

Del 1

Teori om eksamensangst

Vi vil begynde med at beskrive en psykologisk model, der kan forklare baggrunden for eksamensangst. Vi har valgt at tage udgangspunkt i den kognitive model, fordi forskning igennem de sidste 20 år har vist, at man kan lære at kontrollere smertefulde følelsesmæssige reaktioner og selv-undertrykkende adfærd – herunder eksamensangst – med kognitiv adfærdsterapi.

Kognition betyder tænkning. Den kognitive teori antager, at tanker – det vil sige fortolkningen af hændelser – påvirker vores følelser og handlinger. Derved er det muligt at styre vores følelser og handlinger ved at ændre tanker.

Der indgår fire elementer i den kognitive model – **tanker, følelser, fysiske reaktioner og handlinger**.

Tanker er ord eller sætninger, som vi siger til os selv, når vi oplever noget. Et eksempel på tanker lige inden en eksamen kunne være: *“Jeg klarer det ikke!”*.

Følelser er indre oplevelser som for eksempel angst og glæde.

Angst er altid ledsaget af *fysiske reaktioner* som for eksempel hjertebanken og rysten på hænderne.

Handlinger er det, vi gør og siger – for eksempel at undgå at række hånden op når læreren stiller spørgsmål.

Vi har alle hver især vores specielle og personlige måde at tænke på, som viser os, hvordan verden hænger sammen, og hvordan vi ser os selv og andre. Vores tankeverden er opbygget gennem hele livet og afhænger af opdragelse og de påvirkninger og erfaringer, vi har gjort i samspillet med omverdenen, og de kriser og ulykker vi har været igennem.

Ud fra vores tankeverden bruger vi forskellige regler for at klare os, såkaldte *leveregler*. Hvis man har et billede af sig selv som svag, har man måske en leveregel, der siger: *“Jeg er nødt til at have hjælp fra andre for at klare mig”*. Har man et billede af sig selv som klog, har man måske en leveregel der siger: *“Jeg*

kan selv finde ud af alt og vil ikke spørge nogen om hjælp". Har man et billede af andre som *nogen, der vil gøre mig ondt*, har man måske en leveregel, der siger: *"Jeg må hellere holde mig for mig selv"*.

Når man står i en situation, for eksempel et møde med en fremmed person, vil ens tanker være afhængige af leveregler og den betydning, man tillægger mødet. Den første person, der så sig selv som svag, vil måske straks tænke: *"Det her klarer jeg ikke, jeg må bede om hjælp"*. Den anden, der så sig selv som klog, vil straks tænke: *"Jeg skal nok lige fortælle ham, hvad jeg mener"*, medens den tredje vil tænke: *"Bare han ikke siger noget til mig"*, eller *"Jeg må se at komme væk"*.

Sådanne tanker vil selvfølgelig præge vores følelser og handlinger. Den første vil føle sig hjælpeløs, svag og ked af det. Den anden vil føle sig stolt og arrogant, og den tredje vil føle sig nervøs og angst. Handlingerne vil blive derefter. Den første vil måske undlade at tale til den fremmede og i stedet henvende sig til sine venner. Den anden person vil måske fortælle, hvad han mener og derefter gå sin vej uden at høre på den fremmede, og den tredje vil måske skynde sig at gå sin vej. På den måde hænger tanker, følelser og handlinger sammen.

Hvad kan den kognitive adfærdsterapi så gøre? Grundideen i kognitiv terapi er, at det ikke er begivenhederne i sig selv, men måden man vurderer begivenhederne på, som gør en forskel. Metoden går ud på, at man trænes i at ændre måden, man fortolker og vurderer på. Der er 4 trin i kognitiv terapi:

