gagnlegt að kíkja yfir og hafa í huga þegar staðan virkar of yfirþyrmandi.

Gangi ykkur öllum vel og ég hlakka til að hitta ykkur aftur þegar skólinn opnar. Hikið ekki við að senda mér tölvupóst ef þið viljið heyra í mér.

Kveðja

Bóas sálfræðingur MH (boas@mh.is)

***** Tenglar *****

Dótakassinn:

<http://dotakassinn.buzzsprout.com/>

Heilræðir á tímum kórónuveirunnar:

https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item40631/Heilraedi_allt_islenska_final.pdf

Framhaldsskólanemar - hvað getið þið gert?

<https://www.visir.is/g/202024888d/fyrir-fram-halds-skola-nem-endur-hvad-getid-thid-gert-?fbclid=IwAR2AfgmkZL0JLhyhI4ZwJwVt1we8fc5OzhRyAKzf6EP-9vmQTpyplGejGGo>

Áhrif óvissunnar á andlega líðan og hjálpleg viðbrögð:

<https://www.mh.is/is/frettir/ahrif-ovissu-a-andlega-lidan-og-hjalpleg-vidbrogd>

Upplýsingar um sálfræðing MH:

https://www.mh.is/is/stodthjonusta/adstod_vid_nemendur/salfraedingur