

Sykepleien

FAGUTVIKLING

Studentar bør vere bevisst på førsteinntrykket dei gjer

Førsteintrykket ein praksisrettleiar får av ein student, kan påverke vurderinga seinare. Denne fallgruva må både studentane og praksisleiarane vere klar over og ta ansvar for.

[Cathrine S. Natterøy](#)

Høgskulelektor

Institutt for helse- og omsorgsvitskap, Høgskulen på Vestlandet, campus Stord

[Åse Renolen](#)

Førstelektor

Institutt for helse- og omsorgsvitskap, Høgskulen på Vestlandet, campus Stord

[Sykepleierstudent](#)

[Praksisstudie](#)

[Evaluerings](#)

[Sykepleierutdanning](#)

Sykepleien 2025;113(100377):e-100377

DOI: [10.4220/Sykepleiens.2025.100377](https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2025.100377)

Hovedbudskap

Det førsteinntrykket praksisrettleiaren får av ein sjukepleiarstudent, har mykje å seie for korleis studenten vert vurdert – ofte meir enn dei formelle vurderingskriteria. Sidan førsteinntrykket vert danna raskt og ofte vert stadfesta gjennom heile praksisperioden, er det viktig at både studentar og rettleiarar vert medvitne om korleis slike inntrykk oppstår og verkar. Ved å førebu studentane og leggje til rette for refleksjon rundt dette kan vurderingane bli meir rettferdige og fremje utvikling.

Det første møtet mellom student og praksis kan ha stor betydning for både relasjonen til og vurderinga av studenten. Ein nyleg publisert litteraturstudie viser at sjukepleiarar som vurderer sjukepleiarstudentar i praksis, såkalla praksisrettleiarar, baserer vurderingane sine på si eiga oppfatning av kva som kjenneteiknar ein god sjukepleiar eller sjukepleiarstudent, ut frå subjektive faktorar og forventningar (1).

Studien viser også at allereie i det første møtet, og i alle fall innan den første veka, gjer praksisrettleiarane seg opp ei meining om studenten har det som skal til for å bestå praksis eller ikkje. Vidare kjem det fram at praksisrettleiarar raskt identifiserer og dannar seg ei

mening om ein student er svak eller sterk – trass i at studentane skal vere på praksisstaden i mange veker, kor det er forventa progresjon og utvikling (1).

Denne fagartikkelen handlar om korleis førsteinntrykk påverkar vurderinga av sjukepleiarstudentar i praksis. Vidare belyser vi korleis studentar kan førebu seg på betydninga av førsteinntrykket, samt korleis praksisrettleiarar kan bli bevisst på å redusere effekten av førsteinntrykket i studentvurderingar.

Førsteintrykket kan påverke studentvurderinga

Halvparten av sjukepleiarutdanninga består av praksisstudiar, og dermed utgjer praksisarenaen ein stor del av vurderingsgrunnlaget for kvar einskild student. Når studentane vert sende ut i praksis, følgjer det med ulike vurderingskriterium og vurderingsverktøy frå utdanningsinstitusjonen.

Likevel viser studiar at praksisrettleiarane ofte støttar seg meir på inntrykket dei får av studenten i første møte, enn dei tilgjengelege vurderingsressursane (1). Det vil seie at førsteinntrykket spelar ei sentral, og tidvis avgjerande, rolle ved vurdering av studentar i praksis.

Førsteintrykk er eit anerkjent fenomen som er mykje omtala innanfor psykologifeltet, og er svært sentralt i marknadsførings- og salsbransjen. Når ein møter nokon for første gong, gjer ein seg opp ei mening om personen, som skapar vidare forventingar til dei neste møta med personen. Forsking viser at menneske dannar seg eit inntrykk av andre i løpet eit tiendels sekund (2) til nokre minutt (3).

Subjektive faktorar påverkar førsteinntrykket

I det første møtet vil ein, basert på tilgjengeleg informasjon som utsjånad samt verbal og nonverbal kommunikasjon, raskt danne seg eit inntrykk av den andre. I løpet av denne korte tida vurderer ein mellom anna om den andre er kompetent og påliteleg, og om ein liker den andre (2).

«Stereotypiar og fordommar ein har, vil vere med og forme førsteinntrykk.»