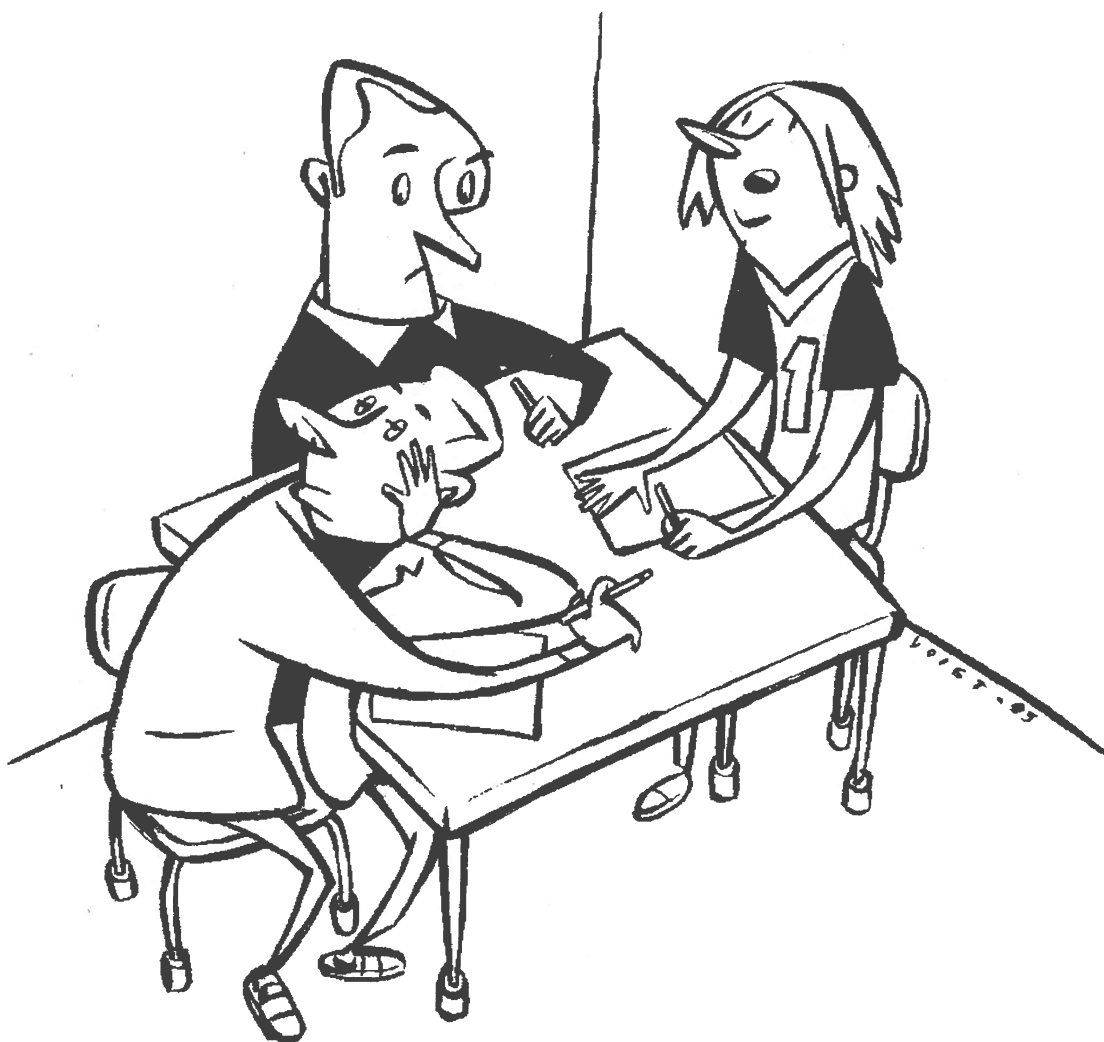
- 1 at lære at identificere tankerne
"hvilke tanker løb igennem dit hoved, da du blev bange?"
- 2 at lære at analysere tankerne og deres personlige betydning
"har du nogen beviser på, at dine tanker er realistiske?"
"hvorfor tænker du sådan?"
- 3 at lære at ændre tankerne
"kan det forholde sig på en anden måde?"
"hvad vinder/taber du ved det?"
- 4 at lære at ændre handlinger
"kan det gøres på en anden måde?"
"hvad er bedst?"

Lad os prøve at se på eksamensangst med "kognitive" briller.

De tanker, der opstår, når du skal til eksamen, er i høj grad bestemmende for, hvordan du har det i eksamensituationen og dermed også for, hvor nervøs du bliver. Hvis du tænker: *"Det her klarer jeg ikke"*, så bliver du mere angstelig end hvis du tænker: *"Det her klarer jeg"*.

Det er ikke eksamen som sådan, der skaber angsten, men derimod de tanker, der opstår inde i dit hoved – altså den betydning du tillægger at gå til eksamen.

