

Eksamensangst. Et problem vi skal løse i fællesskab

Jens Tofteskov, chefkonsulent, CBS Teaching and Learning, Copenhagen Business School

Helle Hvass (red.)

Samfundslitteratur, 2015

179 sider

ISBN 9788759319284

Et af de hyppigst forekommende spørgsmål på vores eksamenskurser for undervisere på CBS er: Hvad gør vi, når en studerende ikke kan sige noget, fordi han/hun græder eller har åndenød? Med andre ord hvad gør man her og nu i en situation, hvor eksamensangst optræder med en styrke, der meget klart er voldsomt hæmmende for den studerendes præstation? Her ved vintereksamen har jeg som intern censor ved en mundtlig eksamen i Videnskabsteori oplevet eksamensangst i voldsommere udgaver og i flere tilfælde, end jeg har gjort før. Til gengæld synes jeg ikke, jeg har rigtig gode svar til kursister eller sikre handlemåder, der kan håndtere studerende, der er plaget af angst. Der er derfor for mig ingen tvivl om, at en bog om eksamensangst kan falde på et meget tørt sted.

I bogen får jeg i flere kapitler svar på hvordan eksamensangst kan forebygges i rammesætningen af undervisningen og i selve undervisningen. Jeg får nogle svar på, hvorfor eksamensangst opstår både som et samfundsmæssigt eksploderende fænomen og som et fænomen, der optræder hos den enkelte, og jeg får at vide, hvordan angsten hænger sammen med, hvordan vores hjerne fungerer. Jeg får svar på hvordan bestemte eksamensformer producerer særlige angstformer, og jeg får viden om, hvordan angsten ytrer sig på forskellige tidspunkter i en eksamensproces. Jeg får også nogle svar på, hvordan man ud fra forskellige terapeutiske tiltag kan behandle eksamensangst. Men jeg får ikke svaret på vores eksamenskursisters spørgsmål: Hvad gør jeg, når den studerende begynder at græde?

Det kapitel, der kommer tættest på denne problematik, er Jette Barnholdt Hansens: "Eksaminator ved mundtlig eksamen". Implicit indeholder kapitlet en tro på en spejlingseffekt. Altså, når jeg som eksaminator udviser ro i min krop, i min stemme, i min mimik m.m., så forplanter det sig til den studerende. Når jeg skriver, at kapitlet implicit indeholder denne forestilling, er det fordi, der er en del råd til, hvordan man som eksaminator kan arbejde med disse ting. Gennem erfaring er jeg bestemt blevet overbevist om, at denne spejlingseffekt virker i langt de fleste tilfælde. Som underviser er det i det hele taget godt at arbejde med krop, bevægelser, tale og stemme, og de kompetencer, der her udvikles, kan i den grad bruges ved mundtlig eksamen. Der er også en række råd til, hvordan man som eksaminator kan arbejde med studerende, der udviser en angst, som hæmmer deres eksamenspræstation ved fx at tale for hurtigt.

En del af kapitlerne indeholder fine betragtninger over, hvordan man som underviser kan forebygge eksamensangst. Her vil jeg mene, at Berit Lassesens kapitel er meget vigtigt: "Hvordan kan eksaminatorer modvirke eksamensangst gennem deres måde at undervise på?" Det er dybest set en opfordring til at tage såvel alignment som dybdelæring alvorligt. Alignment handler om at skabe overensstemmelse mellem undervisning og eksamen, således at undervisningen fungerer som en træning til at gennemføre eksamen. Dybdelæring handler om at skabe indsigt i faget på højere kognitive niveauer. Kombinationen alignment og dybdelæring kan sikre, at eksamen netop ikke bliver den tilfældige test af overfladeviden, der kan bidrage til at udvikle og forstærke eksamensangst. Det handler om at skabe en forståelse blandt de studerende for, hvorfor undervisningens indhold og form bidrager til, at de studerende bliver i stand til at håndtere eksamenskra-vene. Derved skabes en tryghed, der kan hæmme udviklingen af eksamensangst.

I bogen behandles både sociologiske og psykologiske/biologiske forklaringer på opståen af eksamensangst. Med udgangspunkt i 'konkurrencestaten' har Camilla Hutters og Niels Ulrik Sørensen skrevet kapitlet "Eksamensangst - et voksende problem i konkurrence-samfundet". Her er fortællingen om alle ulykkerne, der lige nu strammer til: perfektionismen, selvfremstillingen, forventningspresset og det globale uddannelseskapløb, der ødelægger barndom og ungdom. Det er næsten uudholdeligt at læse sig igennem, og jeg, som er årgang 52, kommer midt i al elendigheden til at tænke på, at den skole jeg gik på, var en tæskefabrik, så mon det hele er værre i dag? Ja, det er i hvert fald anderledes, og jeg ville nødig bytte min barndoms/ungdoms smældende skolelussinger ud med konkurrencen om Facebook-likes, testhelvedet, heldagsskole, tolvtalesambitioner og fremdriftsreform. Så på trods af, at det langt fra er underholdende at gennemtygge den type læsning, synes jeg, at det både er prisværdigt og nødvendigt at forklare, at den stigende eksamensangst har særdeles gode vækstbetingelser i konkurrencesamfundet.

I Raben Rosenbergs kapitel – "Hvad sker der i hjernen ved eksamensangst" - er der forklaringer af angsten som fænomen, af forskellige angstformer, at angst er nødvendig for vores overlevelse, og at angsten først bliver et problem, når den bliver sygelig. Raben Rosenberg skriver, at eksamensangst er en normal reaktion hos det moderne menneske, men hos nogle mennesker kommer angsten til at fylde så meget, at det bliver en psykisk lidelse og nedsætter dette menneskes livskvalitet. En god eksamenspræstation er nærmest betinget af en mindre portion angst. Dette kapitel forøger dermed relevansen af nogle af bogens andre kapitler, der handler om, at eksaminator og censor i eksamenssituationen gennem deres adfærd bør optræde angstdæmpende, så den moderate og konstruktive angst, det store flertal af eksaminander bærer med sig til det grønne bord, ikke undervejs udvikler sig til noget, der er destruerende.

Den terapeutiske behandling af (permanent, sygelig) eksamensangst tages bl.a. op i Tine og Poul Baiers kapitel: "Eksamensangst som personlig krise – hvorfor virker coaching". Coachingteknikken går ud på at flytte fokus fra den præstationsangst, der er forbundet med eksamen til personens styrker og ressourcer. Der er en række gode eksempler på hvilke spørgsmål, der kan bidrage til at flytte dette fokus.

Jeg har ikke taget alle bogens temaer og alle bogens kapitler op i denne anmeldelse. Som helhed er bogen velskrevet og velredigeret. Det betyder først og fremmest, at når et tema berøres, som behandles dybere i et andet kapitel, er bogen rigt forsynet med

krydshenvisninger. Det er en meget bredtfaavnende bog. Af bagsideteksten fremgår det: Målgruppen er undervisere, studievejledere, studenterrådgivere, mentorer, eksaminatorer, opgavevejledere, censorer og andre på mellemlange og lange videregående uddannelser, som skal hjælpe studerende, der har eksamensangst. Dette er selvsagt en meget omfattende målgruppe, og bogens indhold bærer præg af denne bredde. Derfor kommer bogen heller ikke for alvor i dybden, og det har næppe heller været hensigten. Der er tale om en bog der skaber overblik over et aktuelt og påtrængende tema.