

Gode råd til undervisere vedrørende eksamensangste studerende

Af Sanne Schou, cand.psych., Vejledning og studieinformation, Science & Technology, Aarhus Universitet

Hvad er eksamensangst og hvor kommer den fra?

I en præstationskultur tilskrives vi som mennesker ofte værdi gennem vores præstationer. Det er især fremtrædende blandt unge, hvor det i høj grad handler om at være 'rigtig' på stort set alle parametre. Præstationskulturen har de senere år også (og måske i særlig grad) bredt sig til uddannelsessystemet og har bl.a. at gøre med øget individualisering, konkurrence, tests og målinger samt krav om fremdrift og succes – og ansvaret for succes (eller fiasko) placeres primært ved det enkelte individ (Hvass, 2015). Eksamensangst er en del af denne (præstations)kultur. Ikke dermed sagt at eksamens- og præstationsangst er et nyt fænomen. Det er det ikke. Men antallet af unge under uddannelse, der oplever eksamensangst og -stress er stærkt stigende. Der kan også være andre årsager til, at studerende bliver angste for eksamen. Måske har de oplevet noget ubehageligt ved en tidligere eksamen eller i løbet af deres skolegang (det kan være mobning, kritik, nedgørelse osv.), hvor bare tanken om at skulle præstere og/eller udsættes for andres bedømmelse kan udløse (eksamens)angst, nervøsitet eller bekymring.

Angst er en helt naturlig – og for de fleste velkendt – reaktion på fare. Angsten hjælper os til at reagere (f.eks. flygte eller kæmpe) på en farefuld situation. Eksamensangst eller -nervøsitet er ligeledes en normal reaktion, som de fleste studerende stifter bekendtskab med før eller siden og som kan komme til udtryk på forskellige (og mere eller mindre hensigtsmæssige) måder. Nogle studerende formår at få nervøsiteten til at 'spille med' på en måde, så den hjælper dem til at præstere optimalt i eksamenssituationen. Andre studerende oplever eksamensangst i så svær en grad, at de helt hindres i at præstere.

Præstationer, forventninger og identitet

I forhold til præstationer handler det for mange eksamensangste studerende om, at 'jeg er, hvad jeg gør', hvorved der sættes lighedstegn mellem den enkeltes identitet og adfærd. For nogle studerende betyder det, at hvis de fejler på studiet eller ved eksamen, så oplever de, at de fejler som mennesker. Tænker man sådan, er der forståeligt nok meget på spil i en eksamenssituation og det vil i den sammenhæng være naturligt for de fleste at reagere med (eksamens)angst. Det er vigtigt, at skabe bevidsthed om, at det *ikke* forholder sig sådan, at der er lighedstegn mellem, hvad man er og hvad man gør. At *gøre* noget dumt er ikke det samme som, at man *er* dum. Desværre får mange eksamensangste studerende af forskellige årsager dette forhold blandet sammen. Formålet med eksamen er en vurdering af, om eksaminanden opfylder de faglige mål og *ikke* af eksaminanden som person.

Eksamensangst kan også have noget med den studerendes identitet at gøre. Det kan være, at man i studiesammenhæng har en identitet som den dygtigste på holdet og/eller den, der altid har styr på tingene og får topkarakterer. En anden studerende kan have en opfattelse af sig selv, som én der laver tingene i sidste øjeblik, yder en minimal indsats og alligevel klarer sig igennem med gode karakterer. Identiteter som disse kan blive stærkt udfordret på universitetet og sat på prøve særligt i eksamenssammenhæng. På universitetet er der mange, der er dygtige og topkaraktererne kan være svære at få. Det vil også sjældent være muligt at bestå en eksamen med ingen eller minimal forberedelse.

Det kan være den studerendes forventninger til sig selv og sine præstationer, der har indflydelse på udvikling af eksamensangst. Nogle studerende forventer af sig selv, at de kan levere toppræstationer – hver gang. Der er forskel på, om man forventer, at ens præstation skal være perfekt eller om det er i orden, at man gør det så godt, man kan. At forvente det perfekte er høje krav at stille til sig selv og man kommer nemt til at føle sig utilstrækkelig. Det kan være fagligt dygtige studerende, der har så store forventninger til deres egen formåen evt. i kombination med manglende tillid til egen mestring, at de overpræstere og på den måde spænder ben for sig selv.