Forestil dig, at du er til mundtlig eksamen og under eksaminationen opdager, at censor sidder og kikker ud af vinduet.



Hvis du tænker: *"Det jeg siger er forkert, han synes, jeg er håbløs, kedelig og usikker, han har allerede dumpet mig"*, er der stor sandsynlighed for, at du bliver nervøs.

Hvis du derimod tænker: *"Min præstation er i orden, og han behøver derfor ikke at koncentrere sig om mig"*, bliver du rolig og kan fortsætte din fremlæggelse.

Som du kan se, er det dine egne tanker eller forestillinger om censor, der afgør, om du bliver rolig eller nervøs under eksamen.

De tanker, som du i første omgang tænker (*"det jeg siger er forkert, han synes jeg er håbløs, kedelig og usikker, han har allerede dumpet mig"*), kaldes *negative automatiske tanker*. Automatiske fordi det virker, som om de kommer *ud af det blå*, og du derfor oplever, at du ikke er i stand til at styre dem. Det er, som om tankerne er en refleks. Negativ, fordi tankerne påvirker dig negativt.

Negative automatiske tanker er ikke et resultat af en fornuftig eller logisk tænkning, de er der bare. Tankerne kan ved nærmere eftersyn vise sig at være både uhensigtsmæssige og urealistiske, men de virker umiddelbart helt troværdige og indlysende for den, der tænker dem.

Negativ automatisk tænkning er et mønster i personens tankegang og vil ofte vise sig i forskellige situationer – ikke kun ved eksamen – men også, omend måske i mindre grad, hvis personen skal holde tale eller besvare et spørgsmål i klassen.

De tanker, du tænker i anden omgang (*"min præstation er i orden, og han behøver derfor ikke at koncentrere sig om mig"*), er formentlig den mest realistiske fortolkning. Men de, der lider af eksamensangst, tror på de negative automatiske tanker. For dem er det mest naturligt at tro på de negative automatiske tanker.

Som tidligere nævnt stammer vores tanker fra vores leveregler. Vi har fra barndommen dannet os nogle tanker og formodninger om os selv og andre – nogle *leveregler*. Sådanne leveregler er mere eller mindre bevidste, men de virker altid ind på os og bestemmer derved vores tanker. Der er tale om en slags indre bank af leveregler, som dukker op i bestemte situationer, når du skal noget – for eksempel til eksamen.

De leveregler, der knytter sig til eksamensangst, vil ofte have karakter af overdrevne krav til personen. Det kan være forestillinger om, hvilke konsekvenser det vil få, hvis personen ikke lever op til kravene.

En gymnasieelev mener for eksempel, at hun skal være god til alle fag for at opretholde eller opnå accept, respekt eller venlighed fra andre.

Her er nogle typiske levereregler hos elever med eksamensangst:

- *"Jeg skal altid være accepteret, afholdt og vellidt af andre".*
- *"Hvis jeg mener noget andet end andre, vil de sikkert ikke kunne lide mig".*
- *"Jeg skal være 100% kompetent og ufejlbarlig".*
- *"Hvis jeg ikke er perfekt, er jeg dum og vil skuffe andre, og så vil de tage afstand fra mig".*
- *"Hvis ikke jeg kan forudsige og kontrollere alting, vil der opstå kaos".*
- *"Hvis jeg ikke er en succes, er jeg en fiasko".*

Ovennævnte levereregler er hverken fornuftige eller mulige at leve efter. Sådanne besværlige levereregler vil i mange situationer – herunder eksamen – kunne føre til angst.

Under eksamen vil dine levereregler påvirke dine tanker og komme til udtryk som negative automatiske tanker.

Hvis en af dine levereregler er: *"Hvis jeg ikke er perfekt, så er jeg dum"*, og du ikke umiddelbart kan svare på et af censors spørgsmål, så vil det udløse negative automatiske tanker som: *"Jeg klarer det ikke, fordi jeg er dum"*.

Som det fremgår, er der tale om en cirkelslutning. Ingen kan svare på alle censors spørgsmål, og man er ikke dum, fordi man ikke kan svare på et enkelt spørgsmål.

Men sådan er det med automatiske negative tanker – de kommer automatisk.

