

Eksamensangst

Eksamensangst

I denne artikel (7 sider) kan du læse om eksamensangst. Det er også en god ide på et tidspunkt også at læse artiklerne om angst og socialangst. Det giver en bedre baggrund for at forstå, hvad eksamensangst er.

Moderat eksamensangst er godt

Alle som har en interesse i deres præstation, er nervøse til eksamen. Det er helt naturligt, og desuden en fordel, fordi en tilpas mængde adrenalin, skærper din opmærksomhed, gør dig skarpere og mere på mærkerne. Kort og godt: Når man er moderat nervøs, præsterer man bedre!

Nervøsiteten kan dog kamme over og blive til en ubehagelig og hæmmende angst. Eksamensangsten kan melde sig længe før eksamen og gøre det svært for dig at forberede dig til eksamen. Nogle får hjertebanken, svedeture og bliver svimle, blot de tænker på eksamen.

Eksamensangsten kan betyde, at du presser dig selv meget, at du overstuderer og overforbereder dig, læser næsten uafbrudt, og ikke får adskilt læsetid og fritid. Du kan få vanskeligt ved at prioritere stoffet. Eksamensangsten kan også betyde, at du laver alle mulige overspringshandlinger, eller hele tiden kredser om, du kan udsætte eksamen.

Eksamensangst påvirker ikke kun din forberedelse og selve eksamen. Eksamensangst kan også betyde, at du trives dårligere som studerende med ubehagelige symptomer som anspændthed, koncentrationsproblemer, nedsat overblik og rastløshed. Og måske fysiske gener som mavepine, søvnproblemer og muskelspændinger, især når eksamen nærmer sig.

Negative tanker

Oven i disse symptomer vil du typisk have negative tanker om eksamen. Det er tanker som:

- "Jeg går i sort til eksamen".
- "Jeg klarer det ikke".
- "Jeg roder i det og siger noget vrøvl".
- "Jeg bliver så dårlig, at jeg slet ikke kan sige noget".
- "Det gik dårligt en gang før, så det gør det nok igen".
- "Lærer og censor vil se, hvor nervøs jeg er og tro, at det er fordi, jeg er uvidende eller uforberedt".
- "Jeg skal klare det rigtigt godt. Ellers er det pinligt og jeg skuffer mine omgivelser".

Reaktioner til selve eksamen

Eksamensangsten før eksamen, især mens man forbereder sig til eksamenen, men også ofte mens man studerer/går i skole, viser sig som nævnt både kropsligt, psykisk og i ens adfærd. Det samme gør sig gældende ved eksamensangst til selve eksamen.

Til selve eksamen viser eksamensangsten sig typisk ved kropslige reaktioner som hjertebanken og hyperventilation, som er en hurtig og overfladisk vejrtrækning. Eksamensangst kan også vise sig som sveden, rysten, trykken for brystet, sovende og prikkende fornemmelser i hænder, mundtørhed, synkebesvær, mavepine, anspændthed og uro. Disse kropslige reaktioner kan være til stede i forskellige grader. Selvom de er helt ufarlige, opleves de som meget ubehagelige.

Reaktionerne er kroppens medfødte og naturlige reaktioner i en situation, der er farlig eller kunne være farlig. Det er nervesystemet, der er aktiveret, og som frigiver hormoner, som gør dig klar til kamp og flugt i en farlig situation. Når de aktiveres i forbindelse med eksamen, er det ikke en egentlig fare, der har fremkaldt angsten, men tanker og forestillinger om fare.

Helt centrale psykiske reaktioner på eksamensangst til selve eksamen er netop de negative tanker af bekymrende og selvkritisk karakter. Det er tanker som: "Jeg mister kontrollen." Jeg klarer det aldrig. "Jeg duer ikke". "De kan se hvor nervøs jeg er." Disse tanker kan så igen avle nye negative tanker om at blive genstand for andres, dvs. lærer og censors, kritiske og negative vurdering: "De tænker, at jeg ikke har styr på mit stof". "De tænker, at jeg er usikker".

Andre reaktioner kan være en ubehagelig uvirkelighedsfølelse, som er en oplevelse af, at verden forekommer mærkelig eller fremmed; at man ligesom står udenfor eller befinder sig i "en osteklokke" sig selv. Samt nedsat koncentration og hukommelse, hvor man pludselig ikke kan koncentrere sig og huske, hvad man vil sige eller tankemylder eller tanketomhed.