Stereotypiar og fordommar ein har, vil vere med og forme førsteinntrykk (5), og i tillegg vil eventuell førehandsinformasjon om personen farge inntrykket (6). Med andre ord vil subjektive faktorar, som personlege preferansar, haldningar og forforståing, vere med på å legge grunnlaget for korleis ein gjer seg opp eit førsteinntrykk. Dette vil dermed spele inn som ein medverkande faktor når ein vurderer studentar.

I praksis kan dette bety at praksisrettleiarar har eit bilete av korleis ein «idealstudent» bør vere. Til dømes kan negative haldningar til tatoveringar ubevisst føre til eit negativt

førsteinntrykk.

FAKTA

Faktorar som påverkar danning av førsteinntrykk:

- Utsjånad som klede, hårstil, hudfarge
 - Verbal kommunikasjon som stemmebruk, tonefall, tempo og volum
 - Kroppsspråk, som blikkontakt, mimikk, kroppshaldning, gestar
 - Stereotypiske oppfatningar og fordommar
 - Forventningar og førehandsinformasjon
-

Eit negativt førsteinntrykk kan følgje studenten vidare

Førsteinntrykk kan vere vanskelege å endre, noko som kjem av at ein ubevisst i vidare samhandling rettar merksemda mot informasjon som stadfestar det første inntrykket, ein såkalla stadfestingstendens (*confirmation bias*) (4). Eit negativt førsteinntrykk lar seg vanskelegare endre enn eit positivt (5).

«Dersom ein får eit negativt førsteinntrykk, kan det vere vanskelegare å sjå positive sider ved studenten seinare, og motsett.»

Dersom ein får eit negativt førsteinntrykk, kan det vere vanskelegare å sjå positive sider ved studenten seinare, og motsett. Det er òg vanleg å generalisere førsteinntrykket til å omfatte andre eigenskapar ved ein person. I psykologien omtalar ein dette som glorieeffekten når det er snakk om positivt inntrykk, og horneffekten når inntrykket er negativt (7, 8).

Til dømes, viss ein i første møte opplever studenten som sosial og open, kan det gje forventningar om at studenten er motivert og interessert. Medan ein sjenert og stille student kan gje eit inntrykk av å vere umotivert og uinteressert.

Førsteinntrykket er utgangspunkt for praksisperioden

Ein kan sjå føre seg ein situasjon der to studentar møter opp på vaktrommet saman på første dag ved ein ny praksisplass. Den eine studenten tek ein målretta runde i rommet, presenterer seg og helsar på dei tilsette med eit fast handtrykk. Studenten ser dei andre i auga, smiler og småpratar lett med dei rundt seg.

Medstudenten stiller seg opp rett innafor døra, helsar på dei som kjem bort og presenterer seg, men unngår blikkontakt. Studenten snakkar med lågt volum og svarer kort på spørsmåla som vert stilte. Dei to studentane vil gje ulike førsteinntrykk, og kan dermed få ulike utgangspunkt for praksisperioden.

På grunn av at eit negativt førsteinntrykk kan vere vanskeleg å endre på grunn av stadfestingstendensen, kan det vere at studentar som har gjort eit dårleg førsteinntrykk, opplever at det skal meir til for å endre inntrykket og overtyde praksisrettleiaren om at dei er kompetente og gode nok.

Dei som vurderer studentane, kan vidare i praksisperioden ubevisst merke seg eigenskapar eller åtferd hos studentane som stadfestar førsteinntrykket. Studentar kan på si side fange opp ei negativ innstilling hos rettleiar og bli usikre og unnvikande, og dermed stadfeste førsteinntrykket.

Studentane bør forberedast på effekten av førsteinntrykket

Då me veit at førsteinntrykk kan påverke studentvurderingane i praksis, er det ein idé å førebu studentane betre på dette. Det er krevjande for studentar å starte opp i nye praksisperiodar, og nervøsitet og usikkerheit gjer at dei er sårbare i slike situasjonar (9, 10). I slike krevjande situasjonar er ein potensiell avgjerande effekt av førsteinntrykket ikkje nødvendigvis så gunstig for dei.

Det kan vere stor forskjell på kor sjølvbevisst kvar enkelt student er. Å informere om effekten av førsteinntrykket kan påverke studentane negativt ved å påføre dei meir stress og press enn dei allereie kjenner på. På den andre sida er dette grunnleggande psykologiske mekanismar som er i spel, så kvifor burde ikkje studentane få førebu seg og bli bevisste på dette i studietida?