Personer med eksamensangst er ofte overdrevent optaget af, hvad andre tænker om dem, og om der er noget at udsætte på dem: *"Sveder jeg for meget under armene? Lugter jeg grimt? De andre kan se jeg er nervøs – jeg ligner en krebs i ansigtet, jeg ser pinlig ud. Kan de se, at jeg er ved at blive svimmel? Det kan være, jeg besvimer, og hvad vil de andre så tænke om mig?"*

De fokuserer ufrivilligt på deres indre angstsymptomer og reaktionsmåder frem for at fokusere på den ydre situation, de befinder sig i – eksamen. De bruger alt deres opmærksomhed på at vurdere, om de er røde i hovedet, ryster på hænderne eller sveder frem for at koncentrere sig om eksamen. Med andre ord, ud fra det de mærker i deres krop, danner de sig et forestillingsbillede af, hvordan de ser ud *udefra*. De tror, at det de mærker i kroppen, ser censor og eksaminator gange hundrede – som var deres kropslige symptomer vist på en storskærm! Det kalder man *selfokusering*.

Endvidere vil den eksamensangste typisk forsøge at hindre, at *"de andre opdager, at jeg er nervøs og dum"*. De gennemgår inde i hovedet alt, hvad de vil

sige, lige inden de siger det. Taler utydeligt, ser ned i gulvet, forsøger at lyde velbegavet, smiler meget, undgår pauser i talestrømmen og forsøger i det hele taget at virke så *naturlige* som muligt.

For at eksaminator ikke skal opdage, at de har svedige håndflader, undgår de at give hånd, eller de tager en rullekravesweater på for at skjule røde pletter på halsen.

Det kalder man *sikkerhedsadfærd*. Her er således tale om nogle strategier, der har til formål at forhindre, at det, man er bange for, sker. Sikkerhedsadfærd bliver en vane, noget man gør helt automatisk. Her er en liste med typiske eksempler på sikkerhedsadfærd:

- du øver dig på det, du vil sige; du checker for eksempel, at ordene er sat rigtig sammen
- du taler langsomt og lavmælt eller hurtigt og højt
- du skjuler ansigtet, hænder eller andet, du tror vil *røbe dig*
- du bruger medicin for at dæmpe nervøsiteten
- du siger kun noget, når du er 100% sikker på, at det er rigtigt
- du undgår øjenkontakt
- du prøver at kontrollere/skjule rysten på hænderne.

Sikkerhedsadfærd og selvfokusering øger rent faktisk de frygtede symptomer.

Er du til eksamen og konstant prøver at huske, hvad du vil sige, inden du siger det – samtidig med at du undgår at holde pauser i talestrømmen, og samtidig med at du skal holde øje med eksaminators ansigtsudtryk og tolke de andres reaktioner – øger du sandsynligheden for at blive angst.

Med andre ord bruger du alt for megen energi på, at andre ikke skal opdage, at du er nervøs, og alt for lidt energi på selve emnet, du er til eksamen i.

Hvordan viser eksamensangst sig?

Mia går i 2.g, og allerede efter jul begynder hun at blive nervøs ved tanken om den forestående eksamen til foråret.

Under eksamenslæsningen er hun meget anspændt. Hun har svært ved at nå sit pensum, fordi hendes evne til at koncentrere sig svigter – alting skal være perfekt. Hun sidder over bøgerne næsten uafbrudt men synes ikke, hun får noget ud af det. Hun får tiltagende besvær med at koncentrere sig og tror, at hun vil klare sig dårligt til den forestående eksamen.

Natten før eksamensdagen sover hun dårligt, og næste morgen er hun præget af en uvirkelig fornemmelse. Hjertet banker, og hun må ud at kaste op flere gange. Det gør ondt i maven, og hun skal på toilettet flere gange. Hun ser sig i spejlet og tænker: "De kan se, at jeg er nervøs – og så vil de tænke, at jeg ikke har tjek på pensum, og så vil de dumpe mig".

I forberedelsestiden er Mia meget nervøs. Hun har svært ved at koncentrere sig. Da hun kommer ind til det grønne bord og bliver bedt om at skrive tekstens tema på tavlen, føler hun, at tavlen er langt væk. Det er som at se den gennem den forkerte ende af en kikkert. Det begynder at dunke i hovedet, hun føler, at hun er ved at kvaldes, og benene vil ikke bære hende. Lærerens stemme lyder som et ekko, og hun kan ikke forstå, hvad han siger. Hun begynder at græde og vil bare ud.

