



**Påverkas prestationsförmågan beroende på hur en
uppgift presenteras?**

Bo Fredriksson

Ingrid Granhed

**Psykologi 40-60 p, Uppsats 10 p
Institutionen för individ och samhälle/Högskolan Väst
Höstterminen 2006**

Does the ability to solve a task depend on how the task is presented?

Abstract

The purpose of the study was to see if it is possible to influence the result of a cognitive task by manipulating the way in which a task is presented. Is it possible before taking a test that requires mental ability to do short mental training/change of attitude and thus achieve a better test result? Do positive or negative thoughts influence the ability to perform? The study was conducted in two parts. In the first part of the study a questionnaire was used to investigate students' attributions before an exam. The second part of the study involved a quasi-experiment, a memory test, which was performed on two test groups. The participants in the test group were divided according to their responses to the questionnaire. In one of the tests, groups received a short 'pep talk' before the test, whilst the other group was told how difficult the test would be. The result of the study does not show that pep talks improve cognitive ability. The study has not been able to prove whether an individual's attribution influences cognitive performance. However, the study indicates the importance of having control over an experiment.

Sammanfattning

Syftet med studien var att se om det är möjligt att påverka resultatet på en kognitiv uppgift beroende på hur uppgiften presenteras. Är det möjligt att före ett test som kräver mental ansträngning genomföra en kort mental träning/förändring av inställning och på så sätt få ett bättre resultat på testet? Påverkar positiva eller negativa tankar prestationsförmågan? Undersökningen utfördes i två delmoment. Första delen av undersökningen var en enkät som användes för att undersöka studenternas attributioner inför ett prov. Andra delen av undersökningen var ett kvasiexperiment i form av ett minnestest uppdelat på två grupper vars uppdelning skedde med hjälp av enkätsvaren. Den ena gruppen fick ett peptalk inför testet, den andra gruppen fick presenterat hur svårt testet var. Resultatet från undersökningen visar inte att peptalk fungerar för att förbättra den kognitiva förmågan. Sambanden mellan hur individens attribution påverkar individens förmåga av kognitiv prestation har med denna undersökning inte kunnat säkerställas. Däremot antyder undersökningen att det är viktigt att ha kontroll på en experimentsituation.

Varför lyckas vissa människor där andra människor i en precis likadan situation misslyckas? Går dessa anledningar att påverka på något sätt för att uppnå ett bättre resultat. Fås olika resultat på en kognitiv uppgift beroende på hur uppgiften presenteras? Om uppgiften presenteras som lätt fås då ett annat resultat än om uppgiften presenteras som svår? Syftet med denna undersökning är att svara på den sista frågan. Fås olika resultat på en kognitiv uppgift beroende på om den presenteras som lätt eller svår?

Peptalk är en enkel form av mentalträning som går ut på att sprida positiva tankar inför en uppgift. Mentala träningen kan användas för att förbättra någon form av fysisk aktivitet. Det kan vara allt från att spela fotboll till att springa ett maratonlopp. Mental träning kan också användas för att förbättra den kognitiva förmågan exempel är minne, avslappning inlärning och problemlösning. Att förbättra den fysiska förmågan, det där lilla extra, genom mentalträning är för de flesta inte nödvändigt men att förbättra sin kognitiva förmåga vid vissa kognitiva problem har alla någon gång nytta av. Att exempelvis som student före ett prov genomföra en mental träning för att på så sätt öka sin prestation vore för många önskvärt. Mental träning borde kunna hjälpa studenter till ett bättre resultat på ett icke fysiskt test eller öka förmågan till någon annan mental prestation.

Mental träning refererar till att lära genom kognitiv repetition av en exempelvis fysisk uppgift vid frånvarande av fysisk rörelse (Driskell, Copper & Moran, 1994). Vad är det då som gör att ibland kommer resultaten och ibland inte? Målet för många sportpsykologer är att hjälpa idrottsmän att uppnå ett kontinuerligt optimalt tillstånd för prestation. Det är när detta tillstånd uppnås då resultaten kommer. En studie visar att idrottsutövare kan lära sig att uppnå det optimala tillståndet för prestation oftare och med större kontinuitet genom att idrottsmannen tar reda på under vilka förhållanden han presterar som bäst. När idrottsmannen lärt sig nödvändiga psykologiska kunskaper kan han själv framkalla det optimala tillståndet för sin prestation. En annan faktor som måste kunna hanteras är hur motgångar bäst ska hanteras för att inte förstöra det optimala tillståndet. Detta gäller också den känslomässiga aspekten (Harmison, 2006).