Ligesom eksamensangst kan handle om for meget forberedelse og for store forventninger til sig selv, kan den også handle om utilstrækkelig forberedelse og lave forventninger til sin egen formåen samt manglende øvelse og fortrolighed med faget. For studerende med udfordringer i forhold til det faglige og/eller studiekompetencer generelt kan det være underpræstation, utilstrækkelig studieteknik, manglende motivation, ringe akademisk selvtillid og manglende tillid til egen mestring, der ligger til grund for eksamensangsten.

Et er, hvad man selv forventer, noget andet er, hvad andre forventer eller hvad man *tror*, de forventer, hvilket der kan være stor forskel på. Ofte er disse formodede forventninger uudtalte og taler den studerende om det – med kæresten, forældrene eller studiekammeraterne – så viser det sig ofte, at forventningerne måske er knap så høje, som den studerende gik og troede, og at det er andre værdier f.eks. den enkeltes trivsel, der viser sig at være vigtigere for de nærmeste relationer end flotte præstationer.

Frygt for andres f.eks. studiekammeraters reaktioner, meninger eller kritik og den enkeltes (oplevede) status i det sociale og faglige fællesskab kan også være væsentlige komponenter i forbindelse med eksamensangst. I den sammenhæng kan der være meget på spil for den enkelte. Mange studerende tror, at alle de andre er dygtigere, end de selv er og at de fleste får topkarakterer – og selv om det langt fra forholder sig sådan, så er det ofte de historier, der bliver fortalt i og udenfor studiemiljøet. Der fortælles sjældent om nederlag og dårlige præstationer.

Der kan således være mange årsager til, at eksamensangst opstår, hænger ved eller forværres og det gode spørgsmål er, hvordan man som studerende kan lære at håndtere eksamensangst og hvordan man som underviser og eksaminator kan forholde sig til studerendes eksamensangst.

Hvordan kommer eksamensangsten til udtryk og hvad kan man gøre ved den?

Eksamensangsten kan opleves forskelligt og med varierende intensitet før, under og efter eksamen og kan komme til udtryk via:

- Kognitive symptomer: bekymring, dårlig koncentration, negative tanker om egen formåen mv.
- Emotionelle symptomer: angst, håbløshed, frustration, ked-af-det-hed, vrede mv.
- Fysiske symptomer: søvnproblemer, maveproblemer, hovedpine, manglende energi mv.
- Adfærdsmæssige symptomer: overspringshandling, undgåelse, overforberedelse mv.

En måde studerende kan arbejde med eksamensangst på, er ved at rette opmærksomheden mod, hvad der sker (fysisk, tanke-, følelses- og adfærdsmæssigt), når man oplever at være angst eller nervøs i forhold til eksamen. Når bevidstheden om dette øges, bliver det muligt at gøre noget ved tingene og det er sandsynligt, at man derved kan reducere angstsymptomerne. Man kan f.eks. spørge sig selv om, hvorvidt tanken ”jeg dumper helt sikkert” er realistisk og om man kan finde en anden (og måske mere rationel) tanke, der kan hjælpe med at bryde angstreaktionen. Man kan også spørge sig selv, om denne tanke gør noget godt for én. F.eks. vil en tanke som ”jeg arbejder seriøst og gør mit bedste” sandsynligvis fremkalde en anden og måske mere beroligende oplevelse end tanken om at dumpe. Adfærdsmæssigt kan det være, at man skal arbejde med at blive bedre til at bryde mønsteret og gøre noget andet (f.eks. gå en tur), når man kan mærke, at angsten eller nervøsiteten presser sig på.

Det er muligt for studerende – gradvist gennem undervisningsperioden – at forebygge eksamensangst ved at træne sig selv i færdigheder og kompetencer, der har værdi og er genkendelige i eksamenssituationen. Man kan f.eks. sætte sig for at øve sig i at præsentere sit fag og blive fortrolig med det både mundtligt og skriftligt. Som underviser kan du bidrage til dette ved f.eks. at opfordre til eller stille krav om studiegrupper, gruppearbejde eller gruppeafleveringer. Som studerende kan man også sætte sig for, at holde et bestemt

antal oplæg og/eller gå til tavlen et bestemt antal gange i løbet af undervisningsperioden osv. Mange studerende, der lider af eksamensangst, undgår ofte sådanne aktiviteter.