Selvfokusering

Endnu en typisk reaktion på eksamensangst til selve eksamen er det man kalder for selvfokusering. Selvfokusering er, når man retter opmærksomheden indad mod sig selv. Man retter sin opmærksomhed mod sine kropslige oplevelser, sveden, rysten, maverumlen m.m. Man retter opmærksomheden mod, at man føler sig tom i hovedet, at man ikke er i stand til at tænke klart og koncentrere sig. Mod sin personlige fremtræden, dvs. mod pauserne, mod lyden af sin egen stemme, sine håndbevægelser osv. Opmærksomheden er alt i alt suget ind mod alt det, man oplever som kritisabelt ved sig selv.

Kombinationen af selvfokuseringen og de negative og selvkritiske tanker er uheldig. Den betyder nemlig, at man tror, at alle, lærer, censor, evt. medstuderende, ser på, og tænker kritisk om en, ligesom man selv gør. Man ser så at sige sig selv med "den fantaserede kritiske iagttagers blik". Man fokuserer overdrevet på sin sårbarhed, og man mister sin fornemmelse for, hvad der i virkeligheden foregår i situationen. Og det medfører, at eksamensangsten stiger

yderligere. En ond cirkel er i gang.

Sikkerhedsadfærd

Udover selvfokusering går der også en anden slags adfærd i gang ved angsten til selve eksamen, nemlig sikkerhedsadfærd. Sikkerhedsadfærd er alle de ting, man gør for at kunne være i en situation, selvom man er nervøs og angst. Med andre ord, alt det man gør til eksamen for at dæmpe eksamensangsten eller imødegå eksamensangstens frygtede konsekvenser.

Almindelig sikkerhedsadfærd ved eksamensangst er:

- Du siger kun noget, som du er 110 % sikker på.
- Du siger ikke noget, der kan udlægges som kontroversielt.
- Du øver dig på det, du vil sige inde i dit hoved, fx tjekker at ordene er sat rigtigt sammen.
- Du taler langsomt, utydeligt, lavmælt, mumlende.
- Du taler højt og uden at trække vejret.
- Du taler meget. Måske hele tiden.
- Du taler hurtigt og undgår at holde pauser.
- Du kigger væk og undgår øjenkontakt.
- Du skjuler dine hænder og ansigt, lader fx håret glide ind foran ansigtet, og holder hånden op foran munden.
- Du putter fingrene ind i munden, roder i dit hår. Klør dig, eller piller dig i dit ansigt, på arme, hænder og lår.
- Du klamrer dig til ting, fx mobiltelefonen eller vandflasken, eller presser knæene sammen for at forhindre dem i at ryste.

Sikkerhedsadfærd ved eksamensangst, drejer sig bl.a. om ikke at tiltrække sig uønsket opmærksomhed. Andre må ikke opdage, at du er nervøs, ryster, sveder, ikke har kontrol over situationen, ikke er tjekket nok og klog nok. Sikkerhedsadfærden sluger rigtigt meget af din energi.

Selvfokusering og sikkerhedsadfærd forstærker eksamensangsten

Selvforkusering og sikkerhedsadfærd kan give dig en lettelse for eksamensangsten nu og her. På sigt er de dog af flere grunde dårlige strategier:

Selvforkuseringen og sikkerhedsadfærden sluger din opmærksomhed og gør det vanskeligt at rette fokus mod andet end dine indre ubehagelige kropsfornemmelser, dine selvkritiske tanker om at andre er kritisk indstillede overfor dig, og dine tanker om, hvad du kan gøre for at beskytte dig. Og det gør dig kejtet. Du kan blive så optaget af, at du ikke må snuble over ordene, ikke må ryste, ikke sige noget forkert, at det netop sker. Du kommer med andre ord til at optræde, som du frygter: Du bliver forfjamsket og forvirret, og bliver endnu mere usikker.

Opmærksomheden på situationen, som den er, dens reelle krav og muligheder, svækkes. Og samtidig vanskeliggøres eller forhindres etableringen af en gensidig kontakt med lærer og censor.

Kort og godt: Fokus er på dig selv, hvad der foregår indeni, hvad andre mon tænker, i stedet for på den situation du er i, "sagen" og personerne omkring dig, dvs. eksamen, faget, spørgsmålene, lærer og censor.