Driskell m fl (1994) specificerar under vilka förhållanden som mental träning fungerar bäst. Fem faktorer anses ha central betydelse för att mental träning ska fungera optimalt. *Den första är om uppgiften är fysisk eller kognitiv.* Mental träning är inte lika effektivt för att behärska en fysisk uppgift som att träna på uppgiften fysiskt. Forskningen visar att desto fler kognitiva aktiviteter som krävs desto mer effektiv är den mentala träningen. Detta resultat stöds också i en annan undersökning utförd på militärer. Undersökningen beskriver hur militärer inom luftvärnet och fick genomgå ett mentalt träningsprogram för att

se om deras förmåga förbättrades. Träningen bestod av avslappnings och meditationsövningar. Träningen gjorde att militärernas träffsäkerhet med artilleriet ökade och de blev också bättre på att kommunicera med morsesignaler jämfört med kontrollgrupperna. Dessutom hanterade personerna stress bättre efter träningen än innan (Larsson, 1987). *Den andra faktorn avser hur lång tid det går mellan den mentala träningen och själva utförandet av uppgiften.* Driskell m fl studie visar att desto längre tid som går mellan den mentala träningen och själva utförandet av uppgiften desto mindre effekt får den mentala träningen. Bäst resultat fås om uppgiften utförs direkt efter träningen. Vilken typ av uppgift har stor betydelse för hur effektiv träningen är. Den positiva effekten minskar med tiden. Efter två veckor har effekten halverats. Efter ytterligare tre veckor är effekten borta, vilket innebär att mental träning bör hållas igång med 1-2 veckors mellanrum. När det gällde förbättring av den mentala förmågan vid mentala test framkom att avslappningsövningar som genomförts regelbundet, hade positiv inverkan på resultatet. *Den tredje faktorn har med erfarenhet att göra.* Är det en ny uppgift för personen eller har den utförts förut men skall utföras bättre? Det visade sig att nybörjare har större nytta av mental träning vid kognitiva uppgifter än vid fysiska. För erfarna personer har de lika stor nytta av mental träning oavsett typ av uppgift. *Fjärde faktorn behandlar hur lång tid som den mentala träningen skall pågå vid varje träningsstillfälle.* Driskell m fl resultat visade att längden på ett träningsstillfälle bör ligga kring 20 minuter, vilket även uppmärksammas av Larsson (1987). Larsson anser att det mest intressanta med sin studie är att prestationsökningen är så pass betydande efter så lite mental träning som personerna genomfört. I ett exempel var den totala tiden som ägnades åt mental träning en procent av den sammanlagda utbildningstiden. *Femte faktorn har med kontroll att göra.* Beror verkligen resultatet på den mentala träningen och inte på den ökade uppmärksamheten? Driskell m fl finner inget stöd för att skillnaden i prestation skulle bero på ökad uppmärksamhet istället för mental träning. Slutsatsen med Driskell m fl studie är att mental träning är ett effektivt sätt att öka prestationsförmågan men också att en större dos mental träning inte alltid behöver vara bättre.

Den mentala träningen syftar till att ändra inställningen eller ett tillstånd hos en individ till ett mer positivt sådant. Träningen syftar till att påverka individens attributioner. Attributioner är de föreställningar en person utvecklar om orsakerna till olika beteenden, handlingar och reaktioner. Bakom det mänskliga beteendet finns en strävan att se sammanhang i tillvaron. Det finns en ansträngning att förstå ett orsakssammanhang mellan andra människor. Det blir mer uppenbart när oväntade händelser inträffar. Hur människor attribuerar till händelser är i denna kontext samma sak som att förstå orsakerna till

händelserna. Det finns en del i attributforskningen som handlar om vad det är som leder fram till de olika konsekvenserna, dels de emotionella konsekvenserna och vår motivation. En av de första som började intressera sig för detta var psykologen Fritz Heider som av många anses vara attributionsteorins grundare (Lund, Montgomery & Waern, 1992). Attributionsteorier är de kognitiva teorier som försöker förklara hur människor kan komma till kännedom om sig själva och andra. Att tillskriva sig något t.ex. en egenskap, ett motiv, ett behov kallas att attribuera. Denna attribution kan vara orsak till ett speciellt handlande. Attributionsteorierna säger ingenting om riktigheten i det som attribueras (Angelöw & Jonsson, 2000).