Vedrørende eksamensperioden, som for de fleste studerende er en stressende tid, kan gode råd omhandle vigtigheden af at fortsætte med at gøre noget af det, der fremmer den enkeltes trivsel og velbefindende. Ingen kan læse 24 timer i døgnet og hvis man kunne, ville kvaliteten af læsningen sandsynligvis være ringe set i forhold til den forbrugte tid. Der er en tendens til, at studerende i eksamensperioden udelukkende fokuserer på eksamen og nedprioriterer det, der normalt bidrager positivt til deres velbefindende (f.eks. sport, venner, familie mv.). Det er vigtigt, at lægge en god og realistisk plan for eksamenslæsningen, som også giver plads til fritid (om end begrænset) samt sørge for en stabil døgnrytme og for at få noget ordentligt at spise, motion, dagslys og frisk luft.

Eksamensangst er noget, man kan arbejde med og der findes mange redskaber og metoder, hvormed man kan forebygge og reducere eksamensangst. Særligt kan et øget kendskab til angst og angstens komponenter samt en viden om, hvordan man kan arbejde med tingene, gøre en forskel.

Følgende gode råd til undervisere både i undervisnings- og eksamenssammenhæng er delvist inspireret af bogen *"Eksamensangst. Et problem vi skal løse i fællesskab"* (Hvass, 2015).

Hvordan kan du som underviser hjælpe studerende med eksamensangst?

I løbet af undervisningsperioden kan du:

Informere om krav og forventninger til eksamen ved f.eks. at:

- afsætte tid til forventningsafstemning omkring eksamen. Eksamensangst vil for mange studerende reduceres, når de har klarhed over, hvad der forventes af dem til eksamen.
- være tydelig om de krav, de studerende skal leve op til. Hvad er vigtigt at kunne til eksamen?
- informere om eksamensforløbet – hvad sker der fra eksaminanden kaldes ind og til karakteren er afgivet?
- henvise til gældende studieordninger, regler og bekendtgørelser.
- informere om læringsmålene og hvordan disse relaterer sig til undervisningen og de kriterier, der bedømmes ud fra til eksamen og sørge for, at der (også for de studerende) er tydelig sammenhæng mellem undervisningsforløbet og eksamen.
- spørge ind til de studerendes forventninger til og tanker om undervisningen og eksamen.
- løbende fortælle, hvordan der skal arbejdes med stoffet, hvor meget og med hvilket formål.
- vejlede om hensigtsmæssig opgaveløsning og evt. give gode råd om studieteknik.

Tale med de studerende om eventuelle bekymringer i forbindelse med eksamen

Det har betydning, om og hvordan man som underviser taler om eksamen og eksamenspræstationen med sine studerende og det kan være hensigtsmæssigt, at sige noget om, at nervøsitet og angst i forbindelse med præstationer og eksamen er en normal og medfødt reaktion, som alle mennesker kender til og oplever fra tid til anden. Det kan være væsentligt at fortælle, at både eksaminator og censor har interesse i, at de studerende klarer sig godt og derfor vil gøre hvad de kan for at hjælpe og støtte den enkelte ved eksamen. Ligeledes kan det være hensigtsmæssigt at pointere, at det er den faglige præstation og *ikke* den studerende, der skal bedømmes til eksamen. Selv om det er indlysende, så er det desværre ikke altid sådan, de studerende opfatter det.

Du kan fra starten af undervisningsperioden vælge at gå i dialog med de studerende om, hvordan den kommende eksamen påvirker dem og om hvordan I i fællesskab kan imødegå bekymring,

nervøsitet og angst den forbindelse. En mulighed er også, at bede studerende, der i særlig høj grad lider af eksamensangst, om at fortælle dig om det undervejs i undervisningsperioden eller forud for eksamen. På den måde er du forberedt og den enkelte studerende skal ikke spekulere på, om og hvordan vedkommende skal gøre opmærksom på dette i selve eksamenssituationen, men kan i stedet koncentrere sig om det faglige indhold og eksamenspræstationen.

Have fokus på læringsrummet ved f.eks. at:

- skabe et læringsrum, hvor der er fokus på dialog og hvor det er i orden at fejle, øve sig og spørge om det, man ikke forstår.
- skabe mulighed for løbende feedback igennem kursusforløbet f.eks. ved brug af opgaver, prøver og clickers (<http://still.au.dk/ressourcer/active-learning-og-clickere/>) mv.
- opfordre til eller stille krav om studiegrupper, gruppearbejde, gruppeafleveringer fordi dét, at samarbejde med andre om sit fag og blive fortrolig med faget mundtligt og skriftligt, har indflydelse på ens oplevelse af sikkerhed og mestring i forhold til faget.

