

Mestring av prestasjonsangst

Bjørn Wormnes

I vår forskning har vi fokusert på hvordan studenter mestrer eksamensangst. Hva er nyttig læring for at studenten kan føle at prestasjonsangsten er håndterbar for dem i eksamenssituasjonen. I våre studier har vi bare gitt tilbudet til studenter som har hatt problemer med eksamensangst og som har søkt faglig hjelp for angstproblemer forbundet med å gjennomføre eksamen. Gruppen vi har studert representerer altså ikke den gjennomsnittlige studenten, men en gruppe studenter med kliniske plagsomme og forstyrrende angstproblemer.

Vårt opplegg og metode har vært å gi en intervensjonsgruppe tilbud om et kurs i eksamensmestring på tre timer. Intervensjonsgruppen ble delt i to tilfeldig utvalgte grupper.

En gruppe fikk trening i selvhypnose over to ganger à 2 timer, mens den andre gruppen fikk tilsvarende mengde trening i repetisjoner av innholdet til basiskurset. Basiskurset bestod i invitro eksponering av eksamenssituasjonen, bruk av positiv tenkning og trening i å gi seg selv positive affirmasjoner (si positive belønnende ting til seg selv). Som kontrollgruppe brukte vi data fra en ventelistegruppe. I alt 92 studenter gjennomførte opplegget. Alle

studentene som var med gjennomgikk et semistrukturert intervju med en times varighet etter intervensjonen. Dette intervjuet ble utført av en deltager i forskningsgruppen som ikke hadde gjort noe behandlingsarbeid. Intervjuene ble tatt opp på lydbånd og transkribert, slik at vi kunne gjennomføre nødvendige kvalitative analyser av materialet. Analysemodellen vi brukte bygget på grounded theory (Glasser & Straus, 1967). Denne presentasjonen vil hovedsakelig bygge på disse kvalitative analysene. Våre funn og kvalitative analyser er publisert (Dundas, Wormnes & Hauge, 2009).

Teori

Forskningen bygger på og anvender en sosialkognitiv modell. Opplevd mestringstro (self-efficacy) er et sentralt begrep i arbeidet (Bandura, 1997), og bygger på hvordan forventninger bygges opp og forsterkes i vårt dagligliv. Når vi lykkes forsterkes vår opplevde mestringstro og mestringsevne. Motsatt vil dårlige resultater eller unnvikingsatferd redusere opplevd mestringstro og evne. Vår tro på om vi er i stand til å mestre en oppgave vil, ut fra denne teorien, være en avgjørende faktor for hvordan vi makter å bruke og anvende våre ferdigheter. Opplevd

mestringstro skaper følelsen av håp og optimisme hos individet. Håp er en viktig følelse som predikerer senere atferd. Når en person får styrket følelsen av håp vil sannsynligheten for å lykkes i fremtiden øke. I tråd med Jerome Frank (Frank, 1973) vil vi hevde at aktivering av håp er en av de viktigste oppgavene og elementene i all god psykologisk behandling.

En viktig hjelp i arbeidet med å øke en persons ferdigheter er at individene vet konkret hva de skal gjøre, slik at de kan øve på dette. Gjentatt øving styrker automatiseringsprosessen. Dette forbedrer ferdighetene ytterligere (Moran, 2004). Forskning viser at øving med kunnskap om hvordan dette influerer ferdigheten og resultatet er beste måten å oppnå enda bedre ferdigheter (Annett, 1992). Dette reduserer de mentale anstrengelsene ved å utføre ferdighetene. Dette kalles å være i "flyt". "Flyt" karakteriseres av å kunne utføre et høyt ferdighetsnivå uten at det oppleves anstrengende å utføre ferdighetene (Csikszentmihalyi, 1975).