Det finns olika mönster hos olika individer och ett av dessa är det mönster som underlättar en positiv självbild. Detta innebär att attribuera positiva händelser knutna till sin egen personlighet. Medan vid misslyckanden läggs skulden på något annat än sig själv. Detta kallas inom attributionsforskningen ”själv tjänande bias”. Den är till för att främja människans välbefinnande och självkänsla. Personer som är starkt drivna när det gäller prestationer har en tendens att attribuera misslyckanden på bristfällig ansträngning. De personer som inte har ett lika starkt prestationsbehov uppfattar misslyckanden mer som en bristande förmåga hos dem själva. För att underlätta den fortsatta prestationslusten så är det viktigt att se misslyckanden på otillräckliga ansträngningar i stället för bristande förmåga (Lund m fl, 1992).

Attribution påverkar prestationsförmågan att lyckas med studier. Forskning gällande studenters studieprestation visar att självbestämelse är av stor betydelse för inlärningsprocessen. Det är viktigt att studenter har mål och att de har motivation för att nå dem. Motivationen höjs med ökat självförtroende. I inlärningsprocessen är det viktigt att fastställa ett mål och arbeta utifrån det och sedan utvärdera prestationen mot det uppsatta målet (Schunk, 1994). Forskning visar att studenter som har en trygg och stabil inställning lyckas bättre med att klara övergången till högre studier både socialt och akademiskt. Resultaten visar också att studenter med negativ mental inställning får lägre betyg de tre första terminerna. Det är vanligt att en högskolestudent som tror att det krävs en viss typ av begåvning för att lyckas med ett visst problem, begåvning som studenten själv anser sig sakna, tenderar att själv lägga mindre tid på att försöka lösa problemet (Larose, Tarabulsky & Bernier, 2005). För att förklara vad studenterna själva har för uppfattning om hur de förklarar sina framgångar eller misslyckanden kan en enkät kallad SATQ (Student Automatic Thoughts Questionnaire) användas. Svaren kan vara till hjälp att förstå studentens handlande och likaså att hitta en metod till framgång och tillfredställelse. Forskningsresultaten visar att det finns studenter som känner sig ansvariga för vad som händer med dem. Det finns också studenter som känner sig som offer för omständigheterna. Negativa tankar är kopplade till mänskligt

beteende och blir en effekt av det. En undersökning som utförts på studenter som gick tredje och fjärde året på universitetet, fick svara på frågor om vad de ansåg vara avgörande för att lyckas eller misslyckas i studierna. De studenter som kände att de lyckas med studierna attribuerade på att det kom från dem själva, positiva attributioner, medan de studenter som misslyckades attribuerade oftare på att de var ett offer för omständigheterna. Några faktorer som framkom när det gäller de som kände sig misslyckade med studierna var uppgivenhet, otillräcklighet och lättja (Lebedina- Marzoni, 2001).

Lärare har stor betydelse för att studenter har en god självuppfattning i själva inlärningsprocessen. Genom uppmuntran kan lärare ge studenter en ny självuppfattning av vad de kan prestera. Den uppmuntran som läraren ger till eleven kan endast ge resultat om eleven känner sig delaktig. Lärare har alltså stor betydelse för elevers prestationsförmåga och effektivitet (Craven, 1991).

Taylor och Gollwitzer (1995) argumenterar för att människor borde vara på det klara med vilka personliga egenskaper de besitter. En individ känner till sina egna egenskaper som hur glad, intelligent, snäll mm individen är. Dessa egenskaper borde inte vara lätta att ändra på genom att personen försöker ändra sin inställning. Den inställning en person har påverkar dess självbild och kan ge upphov till en orealistisk optimism och till en illusion av kontroll. Inläring kan vara en tidpunkt när positiva illusioner uppåddas eller t o m överdrivs, för att få fram den motivation som krävs för att nå målet. Ibland bryts de positiva illusionerna vilket är tillfällen då personerna är mer uppriktiga och ärliga mot sig själva. Att utforma en plan verkar vara ett sådant tillfälle då illusionerna bryts medan vid själva genomförandet av planen framträder de positiva illusionerna starkt. Undersökningarna visar att när planen väl utformats försvinner stora delar av realismen. När planen verkställs kan en illusion av kontroll och orealistisk optimism uppstå, det kritiska/realistiska tänkandet tappas.