Du afholdes desuden fra at gøre den erfaring, at det, du prøver at beskytte dig imod, ikke er farligt, og at selvbeskyttende adfærd ikke har nogen nyttig funktion. Du fastholdes i at tro, at du kun kan klare situationen pga. alle dine sikkerhedsforanstaltninger.

Alt i alt er selvforkuseringen og sikkerhedsadfærden med til at fastholde dig i eksamensangsten.

Hvad handler eksamensangst om?

Eksamensangst kan handle om forskellige ting:

- Eksamensangst kan handle om, at du har dårlige eksamensoplevelser bag dig.
- Eksamensangsten kan handle om, at du stiller højere krav

til dig selv, end du fagligt kan honorere.

- Eksamensangsten kan handle om, at du fokuserer på dine svagheder og glemmer dine styrker.
- Eksamensangsten kan handle om, at du let kommer til at tænke på og forestille dig, at du er genstand for andres negative, kritiske opmærksomhed. Fx at du er bekymret for at sige eller gøre noget forkert, og hvad andre så tænker om dig. At du er bange for, at du ikke får gode karakterer, og hvad andre så tænker om dig.
- Eksamensangsten kan også handle om, at du generelt sætter meget høje krav til dig selv, både i forbindelse med eksamen og andre situationer.
- Eksamensangsten kan også handle om problemer med dit selvværd og din selvtillid: Kommer du let til at koble din værdi som menneske sammen med, om du præsterer godt? Kommer du let i kontakt med selvkritiske tanker om dine evner? "Det kan jeg ikke finde ud af". "Det kan jeg ikke overskue" osv. (Se artiklen om selvværd og selvtillid).
- Eksamensangst kan handle om den betydning, du tillægger eksamen. Eksamen kan helt sikkert nogle gange have betydning for dine muligheder videre frem. Men eksamen drejer sig aldrig om liv eller død, alt eller intet, om at være med eller udenfor, dum eller klog. Der er altid andre muligheder, hvis eksamen ikke går som man ønsker det.

Eksamensangsten kan også skyldes

- At du er ny studerende, og endnu ikke har vænnet dig til dit nye fag, dit nye studiemiljø og nye studiekammerater m.m.
- Faglige vanskeligheder.
- Forkert studievalg.
- Uhensigtsmæssige studievaner og teknik.
- At du ikke har studeret tilstrækkeligt gennem semestret eller fået forberedt dig nok til eksamen.
- At du har problemer i dit liv, så du ikke har den

nødvendige ro til at studere eller gå til eksamen.

Der er mange, der slås med eksamensangst. Ud af 30 studerende er der typisk 10, der lider af eksamensangst i en sådan grad, at det generer dem. Et par stykker af disse 10 lider af svær eksamensangst.

Råd eksamensangst

Nedenfor følger forskellige råd til arbejdet med din eksamensangst. I artiklerne om angst og socialangst finder du mange forskellige råd, som du også kan bruge til arbejdet med eksamensangst.

Målet er ikke at komme helt af med eksamensangsten, den er som nævnt både naturlig og vigtig. Den fortæller dig, at der er noget særligt og vigtigt på færde, så dine sanser skærpes i en krævende og vigtig situation, som eksamen er.

Det drejer sig derimod om at være i kontakt med nervøsiteten, så den får et tilpas omfang, og kan bruges konstruktivt i eksamens og præstationens tjeneste.

Revurder din opfattelse af, hvad eksamen egentlig er

Du må sandsynligvis starte med at revurdere dine tanker om eksamen, så du forholder dig til eksamens væsen og ide, og ikke til dine negative og skræmmende fantasier og tanker.

Hvad er meningen med eksamen?

Eksamen er kort og godt en situation, hvor din viden og færdigheder bliver bedømt af andre til en standpunktsprøve, på et tidspunkt, hvor du skal fortsætte eller afslutte et undervisningsforløb.

Du må finde alternative tanker til dine skræmmende tanker

Når man har meget skræmmende tanker og forestillingsbilleder om eksamen, er det forståeligt, at man bliver angst. Du må derfor prøve at tænke mere nuanceret, realistisk og selvopbyggende.