Det er derfor viktig å være oppgavefokuset når vi ønsker å prestere på vårt beste. Derfor legger vi i vår behandling stor vekt på å



lære studentene hva de skal være oppmerksom på, fordi dette er en vesentlig faktor for å prestere godt. Evnen til å konsentrere seg om det som skal gjøres, slik at distraksjoner ikke kommer inn og ødelegger prosessen, bedrer også kontrollen over følelser og emosjoner. Sterke følelser og angst vil derfor bli redusert og blir mindre til hindring av selve arbeidsutførelsen. Sterke følelser representerer distraksjonssignaler som påvirker den enkeltes ferdighetsnivå og konsentrasjonsevne negativt. Som vi vet vil oppmerksomhetsfokus på angstsignaler og angstkilder ofte forsterke angstopplevelsen. Angsten og ubehaget dette medfører, vil derfor lett bli den alvorligste kilden

til problemene enkeltindividet opplever i selve eksamens- eller prestasjonssituasjonen.

Oppmerksomhet mot resultatene, sammenligninger med andre eller evalueringer av det vi gjør under selve utførelsen, hindrer og hemmer ferdighetene våre i å komme klart frem. Dette kaller vi resultatfokusering. Vår erfaringer er at oppmerksomhet mot resultatene, eller resultat fokusering, alltid vil hindre at ferdighetene som fører til de gode resultatene frembringes og blir mindre tilgjengelig for individet. Resultatfokusering vil være en sterk distraksjonskilde. Delt oppmerksomhet hindrer at konsentrasjonen vår skaper

optimale arbeidsbetingelser og arbeidsforhold. I tillegg påvirker det følelsene og emosjonene våre i negativ retning. Å rette oppmerksomheten mot imperativet at vi må oppnå en A til eksamen, vil være en negativ prestasjonsfaktor. I tillegg til at slike kognitive imperativer skaper unødig og prestasjonshindrende angst, tar det også oppmerksomheten bort fra selve oppgaven. Dette hindrer hvordan vi best skal utføre og gjennomføre disse oppgavene.

Gjennomførbare oppgaver

I intervjuene og den kvalitative analysen av intervju materialet, fant vi at den viktigste faktoren som predikerte suksess var individets fenomenologiske opplevelse av at oppgaven var gjennomførbare for dem. At de trodde de kunne klare å utføre det de skulle gjøre var avgjørende for suksess. Vi har siden kalt dette ”gjennomførbare oppgaver” (Dundas, Wormnes & Hauge, 2009). Vi har funnet at denne opplevelsen er viktig å stadfeste og styrke for at individet skal kunne lykkes. Når individet i tillegg kunne beskrive hva de daglig ville gjøre for å styrke følelsen og troen på at oppgaven var gjennomførbar for dem, økte dette sjansene for at de fikk en positiv treningseffekt. Slik konkret øving bedret ytterligere eksamensatferden deres. De fremsto sikrere, tryggere og sterkere og visste hva de skulle gjøre når utfordringene krevde innsats fra dem. De visste klart og konkret hva de skulle gjøre. I tillegg hadde de erfart at de kunne utføre dette. Dette ga en sikkerhet og selvtillit som var angstreduserende, selvtillitsutviklende og suksessbefordrende.

Slik våre funn indikerer, er det viktigste for fremtidig suksess og angstreduksjon at individet tror de kan utføre og gjennomføre metoden eller oppgaven som hjelper. Metodene som brukes selv synes å ha mindre betydning, enn den fenomenologiske formuleringen og troen på at dette

kan jeg gjøre og mestre. Metoden vil være underordnet individets opplevde mestringsstro. Det viktigste er at de har erfaring med å ha øvet og blitt seg bevisst at oppgaven har de tidligere lykkes med. Evnen til å motstå distraksjoner vil være en viktig tilleggseffekt. Fokus rundt resultatet skaper både angst og kan bli en ferdighetsødeleggende distraksjonsfaktor, mens konsentrasjonen om mestringsoppgavene hjelper til å holde fokus.

I et intervju på NRK 2 under programmet "I kveld" høsten 2008, kommenterer Sara Nordenstam sitt eget bronseløp under Peking OL på 200M bryst. Hun sier:

"I de første 150 meterne hadde jeg fokus på hva jeg skulle gjøre og var fullt konsentrert på dette – jeg svømte jo bra og registeret at jeg lå an til medaljeplass. Konsentrasjonen de neste 25 meterne var å holde medaljen. Tanken omkring resultatet tok oppmerksomheten og dere kan se at jeg svømte dårligere.