Syfte

Syftet med studien är att undersöka om det är möjligt att förbättra den kognitiva förmågan med en liten dos mental träning just före själva utförandet av en uppgift. För att undersöka detta genomförs ett minnestest i två olika grupper. Den ena gruppen kommer att få mental träning i form av ett ”peptalk” precis före själva testet och den andra gruppen får istället information om hur svårt testet är. Frågeställningarna i undersökningen är som följer; Är det

skillnad på resultatet från minnestestet mellan gruppen som fått peptalk och gruppen som fått negativ introduktion? Finns det ett samband mellan resultatet på minnestestet och på deltagarnas individuella egenskaper avseende, attributioner, motivation, och tidigare erfarenheter gällande studier? Med erfarenhet menas här om personen gått direkt till högskolestudier eller om personen arbetat eller har studerat på högskola tidigare. I begreppet erfarenhet ingår även ålder. Samtliga samband kontrolleras i båda grupperna.

Metod

Deltagare

Undersökningen bestod av två delmoment. I det första momentet var antalet deltagare 70 personer varav 60 kvinnor och 10 män. I moment två var totala antalet deltagare 56 varav 51 kvinnor och 5 män. Åldern på deltagarna sträckte sig från 18 till 44 år. Bortfallet från första till andra momentet var 14 personer varav 5 var män. Samtliga deltagare var högskolestudenter som läste första terminen på ett flerårigt program.

Design

Första delen av studien var en enkät som användes för att undersöka studenternas attributioner inför ett prov. Resultatet från denna mätning låg till grund för att skapa de båda testgrupperna 1 och 2. Eftersom klassen redan var uppdelad i två halvkor, grupp A och grupp B, var detta utgångspunkten vid skapandet av testgrupperna. Grupperna skapades genom att placera deltagarna på ett sådant sätt att medelvärdet av kategorin misslyckande blev liknande i de båda grupperna (se mätinstrument). Detta innebar att 9 personer flyttades från grupp A till grupp B och 8 personer från grupp B till grupp A. Nu var testgrupperna 1 och 2 skapade.

Delmoment två var ett kvasiexperiment i form av ett minnestest. Skillnaden mellan de båda grupperna som skapats var hur minnestestet kom att presenteras. Testgrupp 1 fick under ca 1 minut ett peptalk inför testet i motsats till testgrupp 2 som under denna minut fick presenterat hur svårt testet var. Peptalket gick ut på att informera deltagarna om att testet är lätt och att det är gott om tid. I den andra gruppen fick deltagarna klart för sig att testet är mycket svårt och att tiden egentligen var för knapp.

Tillvägagångssätt

Innan enkäten delades ut till deltagarna beskrevs syftet med undersökningens två delmoment. Informanterna fick också klart för sig att deltagandet var frivilligt och att deras svar skulle

behandlas konfidentiellt. För gruppindelningen och även för att jämföra resultatet från minnestestet med enkätsvaren var spårbarhet en nödvändighet. Detta löstes med att deltagarna fick ange namn på enkät respektive minnesövning. För de som ville vara anonyma hade varje enkät utrustats med ett enkätnummer som kunde sparas för att sedan anges istället för namn på minnesövningen. Enkäten delades ut 2 veckor före själva minnestestet.

Minnestestet började med att gruppindelningen genomfördes, testgrupp 1 respektive testgrupp 2. När grupperna var klara gjordes en kontroll för att säkerställa att alla såg orden som skulle memoreras. Genom att på OH projektorn lägga på en bild med ord som liknade själva minnestestet (bilaga 4) kontrollerades detta. Under tiden delades svarsblanketter ut (bilaga 5). När alla satt bra och fått svarsblanketter instruerades de att inte fylla i dessa förrän de blev tillsagda att göra det. Det bör också tilläggas att en vecka före själva utförandet av minnestestet kontrollerades lokalerna i vilka testet skulle utföras. Kriterierna som kontrollerades var att det fanns bänkar, stolar, en OH projektor och att det var möjligt för alla som skulle sitta i bänkarna att tydligt se orden på projektorduken. Allt var till belåtenhet.