Prøv med tanker som:

- Jeg skal først og fremmest gøre mig umage for at klare eksamen på en måde, som afspejler mine færdigheder og formåen.
- Jeg tager et skridt af gangen.
- Lærer og censor er der for at bedømme mig og støtte mig i at vise min viden, ikke for at "slagte" mig.
- Jeg koncentrerer mig om at forberede mig: Jeg læser og skriver og andet og jeg holder også pauser.
- Eksamen er ikke min yndlingsbeskæftigelse, men jeg kan godt.
- Jeg gør det, så godt jeg kan.

Håndtering af din eksamensangst til selve eksamen

- Start eksamen med at koncentrere dig om at trække vejret og mærke stolen mod din krop og dine fødder placeret i gulvet.
- Hvis eksamensangsten blokerer, så sig det til lærer og censor. Det hjælper at formulere angsten.
- Overvej også, om du før eksamen skal fortælle din lærer om din eksamensangst.
- Sørg for at "holde motoren i gang". Hvis du er tavs for længe, kan de negative automatiske tanker og selvfokuseringen melde sig og eksamensangsten stige. Det betyder selvfølgelig ikke, at du ikke må holde pauser.
- Kig på lærer og censor, og lad være med at prøve at skjule dig.
- Tal i et tilpas tempo, hvor du sørger for at få trukket vejret. En hurtig talestrøm er en sikkerhedsadfærd, og den forværrer din nervøsitet. Tal roligt og tydeligt og tilpas højt. Kig på den, du taler til.
- Vær til stede i nuet og fokuser på eksamen, faget, spørgsmålene, lærer og censor, i stedet for at rette opmærksomheden kritisk indad mod dig selv, og mod hvad de andre kunne tænke om dig.
- Kort og godt: Vær aktiv, involveret og engageret i

eksamen, faget og spørgsmålene og din formidling til og kontakt med lærer og censor.

- Lad kroppen være nervøs, rolig eller hvad den nu vil. Tænk på din krops signaler som energi rettet mod at løse opgaven og udfordringen.

Afledningsøvelser

Hvis du oplever, at panikken er på vej, kan du stoppe den ved at koncentrere dig om noget andet. Nedenfor præsenteres 5 forskellige afledningsøvelser, såkaldte stop-teknikker, til at få flyttet tankerne og stoppe panikken ved eksamensangst:

Start altid med at tage en dyb indånding helt ned i maven efterfulgt af en langsom udånding.

1. Kig dig omkring og koncentrer dig om alle de hvide ting, der er i rummet og sig deres betegnelse inde i dig: Lampe, stol, plakat osv. Forsæt indtil formålet er opnået.
2. Ret opmærksomheden mod lydene omkring dig og fortæl dig selv, hvor lydene kommer fra. Bare registrer lydene uden at tænke nærmere over dem.
3. Ret opmærksomheden mod med dine fingerspidser at føle mod det materiale som dit tøj er lavet af. Føles det blødt, hårdt, varmt? Hvordan er stoffets struktur?
4. Ret opmærksomheden mod dine fødders kontakt med gulvet, og hvordan det føles. Forestil dig, at der gror rødder ud under dine fodsåler ned i gulvet, hvor du står.
5. Gennemgå dine kropsdele en for en med start i venstre lilletå og helt op til issen.

Din vejrtrækning

Når man har eksamensangst, vil man ofte hyperventilere, dvs. trække vejret hurtigt og overfladisk. Man kan da blive svimmel og utilpas. Det er derfor vigtigt at trække vejret ordentligt, dvs. helt ned i maven. Naturlig vejrtrækning er en modgift mod angst.

1. Læg hånden på din mave.
2. Træk vejret ind på en normal indånding og tæl til ti.
3. Når du kommer til 10, ånder du langsomt ud, mens du siger ordet ro-lig for dig selv.
4. Lav nu flere ind- og udåndinger, hvor du trækker vejret ind på 3-4 sekunder og puster ud på 3-4 sekunder. Hver gang du ånder ud, siger du ordet ro-lig for dig selv.
5. Sørg for at trække vejret med maven, og træk vejret så langt ned, at hånden bevæger sig i takt med dit åndedræt.

Anne stokkebæk, september, 2018.

Kilder:

Jes Gerlach (red): Angstbogen. PsykiatriFondens Forlag, 2008.
Lene Iversen og Bjarne Lûhr Hansen: Eksamensangst. Hvad kan jeg gøre?
2. udgave. Frydenlund, 2010.
Ulla Wattar. Eksamensangst. I Angstbogen. Jes Gerlach (red).
PsykiatriFondens Forlag, 2008.