I eksamenssituationen kan du:

Metakommunikere ved at:

- starte med at sætte rammen for eksamen ved kort at fortælle om eksamensforløbet – herunder din og censors rolle under eksamen.
- informere om den tid, der er til rådighed og sørge for at holde tiden.
- spørge, om der er noget, eksaminanden mangler eller vil spørge om, inden eksaminationen går i gang.
- give eksaminanden tid og give plads til (tænke)pauser.
(Hvass, 2015)

Være opmærksom på din tilstedeværelse som eksaminator i eksamenslokalet ved at:

- skabe en rolig og tryk atmosfære i eksamenslokalet.
- tænke over indretning af eksamenslokalet f.eks. så du og censor ikke sidder på samme side af bordet, hvilket kan virke voldsomt, hvis man i forvejen er nervøs.
- hjælpe den studerende i gang, hvis denne ikke formår at komme i gang af sig selv.
- tale roligt og give tid – din ro som eksaminator vil sandsynligvis kunne påvirke eksaminanden i positiv retning.
- vente (så vidt muligt) med at stille spørgsmål, til eksaminanden har sagt det, han/hun kan, har forberedt eller blot har fået 'talt sig varm'. Nogle studerende bliver meget nervøse af at blive afbrudt. Det er en hårdfin balance mellem den faglige eksamination og hensyntagen til den studerendes nervøsitet/angst.
- omformulere spørgsmål om nødvendigt.
- sørge for (så vidt muligt) at være nærværende og bevare roen på trods af eksaminandens eventuelle nervøsitet, angst eller gråd.
- være opmærksom på at have et åbent og roligt kropssprog, der virker imødekommende.

Ved svær eksamensangst/angstanfald:

- give eksaminanden mulighed for at samle sig, hvis vedkommende reagerer stærkt på eksamenssituationen. Du kan f.eks. opfordre eksaminanden til at trække vejret dybt, trække lidt frisk luft ved vinduet, drikke noget vand eller sætte sig ned og tage det roligt et øjeblik.
- efter eksaminationen er afsluttet eller afbrudt spørge til, om der er nogen, den studerende kan være sammen med eller ringe til lige bagefter. Hvis du er utryk ved at sende vedkommende afsted, kontakt da studievejledningen eller andre, der kan tage over.
- opfordre den studerende til at søge læge, hvis vedkommende ikke allerede er i behandling for angst.

Som underviser og eksaminator har du mulighed for at sætte rammen for at eksamen bliver en god oplevelse og der er meget, der kan gøres for at forebygge, at studerende oplever eksamensangst, hvilket kan have stor betydning for den enkelte eksaminands studie gennemførelse.

RELEVANT LITTERATUR FOR UNDERVISERE

- Hvass, H. (red.) 2015. *Eksamensangst. Et problem vi skal løse i fællesskab*. Samfundslitteratur. Flere af kapitlerne i bogen har været anvendt som inspiration til denne tekst.
- <http://censorerne.dk/god-censorskik/>

RELEVANT FOR STUDERENDE

- Studenterrådgivningens app om eksamensangst – findes på både dansk og engelsk og kan downloades gratis i App Store og Google Play. Læs mere på www.srg.dk
- Studenterrådgivningens pjece "Eksamen. Få kontrol over eksamensangsten – lær at tackle eksamen og forventningerne på en ny måde". Læs mere på www.srg.dk
- Studenterrådgivningen tilbyder individuelle samtaler, gruppeforløb og arrangementer for studerende på videregående uddannelser. Afdelingen i Aarhus kan kontaktes på arh@srg.dk eller 70 26 75 00.

Vejledning og studieinformation ved Science & Technology

Studenterstudievejlederne dækker hver et eller flere fag og kan hjælpe, hvis studerende:

- får problemer med at gennemføre studiet eller ønsker at tilrettelægge studieforløbet på en anden måde
- ønsker at skifte studie, melde sig ud eller søge orlov fra studiet
- bliver syg i forbindelse med eksamen
- har spørgsmål til studieordningen, fremdriftsreformen m.v.

Studie- og trivselsvejledere (faste vejledere) kan hjælpe i forbindelse med:

- studieteknik, struktur, planlægning og mestring af hverdagen
- studietvivl, forsinkelse, ønske om genoptagelse af studie
- stress – forebyggelse og håndtering
- eksamensangst
- andre problemer af personlig karakter, som påvirker studiet

<http://studerende.au.dk/studier/fagportaler/studievejledning/>