Mätinstrument

För att samla in nödvändiga data har en enkät använts. För framtagning av enkäten har en befintlig enkät kallad SATQ (Student Automatic Thoughts Questionnaire) legat till grund (Lebedina- Marzoni, 2001). Enkäten har översatts och justerats för att passa frågeställningen. Med enkäten fanns även ett missiv brev (bilaga 1) som förklarade syftet med undersökningen. Ur enkäten delas frågorna in i olika kategorier (för enkät med frågor se bilaga 2). Tre kategorier används i studien. Den första kategorin kallas misslyckande och består av frågorna 1, 2, 4, 6, 8, 12, 15, 17, 18, 21, 25, 29, 31 och 32. Cronbach's Alpha för denna kategori är 0,89. Nästa kategori är positiva tankar och har skapats ur frågorna 11, 13, 16, 19, 22, 24, 33, 34, 35, 38 och 40. Här blev Cronbach's Alpha 0,74. Sista kategorin är motivation och frågorna som använts för att mäta det är 11, 16, 19, 22, 24, 34 och 38. Cronbach's Alpha blev 0,68.

Minnestestet bestod av tolv stycken ord som skulle memoreras (bilaga 3). Tiden för att memorera orden är 45 sekunder och sedan skall de ord som memorerats skrivas ner på en svarsblankett. Vilken ordning som orden skrivs ner har ingen betydelse. Tiden som står till förfogande till svarsdelen är 1 minut.

Bearbetning och analys

För att mäta eventuell skillnad mellan de båda gruppernas prestation på minnestestet användes ett icke parametriskt test Mann-Whitney. Även det icke parametriska testet Kruskal Wallis har använts för att mäta skillnaderna av resultaten på minnestestet mellan personerna som flyttades över till den andra gruppen och de personer som stannade kvar.

För att mäta samtliga samband användes icke parametriskt korrelation Spearman's rho. För jämförelse mellan deltagarnas tidigare erfarenhet av studier har testet Kruskal Wallis använts. För samtliga test är signifikansnivån 0,05. All insamlad data bearbetades i SPSS 14.0 för Windows.

Resultat

Resultatet från frågeställningarna i undersökningen redovisas under varje rubrik.

Skillnad mellan grupperna

Första frågan var om det överhuvudtaget var någon skillnad i resultat på minnestestet mellan grupperna. Resultatet blev enligt nedanstående tabell.

Tabell. Resultat av minnestest.

Testgrupp	Antal	Medelvärde Minnestest
Testgrupp 1	29	7,24
Testgrupp 2	27	8,41

Tabellen visar att det finns en medelvärdesskillnad i resultatet från minnestestet. Skillnaden mellan grupperna är statistiskt signifikant ($Z=-2,338$, $p< 0,05$). Det bör påpekas att gruppen som fick negativ introduktion, testgrupp 2 hade ett bättre resultat på minnestestet än testgrupp 1 som fick ett peptalk. En jämförelse av resultaten på minnestestet mellan personerna som flyttades över till den andra gruppen och de personer som stannade kvar visade ingen signifikant skillnad.

Samband mellan negativa tankar och resultat på minnestest

Undersökningen visar inget signifikant samband om försökspersonernas negativa tankar påverkar resultatet på minnestestet.

Samband mellan positiva tankar och resultat på minnestest

Det hittas inget signifikant samband mellan försökspersonernas positiva tankar och hur de presterar på minnestestet.

Samband mellan motivation och resultat på minnestest

Vid kontroll av samband mellan försökspersonernas motivation och hur de presterade på minnestestet hittades inget signifikant samband.

Erfarenhetens betydelse för minnestestresultatet

Nästa faktor som undersöks är om individernas tidigare erfarenheter har någon betydelse för resultatet på minnestestet. Jämförelse mellan studenter direkt från gymnasiet, studenter från arbetslivet och studenter med tidigare högskolestudier ger ingen signifikant skillnad.

Nästa faktor som kontrolleras är om åldern på deltagarna har någon påverkan på minnestestresultatet. Analysen utförs på båda testgrupperna separat och testgruppernas sammanslagna resultat av minnestestet. Analysen visar att det finns inget signifikant samband mellan ålder och resultatet på minnestestet i någon av grupperna separat eller sammanslagna.

Diskussion

Det finns en signifikant skillnad mellan testgruppernas resultat på minnestestet. Det anmärkningsvärda är att testgrupp 1 som fick ett peptalk före testet hade ett lägre resultat på minnestestet än testgrupp 2 som fick en negativ introduktion av testet.