Personer med eksamensangst overforbereder sig ofte. De læser uafbrudt fra morgen til aften for at være sikker på, at de kan klare alle spørgsmål. De forsøger at forudsige alt, de kan blive spurgt om. Det er selvfølgelig en umulig opgave at kunne svare perfekt på alle spørgsmål – men sådan er det for mange med eksamensangst. De sidste nætter inden eksamen sover de dårligt, og typisk vil de om morgenen have tynd mave eller opkastninger.

Under eksamen mærker de mange forskellige fysiske symptomer. Det kan være, at hjertet hamrer og slår hurtigt, de har kvælningss fornemmelse, hænderne ryster, rødmen breder sig i ansigtet, de får svedende hænder eller en fornemmelse af *gummiben*. I værste fald går de i sort og kan intet huske.

De fysiske tegn på angst er ofte det, man først registrerer. Rødmen, rysten, hjertebanken, koncentrationsvanskeligheder, muskelspændinger, kvalme, diarré og hurtig vejrtrækning er typiske fysiske tegn på angst. Hver enkelt af de nævnte tegn kan forstærke tankerne om, at "*det her ikke går*". Eksempelvis kan varmek fornemmelse i ansigtet (rødme) tolkes, som at man er ved at afsløre

sin uduelighed, hvilket yderligere kan forstærke rødmen. En rystende hånd bliver taget som et bevis på, at man virkelig er ved at miste kontrollen, og det kan føre til mere angst og mere rysten på hænderne.

Det er ikke de fysiske tegn på angst, der er det største problem, men måden tegnene fortolkes på. Det er ikke et problem at blive rød i hovedet, men det er et problem, hvis det opfattes som tegn på uduelighed.



Hvorfor får jeg eksamensangst?

Rent biologisk er vi mennesker udstyret med en ganske bestemt måde at reagere på, når vi oplever fare. Nervesystemet aktiveres og frigiver hormoner, som gør os klar til at kæmpe mod faren. Det er de hormoner, som giver anledning til hjertebanken, rødme i ansigtet, sved i hænderne og rystende hænder. Ved fare øges vores opmærksomhed: omverdenen afsøges for tegn på fare og kroppen forberedes til flugt, kamp eller forsvar. Det er en hensigtsmæssig reaktion, hvis der virkelig er fare på færde. Hvis man for eksempel bliver udsat for overfald, er det vigtigt, at kroppen er klar til at forsvare sig. Ved eksamensangst gælder det, at systemet sættes i gang på forkerte tidspunkter og måske uden anledning eller i hvert fald overdrevent. Det kaldes "falsk alarm".

Man taler om en særlig indlæring af angst. I nogle tilfælde går indlæringen helt tilbage til barndommen. I andre tilfælde har personen været udsat for særligt ubehagelige begivenheder, der gør, at vedkommende netop frygter disse begivenheder. For eksempel en eller anden form for præstation, hvor det var lige ved eller gik galt.

Udgangspunktet for udvikling af eksamensangst er altså elementerne: situation, negative automatiske tanker, selvforkusering, sikkerhedsadfærd og fysiske symptomer.

Eksamensangst kan forklares ud fra en særlig sårbarhed, der gør, at dit naturlige alarmsystem aktiveres særlig let eller særlig kraftigt. Årsagen til, at alarmsystemet aktiveres, er blandt andet dine leveregler med deraf følgende negative automatiske tanker, følelser, selvforkusering og sikkerhedsadfærd.