«Det kan vere stor forskjell på kor sjølvbevisst kvar enkelt student er.»

Sidan danning av førsteinntrykket vert påverka av førehandsinformasjon, vil det bety at eventuell informasjon som praksisrettleiaren mottok i forkant, frå utdanningsinstitusjonen, studenten eller andre, påverkar inntrykksdanninga av studenten.

Éin måte studenten kan påverke dette på, er gjennom førebuingnotat som praksisrettleiaren kan lese før studenten møter i praksis. Det fordrar at praksisrettleiaren får notatet i forkant av at studenten møter i praksis. Slike notat er standard praksis mange stader. Like fullt ser ein også at slike notat ofte vert ein kort presentasjon av studenten, arbeids- og praksiserfaring samt forventningar til praksisstaden.

Det er ein fordel at studenten i slike notat er ærleg om eigne styrker og svakheiter, og løfter fram spesifikke eigenskapar som å vere sjenert, redd, roleg, pratsam, engasjert eller veldig utadvent. Slik kan studenten førebu og påverke forventningane til praksisrettleiar.

Ulik kontekst gjer ulike forventningar

Studentane må vere førebudde på at det er ulike forventningar til dei ut frå den konteksten dei vert plasserte i. Dei må omstille og tilpasse seg deretter. Konteksten er med på å styre kva som blir lagt vekt på i møte med den andre (11).

Det vil til dømes vere ulike forventningar til ein student på ei medisinsk avdeling og ei lukka psykiatrisk avdeling på eit sjukehus. Korleis studenten klarar desse omstillingane og vidare tilpassar seg i ny praksisplass, kan påverke det første møtet mellom studenten og praksisrettleiær, og dermed også kva førsteinntrykk som vert danna.

I ein litteraturgjennomgang påpeikar Houghton (10) at når studentar får kjennskap til ein praksisplass, bidrar det til å auke sjølvstilliten og gjer det lettare for dei å tilpasse seg. Det er lettare å tilpasse seg i nye kontekstar om ein er førebudd og veit kva som er forventa.

Korleis kan studenten redusere effekten av førsteinntrykket?

Der er fleire måtar ein kan redusere innverknaden av førsteinntrykket på i samband med studentvurdering. Kunnskap om førsteinntrykk og stadfestningstendens kan auke bevisstgjerings av effekten frå førsteinntrykk og potensielt redusere verknaden. Gjennom bevisstgjerings kan ein aktivt fremje sjølvbevisstheit og sjølvrefleksjon (10).

Vidare treng ein å vere bevisst på å revurdere førsteinntrykket (12) og ikkje berre stadfeste det første inntrykket ein har fått. Ifølgje Ferguson og medarbeidarar (12) skjer ei slik revurdering når ein får ny informasjon som ein opplever som truverdig, eller gjer seg nye erfaringar som avkreftar førsteinntrykket.

«Det er mogleg at førsteinntrykk kunne vore adressert i oppstartsamtaler mellom praksislæraren, studenten og praksisrettleiaren.»

Dersom praksisrettleiær mottok førebuiingsnotat, kan det vere nyttig at vedkommande reflekterer over og er bevisst på kva inntrykk som dannar seg gjennom å lese notatet. Det er mogleg at førsteinntrykk kunne vore adressert i oppstartsamtaler mellom praksislæraren, studenten og praksisrettleiaren.

Det er rimeleg å anta at det er lettare å diskutere dette om det vert sett som eit fast punkt på agendaen i møta. Eit slikt fast samtalepunkt kan bidra til bevisstgjerings rundt effekten av førsteinntrykk for både utdanningsinstitusjonane, praksisfeltet og studentane.

Studentane har òg eit inntrykk av praksisrettleiaren

Dersom ein tar opp førsteinntrykk med studenten, gjev det studenten moglegheit til å rette opp inntrykket, då det ikkje er sikkert at studenten er bevisst på kva førsteinntrykk som er gitt. Det er også slik at inntrykksdanning går fleire vegar.

Ved å ta opp inntrykksdanning i vurderingssamtalar kan også studentane sine inntrykk av praksisrettleiingar og praksisplassen få rom. På den måten kan både student og praksisrettleiar reflektere over kva inntrykk den andre dannar seg.