Driskell m fl (1994) anger fem faktorer som är viktiga för hur effektiv den mentala träningen är. Första faktorn är om uppgiften är kognitiv eller fysisk. Minnestestet i undersökningen är en kognitiv uppgift vilket är en fördel vid mentalträning. Andra faktorn behandlar tid mellan träning och genomförande av uppgiften. Desto mindre tid emellan desto effektivare är träningen. I studien utförs uppgiften direkt efter träningen, peptalket. Den tredje faktorn behandlar hur lång tid ett träningstillfälle skall pågå. Rekommendationen är 20 minuter vilket inte är möjligt i detta fall. Bedömningen är att 20 minuters peptalk snarare skulle få personerna att tappa intresset stället för att motivera inför minnestestet. Dessutom vore det nog orimligt att i 20 minuter peppas inför ett minnestest som tar ett par minuter att genomföra. Den fjärde faktorn är erfarenhet av uppgift. Att deltagarna i den ena gruppen skulle ha större erfarenhet av denna typ av minnestest får anses vara mindre troligt och påverkar därmed inte resultatet. Den femte faktorn har med kontroll att göra. Beror resultatet

av den mentala träningen och inte den ökade uppmärksamheten. Dessa faktorer bedöms vara likvärdiga i båda testgrupperna. Det finns ingenting som tyder på skillnaden mellan grupperna skulle bero på att någon av dessa fem faktorer varierar mellan de båda testgrupperna.

Vissa problem uppstod dock vid utförandet av experimentet. Minnestestet skulle genomföras i slutet på en föreläsning hos båda grupperna A och B samtidigt. Detta för att störa undervisningen så lite som möjligt. Grupp A som till största del bestod av deltagarna till testgrupp 1 var redan klar med föreläsningen och väntade enbart på att få vara med om experimentet. Detta innebar att studenterna var redo att gå, många redan med ytterkläderna på sig. Nästa oförutsedda detalj var att alla bänkar var placerade utmed väggarna och stolarna placerade i mitten i salen. Det fanns inga färdiga platser för att kunna sitta ner och genomföra minnestestet. Efter att ha skickat över de deltagarna som skulle tillhöra testgrupp 2 blev första momentet att försöka få platser till deltagarna så de kunde genomföra testet. En del satt vid bänkar andra inte. I den andra gruppen uppstod inga oförutsedda händelser. Det fanns sittplatser och studenterna som inte blev överflyttade från den andra gruppen hade inte fått vänta på att genomföra experimentet.

Vid ett experiment görs systematiska förändringar i en eller flera variabler för att se effekten av dessa ändringar. Den oberoende variabeln ändras och resultatet avläses i den beroende variabeln. För att kunna säga något av effekten av denna manipulation måste allt annat som kan tänkas påverka manipulationen hållas under kontroll. Situationsförhållandena hålls konstanta och detta är en av anledningarna till att experiment ofta utförs i laboratorium (Svartdal, 2001). Denna undersökning drabbas av det faktum att deltagarna i testgrupp 1 är påverkade på ett sådant sätt som gör att de inte är lika mottagliga för någon som helst manipulation. Denna påverkan ligger utanför experimentledarens kontroll. Det enda deltagarna vill är att komma iväg så fort som möjligt. Att sedan få dessa personer att genomföra ett minnestest och dessutom försöka påverka dem positivt får nog anses vara näst intill omöjligt. Så trots peptalk i testgrupp 1 och negativ introduktion i testgrupp 2 får det anses att testgrupp 2 har större förutsättningar att prestera på minnestestet och det är precis det som sker. En annan möjlig förklaring till att testgrupp 2 lyckas bättre än testgrupp 1 skulle kunna vara att den negativa introduktionen snarare sporrar deltagarna att prestera istället för att för att göra deltagarna nedstämda och således prestera sämre. Det kan också vara möjligt att individerna måste utsättas för den negativa nedtryckningen vid ett flertal tillfällen under en viss tidsperiod istället för som här bara en gång just före testet.

Vid undersökning av hur deltagarnas attributioner påverkar resultatet på minnestestet hittades inget samband i denna undersökning. Genom att ha mätt deltagarnas

negativa och positiva tankar inför tidigare studier i enkäten ger teorin information om attributionen. Negativ attribution innebär att skulden för ett misslyckande läggs på någon annan än sig själv. Detta innebär att det inte är något fel på individen själv och således behöver inte individen ändra på något för att uppnå ett bättre resultat utan det är omgivningen som är problemet. Personer som är starkt drivna när det gäller prestationer har en tendens att attribuera misslyckanden på bristfällig ansträngning. De personer som inte har ett lika starkt prestationsbehov ser misslyckanden mer som en bristande förmåga hos dem själva (Lund m fl, 1992). Resultatet av undersökningen visar att det är svårt att påverka en individs attributioner med ett peptalk. Andra faktorer såsom omgivande miljö visade sig i studien ha större betydelse för resultatet på minnestestet.

