

# Eksamensangst

## - Er du bange for at gå til eksamen?

Langt de fleste elever er nervøse og bange for eksamen, og en moderat nervøsitet er ofte en fordel, hvis man skal yde en optimal indsats.

### **Når nervøsitet bliver til angst**

Nogle oplever imidlertid mere belastende angstproblemer i forhold til eksamen – enten ved eksamenslæsningen eller til selve eksamenen. Hvis problemene er vedvarende, eller hvis man dumper eller melder fra til eksamen flere gange, kan de efterhånden udvikle sig til regulær angst for at gå til eksamen.

### **Problemer med forberedelse**

Når man forbereder sig til eksamen, kan det f.eks. være, at man pga. angst og bekymring har svært ved at strukturere sin læsning ordentligt, prioritere læsestoffet og adskille læsetid og fritid. Det er også meget almindeligt, at man presser sig selv for hårdt og læser for meget hver dag.

### **Problemer ved eksamen**

I forbindelse med selve eksamenen oplever nogle, at de pga. stress og frygt ikke kan huske det stof, de ellers har forberedt sig godt i. Det kan være under forberedelsen, eller når man har sat sig foran eksaminator og censor, at hukommelsen svigter.

### **Fysiske angstsymptomer**

For nogle studerende er det nok bare at tænke på ordet eksamen, før kroppen reagerer med angstsymptomer: Hjerterebanken, svedeture og dårlig mave. De fysiske gener kan være så udtalte – måske flere måneder før eksamen – at man tænker på alle mulige løsninger i retning af at komme væk fra ubehaget, f.eks. ved overspringshandlinger eller overvejelser om at droppe ud etc.

### **Eksamensangst kan være mange ting**

Eksamensangst kan komme til udtryk på mange måder og kan hænge sammen med mange forskellige forhold:

#### **Ny elev**

Som ny elev på en hhx, kommer du fra folkeskolen, og det kan være svært at acceptere lavere karakterer, end du måske er vant til. Hvor du måske tidligere var en af de bedste, er du nu én blandt mange dygtige. Det kan opleves som et personligt og ikke som et fagligt nederlag.

#### **Faglige vanskeligheder**

Måske handler din eksamensangst snarere om forkert valg af ungdomsuddannelse og manglende motivation til at få gjort den nødvendige indsats – eller slet og ret manglende evner af den ene eller anden grund. Du frygter derfor eksamen med god grund, fordi du ikke er ordentlig rustet til den.

### **Uhensigtsmæssig læseteknik**

Hvis motivationen er i top, har du måske endnu ikke lært at tilegne dig stoffet pga. uhensigtsmæssig strukturering og læseteknik.

### **Perfektionisme og præstationsangst**

Mange elever med eksamensangst lider af perfektionisme og dermed ofte også af præstationsangst. Man stiller ekstremt høje krav til sig selv i alle sammenhænge, og derved bliver risikoen for at mislykkes større, hvilket øger angsten. Her er det ikke nok kun at se isoleret på eksamen. Du må også forholde dig til den måde, du oplever dig selv og andre på. Bag perfektionisme skjuler sig ofte en lav selvfølelse og manglende selvtillid.

### **Tunge personlige problemer**

Har du i en periode op til eksamen haft tunge personlige problemer f.eks. svære kæresteproblemer, alvorlig sygdom eller død hos dine næmeste, vil det naturligt påvirke forberedelserne og eksamen. Man må derfor formode, at eksamensangsten ikke handler om din evne til at gå til eksamen, men om at du ikke har haft den nødvendige indre ro, som eksamen kræver.

### **Hvad kan studievejledningen tilbyde?**

I studievejledningen kan du via individuelle samtaler eller gruppeforløb få støtte til at arbejde med dine vanskeligheder i forhold til eksamen.