Praksisrettleiaren og praksisplassane kan bidra til at studentane får ein enklare overgang til nye praksisperiodar, noko som vil gjere det lettare for dei å tilpasse seg nye kontekstar. Ei løysing kan vere at praksisplassane har merksemd på å ta imot og hjelpe nye studentar med å tilpasse seg og finne seg til rette. Studentar som er informerte, førebudde, trygge og som vert tekne godt imot, kan ha større føresetnadar for å gjere eit betre førsteinntrykk enn dei som ikkje er det.

Effekten av førsteinntrykket kan vere ei potensiell fallgruve i studentvurderinga. Sidan danninga av førsteinntrykk i utgangspunktet skjer ubevisst, er det eit fenomen som utdanningsinstitusjonane, dei som vurderer studentar, og studentane sjølv må vere bevisste på og ta ansvar for.

Forfattarane oppgjer ingen interessekonfliktar.



BØR FØREBU STUDENTANE: Ein student som presenterer seg for praksisrettleiaren og helsar med eit fast handtrykk, gjer eit godt førsteinntrykk. For studentar som har gjort eit dårleg førsteinntrykk, skal det ofte meir til for å endre inntrykket og overtyde praksisrettleiaren om at dei er kompetente og gode nok. *Illustrasjonsfoto: Syda Productions / Mostphotos*

1. Natterøy CS, Tveit B, Hunskaar I, Raustøl A. Suitable, fit, competent and safe to practice nursing? Assessing nursing students' personal qualities in clinical placement – an integrative review. *J Clin Nurs*. 2023;32(17–18):6101–19. DOI: [10.1111/jocn.16747](https://doi.org/10.1111/jocn.16747)
2. Willis J, Todorov A. First impressions: making up your mind after a 100-ms exposure to a face. *Psychol Sci*. 2006;17(7):592–8. DOI: [10.1111/j.1467-9280.2006.01750.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01750.x)
3. Sunnafrank M, Ramirez A Jr. At first sight: persistent relational effects of get-acquainted conversations. *J Soc Pers Relat*. 2004;21(3):361–79. DOI: [10.1177/0265407504042837](https://doi.org/10.1177/0265407504042837)
4. Huang J. The impact factors for first impression. *SHS Web Conf. EDP Sciences* 2023. DOI: [10.1051/shsconf/202318003012](https://doi.org/10.1051/shsconf/202318003012)
5. Kelley HH. The warm-cold variable in first impressions of persons. *J Pers*. 1950;18:431–9. DOI: [10.1111/j.1467-6494.1950.tb01260.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1950.tb01260.x)
6. Nickerson RS. Confirmation bias: a ubiquitous phenomenon in many guises. *Rev Gen Psychol*. 1998;2(2):175–220. DOI: [10.1037/1089-2680.2.2.175](https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.2.175)
7. Thorndike EL. A constant error in psychological ratings. *J Appl Psychol*. 1920;4(1):25–9. DOI: [10.1037/h0071663](https://doi.org/10.1037/h0071663)
8. Renolen Å. Forståelse av mennesker: innføring i psykologi for helsefag. 3. utg. Bergen: Fagbokforlaget; 2025.
9. Soler OM, Aguayo-González M, Gutiérrez SSR, Pera MJ, Leyva-Moral JM. Nursing students' expectations of their first clinical placement: a qualitative study. *Nurse Educ Today*. 2021;98:104736. DOI: [10.1016/j.nedt.2020.104736](https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104736)
10. Houghton CE. «Newcomer adaptation»: a lens through which to understand how nursing students fit in with the real world of practice. *J Clin Nurs*. 2014;23(15–16):2367–75. DOI: [10.1111/jocn.12451](https://doi.org/10.1111/jocn.12451)
11. Todorov A, Porter JM. Misleading first impressions: different for different facial images of the same person. *Psychol Sci*. 2014;25(7):1404–17. DOI: [10.1177/0956797614532474](https://doi.org/10.1177/0956797614532474)
12. Ferguson MJ, Mann TC, Cone J, Shen X. When and how implicit first impressions can be updated. *Curr Dir Psychol Sci*. 2019;28(4):331–6. DOI: [10.1177/0963721419835206](https://doi.org/10.1177/0963721419835206)