Nästa faktor som undersöktes var om deltagarnas tidigare erfarenhet av studier påverkade vilket resultat deltagaren fick på minnestestet. Jämförelse mellan studenter direkt från gymnasiet, studenter från arbetslivet och studenter med tidigare högskolestudier gav ingen signifikant skillnad. I begreppet erfarenhet ryms också deltagarens ålder. I undersökningen kontrolleras således om åldern på deltagarna har någon påverkan på minnestestresultatet. Analysen utförs på båda testgrupperna separat och testgruppernas sammanslagna resultat av minnestestet. Analysen visar inget signifikant samband mellan ålder och resultatet på minnestestet. Teorin gör gällande att nybörjare har större nytta av mental träning än erfarna personer (Driskell m fl, 1994). Eftersom informationen om deltagarnas tidigare studieerfarenheter i många fall inte är komplett noteras resultatet men inga slutsatser kan fås ur detta. Det bör även påpekas att åldern inte är jämt fördelad bland deltagarna.

Motivationen som deltagarna känner inför ett test mäts också i enkäten. Denna motivation är mycket viktig för att kunna lyckas med studier eller att prestera på ett prov. Motivationen höjs med ökat självförtroende och det är viktigt att ha mål och att utvärdera prestationen mot dessa mål (Schunk, 1994). I studien används ett peptalk för att förstärka de attributioner som påverkar motivationen hos deltagarna. På samma sätt användes en negativ introduktion för att förstärka de attributioner som påverkar "förmågan" att misslyckas. Vid undersökning av sambandet mellan försökspersonernas motivation och hur de presterade på minnestestet hittades inget signifikant samband. Dessa resultat går emot teorin ovan. Det borde finnas skillnader i hur deltagarna presterar beroende på motivationsgrad. Att peptalket eller den negativa introduktionen inte påverkar finns det också stöd för i forskningen. Det finns forskare som hävdar att det inte är lätt om ens möjligt att påverka sina egenskaper med hjälp av inställningen (Taylor och Gollwitzer, 1995). Det borde finnas skillnader i resultat inom de båda grupperna. Möjligen kan det vara så att antalet deltagare är för lågt men den

mest troliga anledningen till att ingen skillnad kan urskiljas är att minnestestet inte var lämpligt för att kontrollera detta.

För eventuell framtida forskning kan två områden lyftas fram ur undersökningen. Först den centrala frågeställningen om peptalk fungerar inför en kognitiv uppgift. Studien ger inte tillräckligt med information för att kunna ge ett svar på denna fråga, mer forskning behövs. Nästa område som bara kort belyses i resultatdelen är hur mental träning påverkar individer i olika åldrar. Finns det en ålder när individen är mer mottaglig för mental träning?

Referenslista

Angelöw, B. Jonsson, T. (2000). Introduktion till socialpsykologi. Lund. Studentlitteratur.

Craven R. G., Marsh. H.W. Debus. R. L. (1991). Effect of internally focused feedback and attributional feedback on Enhancement of Academic self-concert. Journal of Educational Psychology vol 83, 17-27. University of Sydney, Sydney, New South Wales, Australia.

Driskell, J. E. Copper C, and Moran A (1994). Does Mental Practice Enhance Performance. Journal of Applied Psychology, 79(4), 481-492.

Harmison, R. J. (2006). Peak Performance in Sport: Identifying Ideal Performance States and Developing Athletes' Psychological Skills. Professional Psychology, Research and Practice, 37(3), 233-243.

Larose, S, Tarabulsy, G. M. Bernier A (2005). Attachment State of Mind, Learning Dispositions, and Academic Performance During the College Transition. Developmental Psychology, 41(1), 281-289.

Larsson, G. (1987). Routinization of Mental Training in organizations: Effects on Performance and Well-Being. Journal of Applied psychology, 72(1), 88-96.

Lebidina-Manzoni, M. (2001). To what student attribute their academic success and unsuccess. Faculty of special Education and Rehabilitation. vol 124 (4).

Lund, LG. Montgomery, H. Waern, Y. (1992). Kognitiv psykologi. Lund. Studentlitteratur.

Schunk, D.H (1994). Motivation Self-Regulation of learning: The Role of Performance Attributions. Opublicerat manuskript. Presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, New Orleans.

Svartdal, F. (2001). Psykologins forsknings metoder. En Introduktion. Stockholm. Liber AB.