Se angsten i øjnene

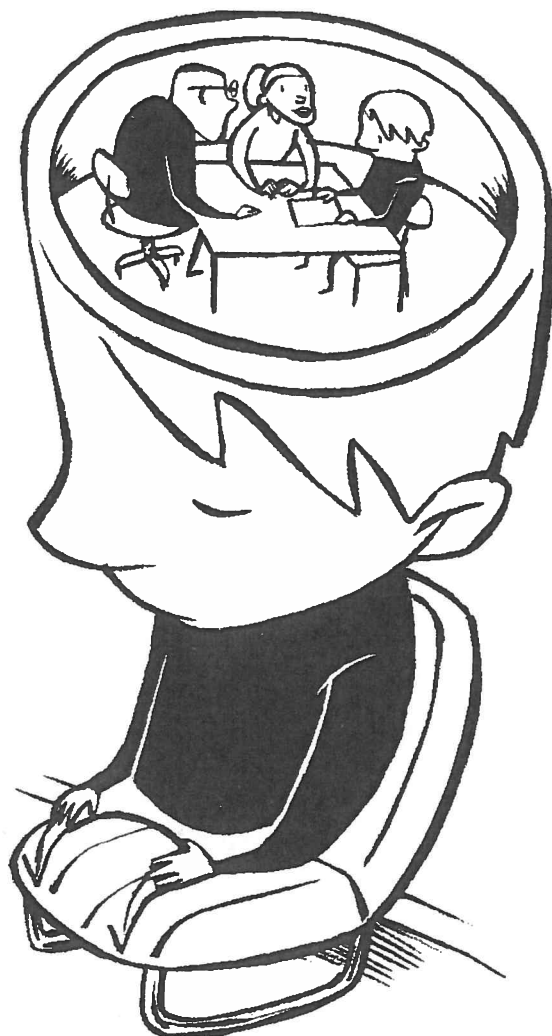
Ved at se angsten i øjnene, vænner du dig til den, og derved aftager dens betydning. Det er samme metode, man bruger, når man skal lære et barn at overvinde sin angst for mørke. Man vænner langsomt barnet til mørket, og til sidst ved barnet, at mørket ikke er så farligt, som det troede.

Ved at udsætte dig selv for situationer, der udløser angst, vænner du dig til angsten, som derefter aftager eller helt forsvinder. Det er vigtigt, at tilvænningen sker langsomt. Det betyder, at du gradvist skal udsætte dig selv for mere og mere truende situationer. Den bedste måde at begynde på er, at du lukker øjnene og inde i hovedet forestiller dig, at du går til eksamen. Når du mærker angsten komme, er det vigtigt, at du fanger de negative automatiske tanker, så du kan ændre dem.

Skal du ændre negative automatiske tanker, er det nødvendigt at få sat ord på dem. Hvilke tanker eller forestillingsbilleder farer igennem dit hoved lige inden, du bliver nervøs? Hvad tænkte du? Hvad sagde du til dig selv? Så du noget for dit indre blik? Havde du andre tanker eller billeder? Når du har

fået fat på dine negative automatiske tanker, skal de erstattes med realistiske alternative tanker. Når du har lært det, vil du i eksamenssituationen være i stand til at skifte de negative fortolkninger ud med mere fornuftige tanker og derved mindske eksamensangsten. For at lære det, kan du bruge nedenstående øvelse. Det er vigtigt, at øvelsen gentages igen og igen, fordi de negative tanker er automatiske og ikke lader sig korrigere ved, at du en enkelt gang har opnået indsigt i, at de er urealistiske.

Du skal finde dine egne negative automatiske tanker i en *tænkt* eksamenssituation og udfordre dem. Som eksempel på, hvordan du skal arbejde med de negative automatiske tanker, vil vi bruge følgende:



Stop panik

Denne STOP-teknik-øvelse er velegnet, når du kan mærke, at du er ved at miste kontrollen og er på vej ind i angsten. Vi angiver fire forskellige metoder til at få flyttet tankerne, så du på en måde snyder en begyndende eksamensangst ved at tænke på noget andet. Efter at have afprøvet de fire metoder et par gange, udvælg så den metode, der hjælper dig bedst.

Først er det vigtig, at du tager en dyb indånding helt ned i maven efterfulgt af langsom udånding. Prøv så hver enkelt af følgende fire metoder:

- 1) Se dig omkring og koncentrer dig om alle de hvide ting, der er i rummet – sig dets betegnelse inden i dig selv (dør, karm, loft etc.).
- 2) Ret opmærksomheden mod lydene omkring dig og fortæl dig selv, hvor lydene stammer fra.

3) Ret opmærksomheden mod at føle med fingerspidserne på det materiale, som dit tøj er lavet af – føles det blødt, hårdt, varmt, hvordan er stoffets struktur etc.

4) Ret opmærksomheden mod dine fødders kontakt med jorden, og hvordan det føles – forestil dig, måske, at der gror rødder ud under fødsålerne ned i gulvet, hvor du står.