Men heldigvis klarte jeg igjen i de siste 25 meterne å holde fokus på arbeidsoppgavene. Derfor klarte jeg igjen å svømme maksimalt godt og gjøre et toppresultat".

Det er nettopp denne evnen og dette oppmerksomhetsfokuset vi alle må anvende når vi skal prestere på vårt beste. Mestringsfokus sammen med opplevelsen av at oppgaven er gjennomførbar øker sjansene for suksess.

Referanser

- Annett, J. (1991). Skill acquisition. I M.E. Morrison (Red.). Training for performance: principles of applied human learning. Chichester: John Wiley.
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy. The exercise of control. New York: W.H. Freeman and Company.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond boredom and anxiety. San Francisco: Jossey Bass.
- Dundas, I., Wormnes, B., & Hauge, H. (2009). Making exams a manageable task. *Nordic Psychology*, 61, (1).
- Frank J. (1973). Persuasion and healing. Baltimore: John Hopkins University Press.
- Glasser, B., & Strauss, A. L. (1967). The discovery of grounded theory: Strategies for

qualitative research. Hawthorne, NY: Aldine de Gruyter.

Moran, A. P. (2004). The psychology of concentration in sport performance. A cognitive Analysis. New York: Psychology Press.

Bilde: flickr.com

Bjørn Wormnes jobber som Førsteamanuensis ved Det Psykologisk Fakultet UIB. Undervisning i psykoterapi, og har skrevet bøker om hypnose. Forskningen er sentert om prestasjoner og prestasjonsangst. Jeg er knyttet til Olympiatoppen Vestlandet og jobber derfor med flere unge idrettsutøvere. Jeg har også vært knyttet til ALS gruppen på Vestlandet og har omfattende erfaring med å gi alvorlig syke psykologisk hjelp.

Stillingsannonser



Samfunnsforskning AS

En stipendiatstilling tilknyttet forskningsprosjektet «Gene-environment interactions in children's social competence: Differential susceptibility or differential vulnerability?»

Tidlig Trygg i Trondheim (TTiT) er en prospektiv studie av endring og stabilitet i barns psykiske og sosiale utvikling. Undersøkelsen foregår ved Psykologisk institutt NTNU og NTNU Samfunnsforskning. Et utvalg av 1000 barn og deres familier i Trondheim følges fra de er 4 år og opp gjennom barne- og ungdomsårene. Forhold som tilknytning, familiesamspill, kognitiv fungering, genetikk, psykiske vansker og sosial kompetanse står sentralt. TTiT tilbyr et tett og faglig stimulerende miljø. For tiden arbeider 3 vitenskapelig ansatte, 5 Ph.D-studenter og 22 forskningsassistenter i prosjektet, og det er et utstrakt internasjonalt samarbeid. TTiT er finansiert av NFR.

Ved prosjektet er det ledig en 3 (4)-årig Ph.D. stipendiatstilling innen delprosjektet Gene-environment interactions in children's social competence: Differential susceptibility or differential vulnerability?

Arbeidssted: NTNU Samfunnsforskning AS

Søknadsfrist: 20. oktober

Det kreves gjennomført utdanning på hovedfags- eller masternivå, eller profesjonsutdanning på universitetsnivå innen relevante felt som psykologi og medisin. Det forutsettes at den som tilsettes søker opptak på doktorgradsprogrammet på Psykologisk institutt, NTNU. Vedkommende må også påregne noe arbeid med datainnsamling og/eller koding/bearbeiding av data. Fullstendige prosjektbeskrivelser for delprosjektet kan fåes ved henvendelse til prosjektleder professor Lars Wichstrøm, tlf. 73 59 07 41, e-post lars.wichstrom@svt.ntnu.no.

Søknad med relevante vedlegg sendes Senter for utviklingspsykologi, NTNU Samfunnsforskning AS, 7491 Trondheim.