Taylor, S. E. Gollwitzer P.M. (1995). Effects of Mindset on Positive Illusions. Journal of Personality and Social Psychology, 69(2), 213-226.



Förbättrad inläring.

Denna undersökning är en del av ett examensarbete i psykologi på Högskolan Väst. Syftet med undersökningen är att se på olika möjligheter för en förbättrad inläring.

Undersökningen består av två delmoment varav denna enkät är den första. Enkätens syfte, är att ligga till grund för delmoment två som är själva minnestestet. Det är viktigt att ni kommer ihåg ert nummer så att ni placeras i rätt grupp vid nästa delmoment som är om ca två veckor. Ni kan även skriva ert namn på enkäten så ser vi till att ni hamnar i rätt grupp.

All information som samlas in kommer att behandlas konfidentiellt. Informationen kommer att sammanställas i statistiska tabeller vilket innebär att enskilda svar ej kommer att kunna utläsas.

Det är ca 70 stycken studenter vid XXXXX som är tillfrågade i den här undersökningen och deltagandet i undersökningen är frivillig.

Om det skulle dyka upp några frågor eller funderingar kring undersökningen så kontakta oss via e-post. Granhed.learning@hotmail.com

Uppsatsen kommer att vara tillgänglig på biblioteket i Vänersborg.

Tack på förhand för din medverkan.

Vänersborg i oktober 2006

Bo Fredriksson
Student

Ingrid Granhed
Student.

Riv av och spara ditt nummer.

Enkätundersökning om förbättrad inläring.

Nummer -----

Studieprestation

Enkätnummer:

Är du Man eller Kvinna

Vilket år föddes du? 19.....

Namn.....

(Frivilligt. Behövs endast om du vet med dig att det finns risk att ditt enkätnummer kan komma bort.)

Nedan följer ett antal tankar som kan förekomma under eller inför en tentamen. Bedöm ifall och hur ofta dessa tankar uppkommer hos dig. Vänligen markera det passande alternativet.

	Aldrig eller nästan aldrig	Ibland/ Sällan	Ofta	Mycket ofta eller nästan alltid
1. Mina ansträngningar är meningslösa för jag kommer att misslyckas oavsett.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jag kommer inte minnas någonting.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Det här är inte lättare för andra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jag förstår ingenting.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Det här går också över.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jag är dummare än andra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jag hade det svårt tidigare men jag lyckades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Det vore bäst om jag gav upp.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jag behöver inte detta i alla fall.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Detta är fruktansvärt tråkigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jag är bra på detta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jag kommer garanterat att misslyckas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Det kommer fler tentatillfällen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Jag kan inte koncentrera mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jag kommer att tappa ett år.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Jag har tillräckligt med tid kvar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Jag kan inte minnas allt det här.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Jag blandar ihop allting.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Obs! Vv vänd enkäten fortsätter på baksidan

Bilaga 2

	Aldrig eller nästan aldrig	Ibland/ Sällan	Ofta	Mycket ofta eller nästan alltid
19. Jag kan göra detta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Jag är trött.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Jag kommer inte att klara detta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Den här gången blir tentan lättare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Mina tankar vandrar iväg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Jag kommer garanterat att klara något.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Det bästa vore att strunta i tentan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Jag har aldrig tur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Det här är idiotiskt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Jag behöver mer tid än andra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Jag kommer inte att kunna någonting.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Vad kommer andra att säga om jag misslyckas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Nu vet jag ingenting.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Detta är fruktansvärt svårt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Lite till så är det över.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Jag kommer att kämpa mig igenom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Jag hinner klart i tid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Det här kommer jag aldrig att behöva veta igen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Jag har huvudvärk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Jag håller mig till min plan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Ingen är gladare än jag när jag gör detta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Kanske kommer det att komma sådant jag vet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. De kommer fråga på sådant jag inte vet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Jag kommer att göra mina föräldrar besvikna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tack för Ditt deltagande

TIDNING

VISP

GAFFEL

FÅTÖLJ

TOMAT

PIANO

CYKEL

MATTA

SNÖRE

FÅGEL

TRÖJA

FLASKA

FÖNSTER

STEN

BOJ

GRÅ

REPA

ÄLV

Enkätnummer:

Namn:

Ålder:

Är du man
eller kvinna

Högskolan Väst
Institutionen för individ och samhälle
461 86 Trollhättan
Tel 0520-22 30 00 Fax 0520-22 30 99
www.hv.se