

Eksamen – Venn eller fiende?

Professor Stål Bjørkly

Avdeling for helse- og sosialfag Høgskolen i Molde



- ▶ Kort om mestringsstrategier
- ▶ Tolkingsskjema
- ▶ ABC-modellen
- ▶ Konsentrasjonsstrategier

INNHold

► **Mestring = situasjonsavhengig atferd**

- Ulik mestringsatferd utløses hos en og samme student:
 - over forskjellige situasjoner
 - over samme situasjon (over tid)
 - i løpet av samme situasjon

MESTRING

Several white diagonal lines of varying lengths and thicknesses are positioned in the bottom right corner of the slide, creating a modern, abstract graphic element.

► Mestringstyper (coping styles)

- **Oppgaveorientert** (task)
(endre eller mestre aspekter ved situasjonen)
- **Spenningsorientert** (emotion)
(endre emosjonelt spenningsnivå)
- **Unnvikingsorientert** (avoidance)
(frakoble, oppgave-irrelevant fokus)

MESTRING (II)

A series of several parallel white diagonal lines of varying lengths, located in the bottom right corner of the slide.

- ▶ Tenking styrer atferd
- ▶ Nivå
 - “Lynglimt-skjema”
 - Situasjons-skjema
 - Kjerneskjema
- ▶ Funksjon
 - Virkelighetsfilter
 - Påvirker konsentrasjon og hukommelse

TOLKINGSSKJEMA

A – Activating event

B – Belief about activating event

C – Consequence of B

ABC MODELLEN

A series of several parallel white diagonal lines of varying lengths, located in the bottom right corner of the slide.

A – Eksamen annonsert

B – “Dette går ikke!”

C – Panikk og passivitet, eller “kaoslesing”

A – Eksamen annonsert

B – “Utfordrende!”

C – Målrettet eksamensforberedelse

ABC MODELLEN (II)



- ▶ “Bare flaks kan berge meg denne gangen”
- ▶ “De andre kan alt, jeg kan ingenting”
- ▶ “Tomt i hodet – dette går til H.”

- ▶ “Hva har jeg egentlig å tape?”
- ▶ “Denne gangen går det veien”
- ▶ “Bare jeg kan hindre meg i å gjøre mitt beste”

“TYPIske” TOLKINGSSKJEMA

Several white lines of varying lengths and angles are drawn in the bottom right corner of the slide, creating a modern, abstract graphic element.

► NB!

Fokus og vilje til egen endring

► *Kognitive strategier*

- Selvsnakking (sløv ➡ våken)
- Oppmerksomhetsinnsnevring (smal indre)

KONSENTRASJONSSTRATEGIER

Several thin, parallel white lines of varying lengths and angles are positioned in the bottom right corner of the slide, creating a modern, abstract graphic element.

► *Atferdsstrategier*

- Økt fysisk aktivitetsnivå
- Redusert fysisk aktivitetsnivå
- Økt kommunikasjon (sosial kontakt)
- Redusert kommunikasjon (avgrensning er tydelig kommunisert)

KONSENTRASJONSSTRATEGIER II

Several white lines of varying lengths and angles are positioned in the bottom right corner of the slide, creating a modern, abstract graphic element.

► *Sensoriske strategier*

- Sensorisk “avleder” (koble seg fra eksamensspøkelset)
- Visualisering (sjekk lokale og tenk deg konkret inn i eksamenssituasjonen)

► *Fysiologiske strategier*

- Muskelavspenning/muskelspenning
- Pustereguleringsteknikker

KONSENTRASJONSSTRATEGIER III

Several white lines of varying lengths and angles are drawn in the bottom right corner of the slide, creating a dynamic, abstract graphic element.

- ▶ Forbered din(e) beste strategi(er) for å være optimalt konsentrert til eksamen:
 - ▶ Lag et til to selvsnakkskjema
 - ▶ Finn en til to avledningsstrategi(er)
 - ▶ Lag “brudd” ved tankeblokkering
 - ▶ Fra spenning til tenning
 - ▶ Sinne er bedre enn redsel!

“DEN SISTE OLJE”

A series of several parallel white diagonal lines of varying lengths, starting from the right edge and extending towards the bottom left, creating a sense of motion or a signature.